



روشد آموزش

۵۹

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران، معلمان،
دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۴۰۰ | ۴۸ صفحه | ۶۵۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir

مشاوره هزاره سوم

حرکت با چراغ روشن

هنر رفع کیش

امام صادق (ع):

حسین (ع) خون قلبش را در راه خدا بخشید تا
بندگان را از جهالت و گمراهی نجات دهد. (زیارت اربعین)



شاهد آموزش

۵۹

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم / شماره ۱ / پاییز 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

مشاور، دیده بان امید / هانیه ملکی / ۲

دگر دیسی مشاوره در شرایط کرونا / دکتر محسن ایمانی / ۴

هنر رفع کیش / دکتر روح اله رحیمی / ۶

پشتکار و ترکیبات آن / دکتر منیره نسیمی / ۸

آدم های تقلبی / دکتر مرتضی فاضل / ۱۱

واکسن ناامیدی / دکتر لیلا سلیقه دار / ۱۶

تیپ های خوش نقش / اعظم عباس زاده / ۱۸

به مشاوره چند بعدی نیاز مندیم! / گفت و گو با دکتر شفیع آبادی / ۲۰

صورت حساب خود آگاهی / محسن آریزی / ۲۴

مدرسه ضد ضربه! / زهرا کاشفی / ۲۶

نگاهی به پشت یک نقاب / محمدرضا سعید فیروز / ۲۹

حرکت با چراغ روشن / محمد حسین دیزجی / ۳۰

مشاوران هزاره سوم: راهبران یادگیری / دکتر فرهاد شفیع پور مطلق - شهلا عسگری / ۳۳

ریشه های کمرویی / راحله فلکنازی / ۳۶

طب معنوی / دکتر یاسر ملکی / ۳۹

مشاور مدرسه زیر ذره بین / مهین میرزایی / ۴۲

از خدمت گذاری تا معاونت مدرسه / فاطمه السادات شاه زیدی / ۴۴

کرونا و میدان داری مشاوران / اسماعیل ارباب - مجتبی دهمدار / ۴۶

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی
سر دبیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی
هیئت تحریریه:
دکتر علی اصغر احمدی
ابراهیم اصلانی
دکتر غلامعلی افروز
علی اصغر ایزدی
دکتر کیومرث جهانگردی
دکتر مجتبی دهمدار
دکتر روح الله رحیمی
دکتر سهیل رجبی
دکتر لیلا کارگری
دکتر منیره نسیمی
دکتر فرهاد شفیع پور مطلق

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه
طرح جلد: سعید دین ناه
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹
(داخلی ۳۷۴)
نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۲۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
ایمیل: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

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

مشاور، دیده بان امید

هانیه ملکی

زمینه‌های مسئله‌ساز از لوازم نقش مشاوره‌ای است. اما مشاوران چگونه باید این اشراف را به‌دست آورند؟ از طریق نگاه درست به آئینه زندگی، چهره مسئله‌ها در متن زندگی نمایان است و دیدن آن‌ها به بصیرت مشاوره‌ای محتاج است. بی‌تردید هر قدر این شایستگی بیشتر باشد، توانایی کاهش دادن مسئله‌ها در مشاوره فزونی خواهد یافت.

وجه دیگر پاسخ به نیازهای مشاوره‌ای انسان‌های امروز تعادل روحی و روانی خود مشاور است. اگر قصد داریم که بدون حجاب و حصار حرف بزنیم و به تصحیح عملکردها یاری رسانیم، باید برسیم: «مشاور بدون داشتن تعادل و سلامت روحی و روانی کافی چطور می‌تواند در مناسبات دیگران آن را پدید آورد؟ انصافاً باید به مشاوران آفرین گفت که در عرصه پرتلاطم زندگی فعال هستند و به هم‌نوعان خود کمک می‌کنند. البته باید هشدار هم داد که:

ذات نایافته از هستی‌بخش

کی تواند که شود هستی‌بخش
اینجاست که می‌توان این ایده را طرح کرد که: مشاوران نیز گاهی به مشاوره نیاز پیدا می‌کنند؛ همان‌گونه که پزشکان گاهی به طبابت از سوی پزشکان دیگر محتاج می‌شوند.

سومین ضرورت و نیاز در عرصه مشاوره در دنیای امروز، «شایستگی امیدآفرینی در مراجعان» است. امید داروی شفابخشی است که در هر داروخانه‌ای نمی‌توان یافت. این دارو را در محضر مشاوران خبره و باصلاحیت باید یافت. شرایط زندگی و احاطه مسائل متعدد بر فرد ممکن است او را به ورطه خطرناک «ناامیدی» سوق دهد و گاهی حس قطع زندگی را در او پدید آورد. براین اساس

مشاور اگر بتواند روح مشاوره‌ای را در وجود خود تقویت کند، تأثیر عمیقی بر افراد، خانواده‌ها و دانش‌آموزان خواهد داشت. مشاوران با توجه به جریانات تنش‌زا و استرس‌آفرین امروز، با مهارت‌های خاص به کمک فرد می‌شتابند تا هیجانات کنترل‌نشده او را کنترل کنند و مسئله اصلی‌اش را به‌طور غیرمستقیم به او بنمایانند.

امروزه با توجه به تحولات همه‌جانبه در ابعاد گوناگون زندگی، هم‌نوایی انسان‌ها با خود و دیگران و عوامل گوناگون پیرامونی دشوار شده و در مواردی حتی زمینه‌های بروز بحران را پدید آورده است. چنانچه این ناهم‌نوایی‌ها و ناآشتی‌های روحی، روانی و اجتماعی که در بخش قابل توجهی از انسان‌های امروز مشاهده می‌کنیم، تعدیل نشود و پیوندهای اجتماعی تقویت نگردند، بیم آن می‌رود که «جامعه ناهم‌نوا» شکل بگیرد.

آسیب‌های اجتماعی و ناهم‌نوایی‌های گروهی که امروزه در متن زندگی انسان‌ها مشاهده می‌شود، ریشه در عدم مواجهه صحیح نهاد تعلیم و تربیت و خانواده‌ها با مسائل کودکی و نوجوانی دارد. پرسش اساسی این است که در کنار توسعه شگفت‌انگیز علوم و فنون مشاوره‌ای، چطور می‌توان پاسخ‌گوی نیازهای مشاوره‌ای افراد بود و به آنان یاری رساند؟

از جمله مسئولیت‌های هر مشاور فهم درست مسئله‌هاست. چنانچه سایر کنشگران عرصه‌های گوناگون و صاحبان حرف و مشاغل از مسئله‌های حرفه خود آگاه نباشند، مشکل‌زا نیست. ولی اگر مشاوران که قرار است به رفع و دفع مسائل و مشکلات هم‌نوعان خود بپردازند، از این مسائل بی‌خبر باشند، در کار خود موفق نخواهند بود. اشراف به مسئله‌های مهم زندگی و

امید داروی شفابخشی است که در هر داروخانه‌ای
نمی‌توان یافت. این دارو را در محضر مشاوران
خبره و باصلاحیت باید یافت

رهنمودهای مشاورهای درست تحقق می‌یابد. امروزه با وجود ویروس کووید ۱۹ در شرایط خاص به سر می‌پریم. به‌طور طبیعی محدودیت‌هایی که این ویروس منحوس و متلون ایجاد کرده، زمینه‌های دلتنگی و دل‌نگرانی‌های زیادی را فراهم آورده است. بی‌تردید همه به یک روش با مسائل مواجه نمی‌شوند. لیکن عده‌ای دچار یأس می‌شوند که باید زودتر به یاری آنان شتافت. همان‌گونه که در مشکلات جسمانی به بیماری‌های زمینه‌ای اشاره می‌کنند، در مشکلات روحی و روانی نیز باید به برخی بیماری‌ها یا حداقل به برخی کمبودها و نیازها عنایت کرد و خدمات مشاورهای را به آن جهت سوق داد. لذا امیدآفرینی و ایجاد ارتباط صحیح بین فرد و واقعیت‌های زندگی را باید نقطه درخشش عملکرد مشاورهای تلقی کرد.

مشاوران باید امیدآفرینی کنند و با برجسته‌سازی نیمهٔ پر لیوان، توانایی‌های و قابلیت‌های فرد و همین‌طور فرصت‌های زندگی را برای او نمایان سازند. حقیقتاً در زندگی راه‌های نرفتهٔ فراوانی یافت می‌شوند. نشانی آن‌ها را مشاوران آگاه از مسائل می‌دانند. بی‌تردید هر مراجع به راهی و یا راه‌هایی باید سوق داده شود و امیدبخشی از طریق



دگردیسی مشاوره در شرایط کرونا



دکتر محسن ایمانی
دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

در شرایط موجود که بیماری کووید ۱۹ روزانه جان صدها انسان را می گیرد، حضور در جوامع و شهرهای قرمز و نارنجی منع می شود، ارتباطهای «رو در رو»^۲ محدود می گردد و ستاد کرونا بر رعایت دستورالعمل های بهداشتی اصرار دارد و به ویژه در شرایطی که برخی از مشاغل نیز تعطیل شده اند، بر عدم خروج از منزل تأکید می شود، مگر اینکه امری اضطراری و کاملاً حیاتی پیش آمده باشد که در این صورت نیز بر رعایت فاصله گذاری های اجتماعی فراوان تأکید می شود، برخی فرصت های جدید برای مشاوران و روان شناسان پیش آمده است که مهم ترین آن ها عبارت است از:

مشاوره از یک منظر تماس رودرروی میان مشاور و مراجع به منظور حل مشکل مراجع است. هر چند که در گذشته برخی از «مشاوره تلفنی»^۱ سخن به میان می آوردند که نیازی به تماس رویارو بین مراجع و مشاور نداشت، و به همین دلیل برخی آن را مشاوره مطلوب تلقی نمی کردند و می گفتند که می توان آن را «مشورت تلفنی» تلقی کرد. امروزه در پرتو پیشرفت های ناشی از علم و فناوری های نوین و رشد و توسعه امکانات متعدد برای برقراری تماس و ارتباط های برخط فرصت های بیشتری برای انجام فعالیت های مشاوره ای در بعد فردی، گروهی و خانوادگی فراهم شده است.

کودکان و نوجوانان به دلیل کمرویی نزد مشاوران نمی آیند. اکنون به دلیل امکان استفاده از طریق فضای مجازی این مشکل برای عده ای از آنان برطرف شده است.

۴. امکان ضبط جلسه مشاوره: برخی از مراجعان نگران هستند که دستورالعمل ها، قراردادهای درمانی و یا توصیه های مشاوران را فراموشی کنند. گاهی نیز برخی از مراجعان به دلیل نداشتن تمرکز و یا کمی تمرکز بخشی از سخنان مشاور را خوب دریافت نمی کنند و امکان دوباره شنیدن آن را در خارج از اتاق مشاور ندارند. هرچند وقتی مشاور قرارداد درمانی را عرضه می کند، اگر احساس کند که مراجع نسبت به دریافت آن تمرکز کافی ندارد، از او می پرسد که محتوای قرارداد درمانی را دریافت کرده یا خیر؟ و یا تقاضا می کند که او نیز آن را بازگو کند تا مشاور اطمینان حاصل کند که عین پیام او به مراجع منتقل شده است. با این حال ممکن است مراجع نسبت به دریافت برخی از پیام ها غفلت کند و به دلیل رودربایستی از مشاور هم نپرسد که مقصود شما چه بود و تقاضا نکند که مشاور دوباره آن را تکرار کند. بدین ترتیب امکان دسترسی دوباره به پیام مشاور وجود ندارد و یا به راحتی میسر نیست. اکنون این گونه مراجعان با استفاده از فضای مجازی و ارتباط های برخط می توانند نسبت به ضبط جلسه ها مشاوره ای اقدام کنند و بدین ترتیب هر وقت که خواستند، مروری بر دستورالعمل ها داشته باشند. محتوای جلسه را مجدداً بشنوند و دیگر نگران فراموش کردن مطالب جلسه نباشند.

۱. امکان تماس رویاروی از طریق فضای مجازی با مراجعان فراهم شده است و به طور نمونه، سالمندان و بیمارانی که مشکل حرکتی دارند، از خدمات مشاوره ای محروم نمی شوند و به راحتی می توانند از مشاوره مشاوران زبده و متبحر بهره مند شوند. آن ها می توانند به راحتی از طریق فضای مجازی در جلسه مشاوره حضور یابند و مسائل مورد نظر خود را با آنان در میان بگذارند. بدین ترتیب هم صرفه جویی در وقت برای رفت و آمد مشاوران حاصل می شود و هم سالمندان و بیماران حرکتی با استفاده از فضای مجازی به مقصود خود که شرکت در جلسه مشاوره است، دست می یابند. به علاوه، به دلیل حضور فیزیکی نداشتن در محیط واقعی، سلامت هر دو طرف تضمین می شود و انتقال ویروس کرونا از یکی به دیگری ممکن نخواهد بود.

۲. جبران فقدان مشاوره حضوری/مشاور با تجربه در برخی از روستاها و شهرهای کوچک: به این سبب بسیاری ناچار به سفرهای متعدد و مکرر از شهر خود به شهری دیگر می شدند. اما اینک به یمن توسعه فضای مجازی چنین مراجعانی می توانند بدون حضور در شهر مشاور مورد نظر خود، از طریق فضای مجازی، در جلسه مشاوره با مشاور مورد علاقه خود شرکت کنند و بدین ترتیب از خدمات مشاوره ای مطلوب برخوردار شوند؛ کاری که برای آنان بدون بهره جستن از فضای مجازی هرگز میسر نبود.

۳. گاهی برخی از نوجوانان درگیر رفتار پرخطر می شوند. عده ای از آن ها از حضور در جلسه مشاوره امتناع می کنند و یا عده ای از

نکات خوبی باشد و آن‌ها را با نقاط قوت و ضعف خویش آشنا سازند. با کسب اجازه از مراجع و با شطرنجی کردن صورت او، استادان می‌توانند آن را در جلسه‌های کلاس درس دانشگاه هم به نمایش بگذارند، تا دانشجویان بتوانند از یک جلسه مشاوره که به صورت واقعی در فضای مجازی به اجرا درآمده است، آگاهی یابند و بتوانند از آن برای اجرا در جلسات مشاوره‌ای خود الهام بگیرند.

۷. در زمان شیوع کرونا و به سبب حضور بیشتر برخی از والدین و فرزندان در خانواده‌ها مشکلاتی پدید آمده است و با مسائل ناشی از بی‌کاری و پیداشدن مشکلات اقتصادی بیشتر و یا افزایش مرگ و فقدان عزیزان و به ویژه اقوام درجه یک و سایر بستگان و دوستان، آرامش همگان و برخی از خانواده‌ها به‌صورت جدی به‌مخاطره افتاده است، بنابراین نیاز به خدمات مشاوره‌ای هم بیشتر احساس می‌شود. لذا مشاوران می‌توانند در منزل به ارائه خدمات مشاوره‌ای بپردازند و بدون رفت و آمد و با داشتن وقت بیشتر به مراجعان افزون‌تری خدمت عرضه کنند و نیازهای مشاوره‌ای مراجعان را در سطح وسیع‌تری پاسخ‌گو باشند.

۵. اگرچه گروه‌درمانی به‌عنوان مدلی برای خانواده‌درمانی توسط برخی از درمانگران اولیه به‌کار می‌رفت، اما امروزه با استفاده از فضای مجازی امکان گروه‌درمانی و خانواده‌درمانی^۲ و روان‌درمانی خانواده^۴ نیز سهولت بیشتری یافته است. برای درمان خانواده‌ها دیدگاه‌های مختلفی وجود دارند. مثلاً خانواده‌درمانگر سنت‌گرایی چون **ویرجینیا ستیر**^۵ خطاب به خانواده‌ها می‌نویسد: «همواره این امید وجود دارد که زندگی شما تغییر کند، زیرا شما همواره می‌توانید چیزهای تازه بیاموزید». و یا دیدگاه دیگری را بوئن مطرح کرده است. زندگی بوئن، خصوصاً مشکلاتش با خانواده اصلی خودش، تأثیر بزرگی بر آنچه مطرح کرد، گذاشت. بوئن اظهار می‌داشت: «تا زمانی که افراد الگوهایی را که از نسل‌های گذشته منتقل شده‌اند، بررسی نکنند، احتمال دارد که رفتارهای نامطلوب آنان را در خانواده خودشان تکرار کنند». رکن اصلی خانواده‌درمانی بوئن^۶ آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد که ناشی از قلمرو زندگی است. این اضطراب هم عاطفی و هم جسمانی است. برخی از افراد به‌خاطر شیوه‌ای که نسل‌های گذشته اضطراب را به آن‌ها منتقل کرده‌اند، بیشتر تحت تأثیر این اضطراب قرار می‌گیرند. برای اصلاح رفتارهای نامطلوب که ناشی از الگوهای نسل‌های قبل هستند و نیز درمان اضطراب مزمن، به حضور خانواده در اتاق مشاوره نیاز است که اینک و بعد از شیوع کووید ۱۹، دیگر نیاز نیست که همه اعضای خانواده که به تعبیر **جی‌هی‌لی**^۷ باید در جلسه مشاوره و اتاق درمان حضور یابند، این زحمت را متقبل بشوند و به راحتی در جلسه حضور یابند و مراحل گوناگون درمان را که از نظر او شامل مراحل همچون اجرای نخستین مصاحبه و دستورالعمل دادن و سایر موارد است، محقق سازند.

۶. ضبط جلسه مشاوره با موافقت مراجع یا مراجعان مفید است. بازبینی این جلسه‌ها به‌ویژه برای مشاوران جوان می‌تواند حاوی

پی‌نوشت‌ها

1. telephone counseling 2. face to face 3. family therapy
4. family psychotherapy 5. Satir 6. Bowen 7. Jay Haley

منابع

۱. ستیر، ویرجینیا (۱۳۶۱). آدم‌سازی. ترجمه بهروز بیرشک. انتشارات اندیشمند. تهران.
۲. گلادینگ، ساموئل (۱۳۸۲). خانواده‌درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد. ترجمه فرشاد بهاری و همکاران. انتشارات تزکیه. تهران.
۳. میکوجی، جوزف (۱۳۸۳) نوجوان و خانواده‌درمانی، شکستن چرخه اختلاف و کنترل. ترجمه مهشید یاسانی. انتشارات ققنوس. تهران.
۴. نیکولز، مایکل پی؛ شوارتز، ریچارد سی (۱۳۸۷) خانواده‌درمانی، مفاهیم و روش‌ها. ترجمه محسن دهقانی و همکاران. نشر دانژه. تهران.
۵. لی، جی (۱۳۶۵). روان‌درمانی خانواده. ترجمه باقر ثنائی. انتشارات امیرکبیر. تهران.



هنر رفیع کیش

اهمیت زنگرش سیستمی در مشاوره



دکتر روح‌اله رحیمی
دکترای مشاوره

کلیدواژه‌ها: مشاوره مدرسه، جامعه سالم، خانواده سالم

ما در جهانی سیستمی زندگی می‌کنیم. موش از شکاف دیوار سرک کشید تا ببیند این همه سروصدا برای چیست. مرد مزرعه‌دار تازه از شهر رسیده بود و بسته‌ای با خود آورده بود. زنش با خوش حالی مشغول باز کردن بسته بود. همین که بسته را باز کردند، از ترس، بدن موش به لرزه افتاد، چون صاحب مزرعه یک تله‌موش خریده بود. موش با سرعت به مزرعه برگشت تا این خبر تازه را به همه حیوانات بدهد. او به هر کسی که می‌رسید، می‌گفت: «توی مزرعه یک تله‌موش آورده‌اند، صاحب مزرعه یک تله‌موش خریده است، ...» مرغ با شنیدن این خبر بال‌هایش را تکان داد و گفت: «برایت متأسفم. از این به بعد خیلی باید مواظب خودت باشی. به هر حال من کاری به تله‌موش ندارم. تله‌موش هم ربطی به من ندارد.»

گوسفند وقتی خبر تله‌موش را شنید، صدای بلندی سر داد و گفت: «من فقط می‌توانم رعایت کنم که توی تله نیفتی، چون خودت خوب می‌دانی که تله‌موش به من ربطی ندارد. مطمئن باش که دعای من پشت‌وپناه تو خواهد بود!»

موش که از حیوانات مزرعه انتظار همدردی داشت، به سراغ گاو رفت. اما گاو هم با شنیدن خبر سری تکان داد و گفت: «من که تا حالا ندیده‌ام یک گاوی توی تله‌موش بیفتد!» او این را گفت و زیر لب پوزخندی زد و دوباره مشغول چریدن شد. سرانجام، موش ناامید از همه‌جا و همه‌کس به لانه‌اش برگشت و در این فکر بود که اگر روزی در تله‌موش گرفتار شود، چه می‌شود؟

در نیمه‌های همان شب، صدای شدید به هم خوردن چیزی در مزرعه پیچید.

زن مزرعه‌دار بلافاصله بلند شد و به سوی انباری رفت تا موشی را ببیند که در تله افتاده بود. او در تاریکی متوجه نشد که آنچه در تله‌موش تقلا می‌کرد، موش نبود بلکه مار خطرناکی بود که دمش در تله گیر کرده بود. همین که زن به تله‌موش نزدیک شد، مار پایش را نیش زد و صدای جیغ و فریاد زن به هوا بلند شد.

مرد صاحب مزرعه با شنیدن صدای جیغ از خواب پرید و به طرف صدا رفت. وقتی زنش را در این حال دید، او را فوراً به بیمارستان رساند. بعد از چند روز، حال وی کمی بهتر شد، اما روزی که به خانه برگشت، هنوز تب داشت. روزها گذشت اما دوا و درمان روی زن خیلی اثر نکرد و مرد صاحب مزرعه به ناچار طبیب را خبر کرد. طبیب بعد از معاینه زن گفت: «برای تقویت بیمار و قطع شدن تبش هیچ غذایی مثل سوپ مرغ نیست.» مرد مزرعه‌دار که زنش را خیلی دوست داشت، فوراً به سراغ مرغ رفت و ساعتی بعد بوی خوش سوپ مرغ در تمام مزرعه پیچید. اما ساکنان مزرعه هر چه صبر کردند، تب بیمار قطع نشد. بستگان او شب و روز به خانه آن‌ها رفت‌وآمد می‌کردند تا جویای سلامتی زن شوند. برای همین مرد مزرعه‌دار مجبور شد، گوسفندش را هم قربانی کند تا با گوشت آن برای میهمانان عزیزش غذایی بپزد.

روزها می‌گذشت و حال زن مزرعه‌دار هر روز بدتر از دیروز می‌شد. تا اینکه ناگهان یک روز صبح، در حالی که از درد به خود می‌پیچید، از دنیا رفت و خبر مردن او خیلی زود در روستا پیچید. افراد زیادی از دور و نزدیک در مراسم ختم و خاک‌سپاری او شرکت کردند. بنابراین، مرد مزرعه‌دار مجبور شد از گاوش هم بگذرد و غذای مفصلی برای میهمانان مراسم تدارک ببیند. حالا موش قصه ما

علت کیش شدن مهره شاه فقط این نیست که روی خانه خاصی از صفحه شطرنج قرار گرفته است، بلکه محل استقرار وزیر، اسب و حتی سرباز است که باعث شده راه‌ها بسته شوند

به تنهایی از لانه خود به مرغ، گوسفند و گاوی فکر می‌کرد که کاری به کار تله‌موش نداشتند!

این حکایت نام‌آشنا یادآور تفکر سیستمی است. تفکر سیستمی نوعی نگاه به جهان هستی و پدیده‌های موجود در آن است. این شیوه تفکر، روش‌شناسی مؤثری را برای سیستم‌های اجتماعی-فرهنگی در محیط‌های آینده از آشفتگی و پیچیدگی ارائه می‌دهد. در تفکر سیستمی، صرفاً به اجزا و مؤلفه‌های یک سیستم نگاه نمی‌شود، بلکه چگونگی تعامل بین اجزا و نیز برهم‌کنش اجزا و محیط نیز بررسی می‌شود.

حتماً تا به حال کلمه «سیستم» را شنیده‌اید. سیستم‌ها فقط به فضای مکانیکی یا ماشین‌ها محدود نیستند. سیستم یک مفهوم کلی و جامع است که می‌تواند در همه‌جای زندگی ما کاربرد داشته باشد. همه چیز در جهان یک سیستم است! اصلاً ما در یک جهانی سیستمی زندگی می‌کنیم. حتی یک سلول نیز یک سیستم است. به این معنا که اگر جزئی از این سیستم کوچک دچار بدکاری شود، کل عملکرد سیستم با اختلال مواجه می‌شود. اعضای بدن موجودات زنده و گیاهان نیز سیستم هستند. چون اگر سلول‌های تشکیل‌دهنده (به‌عنوان اجزای آن) به‌طور مناسبی نقش خود را ایفا نکنند، عملکرد آن عضو آسیب می‌بیند. ارگانیسم‌های حیوانی و گیاهی هم نوعی سیستم بیوا هستند. در این سیستم‌های زنده اگر یکی از اعضا وظیفه خود را به سرانجام نرساند، سیستم از چرخش باز خواهد ایستاد و مرگی رخ خواهد داد. ارگانیسم‌های مذکور گروه‌ها را می‌سازند؛ برای مثال، اعضای یک خانواده. فرض کنید نوجوان خانواده دچار اعتیاد شود یا کودکی در خانواده بیمار شود. آیا سایر اعضای خانواده می‌توانند خود را از اعتیاد و بیماری آن عضو برکنار بدانند؟ آیا می‌توانند بگویند اعتیاد و بیماری فلان عضو چه ربطی به من دارد؟!

این موضوع دقیقاً یادآور آن روایت مشهور^۱ است که: «گروهی از افراد بر یک کشتی سوار شدند و کشتی در عرصه دریا به حرکت درآمد. یکی از مسافران به این عذر و بهانه که محلی که در کشتی نشسته‌ام، فقط متعلق به خود من است، به سوراخ کردن همان نقطه از کشتی پرداخت. آب کم‌کم بالا آمد و تمام کشتی را آب فراگرفت و سپس غرق شد. اگر سایر مسافران جلوی این مسافر جسور را گرفته بودند، از غرق شدن کشتی جلوگیری می‌شد.»

وقتی گروه‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند، گروه‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ... جوامع شکل می‌گیرند. جامعه نیز یک سیستم است، به گونه‌ای که اگر یکی از این گروه‌ها، کار خود را خوب انجام ندهد، تمام جامعه گرفتار می‌شود. جمله معروف: «جامعه سالم را خانواده‌های سالم می‌سازند» بیانگر همین نگاه سیستمی است.

حالا می‌رسیم به همان جهان سیستمی که اشاره کردیم. حتماً دیده‌اید که جنگ‌های خاورمیانه و تنش‌های سیاسی در این منطقه از جهان، چگونه سایر نقاط جهان را تحت تأثیر قرار داده است. یا حتماً شنیده‌اید که گاهی قیمت مرغ

و پنیر و پراید در کشورمان چگونه با قیمت‌های جهانی و تحت تأثیر دلار و طلا و ... بالا و پایین شده است! این‌ها همه حکایت از حضور در جهانی سیستمی دارند که تغییری در یک گوشه جهان، موجب تغییراتی در سایر نقاط می‌شود. حال به مدرسه می‌رسیم و دانش‌آموزی که در سیستمی قرار دارد و اگر او را در آن سیستم نبینیم و در سیستم به دنبال علل مشکل و راهکارهای درمانی برای او نباشیم، نباید منتظر تغییر باشیم. نمونه بارز آن مشاور مدرسه‌ای است که گاه با نگرشی غیرسیستمی در پی تغییر دانش‌آموز است و بدون توجه به مدیر، معلم و والدین، دانش‌آموز مذکور را ایزوله می‌کند و با جلسات مکرر و نظریه‌ها و فنون خاص در جست‌وجوی راه برقراری تعادل و کسب سلامتی درمان‌جوی خویش است. غافل از اینکه باید دانش‌آموز را در بافت یا سیستمش دید تا آسیب‌شناسی و متعاقب آن تعادل و سلامتی پدیدار شود. این نگاه سیستمی در مشاوره به معنای مداخله در بافت و شبکه اجتماعی دانش‌آموز است.

آنچه گفته شد، دقیقاً همان چیزی است که لینک^۲، روان‌پزشک اسکاتلندی، به آن «وضعیت کیش‌ومات»^۳ می‌گوید. در بازی شطرنج، وقتی مهره شاه کیش می‌شود، هر چه به مهره شاه نگاه کنید، متوجه دلیل کیش شدنش نمی‌شوید. باید به بستر بازی بنگرید تا دریابید علت کیش شدن مهره شاه فقط این نیست که روی خانه خاصی از صفحه شطرنج قرار گرفته است، بلکه محل استقرار وزیر، اسب و حتی سرباز است که باعث شده راه‌ها بسته شوند و مهره شاه در موقعیت کیش قرار

بگیرد. به همین صورت، اگر قرار است رفع کیش شود، باید ببینیم هر مهره کجا قرار گرفته است. ما می‌توانیم با جابه‌جایی مهره‌های دیگر در زمینه بازی، کیش‌ومات را رفع کنیم. یعنی خیلی مواقع مهره شاه کیش شده است، اما شما مهره شاه را دست نمی‌زنید، بلکه مثلاً یک اسب را بین وزیر متخاصم و مهره شاه قرار می‌دهید و رفع کیش می‌شود! از این‌رو باید دانش‌آموز را در بافت یا سیستمی ببینیم که در آن قرار گرفته است. تا بافت یا سیستم را اصلاح نکنیم، تغییر دانش‌آموز مورد نظر تقریباً امکان‌پذیر نیست. نمونه بارز آن دانش‌آموز مورد نظر مضطربی است که در اتاق مشاوره مدرسه با تکنیک‌های آرامش (ریلکسیشن) و ... از اضطراب او می‌کاهید، ولی در خانه، پدری پرخاشگر و مادری پرتوقع، و در مدرسه مدیری ایرادگیر و معلمی سختگیر، دوباره اضطراب را به جوی روان او بر می‌گردانند. دوباره به همان جمله آغازین برمی‌گردم که ما در جهانی سیستمی زندگی می‌کنیم.

پی‌نوشت‌ها

۱. این روایت منتسب به پیامبر اکرم (ص) است.
۲. Laing
۳. Position of checkmate



► اهمیت نگرش سیستمی در مشاوره
رمزبانه را اسکن کنید.

پشتکار و ترکیبات آن



منیره نسیمی

دکترای مشاوره (مشاور و مدرس دانشگاه)

فایده‌های پشتکار:

۱. اقبال فرد را در رسیدن به هدف‌های دشوار افزایش می‌دهد.
۲. لذت فرد را در موفقیت بعدی بیشتر می‌کند.
۳. مهارت‌های شخص و کاردانی وی را بهبود می‌بخشد.
۴. افرادی که برای رسیدن به هدف‌هایشان بر موانع غلبه می‌کنند، باید رویکردها و شیوه‌های نو یا روش‌های جدیدی را برای حل مشکلات بیابند. این مهارت‌های جدید کسب‌شده در اقدامات بعدی مفید خواهند بود.
۴. احساس خود اثربخشی فرد را که ناشی از دستیابی نهایی به موفقیت است، افزایش می‌دهد.

عوامل توانمندساز و بازدارنده پشتکار:

- ۶ دریافت پاداش: بر اساس نظریه «کوشش آموخته‌شده»، افراد دارای سابقه دریافت پاداش برای رفتار همراه با تلاش، نسبت به افرادی که برای رفتار با تلاش کمتر پاداش گرفته‌اند، به تلاش بیشتر در آینده گرایش بیشتری نشان می‌دهند.
- ۶ حمایت اجتماعی: به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی نیز یک کمک ارزشمند برای تشویق پشتکار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، دانش‌آموزانی که ارتباطات نزدیک و حمایت‌کننده‌ای داشته‌اند، بهتر از آنانی که چنین ارتباطی نداشته‌اند، قادر به استقامت و تلاش بوده‌اند.

- ۶ دریافت بازخورد مثبت: دریافت بازخورد مثبت با افزایش حس خودتعیین‌کنندگی مرتبط است. زیرا وقتی بازخورد مثبت به دنبال شکست اولیه ارائه می‌شود، به افزایش پشتکار روی انجام تکالیف شخصی کمک می‌کند و زمانی که به آنان گفته می‌شود عملکرد خوبی داشته‌اید، آن‌ها مقدار بیشتری از زمان آزاد خود را برای انجام همان تکلیف صرف می‌کنند. چون بازخورد مثبت انگیزه درونی، مانند حس شایستگی و کارایی، را افزایش می‌دهد.
- ۶ مشکلات شخصی چندگانه و آسیب‌ها: این گونه موارد با کاهش پشتکار در انجام تکالیف مرتبط هستند. مشکلات گوناگون

با توجه به شرایط کنونی آموزش به شکل مجازی و غیرحضوری اخیراً شاهد افت انگیزه و تلاش و پشتکار دانش‌آموزان هستیم. به خاطر محدودشدن نظارت قطعی و کامل روی عملکرد و فعالیت‌های درسی، دانش‌آموزان دیگر مثل سابق رغبتی برای یادگیری دقیق محتوای درسی نشان نمی‌دهند و بی‌تفاوت از کنار آموزش و یادگیری می‌گذرند. چرا که اغلب چنین دیدگاهی دارند: وقتی همه می‌توانند در زمان آزمون با دسترسی به کتاب و محتوا نمره مطلوب بگیرند، چه فرقی بین دانش‌آموز ممتاز و معمولی وجود دارد؟ غافل از اینکه حلقه مفقوده این دانش‌آموزان، از دست دادن انگیزه درونی، از جمله پشتکار و عملکرد هدفمندانه است.

در این مقاله در نظر داریم با توجه به فرمایشات رهبر معظم انقلاب اسلامی که در پیامی به مناسبت آغاز سال ۱۴۰۰ فرمودند، کرونا زندگی مردم، از جمله محیط‌های درسی، کسب‌وکار، و ... را تحت‌تأثیر قرار داده است و در راستای جهت‌دهی به برنامه‌های ملی کشور، امسال را به نام سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها، نام‌گذاری کردند، بهره بگیریم و به یک توانمندی قدرتمند در این عرصه پردازیم که از اثربخشی ویژه‌ای، چه برای دانش‌آموزان و چه در مسائل اشتغال برای بزرگسالان، برخوردار است. این توانمندی پشتکار، استقامت و سخت‌کوشی است و یکی از توانمندی‌های مربوط به فضیلت شجاعت محسوب می‌شود.

کلیدواژه‌ها: پشتکار، مانع‌زدایی، هدفمندی عملکرد، استقامت، سخت‌کوشی، استقامت

پشتکار یعنی تمام‌کردن کاری که شخص شروع کرده است و ادامه‌دادن به آن با وجود موانع و تاب‌آوردن در مواجهه با موانع و فشارها. به عبارت دیگر، پشتکار توانمندی ادامه‌دادن مسیر برای رسیدن به هدف‌هاست و مستلزم صرف وقت، تمرکز و صبر است. پشتکار جزم‌کردن اراده برای اقدام در مقابل کشش متقابل است.

منابع فرد، از جمله توانمندی خودتنظیمی و اعتمادبه‌نفس، را کاهش می‌دهند. بنابراین منابع مذکور به فرد برای استقامت در مواجهه با شکست کمکی نمی‌کنند.

چرا باید پشتکار داشت؟

۱. افزایش احتمال دستیابی به هدف‌های دشوار؛
۲. تجربه خوشحالی ناشی از موفقیت؛
۳. ارتقای توانمندی و مهارت‌ها؛
۴. شکل‌گیری عزت‌نفسی پایدار.

آزمون سنجش پشتکار

عبارت‌های 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.

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	تکلیف هر قدر هم که سخت باشد، به تلاشم ادامه خواهم داد					
۲	ترجیح می‌دهم چیزی را که بلد هستم تمرین کنم تا اینکه چیز جدیدی بیاموزم					
۳	بیشتر اوقات وقتی تکلیف سخت باشد، حواسم پرت می‌شود					
۴	یادگیری در مدرسه باید آسان باشد					
۵	معمولاً بیشتر از هم‌کلاسی‌هایم تلاش می‌کنم					
۶	اشتباه نکردن برایم مهم است					
۷	ترجیح می‌دهم در یک درس جدید نمره ۱۶ بگیرم تا در یک درس قدیمی نمره ۱۸					
۸	یادگیری باید سرگرم‌کننده باشد					
۹	اگر حین یادگیری یکی دو بار اشتباه کنم، ایرادی ندارد					
۱۰	اگر درسی دشوار باشد، مطمئناً زمان بیشتری را به آن اختصاص می‌دهم					

پشتکار توانمندی ادامه‌دادن مسیر برای رسیدن به هدف‌ها و تاب آوردن در مواجهه با فشارها و موانع است که مهارت‌های شخص و کاردانی وی را بهبود می‌بخشد

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون چنین است:
 سؤال‌های: ۱، ۵، ۷، ۹، ۱۰: کاملاً موافقم: ۵ موافقم: ۴ نظری ندارم: ۳ مخالفم: ۲ کاملاً مخالفم: ۱
 سؤال‌های: ۸، ۶، ۴، ۳: ۲ کاملاً موافقم: ۵ موافقم: ۴ نظری ندارم: ۳ مخالفم: ۲ کاملاً مخالفم: ۱
 برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمرات:

۵ امتیاز ۱۸ یا بالاتر حاکی از پشتکار عالی دانش‌آموز است.
 ۵ امتیاز ۱۴ تا ۱۷ نشان می‌دهد باید کمی روی پشتکارش کار کرد.
 ۵ امتیاز ۱۲ تا ۱۴ به این معناست که باید با تلاش بیشتری روی پشتکار دانش‌آموز کار کرد.
 بعد از سنجش میزان پشتکار، در صورتی که امتیاز دانش‌آموز پایین بود، یعنی از ۱۸ پایین‌تر بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌های زیر به او در حل مشکلش کمک کنید.

فعالیت ۱. کارهای ناتمام من

از آنان بخواهید به کارهایی که اخیراً ناتمام گذاشته‌اند، فکر کنند. یکی از دلایل ناتمام گذاشتن کارها، مواجهه شدن با موانع و مشکلات است. برخی از دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل زود دلسرد می‌شوند و فعالیت خود را ناتمام می‌گذارند. به آنان کمک کنید تا با مرور زندگی خود، آن دسته از موانعی را که دلسردشان کرده است، پیدا کنند. سپس بگویند در این موارد چه راهبردهایی می‌توانستند به آنان کمک کنند. از آنان بخواهید این اطلاعات را در جدول زیر وارد کنند. در ستون آخر نیز درباره واکنش‌های متفاوت در مواجهه مجدد با این موانع در آینده، بنویسند.

فعالیت یا وظیفه	موانع	چه عاملی می‌توانست کمک‌کننده باشد	واکنش متفاوت من در مواجهه مجدد با مانع



و جنبه‌ای از این حیطه زندگی را که دوست دارم در مورد آن کار کنم، عبارت است از:

آنگاه هدف‌تان را در این حیطه از زندگی تا جایی که می‌توانید مشخص کنید و حتماً آن را با عباراتی مثبت بنویسید (برای نمونه، اگر در حیطه سلامت جسمی هدف‌تان کاهش وزن است، می‌توانید آن را کاملاً دقیق و به شکلی مثبت به صورت هدفی برای خودتان به این شرح تعریف کنید: هدف من سالم‌تر شدن است و با ورزش کردن حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا سه هفته و خوردن حداقل چهار عدد میوه یا انواع سبزی در روز، می‌خواهم به آن برسم).

و هدف من این است که (آن را به طور دقیق و بیانی مثبت بنویسید):

و اولین گامی که باید برای عملی کردن این هدف بردارم عبارت است از:

و با انجام کارهای زیر می‌توانم برای دستیابی به هدفم انگیزه پیدا کنم:

و در حرکت به سمت هدفی که دارم ممکن است با این مشکلات روبه‌رو شوم:

و از راه‌های زیر بر این مشکلات و موانع غلبه خواهم کرد: در سراسر ساختار بندی هدف‌هایتان فراموش نکنید که هدف‌های بزرگ را به مجموعه‌ای از هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک؛ تغییرات بزرگ

و پیام منفی «تو نمی‌توانی» را از ذهنتان دور کنید. و برای رسیدن به آنچه می‌خواهید بشوید، چاره‌ای جز عمل کردن ندارید.

و با مرور و یادآوری آرزوهایتان مشتاق‌تر شوید.

و خلاق باشید.

و مثل یک فرد بالغ رفتار کنید.

و عادات‌های بدی را که دارید و مانع فعالیت‌های شما می‌شوند، رها کنید.

و آماده باشید و روزتان را با ورزش یا یادداشت برنامه شروع کنید.

و منابع در دفتر مجله موجود است.



► اهمیت پشتکار
رمزبینه را اسکن کنید.

فعالیت ۲. موفقیت؛ هفت گام آن طرف‌تر

سعی کنید با استفاده از هفت گام حل مسئله به دانش‌آموزان کمک کنید، یکی از کارهایی را که شروع کرده‌اند، اما به پایان نرسانده‌اند، تمام کنند.

گام اول: مسئله را شرح دهید:

...**گام دوم:** زندگی‌تان را بدون وجود این مشکل تصور کنید و بگویید چه شکلی خواهد داشت؟ تفکر، احساس و رفتار شما چه تغییراتی خواهد کرد؟ دیگران چه واکنشی خواهند داشت؟

گام سوم: سه کار کلیدی را که به شما کمک می‌کند این مسئله را حل کنید و به زندگی بدون وجود این مشکل برسید، مشخص کنید.

گام چهارم: منابع را مشخص کنید. چه فرد یا افراد دیگری می‌توانند به شما کمک کنند؟ چگونه؟

گام پنجم: مشکلات احتمالی را پیش‌بینی و برای عبور از آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. اگر چه می‌شود؟

گام ششم: موفقیت را مجسم کنید. خودتان و دیگران چگونه متوجه می‌شوید که مشکلاتان حل شده است؟

گام هفتم: از خودتان مطمئن باشید. اگر بدانید در صورت اقدام، مسئله قابل حل است، چقدر به خودتان اعتماد دارید؟

فعالیت ۳. ساختار بندی هدف

یکی از ضروریات اولویت‌دار برای پشتکار، داشتن هدف است. تا وقتی هدفی نداشته باشید حرف زدن از پشتکار بی‌معنی است. این تمرین به دانش‌آموزان کمک می‌کند هدف‌هایی را برای زندگی مشخص کنند. برای اینکه پی ببرند در تعیین هدف‌های خود از کجا باید شروع کنند، از آنان بخواهید درباره حیطه‌های زندگی خود فکر کنند و سپس در جدول زیر میزان اهمیت هر حیطه را تعیین سازند. حیطه‌های زندگی شامل این مواردند: خانه و خانواده؛ کار؛ تحصیل؛ روابط اجتماعی؛ تفریحات؛ دین و معنویت؛ سلامتی جسمی؛ فعالیت‌های مدنی و داوطلبانه؛ ورزش؛ هنر و ادبیات؛ و ... در جدول زیر و در فضاهای مربوط، مهم‌ترین حیطه‌های زندگی خود را بنویسید. برای این کار آن‌ها را از مهم‌ترین تا کم‌اهمیت‌ترین به ترتیب اولویت درجه‌بندی کنید. اگر حیطه‌ای در زندگی شما وجود ندارد، آن را در فهرست خود وارد و درجه‌بندی‌اش نکنید. سپس میزان رضایت‌تان را از زندگی درون حیطه‌ها روی یک مقیاس درجه‌بندی از یک (رضایت کلی) تا ۱۰ (کاملاً نارضی) مشخص کنید. حالا بر اساس جدول قبل حیطه‌ای از زندگی را که در آن به ارتقا نیاز دارید انتخاب کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: و حیطه انتخاب شده:

رتبه‌بندی حیطه‌های زندگی	درجه‌بندی رضایت از ۱ تا ۱۰

مهم‌ترین
حیطه‌های زندگی

آدم‌های تقلبی

تأملی در سبک ارتباطی فریبکارانه



دکتر مرتضی فاضل
دکتری مشاوره



سبک فریبکارانه چیست؟

از آنجا که سبک پرخاشگرانه به خشونت و پرخاشگری در جامعه منجر می‌شود، منابع متفاوت آن را آسیب‌زاترین سبک ارتباطی برای جامعه معرفی کرده‌اند. در صورتی که سبک ارتباطی فریبکارانه به دلیل پنهانی و ناشناخته‌بودن بیشترین آسیب را برای جامعه دارد. شخصیت‌های پرخاشگر به راحتی شناخته می‌شوند و گاهی واکنش و مقاومت افراد را برمی‌انگیزند. اما افراد فریبکار ظاهر سالم، زبینه و گمراه‌کننده‌ای دارند. به سبختی می‌توان آنان را شناسایی و در مقابل آنان راهکار مناسب اتخاذ کرد.

فریبکاری و کنترل‌گری روان‌شناختی موفقیت‌آمیز اساساً عملکرد فرد کنترل‌گری است که محبت می‌ورزد و هدف‌ها و رفتارهای پرخاشگرانه خود را پنهان می‌کند. او از آسیب‌پذیری‌های روانی قربانی، برای انتخاب تاکتیک‌های مؤثر آگاه است و از شقاوت کافی برای اینکه در صورت لزوم در مورد آسیب‌رساندن به قربانی هیچ‌گونه تردیدی نداشته باشد، برخوردار است.

در سبک فریبکارانه که در حقیقت نوعی از سبک پرخاشگرانه و سلطه‌گرانه است، فرد با بازی نقش‌های مختلف و با منفعَل کردن دیگران به شیوه‌ای غیرمستقیم و پنهانی به دنبال کسب هدف‌های خویش است. چنین افرادی گاهی در ظاهر مهربان، دلسوز، محترم، روشن‌فکر و توانمند هستند و حتی گاهی نقش افراد مظلوم و منفعَل را بازی می‌کنند و شخصیت‌های منفعَل را به عنوان طعمه انتخاب می‌کنند. آنان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آنان را

کلیدواژه‌ها: فریبکاری، جرئت‌مندی، دام‌های افراد فریبنده، تکنیک‌های دفاعی، تکنیک‌های تهاجمی، manipulate, assertive

انسان‌ها گریزی از ارتباط با دیگران ندارند. آن‌ها مجبورند با تک‌تک اعضای خانواده خود و با همه کسانی که به شکل‌های متفاوت در جامعه به آن‌ها نیازمندند، ارتباط برقرار کنند. انسان‌ها در ارتباط با دیگران از سبک‌های ارتباطی خاصی استفاده می‌کنند. البته افراد ممکن است در طول زندگی به درجاتی از سبک‌های متفاوت استفاده کنند، اما مشکل زمانی به وجود می‌آید که سبک غیرمؤثری، سبک غالب ارتباطی ما شود.

یکی از عواملی که با انواع آسیب‌های اجتماعی رابطه مستقیم دارد و از علل بنیادی، زمینه‌ساز و استمراربخش این آسیب‌ها، به‌ویژه آسیب اعتیاد است، سبک‌ها و شیوه‌های ارتباطی است. سبک‌های ارتباطی روش‌های آموخته‌شده‌ای هستند که ما در زندگی خود برای ارتباط با دیگران به کار می‌بندیم. سبک‌های ارتباطی «منفعَلانه»^۱، «جرئت‌مندان»^۲ و «پرخاشگرانه»^۳ سه سبک اصلی ارتباط هستند که از ابتدا به آن‌ها توجه شده است. سپس سبک ترکیبی «منفعَلانه - پرخاشگرانه»^۴ نیز مطرح شد تا نحوه ارتباط انسان‌ها به‌خوبی تبیین شود. چهار سبک مزبور به خوبی مورد توجه قرار گرفته‌اند، اما سبک جدید «فریبکارانه»^۵ کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ سبکی که بیشترین آسیب را می‌تواند برای فرزندان و افراد جامعه فراهم کند.

پیدا کند و روش‌های هوشمندانه‌ای برای حفظ خود بیابد. این شامل رفتارهای منفعلانه - پرخاشگرانه برای دستیابی مجدد به کنترل نیز می‌شود.

آن‌ها ممکن است با سرقت پول از والدین خود، دروغ گفتن یا راه‌های انحرافی دیگر، به شیوه‌هایی غیرمستقیم مخالفت کنند. آن‌ها چون به طور مستقیم مجاز به ابراز خشم یا مخالفت نیستند، از روش‌های غیرمستقیم استفاده می‌کنند و با دانستن اینکه به طریقی دیگر به والدین سخت‌گیر خود آسیب رسانده‌اند، احساس راحتی می‌کنند. از نظر روان‌شناسی، این نوعی تعادل را برای کودک فراهم می‌کند و به او یاری می‌رساند با بی‌عدالتی درک‌شده از وضعیت کنار بیاید. این روش ناکارآمد، مقابله‌ای با تهدیدات احساسی ادراک‌شده در رابطه با بزرگسالان به شمار می‌آید و از اینجاست که مشکلات آغاز می‌شوند.

دام‌های افراد فریبنده

افراد کنترل‌گر در هنر فریب مهارت پیدا کرده‌اند. آن‌ها ممکن است محترم و صادق به نظر برسند، اما غالباً رفتارشان فقط نمایش و روشی برای جلب توجه و گرفتار کردن شماست. افراد فریب‌دهنده در واقع به شما علاقه ندارند، مگر به عنوان وسیله‌ای که به آن‌ها اجازه می‌دهد کنترل را به دست آورند تا شما ناخواسته در برنامه‌های آن‌ها شریک شوید. آن‌ها می‌کوشند شما را گیج کنند. حتی ممکن است به شما این احساس را بدهند که گویی

صادق و اصیل بدانند، ولی در موقعیت مناسب هدف‌های خود را پی می‌گیرند و به سادگی حق و حقوق دیگران را ضایع می‌کنند. فرد فریبکار به ندرت منظور خود را مستقیماً می‌گوید. در عوض برای رسیدن به خواسته‌های خود از روش‌هایی مثل کشیدن نقشه، کنترل کردن و تحت تأثیر قراردادن استفاده می‌کنند. آنان به گونه‌ای برخورد می‌کنند که دیگران به ندرت به هدف حیل‌گرانه‌ای که مخفیانه به دنبال آن هستند، پی می‌برند. این سبک در ظاهر حمایت‌کننده‌ترین سبک برقراری ارتباط است. اما رفتار این افراد می‌تواند ناامیدکننده باشد و غالباً هم به احساس گناه در طرف مقابل منجر می‌شود. آن‌ها غالباً روی افراد دیگر طوری تأثیر می‌گذارند که آن‌ها احساس کنند، به کمک نیاز دارند. به این کار آنان در اصطلاح «دست‌کاری ادراک» گفته می‌شود.

چگونگی شکل‌گیری شخصیت فریبکار

بسیاری از افراد فریبکار روش‌های ناکارآمد رفتار را در کودکی می‌آموزند. وقتی والدین خود کامه باشند و جایی برای اظهار نظر فرزندان خود باقی نگذارند، و یا از روش‌های کنترل‌گرایانه در تربیت فرزندان استفاده کنند، رشد عاطفی طبیعی فرزندان آن‌ها خفه می‌شود. چنین کودکانی با قوانین سخت‌گیرانه و با نگرش کلی «همان‌طور که به شما گفته می‌شود عمل کنید» یا «رفتار نادرست عواقب منفی به دنبال خواهد داشت»، روبه‌رو می‌شوند. در این محیط سخت کودک باید منابعی را برای خود

در سبک فریبکارانه که در حقیقت نوعی از سبک پرخاشگرانه و سلطه‌گرانه است، فرد با بازی نقش‌های مختلف و با منفعل کردن دیگران به شیوه‌ای غیرمستقیم و پنهانی به دنبال کسب اهداف خویش است. چنین افرادی گاهی در ظاهر مهربان، دلسوز، محترم، روشنفکر و نواندیش دیده می‌شوند و حتی گاهی نقش افراد مظلوم و منفعل را بازی می‌کنند و شخصیت‌های منفعل را به عنوان طعمه انتخاب می‌کنند. آنان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آنان را صادق و اصیل بدانند و در موقعیت مناسب اهداف خود را دنبال کرده و به سادگی حق و حقوق دیگران را ضایع می‌کنند



دیوانه هستید. آن‌ها حقیقت را تحریف می‌کنند. شخصیت‌های فریب‌دهنده و منفعل‌ساز از دام‌های گوناگونی برای فریب افراد استفاده می‌کنند. در ادامه برخی از این دام‌ها با مثالی در مورد دعوت یک فرد فریبکار برای مصرف سیگار توسط نوجوانان نشان داده شده است.

ع تحریک احساس گناه

یکی از مهم‌ترین دام‌هایی که فریبکاران از آن استفاده می‌کنند، تحریک احساس گناه است. احساس گناه انرژی فرد را برای تغییر و حتی آگاهی به شدت کاهش می‌دهد و مجوزی برای تسلیم و انفعال صادر می‌کند.

مثال: آیا باید دست رد به دعوت یک رفیق صمیمی بزنی؟

ع تحریک احساس حقارت

احساس حقارت به راحتی توان مقابله و جرئت‌مندی را از ما می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد ارزشمندان در مورد زندگی و خودمان تصمیم بگیریم.

مثال: می‌دانستم تو بی‌عرضه‌ای و در همه کارهایت از بزرگ‌ترها اجازه می‌گیری؟

ع تحریک احساس ترحم نسبت به خود

گاهی افراد فریبکار با مظلوم‌نمایی حتی به طرف مقابل نشان می‌دهند که به آن‌ها احتیاج دارند و به نوعی به آن‌ها وابسته هستند.

مثال: اگر تو کنار من نباشی، دلم می‌گیرد.

ع تحریک احساس استقلال و خودمختاری

آزادی و استقلال یکی از نیازهای بنیادین انسان‌هاست. افراد فریبکار گاهی با تأکید بر این نیاز، هدف‌های شخصی خود را دنبال می‌کنند.

مثال: مگر تو بزرگ نشده‌ای که باید از والدینت اجازه بگیری؟

ع ادعای محبت بدون قید و شرط

محبت و توجه از نیازهای اساسی انسان است. به‌ویژه انسان‌ها لازم است این محبت را از والدین خود بدون هیچ قید و شرطی دریافت کنند. وقتی کسی این محبت بدون قید و شرط را از والدین دریافت نمی‌کند، در شرایطی که این محبت ابراز شود، به راحتی فریب می‌خورد.

مثال: من حاضرم به خاطر رفیقی مثل تو بمیرم.

ع ادعای صداقت و یکرنگی

افراد فریبکار گاهی با دلسوزی بیش از حد و وانمودکردن به اینکه صداقت دارند، دیگران را در معرض فریب قرار می‌دهند. گاهی حتی برای اثبات صداقت خود از شگردهای تحقیر خود،

مبارزه‌طلبی برای صداقت و آسیب‌زدن به خود استفاده می‌کنند.

مثال: هیچ کس وفادارتر از من به تو نیست. اگر فکر می‌کنی من به تو دروغ می‌گویم، از پیش من برو.

ع بی‌اعتبارسازی ارزش‌ها، هنجارها و قوانین

ارزش‌ها، هنجارها و قوانین مرزهای ارتباط و درستی و نادرستی را به خوبی نمایش می‌دهند. فریبکاران برای رسیدن به هدف‌های شخصی خویش به راحتی این مرزها را می‌شکنند و به آن‌ها توجهی نمی‌کنند. آنان گاهی این مرزبندی‌ها را کوچک و بی‌ارزش جلوه می‌دهند.

مثال: مگر کشیدن یک نخ سیگار چه گناهی دارد؟

ع استفاده از کلمه‌های الزام و مطلق گونه مانند باید، حتماً و هرگز

استفاده از کلمات مطلق گونه نشان‌دهنده اندیشه‌ای افراطی، خودخواهانه و غیرقابل انعطاف است. افراد فریبکار نگاه مطلق‌انگارانه را در شرایطی که به نفع خودشان است، به کار می‌برند.

مثال: یک رفیق خوب هرگز رفیقش را تنها نمی‌گذارد.

ع تحریک کودک درون

همه انسان‌ها درون خود کودکی دارند که به دنبال لذت‌طلبی و دوری از رنج و سختی است. افراد فریبکار با تحریک کودک درون خواسته‌ها و مطامع خود را نوعی لذت معرفی می‌کنند و پیروی نکردن از آن‌ها را رنج و سختی می‌دانند.

مثال: نمی‌دانی سیگار کشیدن چه لذتی دارد؟

ع انحراف ذهن

گاهی افسرد فریبکار با صحبت‌های متناقض، نامرتب و طولانی قصد انحراف ذهن را دارند. این دام زمانی به کار گرفته می‌شود که فرد بهانه و دلیلی برای رفتار اشتباه خود ندارد.

مثال: حالا بیا سیگار بکشیم، بعد از آن به سینما می‌رویم. راستی فیلم قبلی را که دیدی برایم تعریف کن.

ع تأکید بر نقاط مثبت طرف مقابل

یک تکنیک جالب برای فریب، تعریف و تمجید و چاپلوسی از فرد مقابل است تا او نتواند مخالفت خود را ابراز کند.

مثال: من تو را دعوت کردم، چون تو از همه باوفاتر هستی.

ع تأکید بر زمان گذشته یا آینده و دور شدن از زمان حال

یکی از راه‌های فریب آن است که فریبکاران یا فرد را درگیر گذشته می‌کنند و یا اینکه ذهن او را در آرزوی آینده قرار می‌دهند و به راحتی از واقعیت کنونی دور می‌سازند.

ع مظلوم‌نمایی و قهر کردن

افراد فریبکار گاهی برای رسیدن به خواسته‌های خود مثل یک کودک مظلوم‌نمایی می‌کنند و با آه و ناله کردن قهر می‌کنند.
مثال: اگر نمی‌خواهی با من بیایی و مرا دوست نداری، من هم با تو حرف نمی‌زنم.

تکنیک‌های مقابله با سبک‌های فریبکارانه برای کمک به نوجوانان

افسردگی، رنجیدگی، ناکامی، انفجار خشم، اضطراب و به دنبال آن اجتناب، ضعف در روابط بین فردی، مشکلات جسمانی، و مشکلات مربوط به فرزندپروری برخی از پیامدهای ناشی از جرئت‌مند نبودن و مقابله نکردن با افراد کنترل‌گر و فریبکار است. برای دوری از این پیامدها بهتر است افراد تکنیک‌های رفتار جرئت‌مندانه را تمرین کنند و در این زمینه مهارت به دست آورند.

برای توجه بیشتر نوجوانان، با استفاده از استعاره ورزش‌های رزمی، تکنیک‌های رفتار مقابله‌ای را به دو دسته دفاعی و تهاجمی طبقه‌بندی می‌کنیم. تکنیک‌های دفاعی برای موقعیت‌های عادی و برای شروع رفتار جرئت‌مندانه مفیدند و نیازمند ابراز وجود بالایی نیستند. ولی از تکنیک‌های تهاجمی برای موقعیت‌های پرخطر و برای مقابله با افراد فریب‌دهنده استفاده می‌شود. این تکنیک‌ها موجب جرئت‌مندی و افزایش ابراز وجود می‌شوند.

تکنیک‌های دفاعی

بلند و شمرده صحبت کردن: برای افزایش جرئت‌مندی و مقابله با افراد فریبکار بهتر است کمی بلندتر از حالت‌های عادی صحبت کنید. همچنین چون افراد منفعل جویده‌جویده یا با من‌من صحبت می‌کنند، لذا آرام، بدون عجله و شمرده صحبت کردن

مثال: بادت هست قبلاً ما چه رفاقتی داشتیم؟ با هم چه روزهایی را سپری کردیم؟

ع دروغ گفتن

بهترین تکنیک برای فریبکاری و سوء استفاده از دیگران، دروغ گفتن است. دروغ گفتن گاهی با پنهان کردن بخشی از حقیقت یا وارونه جلوه دادن آن انجام می‌شود.

مثال: سیگار کشیدن هیچ ضرری برای آدم ندارد.

ع افشای رازهای خود

افراد فریبکار برای ایجاد صمیمیت بیشتر و گاهی به دست آوردن اطلاعات و دریافت رازهای طرف مقابل، اسرار و رازهای خود را افشا می‌کنند.

مثال: سیگار کشیدن که چیزی نیست. به کسی حرفی نزن، من یک بار تجربه مصرف مواد را هم داشتم.



► آدم‌های تقلبی
رمزبانه را اسکن کنید تا ادامه
مطلب را مشاهده کنید.

تأکید بر پیامد رفتار: در مواردی که اعتراض می کنید یا می خواهید «نه» بگویید، می توانید پیامد ادامه دادن رفتار قبلی فرد فریبکار را بیان کنید.

تکرار نه گفتن: گاهی مجبورید امتناع خود را از انجام آن کار چند بار تکرار کنید. اگر با وجود اینکه چند بار نه گفتید، فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کنید یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می توانید به گفت و گوی خود پایان دهید.

عذرخواهی نکردن: لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما وظیفه ندارید به هر قیمتی که شده است تمام مشکلات دیگران را حل کنید یا همه را خوش حال کنید.

بیان مستقیم و آشکار: درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم در حالی که در چشمان طرف مقابل نگاه می کنید، بیان کنید. یا در حال تماس چشمی به طرف مقابل نه بگویید.

نصیحت کردن: نصیحت و پند و اندرز برای برخی از افراد، به ویژه فریبکاران، موجب عصبانیت و واکنش متفاوت آن ها می شود. همچنین شما را از حالت انفعال خارج می سازد.

درخواست تقاضای غیرمنطقی تر از طرف مقابل: یکی از راه های مقابله با افراد فریبکار آن است که وقتی تقاضای نامشروعی را بیان می کنند، بلافاصله و متقابلاً تقاضای نامشروع غیرقابل تحملی از آنان درخواست شود.

بی اعتنائی و دور شدن از فرد سوءاستفاده کننده: صحبت طرف مقابل را نشنیده بگیرید، صحبت او را جدی نگیرید و یا به او و صحبت هایش اعتنائی کنید.

بیان حق و حقوق خود: یکی از شیوه های خوب رفتار جرئتمندانه و مقابله با افراد فریبکار این است که ما حق و حقوق خودمان را یادآور شویم.

پی نوشت ها

1. Passive
2. Assertiveness
3. Aggressive
4. Passive-Aggressive
5. Manipulative

منابع

1. Derric,logan (2019) The 5 Communication Styles Every Manager Needs to Know: <https://toggl.com/blog/the-5-communication-styles->
2. Simon, George K (1996). In Sheep's Clothing: Understanding and Dealing with Manipulative People. ISBN 978-1-935166-30-6. (reference for the entire section).
3. Brinnrr, Abigai (2016). 9 Classic Strategies of Manipulative People | Psychology Today <https://www.psychologytoday.com/blog/in-flux/201609/9-classic-strategies-of-manipulative-people>
4. Examples of manipulative behavior(2012): <https://www.thoughtsonlifeandlove.com/examples-of->

موجب می شود افراد فریبکار احساس خستگی کنند. افراد پرخاشگر با فریاد صحبت می کنند، صدای افراد منفعل از افراد عادی پایین تر است، و جرئت مندان بلندتر از افراد عادی صحبت می کنند.

فرصت خواستن: می توانید از فرد فریبکار فرصت بخواهید تا روی موضوع مورد نظر بیندیشید و این زمان را چند بار تمدید کنید.

کاربرد ضمیر من: از عبارت هایی با ضمیر «من» استفاده کنید و به جای سرزنش، برجسب زدن یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن اصل موضوع بپردازید. استفاده از ضمیر من نشانه صمیمیت، قدرت مندی و احساس ارزشمندی است.

همدلی کردن: بگوئید احساس فرد مقابل را انعکاس دهید و با او تا حدی همدلی کنید و سپس نه بگویید.

پیشنهاد دادن: اگر حتماً می خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می توانید پس از نه گفتن، پیشنهاد خود را به او بگویید. البته افراد فریبکار به پیشنهاد شما توجهی نمی کنند، ولی شما بر پیشنهاد خود مصر باشید.

استفاده از کمترین پاسخ مؤثر: تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی بدهید و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید. تنها یک دلیل بیان کنید.

بازپخش همان دلایل قبلی: به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید، «نه» بگویید و همان دلیل قبلی را تکرار کنید.

توجه به رفتار غیر کلامی خود: گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستید، برای آرام نگه داشتن شرایط، به موافقت تظاهر می کنید. برای مثال لیخند می زنید، سرتان را تکان می دهید یا به دقت گوش می کنید. در حالی که لازم است به طور مستقیم یا غیرمستقیم مخالفت خود را نشان دهید.

خلع سلاح: در این شیوه وقتی که فرد نقاط منفی شما را می گوید و یا انتقادی بیان می کند تا شما را ناراحت کند، شما به راحتی می پذیرید و اسلحه او را از دستش خارج می کنید.

استفاده از شوخی و مزاح: گاهی استفاده از شوخی موجب می شود که افراد منفعل ساز از اقدام خود منصرف شوند. اما در موقعیت های پرخطر هرگز از این شیوه استفاده نکنید.

همچنین برخی از تکنیک های دفاعی دیگر عبارت اند از: بهانه آوردن، پشت گوش انداختن و از خود سلب مسئولیت کردن.

تکنیک های تهاجمی

ترک موقعیت: در موقعیت های پرخطر، مثلاً خشونت و درگیری شدید، موقعیت مصرف سیگار، مصرف مواد مخدر، روابط آسیب زای دختران و پسران و ... بهترین اقدام تنها ترک موقعیت است.

صراحت بیشتر: به جای عبارت هایی مانند «فکر نمی کنم بتوانم ...» از کلمه «نه» استفاده کنید. یا به جای گفتن: «نمی توانم»، بگویید: «نمی خواهم» یا «این کار را نخواهم کرد».

واکسن ناامیدی

نقش امید در موفقیت و احساس رضایت از زندگی



دکتر لیلیا سلیقه‌دار

مشاور خانواده، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت

اشاره

این امر برآمده از یک رویکرد در روان‌شناسی است که عقیده دارد: خواننده نوشته‌ها تنها چشم‌ها نیستند، بلکه ذهن و جان افراد هم در تماس با هر متنی درگیر می‌شود و همان ضمیری را که ناخودآگاه نام دارد، متأثر می‌کند. بنابراین جمله‌ها و عبارت‌های امیدبخش می‌توانند موجب شوند که تصور و برداشت درونی نیز امید را باور کند و در انتظار اتفاقات خوش بنشینند. اما آیا امید با «خوش‌بینی» متفاوت است؟

زندگی سرشار از فراز و فرودهایی است که گاه پیش‌بینی نشده‌اند و به همین سبب زمان می‌برد تا فرد خودش و موقعیت موردنظر را بررسی کند و اقدامات لازم را در نظر بگیرد. در چنین شرایطی، چه عواملی می‌توانند موجب شوند فرد توان و نیروی لازم را برای طی مسیر به دست آورد و چگونه می‌توان به‌ویژه در مواقعی که کار چندانی از او ساخته نیست، به زندگی ادامه دهد و حس رضایت و آرامش درونی‌اش را از دست ندهد؟ یکی از این عوامل «امیدواری» است که گاهی لازم است همانند تزریق یک آمپول به روح و روان انرژی بدهد و حال تازه‌ای برای حرکت ایجاد کند.

کلیدواژه‌ها: امید، خوش‌بینی، رضایت از زندگی

جمله‌های الهام‌بخش

هر صفحه مجازی را که ورق می‌زنیم، پر است از جمله‌ها و عبارت‌های امیدوارکننده و روحیه‌بخش تا جایی که این همه تکرار به ذهنت تداعی می‌کند حتماً آن‌قدرها هم به کار نمی‌آید و واقعی نیست که آن را بی‌هیچ قیمتی پخش می‌کنند. اما واقعیت چیست؟ در شرایط سخت زندگی و به‌ویژه در بحران‌ها، جمله‌ها و عبارت‌های امیدبخش همانند مسکن عمل می‌کنند و می‌توانند التیام‌بخش باشند، به شرط اینکه با دیده ناباوری به آن‌ها نگریسته نشود.

خوش‌بینی

• انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده
• به اندیشه، باور و نگاه فرد به زندگی مبتنی است
• انتخاب فکر کردن و پیش‌بینی وقوع حالت مطلوبی که ممکن است رخ دهد در مقایسه با حالت نامطلوب

امید

• متکی بر ویژگی‌های فرد و توانایی فرد در ساختن آینده مطلوب
• همراه با حس تسلط بر زندگی، احساس قدرت و اختیار
• حس هدفمندی و متمرکز بر اهدافی والا

یک خبر بد

هنگامی که دخترم کودک بود، هر بار که به خاطر سرماخوردگی یا بررسی‌های پزشکی به مرکز درمانی می‌رفتیم، با همان زبان کودکانه از پزشک می‌پرسید آیا می‌خواهد آمپول تجویز کند. و در ادامه می‌خواست به جای آمپول داروی دیگری بدهد و به او اطمینان می‌داد که می‌تواند در ساعت مشخص شربت یا قرص را مصرف کند و نگران نظم و ترتیب آن نباشد. بدترین زمان وقتی بود که پزشک می‌گفت برای این موضوع داروی دیگری نیست و فقط آمپول ممکن است؛ مانند زمان واکسن‌زدن.

حالا مثل همان موقع لازم است نکته دردآوری را یادآوری کنم که متأسفانه داروی تزریقی برای امیدواری وجود ندارد. اگر آمپول امیدواری موجود بود، شاید بسیاری رنج تزریق آن را به جان می‌خریدند و حاضر بودند از این طریق، امیدوارانه‌تر زندگی کنند. اما اغلب عوامل مؤثر بر ایجاد امیدواری و پرورش آن با درون فرد ارتباط دارند.

امید هرگز سکوت نمی‌کند، اگر توانایی شنیدن سکوت خویش را داشته باشیم

هدفمندی، اراده، پشتکار و عاملیت به صورت ژنتیک در وجودمان به ودیعه گذاشته نمی‌شوند و همه این‌ها آموختنی هستند. والدین، معلمان و کسانی که بر زندگی کودک و نوجوان تأثیرگذار هستند، می‌توانند از دو طریق امیدوار بودن را به آن‌ها بیاموزانند:

۱. خودشان امیدوارانه تلاش کنند و الگوی امیدواری باشند؛
۲. شیوه‌ها و روش‌های برخورد امیدوارانه را با کودک و نوجوان تمرین کنند. به‌ویژه در موقعیت‌های خاص، مانند رویارویی با شکست‌ها و ناکامی‌ها، از یادآوری و به‌کارگیری خرده‌مهارت‌های امید استقبال کنند.

امید مانند ریسکی است که باید آن را پذیرفت

خوش‌بینی و امیدواری هر چند دارای وجوه افتراقی هستند، اما می‌توانند در افزایش نیرو و انرژی برای حل مسئله و ادامه مسیر بر هم تأثیر بگذارند. فرد امیدوار خوش‌بین قطعاً با نیروی بیشتری زندگی می‌کند.

در تاریک‌ترین آسمان‌هاست که می‌شود درخشان‌ترین ستارگان را دید

مواد لازم در امیدواری

- ✓ **هدف:** فرد امیدوار هدف دارد و می‌داند از زندگی، خودش و شرایط پیش رو چه می‌خواهد.
 - ✓ **قدرت اراده:** در جریان امیدواری، داشتن اراده و خواست برای حرکت در مسیر هدف ضروری است.
 - ✓ **قدرت یافتن مسیر:** فرد راه‌های گوناگونی برای رسیدن به هدف شناسایی می‌کند و معتقد است اگر مانعی در راه رسیدن به هدفش ایجاد شود، می‌تواند مسیر دیگری بیابد.
 - ✓ **سطح بالای عاملیت:** با پشتکار بالا، انگیزه‌هایش را برای رسیدن به اهداف خود حفظ می‌کند.
- امیدواری همان قدرتی است که سبب می‌شود فرد با انرژی به طراحی نقشه‌های جدید و متفاوت برای از بین بردن موانع بپردازد. نظریه امید می‌گوید: «هر قدر افراد به توانایی خود برای به دست آوردن مؤلفه‌های یادشده بیشتر باور داشته باشند، امید را بیشتر احساس می‌کنند.»

ویژگی‌های فرد امیدوار

همیشه برای هر مشکلی راه چاره‌ای پیدا می‌کند

از شکست نمی‌ترسد

راه‌های متفاوتی را برای رسیدن به خواسته‌هایش امتحان می‌کند

به خود اطمینان دارد که می‌تواند اوضاع را بهتر بسازد

به جای نسبت دادن به منابع بیرونی، سهم خود را در زندگی می‌شناسد



► نقش امید در موفقیت
رمزین را اسکن نمایید.
ادامه مطلب

تیپ‌های خوش نقش

مروری کوتاه بر سریال «نون خ»



اعظم عباس زاده
معاون پرورش استان اصفهان



نگاه مصلحانه او در سکانس‌های بازپرداخت بدهی‌هایش به دیگران، کار در مزرعه، و حفظ و نگهداری معدن طلا، زیبایی شخصیت و ارتباط او را با دیگران نشان می‌دهد. البته به نظر می‌رسد گاهی هم قاطع نیست و این به دلیل قوی بودن بال ۹ اوست. وقتی در تیپ اصلاحگر (تیپ ۱)، بال سمت بالایی وی که میانجی و صلح‌طلب بودن (تیپ ۹) است، قوی باشد میانجی‌گری و انعطاف در وی قوی‌تر می‌شود. لذا شخصیت او شخصیتی معنوی و با اصالتی می‌شود که به دنبال تساهل، تسامح و مدارا با دیگران است.

تیپ شخصیتی سلطه‌گر (تیپ ۸ ایناگرام) را در شخصیت **روناک** خانم به خوبی می‌توان مشاهده کرد. زیبایی کار کارگردان آن است که یک زن را در این جایگاه قرار داده و این قدرتمندی و تا حدودی خشونت را با طنز آراسته کرده است. در سکانس‌هایی مانند «سکانس دوغ یا نوشابه»، یا سکانسی که با چوب به سلمان حمله‌ور می‌شود، یا سکانس‌هایی که به همه دستور می‌دهد و اهالی روستا از او حساب می‌برند، نمایش سلطه‌گری، قدرتمندی و استقلال یک دختر است. روناک به عنوان شخصیتی سلطه‌گر حمایتگری خوبی برای خانواده‌اش به‌ویژه دختران دارد. قدرت راهبری و هدایت او و حفظ امنیت اعضای خانواده در سکانس‌هایی از سریال به خوبی دیده می‌شود. اما او در درون مثل بقیه دخترها شاد نیست. شاید احساس حقارت درونی یا شرایط بد زندگی، سلطه‌گری را به عنوان یک روش ارتباطی به او تحمیل کرده است.

شخصیت‌های عاشق‌پیشه سریال هم متنوع و جالباند. شخصیت‌های **کیوان**، **مهیار**، **سلمان** و **فریبرز** به نوعی شخصیت‌های عاشق‌پیشه

همین‌جا سخته کنه بمیره؟» مطرح می‌کند. البته رابطه صمیمی دختران با پدر و حجب و حیا آنان هم به خوبی مشهود است. این صمیمیت، دلسوزی و تلاش برای کمک به خانواده و حفظ آن متأسفانه در اکثر سریال‌ها به دلایل مختلف نمایش داده نمی‌شود، اما در اینجا تعامل و ارتباط عاطفی بسیار زیبا و واقعی است. البته خانواده از نظر خان‌زاده منحصر به دخترانش نیست و وسعت زیادی دارد.

نورالدین خان‌زاده از لحاظ تیپ‌شناسی شخصیتی ایناگرام «تیپ ۱ کمال‌گرا و اصلاحگر» است. او به دنبال تغییرات خوب در خانواده و جامعه خویش است. نگاه اجتماعی و مصلحانه او به خوبی مشهود است. او خودخواه نیست و ناراحتی و غم دیگران به سرعت او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. از منافع همگان حتی به قیمت از دست رفتن منافع خود حفاظت می‌کند. در عین حال مثبت‌اندیشی او موجب می‌شود با کوچک‌ترین اتفاقات خوش‌حال و شاد شود. با هر نکته مثبتی گل از گلش می‌شکند و غرق در شادی و لذت می‌شود.

مهمان‌نوازی او در هر شرایط و احترام به بزرگ‌ترها مدارا کردن او با دیگران ستودنی است. عمه‌هایی را که در خانه او هستند همیشه تکریم می‌کند و اعتقاد دارد که عمه‌ها چشم و چراغ خانه او هستند. صمیمیت و ارتباط و درد دل کردن او حتی با خدا جالب و خلاقانه است. در سکانسی از سریال، از خدا می‌خواهد که او را موقع خواب از این دنیا ببرد. چون به نظرش دیگر آدم به درد نخوری شده است که نمی‌تواند کمک‌حال دخترانش باشد و مشکلات آن‌ها را حل کند. ولی با دیدن عکس کودکی دخترانش سریع نظرش عوض می‌شود و از خدا می‌خواهد که درخواستش را لغو کند.

سریال «نون خ» سریالی زیبا و دوست‌داشتنی است که امسال در شرایط «کرونا» توانست لبخند را میهمان لب‌های بینندگان خود کند. این سریال را می‌توان از منظرهای مختلف تحلیل کرد. یک مدل از تحلیل این سریال بررسی سبک‌ها ارتباطی و تیپ‌های شخصیتی شخصیت‌های سریال بر اساس دیدگاه «یناگرام» است. یادآور می‌شوم دیدگاه ایناگرام را می‌توانید در شماره ۵۸ بهار ۱۴۰۰ مجله مطالعه کنید.

شخصیت **نورالدین خان‌زاده**، پیرمردی صمیمی و با صداقت که با ترکیب ویژگی‌های متضاد سنت و مدرنیته (البته شاید برای افزایش فضای طنز) زیباترین سبک ارتباطی را به نمایش گذاشته است، از جالب‌ترین تیپ‌های شخصیتی سریال است. او اگرچه روستایی است، اما دستی در کار تجارت دارد و از تکیه کلام‌های جالب و خاص خود بهره می‌گیرد. برخی تکیه کلام‌های او سنتی هستند و برخی دیگر کاملاً به روز و حتی به زبان انگلیسی بیان می‌شوند؛ مانند اوه یس؛ داتز رایت؛ آبیی باریک‌الله؛ عرض شود به حضور انور شما؛ یا ایزد منان؛ بابا گیان (بابا جان) و ... نورالدین خان‌زاده نهایت احترام را برای همه قائل است. ارتباط زیبایی او با دخترانش و صبر و تحمل او در برابر آن‌ها و نحوه گفت‌وگوهای پدرانه و دخترانه آن‌ها یکی از زیباترین سکانس‌های سریال است؛ رفتار و منش‌هایی که کمتر در سریال‌ها و فیلم‌های ایرانی می‌توان دید. ارتباط عاطفی او با دخترانش مثال‌زدنی است. تعبیر «عروسک‌های کوکی بابا» یا جمله‌هایی نظیر «دختر باید مهربون باشه، دانا و خوش‌بین باشه» به دفعات و به‌زیبایی تکرار می‌شوند. حتی وقتی می‌خواهد دختران خود را تهدید کند، این سؤال را که «دختران بابا دوست دارید پدر شما



بذله‌گویی و بداهه‌گویی، به عنوان رویکردی دفاعی برای اجتناب از تضاد با دیگران نیز استفاده می‌کنند. تیپ شخصیتی ماجراجو اهل ریسک و تنوع‌طلبی و لذت‌طلبی است.

دامادهای نورالدین خان‌زاده، سیروس و مهیار، نقش تیپ شخصیتی بازیگر و موفق (تیپ ۳ ایناگرام) را بازی می‌کنند. آن‌ها فقط به دنبال هدف‌های خود هستند، توان بالایی در روابط اجتماعی دارند، و به راحتی می‌توانند دروغ‌گو باشند و نقش‌های مختلف را بازی کنند. البته تیپ‌های موفق انسان‌هایی هدفمند، با برنامه، عمل‌گرا و نتیجه‌گرا هستند، اما در شکل بیمار این تیپ شخصیتی، افراد به شخصیتی فریبکار تبدیل می‌شوند. آنان افرادی هستند که فریب و نیرنگ را به خوبی اجرا می‌کنند. جاه‌طلبی، فریب و بازی نقش از مظلوم‌نمایی گرفته تا نقش فردی عاشق‌پیشه یا موفق و توانمند، از ویژگی‌های چنین افرادی است.

این ویژگی‌ها را در سکانس‌های متفاوت سریال می‌توان مشاهده کرد. مثلاً فریب فریبرز و سوءاستفاده از عشق و علاقه‌اش، سوءاستفاده از همسر و اهدای کادو برای جلب نظر او، و سوءاستفاده از پدر همسر و خیانت به او. نکته جالب سریال اینکه هر دو داماد نورالدین خان‌زاده چنین شخصیت‌هایی هستند و همسرانشان در خانه پدری خود زندگی می‌کنند.

این‌ظن هر بار حول محوری نظیر اعتیاد، بی‌توجهی به فرزند، و یا بی‌احترامی به حیوان دوست‌داشتنی‌اش (جانانان) می‌چرخد.

فریبرز، خواستگار شیرین، شخصیتی میانجی از نوع منفعل را بازی می‌کند. تیپ شخصیتی منفعل توانایی نه گفتن و ابراز وجود ندارد. چنین افرادی برای کنترل شرایط از ابزارهایی مانند صبوری، سماجت، لجاجت، اتلاف وقت و پیچاندن استفاده می‌کنند. با همه چیز اعلام موافقت می‌کنند و خشم خود را به شیوه‌های غیرمستقیم ابراز می‌دارند. آنان عموماً ابراز خشم خویش را به تأخیر می‌اندازند، زیرا گمان می‌کنند در صورت ابراز خشم تنها خواهند ماند. برای ایشان تکرار بسیار دشوار است و دوست ندارند که جدا از دیگران باشند. به علاوه به راحتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. در سکانس‌های مختلف **سیروس** او را به شدت مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد و او توانایی نه گفتن را ندارد؛ مانند سکانس‌های خوابیدن به جای سیروس، استفاده سیروس از ماشین او، فریب مکرر وی و قرار گرفتن در بازداشت و ... ترکیب عشق و انفعال چهره طنزگونه او را بیشتر نمایان می‌کند.

شخصیت سلمان در سریال به‌طور کامل تیپ ماجراجو و خوش‌باش (تیپ ۷ ایناگرام) است. چنین افرادی دوست دارند زندگی کاری و عاطفی‌شان سرشار از ماجراجویی باشد و مشتاق یک زندگی شگفت‌انگیز هستند. برایشان بهترین مرحله عشق، جاذبه روزهای نخستین آشنایی است. آنان بیشتر اوقات شادمان هستند و پیرامون خود را به وجد می‌آورند. از مسئولیت و تعهد به شدت گریزان و معاشرتی، خوش‌بین و خوش‌گذران هستند. همچنین از شوخی،

سریال‌اند که هر کدام تیپ شخصیتی متفاوتی دارند. کیوان تیپ هنری یا رمانتیک (تیپ ۴ ایناگرام)، مهیار تیپ موفق و بازیگر (تیپ ۳ ایناگرام)، سلمان تیپ شخصیتی ماجراجو (تیپ ۷ ایناگرام) و فریبرز تیپ میانجی اما از نوع منفعل (تیپ ۹ ایناگرام) را دارد.

شخصیت هنری (کیوان) که عاشق همسرش و دارای تیپ هنری و خلاق است، توجه همسرش را می‌طلبد. مهم‌ترین ویژگی شخصیت‌های هنری توجه‌طلب بودن است. این توجه‌طلبی البته در شخصیت کیوان به منظور ایجاد طنز بیشتر به اغراق کشیده شده است و شاید به اختلال هیستریک (شخصیت نمایشی) نزدیک شده است. کیوان با هر ترفندی به دنبال توجه همسر است. او با نشان دادن احساسات، با ادبیات عاشقانه، با اطاعت‌پذیری از همسر، با رنگ‌کردن موها، با توجه و احترام به حیوانات و عضویت در انجمن حمایت از حیوانات، و با نوشتن نامه عاشقانه و تزئین آن، خواهان توجه همسرش است. نکته جالب و طنز سریال آن است که همسر وی توجهی را که او نیاز دارد، به حیوانات نشان می‌دهد.

همسر کیوان دارای تیپ شخصیتی وفاجو و وفاخو (تیپ ۶ ایناگرام) است. او فردی متعهد، مسئولیت‌پذیر، عیب‌یاب و سنت‌گراست که به طبیعت و محیط‌زیست علاقه دارد. یکی از ویژگی‌های شخصیتی این تیپ شک و بدبینی است. با وجود نمایش عشق افراط‌گونه کیوان، همسرش نسبت به او مضنون است و



به مشاوره چند بعدی نیازمندیم!

بررسی مسائل مشاوره در گفت وگو با دکتر عبدالله شفیع آبادی



گزارشگر: ابراهیم اصلانی

به سراغ دکتر عبدالله شفیع آبادی، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی رفته است. گفت وگو توسط ابراهیم اصلانی، عضو شورای برنامه ریزی فصلنامه انجام شده و مریم شهریاری آن را پیاده و تنظیم کرده است. شما مخاطبان گرامی را به مطالعه این گفت وگو دعوت می کنیم.

است. شفیع آبادی همچنان در حال فعالیت و تلاش برای مشاوره و گسترش تأثیر آن در بهبود و ارتقای کیفیت زندگی مردم ایران است. فصلنامه «رشد آموزش مشاور مدرسه» به دنبال تلاش برای قدردانی از استادان پیشکسوت و ثبت خدمات و زحمات آنان برای نسل جدید مشاوران مدارس، این بار

دکتر عبدالله شفیع آبادی، از استادان شاخص و پیشکسوت رشته مشاوره در ایران است. او علاوه بر حدود نیم قرن سابقه تدریس در دوره های کارشناسی تا دکترا و تربیت هزاران دانشجو، با تألیف کتاب های ارزشمند و کاربردی در زمینه راهنمایی و مشاوره، تأثیر چشمگیر و ماندگاری بر مشاوره ایران داشته



● **با توجه به نیروهای که در حال حاضر در مدارس به عنوان مشاور فعالیت می کنند، سؤال اول من این است که در ۳۰-۴۰ سال اخیر تربیت دانشجویان مشاوره در ایران را تا چه اندازه موفقیت آمیز ارزیابی می کنید؟ این افراد چقدر توانسته اند پاسخ گوی نیازها در مدارس باشند؟**

ع: شما برای اقدامات و فعالیت هایی که در جهت بهبود و ارتقای آموزش و پرورش انجام می دهید سپاسگزارم. در مورد سؤال شما به نظر من باید پاسخ را در عملکرد مدارس و مشاوران دید. آموزش های ما در آموزش عالی و آموزش و پرورش در سطح نظری خوب و قابل قبول است. در مشاوره علاوه بر بعد نظری، کار عملی هم داریم. عملکرد را این گونه تعریف می کنیم: نتیجه یادگیری های ذهنی به علاوه تمرین و ممارست در دوره های آموزشی. در مدارس و دانشگاه ها علاوه بر درس های کارورزی، امکاناتی مانند آزمایشگاه ها و کارگاه ها نیز باید وجود داشته باشد تا دانشجویان بتوانند درس های نظری را به صورت عملی در بیاورند. متأسفانه بیشتر دانشگاه های ما در این زمینه ضعیف هستند. دانش زمانی به عمل درمی آید که با تجربه همراه باشد؛ یعنی آزمایشگاه، کلینیک و دوربین های مدار بسته و استادانی باید باشند که برای دانشجویان وقت بگذارند و آنان را هدایت و سرپرستی کنند.

دروس عملی در خیلی موارد به دانشجویان واگذار می شود، طوری که دانشجویان باید کار را انجام دهد و فقط به استادان گزارش دهد. کارورزی ها در اکثر موارد بسیار ضعیف اند و امکانات و آموزش عملی در حدی که باید باشد نیست. دانشگاه های ما در بعد نظری بسیار قوی عمل می کنند، اما در بعد عملی می لنگند. نظام آموزشی در بعد نظری مدام در حال گسترش است و در بعد عملی حاصلی به وجود نمی آید. این مشکل از دوره کارشناسی تا دکترا وجود دارد و باید برای آن تدبیری اندیشیده شود. من فکر می کنم می باید تعداد زیادی از واحدهای نظری حذف شوند و به سمت کارهای عملی و فعالیت هایی برویم که مورد مطالبه مشاور در مدرسه است و با دانش آموز و خانواده او و انتخاب رشته سروکار

دارد. مشاوران مدارس باید با دانش آموزان ارتباط داشته باشند.

● **شما با دفتر مشاوره وزارت آموزش و پرورش ارتباط دارید و می دانم دوستان از تجربیات شما استفاده می کنند. آیا اطلاع دارید که دفتر مشاوره نظارتی بر کار مشاوران مدارس دارد و آیا این نظارت کافی است؟**

ع: نظارت هست، ولی یک نظارت اداری است و تا جایی که می دانم به صورت جدی انجام می شود. اما نظارت علمی بخش دیگری است. باید بررسی شود کاری که مشاور در مدرسه انجام می دهد، آیا به صورت صحیح انجام می شود؟ این قسمت کار ضعیف است. اینکه مشاور در مدرسه حضور دارد، کارش را انجام می دهد و ارتباطش با مدیر چگونه است، نظارتی اداری و لازم است. اما نظارت علمی که ارتباط و عملکرد مشاوران با دانش آموزان را مورد بررسی قرار می دهد، خیلی ضعیف است. آیا پرونده ای که مشاور برای دانش آموزان تشکیل داده، مطابق اصول است؟ جلسات مشاوره اصولی و مشاور عملکرد و تشخیص درستی داشته است؟ نیاز است که گزارش هایی از مدارس جمع آوری شوند. باید برنامه ریزی برای مشاوران خیلی روشن تر و عملی تر باشد و مشخص شود که مشاوران در مدارس چه تکالیفی دارند.

در اشتغال اولین مرحله، مرحله گزینش است، مرحله بعدی آموزش و مرحله آخر به کارگیری است. هر سه مرحله مستلزم اقدامات تخصصی است. در مرحله گزینش باید دید که چه کسی را برای چه کاری انتخاب می کنیم و فرد باید ویژگی های آن شغل را داشته باشد. مشاور فعال در مدرسه باید ویژگی های یک مشاور مؤثر را داشته باشد، یعنی در سرنوشت و آینده دانش آموز که همان آینده کشور است، اثرگذار باشد. چرا نظام مشاوره وارد مدارس شد؟ به دلیل اینکه بتواند دانش آموز را هم در رفتار، هم در آموزش و هم در نتایج آموزش کارآمد کند. وقتی از مشاوره در مدرسه صحبت می شود، منظور مشاور موفق است. یعنی به گفته معروف «مشاور مؤثر» (effective counsellor) و نه فقط مشاور. مشاور مؤثر یک بعد علمی دارد و بعد

دیگر شامل عوامل شخصیتی، فردی، تلاش و ... می شود. در جنبه علمی، دانشگاه موظف است دانشجویان را توانمند کند. چیزی که مهم است کیفیت است. مشاور مؤثر کسی است که می تواند با دانش آموز کار کند، تجزیه و تحلیل کند، با مدیر در ارتباط باشد، انجمن اولیا و مربیان تشکیل دهد و کارهای بسیار دیگر در مدرسه انجام دهد تا بتواند آینده روشنی برای دانش آموز ترسیم کند.

مشاور موفق حتماً باید با فنون و روش های مشاوره نه تنها به خوبی آشنا باشد، بلکه بتواند در عمل از آن ها استفاده کند. زمانی این اتفاق می افتد که تمرین کرده و آموزش دیده باشد. چرا باید مشاوران دانش آموخته ما به دنبال کارگاه های آموزشی باشند؟ کارگاه ها خوب و مؤثر هستند، اما یک دانش آموخته مشاوره باید با باری از اندوخته کافی بیاید، نه اینکه بدون اندوخته به دنبال کارگاه بگردد. باید مطمئن باشیم مشاورانی که به مدرسه می رود، حداقل فنون اساسی شناخت دانش آموز، ارتباط با دانش آموز، شناخت مشکل و مواجهه با مشکل را می دانند.

علاوه بر دانستن فنون، مبانی و نظریه ها، اخلاق هم بسیار مهم است. مشاور نباید تک بعدی و فقط عالم باشد. یک ویژگی مهم مشاور مثبت نگری است. مشاور نباید به همه مسائل با شک و تردید و منفی نگاه کند. شخص مثبت نگر نکات منفی را از نظر دور نمی کند، چون زندگی شامل موارد مثبت و منفی است. اما مشاور خوب اول به نکات مثبت دانش آموز نگاه می کند. تأکید بر نکات منفی باعث یأس و ناامیدی مراجعه کننده می شود. مشاور باید خودش را به خوبی بشناسد، از ضعف های خود آگاهی داشته باشد و روی آن ها کار کند. از نقاط قوت خود نیز به خوبی آگاه باشد. باید بداند که آیا توانسته است مشکلات خود را حل کند و آیا تحمل مشکلات را دارد یا با یک مشکل کوچک از کوره درمی رود. باید رازدار باشد. وقتی در حال نوشتن پرونده است، به گونه ای نباشد که مشکلی برای فرد ایجاد کند. باید به ارزش های جامعه احترام بگذارد. اگر این کار را نکند طرد می شود. مشاور نباید عقیده خود را به مراجع تحمیل کند. به علاوه باید امیدوار باشد. شخص ناامید و مأیوس نمی تواند در مدرسه چیزی را تلقین کند.

مشاور مؤثر کسی است که می‌تواند با دانش آموز کار کند، تجزیه و تحلیل کند، با مدیر در ارتباط باشد، انجمن اولیا و مربیان تشکیل دهد و کارهای بسیار دیگر در مدرسه انجام دهد

● **مشاوران در مدارس تا چه اندازه مجاز به استفاده از تست‌ها و آزمون‌های روان‌شناختی هستند؟ در برخی از مدارس غیردولتی و مراکز مشاوره که می‌خواهند اولیا را به هر روشی جذب کنند، مرسوم شده است که از بچه تست می‌گیرند و یک گزارش روان‌شناختی به والدین می‌دهند. حتی ممکن است مشاوره‌ای هم اتفاق نیفتد و صرفاً از آزمون استفاده کنند. چنین کاری موجه است؟**

آزمون‌ها وسیله شناخت هستند. جایی که از راه‌های دیگر نتوانسته‌ایم تشخیص لازم را بدهیم، استفاده از آزمون مجاز است. دقیقاً مشابه یک کار بالینی و پزشکی است. اگر پزشک متخصص باشد، سعی می‌کند تا جایی که ممکن است از تجربه، علم، پیشینه و بینش خود برای تشخیص استفاده کند. اما در مواردی دچار شک و شبهه می‌شوند. ما آزمون را نه به عنوان امری حتمی در نظر می‌گیریم و نه به عنوان امری مطرود. آزمون هم یکی از ابزارهای تشخیص است و به هیچ عنوان در اول جلسه صلاح نیست از آن استفاده شود. زمانی از آن استفاده می‌کنیم که نتوانیم تشخیص دهیم یا دچار شک و شبهه و دوگانگی شویم.

زمانی که هنوز مراجعه‌کننده نیامده و او را ندیده‌ایم، استفاده از آزمون معنی ندارد و کاری بسیار غلط است. باید با شخص صحبت کنیم، جلسه را با فنون و مهارت‌های مشاوره پیش ببریم و مسئله‌ای را که به دنبال آن هستیم، تشخیص دهیم. اگر در تشخیص اطمینان حاصل شد که هیچ، اما اگر دچار تردید و دوگانگی شدیم، استفاده از آزمون هیچ اشکالی نخواهد داشت. آزمون مورد استفاده باید شناخته‌شده و مشاور مطمئن باشد که با فرهنگ ما هماهنگ است. کسی هم که آزمون را اجرا می‌کند یک مجری دانا و

متخصص است. آزمون اولین وسیله تشخیص نیست. ما به عنوان یک مشاور با استفاده از مهارت‌های خود وضعیت حاضر مراجع را تشخیص می‌دهیم و در صورت لزوم از آزمون استفاده می‌کنیم.

باید مشاوره انجام دهیم و در موارد مشکوک می‌توانیم سراغ آزمون‌ها برویم. اینکه صرفاً بر اساس آزمون نظر دهیم، مورد تأیید نیست؛ به خصوص آزمون‌هایی که از منابع خارجی گرفته و در جریان ترجمه نیز دچار تغییر و تحولی نیز شده‌اند. اینکه شخص را با آزمون‌ها بمباران کنیم و بر اساس آزمون‌ها نظر بدهیم، از نظر مشاوره اصلاً قابل قبول نیست.

● **«سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره» تشکیل شده است تا به امور روان‌شناسی و مشاوره انسجامی بدهد. شما عضو این نظام و جزو افراد تصمیم‌گیرنده آن هستید. با گذشت حدود ۱۰ سال از تشکیل این نظام، به نظر شما این سازمان توانسته است مؤثر باشد؟ سازمان با آموزش و پرورش چقدر ارتباط دارد؟**

هر گروه علمی باید یک حامی و پناهگاهی داشته باشد. سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره یک پناهگاه، ناجی و منجی برای روان‌شناسی و مشاوره کشور است؛ بنابراین ضرورت آن حتمی است. از زمانی هم که ایجاد شده است و ما شاهد فعالیت‌های آن بوده‌ایم، واقعاً توانسته است، چه در میان اقشار جامعه و چه بین متخصصان، جایگاهی برای خود باز کند و بگوید ما نیز هستیم و خیلی جاها می‌توانیم به انسان‌ها کمک کنیم.

سازمان با آموزش و پرورش نیز ارتباط دارد و من در جلسات آن‌ها بوده و هستم. قطعاً سازمان روی آموزش و پرورش تأثیرگذار است. بیشتر مشاورانی که در مدارس کار می‌کنند، وابسته به سازمان هستند. اگر وابسته هم نباشند، سازمان به آن‌ها اشراف دارد و به گونه‌ای نیست که به حال خود رها شده باشند. افرادی که بخواهند به مشاوره و روان‌شناسی بپردازند، باید بیایند و مجوز بگیرند و این خود خدمت بزرگی است. در گذشته هر کسی با داشتن یک مدرک وارد کار می‌شد. الان این گونه نیست و از کار

کسانی که بدون مجوز و گاهی به صورت خطرناک فعالیت می‌کنند، جلوگیری می‌شود. سازمان کمیسیون‌هایی دارد که بسیار هم فعال هستند، مانند «کمیسیون انضباطی» و «کمیسیون بررسی‌های اجتماعی» که بر عوامل اجتماعی نظارت دارند. درصدد گسترش این مراکز نیز هستیم. در سال‌های اخیر امکان صدور مجوز از جاهای دیگر منع شد و فقط سازمان این کار را انجام می‌دهد.

● **در ایام کرونا از سازمان روان‌شناسی و مشاوره انتظار بیشتری می‌رفت. با توجه به اخبار کرونا و به خصوص تبعات روانی آن، به نظر می‌رسد سازمان می‌توانست نقش فعال‌تری داشته باشد.**

شاید همه کارهای سازمان منعکس نمی‌شود. در زمان کرونا جلسات متعددی در سازمان با حضور رئیس سازمان برگزار کردیم. آیین‌نامه‌ای وضع شد که در ایام کرونا مشاوره به صورت تلفنی انجام گیرد و این کار انجام می‌گرفت. سازمان همیشه دغدغه روان‌شناسی و مشاوره را داشته است، حتی در زمان کرونا.

● **شما بعد از پنج دهه فعالیت مشاوره از بزرگان مشاوره در ایران محسوب می‌شوید و خیلی از افراد از شما به عنوان یک مشاور الگو گرفته‌اند. در زندگی خودتان چه کسانی روی شما تأثیرگذار بودند؟**

قطعاً استادان دوران لیسانس در سال‌های دهه ۱۳۴۰ که خیلی از آن‌ها فوت شده‌اند، تأثیرگذار بودند؛ کسانی مثل مرحوم دکتر پارسا، مرحوم دکتر رفیع بهتاش‌پور و دکتر کاظم سامی که کتابی هم با ایشان تألیف کردیم. احساس می‌کنم تلاش در آن زمان خیلی بیشتر بود. در دوره لیسانس و در سال ۴۷-۱۳۴۶ برای کارورزی مجبور بودیم هفته‌ای یکی دو روز به یکی از مدارس برویم و مشاوره انجام دهیم. آقای جلال آل‌احمد درس ادبیات را به ما تدریس می‌کرد.

در آمریکا هم از وجود استادان معروف و شاخصی بهره‌مند شدم. در خارج از کشور سیستم عوض شد و آنجا هم کلاس بود و هم آزمایشگاه و کلینیک. یعنی نصف بیشتر زمان

ما در کلینیک می‌گذشت و مانند اینجا نبود که هفته‌ای دو ساعت درس داشته باشیم و برویم تا هفته بعد. آنجا علاوه بر اینکه باید درس بخوانی، باید عمل هم بکنی و استاد بر کار شما نظارت می‌کند. بزرگ‌ترین ضعف نظام آموزشی ایران از لیسانس تا دکترا این است که همگی نظری است و اگر درس عملی هم هست واقعاً قربانی می‌شود.

برنامه دانشگاه‌ها را می‌باید بر اساس اهدافی که در آینده دارند تنظیم کنند. مثلاً دانشگاه فرهنگیان باید مشاور را برای مدارس آماده کند و دارای برنامه‌های عملی بسیاری باشد. اگر عیناً برنامه وزارت علوم را پیاده کند، به مشکل برمی‌خورد. نمی‌توانیم یک برنامه مشاوره برای همه دانشگاه‌ها تهیه کنیم. به نظر من بیشتر برنامه‌های دانشگاه فرهنگیان باید کارگاهی و عملیاتی باشد تا دانشجویی که دانش آموخته شد، با اندوخته عملی خارج شود. بزرگ‌ترین نقص نظام آموزشی ما ناهمگونی نظر و عمل است. یعنی کلی نظر ارائه می‌شود، ولی امکان و فرصت عملی نه برای استاد وجود دارد و نه برای دانشجو. ما در سالی که دوره دکترا را ایجاد کردیم، آزمایشگاهی را در دانشگاه علامه راه انداختیم.

مشاور باید خودش را به خوبی بشناسد، از ضعف‌های خود آگاهی داشته باشد و روی آن‌ها کار کند. از نقاط قوت خود نیز به خوبی آگاه باشد. باید بداند که آیا توانسته است مشکلات خود را حل کند و آیا تحمل مشکلات را دارد یا با یک مشکل کوچک از کوره درمی‌رود. باید رازدار باشد. وقتی در حال نوشتن پرونده است، به گونه‌ای نباشد که مشکلی برای فرد ایجاد کند. باید به ارزش‌های جامعه احترام بگذارد

● چه توصیه‌ای به وزارت آموزش و پرورش و مشاوران مدارس دارید؟

ما زمانی کتابی به نام «راهنمای تحصیلی و شغلی» نوشتیم. فکر می‌کنم در سال‌های ۱۳۷۰ یا ۱۳۷۵ بود که این کتاب در مدارس در درس هدایت تحصیلی و هفته‌ای دو ساعت توسط مشاور تدریس می‌شد. این کتاب بسیار عالی و محتوای آن انتخاب رشته و انتخاب آینده بود. با تحصیلات می‌توان اولاً یک شهروند خوب و ثانیاً یک شاغل خوب شد. هدایت تحصیلی را مشاوران به دانش‌آموزان دوره راهنمایی آن زمان درس می‌دادند. یعنی مشاور با دانش‌آموز در مسئله‌ای که در آینده دانش‌آموز مؤثر بود، ارتباط داشت و در انتخاب رشته او را کمک می‌کرد. ولی این درس را حذف کردند. دلیل این کار را نمی‌دانم. عزیزی که مسئولیت می‌پذیرند، اگر تخصص کاری را ندارند از کسانی که قبلاً تجربه داشته‌اند سؤال و با متخصصان مشورت کنند. الان مشاور ما در مدارس باید با هر کلاس هفته‌ای دو ساعت برنامه داشته باشد و درباره هدایت تحصیلی صحبت کند. در ایام انقلاب فرهنگی که دانشگاه‌ها تعطیل بودند و در زمان مدیر کلی آقای خوشنویسان، من به اداره کل شهر تهران رفتم و ضمن معرفی خودم، کارهایی را که می‌توانستم انجام بدهم توضیح دادم. با همکاری مسئولان مربوط به مشاوران درس دادم و با حضور در مدارس، شرایط را بررسی و برای معلمان دوره و کارگاه برگزار کردم. این دوران بهترین دوران عمر من بود و لذت می‌بردم. با مشاوران جلسه برگزار می‌کردم و برای آن‌ها کلاس تشکیل می‌دادم. به مدارس می‌رفتم و سر کلاس معلمان حضور پیدا می‌کردم. نتیجه فعالیت آن زمان این بود که مرکز راهنمایی دانش‌آموزی را در منطقه ۲ و در حوالی میدان توحید ایجاد کردیم. خودم نیز دو روز در هفته آنجا کار می‌کردم. در منطقه ۱۲ هم «مرکز مشاوره الزهرا(س)» را ایجاد کردیم. اگر آموزش و پرورش و پرورش یک مملکت درست شود، مملکت رو به رشد خواهد بود. باید همه چیز را از آموزش و پرورش شروع کرد. خودم را قبل از آنکه یک دانشگاهی بدانم، یک آموزش و پرورشی می‌دانم.

حضور مشاوران را در مدرسه و کلاس لازم می‌دانم. مشاور باید با دانش‌آموزان ارتباط

بگیرد. حتی هفته‌ای یک ساعت نیز برای مشاوران خوب است.

دکتر عبدالله شفیع‌آبادی در بیست‌وپنجم اسفند ۱۳۲۲ شمسی در شهرستان بجنورد (مرکز استان خراسان شمالی) به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در همان شهرستان به پایان رساند و سال ۱۳۴۲ در رشته ریاضی از «دبیرستان همت» فارغ‌التحصیل شد. تا سال ۱۳۴۴ خدمت سربازی خود را به‌عنوان معلم انجام داد و بلافاصله در آموزش و پرورش شهرستان کرج استخدام شد. با شرکت در کنکور سال ۱۳۴۵ در دانشگاه ابوریحان بیرونی با رتبه ممتاز پذیرفته شد. سال ۱۳۴۸ رشته کارشناسی مشاوره و روان‌شناسی را با احراز رتبه ممتاز به پایان رساند. سپس با استفاده از بورس وزارت علوم برای ادامه تحصیل به کشور آمریکا اعزام شد. در دانشگاه «ایلی نویز شمالی» تحصیلات تکمیلی خود را در کارشناسی ارشد و دکترا در رشته مشاوره با موفقیت به پایان رساند. سال ۱۳۵۴ به‌عنوان اولین دانش‌آموخته ایرانی دکترای مشاوره به ایران برگشت و در دانشگاه ابوریحان سابق (علامه طباطبایی کنونی) با مرتبه استادیاری فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی، برنامه‌ریزی و اجرایی را آغاز کرد. در سال ۱۳۶۵ به مرتبه دانشیاری و در سال ۱۳۷۱ به مرتبه استادی ارتقا یافت.

صورت حساب خودآگاهی

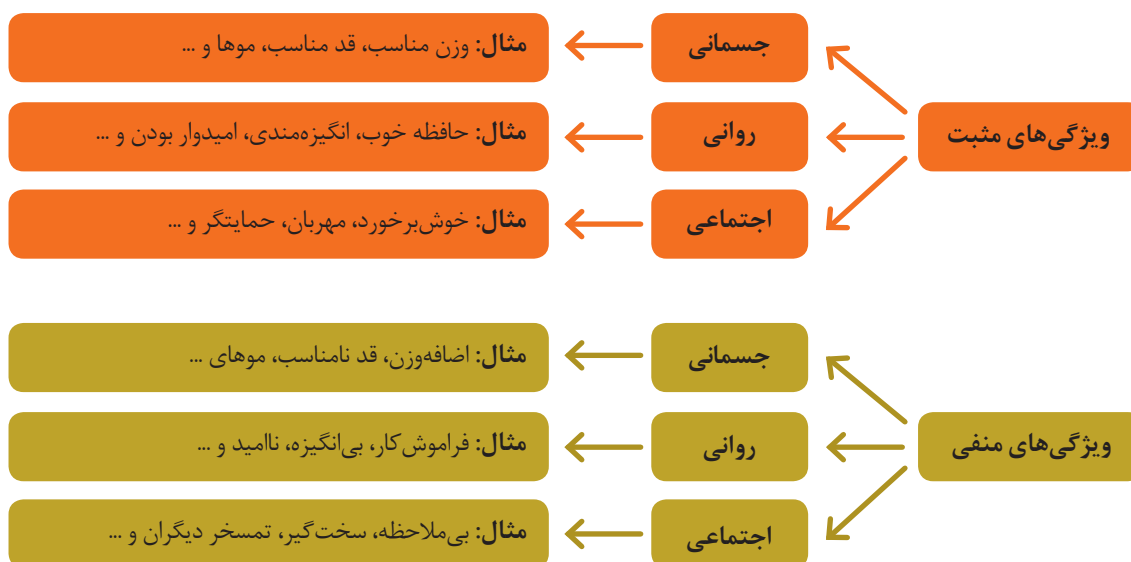


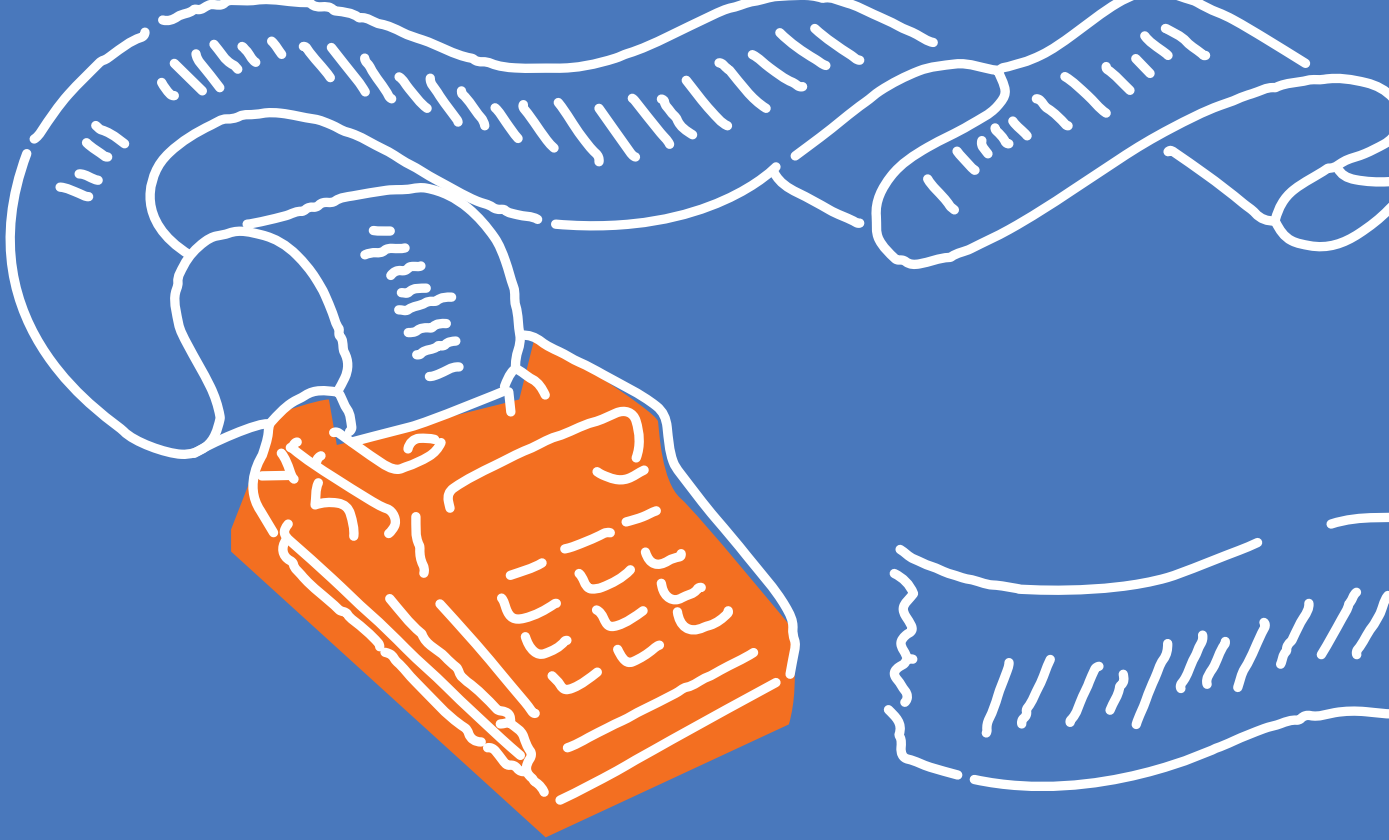
محسن آربزی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

خودآگاهی را به‌عنوان مهارت‌های اساسی‌تر معرفی کرده است. از بین موارد ذکرشده، خودآگاهی به دلیل کارکردهای متعددی که در زمینه‌های مختلف همچون انتخاب‌ها، خودتنظیمی، مدیریت هیجانات و ... دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از صفات شخصیتی، نقاط قوت و ضعف، رفتارها، احساسات، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهای خویش است. هدف از خودآگاهی توانایی شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی جسمانی، روانی و اجتماعی است که در نتیجه آن فرد به‌صورت واضح و صریح ارزش‌های خود را می‌شناسد و به تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود دست می‌یابد.

تغییر سبک زندگی، افزایش منابع استرس، چالش‌های زندگی روزمره و تأکید بر مسئولیت‌پذیری افراد، این ضرورت را ایجاد می‌کند که افراد به مهارت‌های زندگی مجهز باشند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی-اجتماعی هستند که توانایی مقابله مؤثر با چالش‌ها و استرس‌ها، و سازگاری با خود، دیگران، جامعه، فرهنگ و محیط را برای فرد به ارمغان می‌آورد. «سازمان بهداشت جهانی» ۱۰ مهارت تصمیم‌گیری، تفکر نقاد، حل مسئله، مدیریت هیجانات، تفکر خلاق، جذب حمایت اجتماعی، ارتباط مؤثر، مدیریت استرس، همدلی کردن و





و برنامه‌ای راهبردی تا زمان رسیدن به هدف مورد نظر (مثلاً دو ماه، سه ماه و ...) طراحی کنید. حال با دقت به اجرای برنامه بپردازید.

تعهد و جنگیدن

برای وزن مناسب، موهایی مناسب برای حافظه عالی، با انگیزگی، امیدوار بودن برای محترمانه برخورد کردن با دیگران، قوی برای ...

پذیرش بی‌قید و شرط میزان قد



برخوردهای اشتباه و رایج با نقاط ضعف

غالباً مشاهده می‌شود که افراد به جای واکنش سازنده نشان‌دادن به نقاط ضعف، رویکردی غیرسازنده در پیش می‌گیرند که به سبب آن ویژگی منفی نه تنها رفع نمی‌شود بلکه تشدید می‌شود. از جمله واکنش‌های غیرسازنده انکار نقاط ضعف، فاجعه‌سازی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، ناامیدی و مانند آن است. در صورتی که پذیرش ویژگی‌های منفی، نگاهی واقع‌بینانه نسبت به آن‌ها و برنامه‌ریزی و تلاش در جهت رفعشان می‌تواند در از بین بردن نقاط ضعف مؤثر واقع شود.



► برای مشاهده ادامه مقاله
میزبانه را اسکن کنید.

منبع

رادفر، شکوفه و حمیدی، فریده (۱۳۸۷).
راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه
مدرسین). پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی
جانبازان. تهران.

تمرین: برگه‌ای سفید بردارید و «نقاط قوت و ضعف»، «فعالیت‌های لذت‌بخش - فعالیت‌های کسل‌کننده» و «ویژگی‌های شخصیتی» خود را روی آن بنویسید. سعی کنید هر چه می‌توانید فهرست‌های خود را طولانی‌تر بنویسید. حال نقاط ضعف خود را از نظر قابل تغییر بودن و یا غیرقابل تغییر بودن از یکدیگر تفکیک کنید. بدین معنی که آن دسته از ویژگی‌های منفی را که می‌توانید با تلاش‌ها هوشمندانه و اراده خود آن‌ها را از بین ببرید، از ویژگی‌های منفی که نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد (برای مثال، میزان قد؛ اگر سن شما بالای ۲۵ سال است) تفکیک کنید.

فعالیت‌های کسل‌کننده	فعالیت‌های لذت‌بخش

نقاط ضعف	نقاط قوت

آنچه که متوجه می‌شوید این است که فهرست ویژگی‌های منفی که می‌توانید آن‌ها را تغییر بدهید، همواره بلندتر از فهرست ویژگی‌هایی است که لازم است آن‌ها را بپذیرید. در گام بعدی برای از بین بردن هر یک از ویژگی‌های منفی قابل تغییر راه‌حل‌هایی بیابید

مدرسه ضد ضربه!

نقش مدارس در توانمندسازی دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

زهرا کاشفی
مدیر مدرسه

و چالش‌ها و فرصت‌های طرح احصا شدند. در ادامه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷، آمار کمی مدارس به پنج واحد آموزشی گسترش یافت و طی ابلاغی از طرف اداره کل، دبیرخانه آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در ناحیه ۲ مستقر و فعال شد. لازم به ذکر است، طی دو سال این برنامه به‌عنوان طرح ابتکاری پیشگیرانه در حوزه ستادی، موفق به کسب رتبه استانی در جشنواره نوجوان سالم شد.

در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، این طرح به‌عنوان یکی از برنامه‌های پیشگیرانه منطقه بر سند تحول «اداره مراقبت در برابر آسیب» در دستور کار اداره کل آموزش و پرورش قرار گرفت و ۲۲ واحد آموزشی در شش ناحیه آموزش و پرورش اصفهان وارد این برنامه شدند و به توسعه تاب‌آوری پرداختند.

شایان ذکر است، طرح مدرسه تاب‌آور در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در چهار واحد آموزشی ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان در دوره‌های ابتدایی و متوسطه در حال اجراست.

مبانی نظری و علمی تاب‌آوری

رویکرد تاب‌آوری بر چهار اصل کلیدی استوار است که حقایق ناب رویکرد تاب‌آوری محسوب می‌شوند. این اصول که به ما کمک می‌کنند، نیازهای کودکان و نوع مراقبت درمانگران و تسهیلگرانی را که به آن‌ها کمک می‌کنند، مشخص کنیم، عبارت‌اند از:

سلامت روان و رشد انسانی افراد مبتنی بر نقاط قوت آنان ضروری به نظر می‌رسد. در واقع دیدگاهی که تا امروز به کار گرفته شده، دیدگاهی ضعیف‌محور، مشکل‌مدار و تنبیهی است. یعنی در این سال‌ها کوشش شده است مدارس شکست‌خورده و معلمان و دانش‌آموزان شکسته شده، تعمیر شوند. در حالی که رویکرد تاب‌آوری به دنبال منابع و نقاط قوت منحصر به فردی است که به شناسایی، رشد و تقویت نیاز دارند.

تا زمانی که آسیب‌های اجتماعی متعدد و فشارهای روانی، زندگی روزمره افراد را به مخاطره می‌اندازد، ضرورت رفتار تاب‌آورانه نیز بیش از هر زمان دیگری مورد توجه و نیاز قرار می‌گیرد و ضروری است رویکردهای پیشگیرانه مناسب‌تری داشته باشیم. در همین راستا، طرح مدرسه تاب‌آور با هدف توسعه تاب‌آوری در دانش‌آموزان، همکاران و اولیای دانش‌آموزان در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی طراحی، تدوین و اجرایی شد.

این طرح ابتدا در سال ۹۷-۱۳۹۶ در ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان در کمیته تخصصی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی پایه‌ریزی شد و در چهار واحد آموزشی توسط تسهیلگران تاب‌آوری، مدیران و تیم تخصصی پیشگیری از آسیب‌ها در آموزشگاه‌ها به اجرا در آمد. در پایان همان سال تحصیلی فعالیت‌های مدارس مورد ارزیابی قرار گرفتند

کلیدواژه‌ها: مدرسه تاب‌آور، اصول، تعلق، یادگیری، مقابله

اهمیت و ضرورت اجرای طرح مدرسه تاب‌آور

باید به فرزندان آموخت که زندگی پر از مشکل، بحران، ناراحتی و بالاخره غم و اندوه است. اگر به جای تسلیم‌شدن در مقابل سختی‌ها تاب بیاورند و حتی بتوانند برای مسائلی که غیرقابل حل به نظر می‌رسند، راهی بیابند، در آن صورت زندگی شادتری خواهند داشت. اعتقاد به اینکه وقتی همه درها بسته است، بالاخره یک در رو به‌سوی تغییر مثبت گشوده خواهد شد.

آموزش تاب‌آوری می‌تواند ارائه چارچوبی باشد که در آن همه کودکان و نوجوانان و خانواده‌هایشان راه‌های غلبه بر ناملایمات و چالش‌ها و فراز و نشیب‌های متعدد و متنوع را بیاموزند و راه رشد و سلامت را پیش گیرند. چرا که تاب‌آوری آموختنی است.

منطق تاب‌آوری شباهت بسیار به منطق واکنش‌ناهیون دارد. اهمیت پرورش و رشد افراد در شرایط آسیب‌زایی مانند استرس‌های بیش از حد، اعتیاد، اختلالات روانی، ارتکاب جرم، مرگ یکی از والدین، طلاق، فقر و بیکاری و یا بلایای طبیعی، لزوم اجرای برنامه‌های پیشگیرانه را خاطرنشان می‌سازد.

داشتن چشم‌اندازی برای حفظ و ارتقای

تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و در صورت رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدات توانمند می‌سازد

آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده، فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است.

تاب‌آوری قابلیت فرد برای برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است. از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی شخص پس از تجربه پیامدهای منفی به حالت اولیه باز می‌گردد. به اعتقاد پرکینز و جونز (۲۰۰۴)، تاب‌آوری به‌وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس‌زای زندگی و با مواجهه مستمر با استرس (مثل جنگ و بهره‌کشی جنسی) مشخص می‌شود. همچنین، تاب‌آوری به‌عنوان اطمینان فرد به توانایی‌های خود برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت‌نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است.

این سازه از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان جوانان و نوجوانان جلوگیری به عمل می‌آورد و آنان را از بروز آثار روانی رویدادهای مشکل‌زا در امان نگه می‌دارد. تاب‌آوری عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک می‌کند. توانایی سازگاری با درد و کیفیت زندگی را افزایش دهد. در واقع تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملایمات زندگی اطلاق می‌شود.

فایده‌های تاب‌آوری

۱. مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس را در دانش‌آموزان ارتقا می‌بخشد.
۲. موجب افزایش و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود.

اهمیت درک دانش‌آموزان از اینکه چه کسی هستند و روی توانایی شخصی‌شان تأکید دارد. دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند خود را جای دیگران قرار دهند و حساس باشند که نسبت به دیگران چه احساسی دارند. زیرا می‌تواند کمک کند آگاهی از احساس آن‌ها افزایش پیدا کند و دریابند چگونه رفتارشان روی احساس دیگران تأثیر می‌گذارد. کمک به آن‌ها در زمینه خودآگاهی اهمیت زیادی دارد و سبب می‌شود، مسئولیت‌هایی برای خودشان ایجاد کنند و رفتارشان را در برابر کسانی که آن‌ها را باور دارند بهتر سازند.

بشر امروز از ناکامی‌ها و از رویدادهای تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی و خانوادگی رنج می‌برد. در حالی که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری موجب افزایش روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت تحمل او شده است. در چنین شرایطی برخورداری از ویژگی‌های صبر و توان درونی، انسان را ارتقا می‌بخشد و کارایی او را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد. تحقیقات متعددی در پی کشف عواملی بوده‌اند که در شرایط آسیب‌زا به انسان کمک کنند و مانع از آسیب‌دیدگی و اضمحلال او زیر فشار سنگین مسائل و مشکلات شوند.

از دهه ۱۹۷۰ به بعد به تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به‌عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. با بروز این تردیدها رویکرد جدیدی با عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرا» شکل گرفت که به‌جای تأکید بر عوامل خطرزا و ناپهنجاری‌ها توجه خود را به عواملی معطوف کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل و انسان را در مقابل مبتلاشدن به مشکلات روان‌شناختی حمایت می‌کنند، یا به آن‌ها کمک می‌کنند، سریع‌تر به بهبودی دست یابند.

یکی از موضوع‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا تاب‌آوری است. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و در صورت رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدات توانمند می‌سازد. در واقع تاب‌آوری صرفاً مقاومت منفعل در برابر

۱. ایجاد مهارت پذیرش به‌عنوان شروع کار با دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان؛

۲. حفظ هر مزیتی که تاکنون رخ داده است؛

۳. تعهد به کار آن‌ها در یک بازه زمانی حساس؛

۴. تشویق دیگران به کار کردن با آن‌ها.

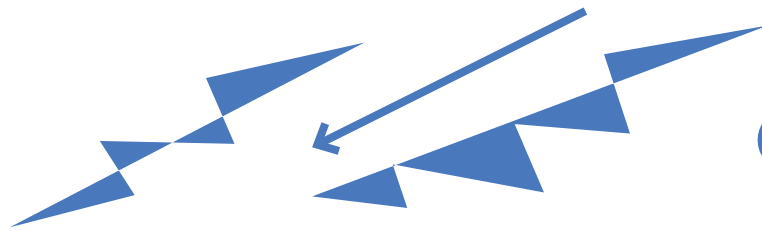
تاب‌آوری همچنین دامنه‌ای از مداخلات مختلف را نشان می‌دهد که پنج حوزه اصلی را در بر می‌گیرند و ما آن‌ها را بخش‌ها یا قفسه‌های درمان می‌نامیم. این بخش‌ها کلیتی یکپارچه و نظام تاب‌آوری را تشکیل می‌دهند. مداخلات درون هر یک از حوزه‌های فرضی، برای افزایش واکنش تاب‌آورانه به مصیبت متأثرکننده طراحی شده‌اند. این حوزه‌های فرضی شامل اصول، تعلق، یادگیری، سبک مقابله و خود اصلی (هسته مرکزی) می‌شوند که در ادامه آن‌ها را شرح می‌دهیم.

اصول: برای اینکه دانش‌آموزان احساس تاب‌آوری بیشتری داشته باشند، ساختار تاب‌آوری به مبنای مناسب نیاز دارد. اگر ساختار مبانی بجا و مناسب باشد، دانش‌آموزان احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند و بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی و مدرسه مقابله کنند. **تعلق:** جنبه مهمی از رویکرد تاب‌آوری است. هنگامی که دانش‌آموزان عضو گروهی هستند که به‌واسطه آن ارتباط خوبی با هم دارند و گروه، آن‌ها را چنان که هستند بپذیرد، به آن‌ها کمک می‌کند احساس خوبی از هویت خود داشته باشند.

یادگیری: یادگیری بخشی بنیادی است که به دانش‌آموزان در عملکرد موفقیت‌آمیز کمک می‌کند. به آن‌ها کمک می‌کند استعدادها، علاقه‌ها و مهارت‌های زندگی‌شان را بهبود بخشند و آن‌ها را ترغیب می‌کند، چگونگی مقابله را یاد بگیرند؛ اینکه چگونه هیجان‌اتشان را ابراز دارند، مرزها را درک کنند و اشتیاق داشته باشند.

مقابله: به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های خاصی را یاد بگیرند که در چالش‌های هر روز به کارشان می‌آید. لازم است دانش‌آموزان را آگاه سازیم که مقابله به آن‌ها کمک می‌کند، حس شجاعت و توانایی حل مسئله را در خود رشد دهند، روی ایده‌ها و عقایدشان ایستادگی کنند و علاقه و احساسشان را بهتر نشان دهند.

خود اصلی یا هسته مرکزی: روی



☞ منابع با حداقل تلاش به دست می آیند.

* آموزش مهارت‌های زندگی

☞ برای بهبود مدرسه تلاش می‌شود.
☞ خطرپذیری مورد حمایت است و به‌عنوان مهارت‌های فردی و گروهی مطرح می‌شود.
☞ الگوپذیری مثبت تمرین می‌شود.

* ایجاد مرزهای روشن و تعریف‌شده

☞ در میان اعضا حس هم‌کاری و حمایت وجود دارد.
☞ اعضا هدف‌های مدرسه را با هم در میان می‌گذارند.
☞ اعضا نیز درگیر انتخاب سیاست‌ها و قوانین هستند.

امکانات مورد نیاز برای اجرای طرح

الف) نیروی انسانی

۱. شناسایی و تأمین کارکنان متعهد و توانمندی که زمینه مشارکت معنادار را در مدرسه فراهم آورند. آن‌ها را «تسهیلگر تاب‌آوری» می‌نامیم. ویژگی تسهیلگر تاب‌آوری به‌صورت مبسوط در اسناد تبیین شده است.
۲. برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره آموزش ضمن خدمت ویژه کادر آموزشی و اجرایی مدارس و کارشناسان نواحی و مناطق.

ب) تهیه و تنظیم محتوای آموزشی

۱. تهیه محتوای آموزشی ویژه تسهیلگران، کارشناسان و مدیران برای اطلاع و بهره‌برداری در مدارس (محتوا توسط دبیرخانه آماده و به اداره کل تقدیم شد).
۲. تهیه محتوای تکمیلی مورد نیاز دانش‌آموزان (توسط تسهیلگران آماده می‌شود).

ج) ملزومات

ملزومات مورد نیاز عبارت‌اند از: بئر، پوستر و ملزومات کمک‌آموزشی.

☞ منابع در دفتر مجله موجود است.

تاب‌آوری را ایجاد می‌کنند و توسعه می‌دهند. همچنین، مدارس مزبور سه عامل کاهش خطر شامل مهارت‌های زندگی، افزایش پیوند اجتماعی و ایجاد مرزهای تعریف‌شده و روشن را در دستور کار خود دارند.

مخاطبان طرح مدرسه تاب‌آور

۱. دانش‌آموزان؛ ۲. کادر اداری و آموزشی مدارس؛ ۳. خانواده‌ها.

مدارس تاب‌آور به‌دنبال چه ویژگی‌هایی هستند؟

* افزایش پیوندجویی مثبت

☞ فضای مثبت و حمایت‌گراانه سازمانی و فرهنگی وجود دارد.
☞ انصاف، خطرپذیری و یادگیری مورد تشویق قرار دارد.
☞ مأموریت‌ها و دیدگاه‌ها روشن‌اند و روی آن‌ها توافق می‌شود.

* فراهم آوردن فرصت‌هایی برای مشارکت معنادار

☞ دانش‌آموزان به‌عنوان فعالیت‌کننده و معلمان به‌عنوان مربی در نظر گرفته می‌شوند.
☞ اقدامات و تلاش هر کس مهم تلقی می‌شود.
☞ اعضا می‌توانند با سهیم‌شدن و رفتار محترمانه با یکدیگر رشد کنند و بیاموزند.
☞ تجربه‌گرایی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

* ایجاد و اشتراک توقعات بالا

☞ تلاش‌های فردی مهم تلقی می‌شوند.
☞ خطرپذیری تشویق می‌شود.
☞ رویه «من می‌توانم» در مدرسه رایج است.
☞ برنامه رشد فردی مورد توجه و توسعه قرار دارد.

* ایجاد حس حمایت و دلسوزی

☞ اعضا به مدرسه حس تعلق دارند.
☞ همکاری تشویق می‌شود.
☞ بزرگداشت موفقیت‌ها تمرین می‌شود.
☞ مدیران وقت زیادی را با اعضا صرف می‌کنند.

۳. کیفیت تحصیلی و میزان یادگیری دانش‌آموزان را بالا می‌برد.

۴. دانش‌آموزان را برای مواجهه با مشکلات زندگی آماده می‌سازد.

۵. آستانه پذیرش و تحمل نظرات و عقاید دیگران را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.

۶. زمینه رشد متعادل، سالم و موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

۷. میزان تاب‌آوری کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها را افزایش می‌دهد.

۸. انعطاف‌پذیری و تصمیم‌گیری مناسب را در کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها فراهم می‌آورد.

۹. موجب افزایش نشاط و شادابی در مدرسه می‌شود.

۱۰. اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را برای تأمین نیازها و دفاع از مطالباتشان تقویت می‌کند.

۱۱. قدرت سازگاری فرد را با خود، خانواده، مدرسه و جامعه بالا می‌برد.

۱۲. زمینه رشد و آموزش مهارت‌های زندگی را در دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

۱۳. پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی دانش‌آموزان را در مدرسه ممکن می‌سازد.

۱۴. بستر ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره را در مدرسه فراهم می‌سازد.

۱۵. موجب افزایش مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای کارکنان مدرسه می‌شود.

هدف‌های تاب‌آوری

هدف اصلی ایجاد مدارس تاب‌آور این است که در این واحدهای آموزشی، با وجود توجه به آموزش ریاضی، خواندن، ادبیات، فیزیک و ... باورها تغییر یابند و به سایر ابعاد رشد دانش‌آموزان، شامل رشد شناختی، هیجانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی توجه ویژه شود. مدرسه تاب‌آور بر سه عامل محافظتی تأکید دارد: روابط حمایتی، نگهداشتن انتظارات در سطح بالا، و ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت در فعالیت‌ها که از آن به‌عنوان حمایت‌ها و فرصت‌های رشدی یاد می‌شود. این عامل‌ها

نگاهی به پشت یک نقاب



محمد رضا سعید فیروز
دانش‌آموخته مشاوره و راهنمایی

□ با هم حرف نمی‌زدند! بله فقط همین!

فرصت‌های کمی را به هم اختصاص می‌دادند که برای هم حرف بزنند یا به حرف‌های هم گوش کنند.

ترجیح می‌دادند به دوستان زنگ بزنند و یا با رفقا چت کنند، اما مهارت گفتن‌های خانوادگی را نداشتند. از انتظارات خود یا تمایلات و یا افکار خود و احساس و نیازهای خود اصلاً حرف نمی‌زدند.

حتی در اوقات فراغت و زمان‌های خلوت خود با هم حرفی نداشتند. دربارهٔ اقتصاد خانواده و هزینه‌کردها، دائماً دعوا داشتند، ولی حرفی نداشتند.

بر سر الگوهای تربیتی فرزندشان تعارض، درگیری و کشمکش داشتند، ولی برای هم حتی در این زمینه هم حرفی نداشتند.

دائم خانواده‌های یکدیگر و دیگران را نقد می‌کردند و به دنبالش، به قضاوت، پیش‌داوری و اظهارنظر می‌پرداختند، اما در زمینه استقلال خودشان و کاهش مداخلات دیگران در روابطشان حرفی نداشتند. حتی راجع به ابتدایی‌ترین نیازهای یک رابطهٔ زناشویی فقط و فقط گلایه داشتند و انگشت اتهامشان به سمت دیگری بود.

ولی مطلقاً در این زمینه هم حرفی نداشتند و شدیداً یکدیگر را انکار می‌کردند. خلاصه کوتاه و مختصر بگویم، چون مهارت گفتن نداشتند، حرفی هم نداشتند.

البته به یقین متوجه شدید که شاید حرف می‌زدند و زیاده هم در قالب مشاجره، دعوا و بحث و جدل تبادل کلامی داشتند، اما حرف نمی‌زدند. و این خود دلیل فاصله‌ای بود که بین آنان ایجاد شده بود و عاملی برای شک و بدبینی، انتقاد مخرب، تحقیر و توهین، پنهان‌کاری و دروغ، و رفتارهای مخربی شاید چون خیانت، رقیب‌بازی، اعتیاد، افسردگی، خشونت و ضعف عزت‌نفس، و کاهش اعتماد به نفس بود.

□ و شاید چهرهٔ شاد و با نشاط هم نقابی بود، برای ...

□ بیایید در خانواده با هم حرف بزنیم.

مراجعی داشتیم که ظاهری آرام داشت و چهره‌ای شاد و با نشاط. تصور این بود که آدم صادق و قابل اعتمادی است. فکر می‌کردم بسیار صمیمی و ساده است.

تا اینکه ارتباط مشاوره‌ای ایجاد شد و اعتمادسازی اتفاق افتاد. خلاصه چند جلسه در اتاق مشاوره به انجام مصاحبه و ... پرداختیم و مقرر شد چند جلسه هم به اتفاق همسرش در جلسات حضور یابند. در یکی از جلسات مشترک و در میان جلسه، همسر ایشان برای طهارت و شست‌وشوی دستش دقایقی از اتاق خارج شد.

□ ناگهان شاهد رفتاری از ایشان شدم که خیلی تعجب کردم. دیدم با وسواسی عجیب و رفتاری عجولانه، گوشی همسرش را واری کرد و بدون هماهنگی یک مجموعه عکس، صدا و شماره را برای گوشی خودش فرستاد. تعجب کردم و علت رفتارش را جویا شدم.

تعجب بیشترم از پاسخ‌هایی بود که شنیدم. قصد اطلاع‌نویشتار را ندارم. در همان جلسه و برخلاف روند پیشرفت جلسه‌های گذشته، نگرشی جدید در راستای تنظیم پروتکل برایم ایجاد شد و اهمیت مشاهده در روند جلسات مشاوره در کنار سایر ابزارها برایم یادآوری و تداعی شد.

به یاد آوردم که فقط به ظاهر آدم‌ها نمی‌شود بسنده کرد. بلکه افکار، رفتار، گفتار و خلاصه مجموعهٔ کاملی از احساسات، هیجانات، ابرازها و عملکردها در موقعیت‌های متفاوت هستند که به مشاور شناخت می‌دهند. متوجه شدم در روابطشان مجموعهٔ کاملی از رفتارهای مخرب، از سوء ظن، بی‌اعتمادی، پنهان‌کاری و دروغ تا تنش‌ها، درگیری، تحقیر و توهین، چماق‌سازی، بزرگ‌نمایی مشکلات، متهم کردن و ... وجود دارد.

□ به ارزیابی، تحلیل و اقدام در راستای قادرسازی ایشان به سبک جدیدی از تعاملات پرداختیم و پروتکل نهایی خود را آماده کردیم.

□ می‌دانید بزرگ‌ترین دلیلی که برای همهٔ رفتارهای سمی و مخرب آن‌ها پیدا کردم چه بود؟

گفت‌وگو با سه مشاور در خصوص تعامل با مدیریت مدرسه و دانش‌آموزان

حرکت با چراغ روشن

گفت‌وگو از محمدحسن دیزجی



مصیب شاهی‌نژاد، دکترای روان‌شناسی با ۱۲ سال سابقه فعالیت در حوزه مشاوره و روان‌شناسی و مدرس «برنامه ملی شهاب» و آموزش خانواده در استان‌های اصفهان و کرمان، **مهرنوش خسروی**، کارشناس ارشد مشاوره از دانشگاه خوارزمی تهران با ۲۹ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش و حدود ۲۰ سال تجربه کار مشاوره در مدرسه‌های متوسطه دوره اول و دوم و مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر اصفهان، و **زیبا بالاخانی**، کارشناس ارشد روان‌شناسی با ۲۷ سال سابقه و مشاور دبیرستان در ناحیه ۵ آموزش و پرورش اصفهان، در این گفت‌وگو حضور داشتند. با هم نتیجه این نشست را می‌خوانیم.

ارتباطات در حوزه کار مشاوره مسیر دستیابی به هدف و نتیجه را تسهیل می‌کند. اگر مدیر مدرسه با مشاور یار و همراه باشد، شاید بسیاری از گره‌ها به راحتی گشوده شوند. اگر دانش‌آموزان مشاور مدرسه را باور داشته باشند، از موانع بسیاری به راحتی می‌گذرند. امروز هم که کرونا بر شیوه ارائه مباحث آموزشی اثر گذاشته، روش‌ها تا حدودی تغییر کرده‌اند. در همین ارتباط با سه تن از مشاوران آموزشی در استان اصفهان به گفت‌وگو نشستیم و چند سؤال را با آنان در میان گذاشتیم.



زیبا بالاخانی



مهرنوش خسروی



مصیب شاهی‌نژاد

در مدرسه‌هایی که کار کرده‌اید شرایط تا چه اندازه برای ایفای نقش مشاوره‌ای مساعد و مطلوب بوده است؟ تجربه‌های مثبت و منفی خودتان را از فعالیت مشاوره‌ای در مدرسه بیان کنید.

شاهی‌نژاد: در مدرسه‌هایی که مشاور بوده‌ام، نمی‌گویم شرایط مطلوب بوده است، اما با تلاش‌هایی که داشتم توانستم فضای مشاوره‌ای ایجاد کنم. البته مدرسه‌هایی که اخیراً در آن‌ها فعالیت دارم، به‌صورت مطلوبی همکاری لازم را دارند. در مدرسه‌ای که فضایی برای مشاوره نداشت، با همکاری مدیر قسمتی از سالن مدرسه را با دیوارک (پارتیشن) جدا کردیم. یا در مدرسه‌ای که فضایی برای مشاوره ندارد، هنگام مراجعه دانش‌آموز یا اولیا، مدیر دفتر کارش را در اختیار بنده و مراجع قرار می‌دهد.

اما تجربیات تلخ مربوط به زمانی است که دانش‌آموزی به‌خاطر شرایط مادی مجبور به کارکردن شده و ترک تحصیل کرده است. من هم با همه تلاش‌هایم نتوانستم خانواده و دانش‌آموز را به ادامه تحصیل راضی کنم.

خسروی: خوش‌بختانه طی این سال‌ها با مدیرانی همکاری داشته‌ام که برای نقش مشاور در مدرسه اهمیت قائل بودند. منتها گاهی مدیران از مشاور مدرسه انتظار دارند که در مسائل انضباطی هم مداخله کند و البته بسته به پذیرش یا عدم‌پذیرش مشاور، این انتظارات پررنگ یا کم‌رنگ می‌شوند.

بالاخانی: باید سپاسگزار خداوند باشم که طی سال‌های خدمتم در مدرسه‌هایی کار کردم که برای ایفای نقش مشاوره‌ای، چه از نظر امکانات و فضای فیزیکی و چه از نظر روابط میان فردی، در مقایسه با سایر مدرسه‌های منطقه، شرایط نسبتاً مناسب و مطلوبی داشتند.

یکی از بهترین تجربه‌های من به‌خصوص در چند سال اخیر، حس همکاری و همدلی بسیار بالای مدیریت مدرسه با امور مشاوره‌ای بوده است. به‌عنوان نمونه دیگر می‌توانم به استقبال بسیار بالای دانش‌آموزان از مشاوره در مورد مسائل مختلف اشاره کنم. درباره تجربه‌های منفی فقط می‌توانم به برخی دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های دست

و پاگیر و زائدی اشاره کنم که زمان مفید مشاوره را از ما می‌گیرند.

متأسفانه والدین دانش‌آموزان نیز در دام تبلیغات رسانه‌ای و مافیای کنکور گرفتار شده‌اند

مدیر و تیم مدیریتی مدرسه تا چه اندازه با کار مشاور آشنا هستند و به آن بها می‌دهند؟ آیا مدیران مدرسه‌ها مفاهیم اساسی مشاوره را بلد هستند؟

بالاخانی: به نظر من این خود مشاور است که باید مدیر و تیم مدیریتی مدرسه را با فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدرسه آشنا کند. اینکه مشاور در اتاق خودش بماند و به امور مشاوره‌ای بپردازد و مدیر و سایر همکاران ندانند که در اتاق او چه می‌گذرد، به نظر من در واقع مشکل از مشاور است.

من در طول سال‌های خدمتم سعی کرده‌ام مدیر و تا حدودی کادر مدرسه را با فعالیت‌های مشاوره‌ای آشنا و درگیر کنم. به همین دلیل در مدرسه‌هایی که کار کرده‌ام، مدیر و سایر همکاران تا حدود زیادی مفاهیم اساسی مشاوره را درک کرده‌اند.

شاهی‌نژاد: شاید مدیرانی که همکاری لازم را ندارند، از تأثیر مشاوره و حضور مشاور بر همه ابعاد آموزشی و تربیتی مدرسه آگاه نباشند. لذا لازم است مدیران هنگام گزینش، علاوه بر تأییدیه حراست و ارزیابی عملکرد، یک مصاحبه روان‌شناختی هم در واحد مشاوره داشته باشند تا ارزیابی روانی لازم صورت گیرد و منابعی برای مطالعه و دانش‌افزایی به ایشان معرفی شوند.

امروز مدیران نسبتاً با امر مشاوره آشنا و از اثرگذاری آن آگاه هستند. هرچند مدیرانی هم هستند که به شیوه سنتی و اقتدارگرایی خود ایمان دارند و در مقابل مشاوره مقاومت می‌کنند و جبهه‌گیری خاص خود را دارند. اما مدیران باید بدانند که مدیر خوب کسی است که بتواند تقسیم وظایف خوبی بین اعضا و مجموعه خود داشته باشد و برای هر مسئله یا مشکلی از متخصصان حوزه کمک بگیرد.

خسروی: در سال‌های اخیر اهمیت وجود

مشاور در مدرسه بیشتر شده است تا جایی که حتی مدیران مدرسه‌های ابتدایی به‌دنبال جذب نیروی مشاور هستند. ولی گاهی ساده‌انگاری این حرفه سبب شده است که تیم مدیریتی در برخی مدرسه‌ها مداخلاتی در این حوزه داشته باشند. این امر به آموزش و یادآوری مفاهیم پایه مشاوره‌ای در قالب جلسه‌ها و دوره‌های آموزش ضمن خدمت برای مدیران و کادر اجرایی مدرسه‌ها نیاز دارد.

دانش‌آموزان بیشتر در چه زمینه‌هایی نیاز به راهنمایی دارند؟ آیا خود آن‌ها این نیازها را تشخیص می‌دهند؟

خسروی: درصد زیادی از دانش‌آموزان نسبت به سال‌های گذشته آگاه‌تر شده‌اند و دید مثبتی نسبت به مراجعه به مشاور مدرسه پیدا کرده‌اند. حتی گاهی درخواست می‌کنند که والدینشان را برای مشاوره به مدرسه دعوت کنیم. به نظر من دانش‌آموزان در تمام دوره‌های تحصیلی در زمینه مهارت‌های زندگی (تصمیم‌گیری، دوست‌یابی، اعتمادبه‌نفس و جرئت‌ورزی، استفاده صحیح از فضای مجازی، و ...) به آموزش نیاز دارند که جای این آموزش‌ها متأسفانه در دوره ابتدایی خالی است. در دوره متوسطه اول تا حدودی از طریق درس «تفکر و سبک زندگی» این امر محقق شده است.

همچنین دانش‌آموزان دوره‌های اول و دوم متوسطه، در کنار این آموزش‌ها، به آموزش‌های ویژه دوران بلوغ، مهارت‌های ارتباط با خانواده و همسالان، مدیریت هیجانات و مهارت‌های تحصیلی (مدیریت زمان، روش‌های مطالعه و ...) نیاز دارند.

شاهی‌نژاد: متأسفانه والدین دانش‌آموزان نیز در دام تبلیغات رسانه‌ای و مافیای کنکور گرفتار شده‌اند. آن‌ها سبک تربیتی خود را به سمت‌وسوی سبک تربیت کنکوری تغییر داده‌اند که این امر باعث تمرکز روی وضعیت رقابتی و تحصیلی دانش‌آموز و فراموش کردن بحث تربیتی و دیگر نیازهای او شده است. متأسفانه بخشی از ما مشاوران هم در همین زمین بازی می‌کنیم که مطلوب سلامت روانی آیندگان جامعه نیست. به نظر بنده توجه به سلامت روانی

در سطح برنامه‌ریزی کلان نیز، لزوم پوشش خدمات بیمه‌ای برای استفادهٔ عموم مردم از خدمات مشاوره و روان‌شناسی بسیار احساس می‌شود.

مشاور با دانش‌آموزان است که از طریق پیام‌های مناسب، فیلم‌ها و کلیپ‌های متنوع، برنامه‌های زنده در شاد، گفت‌وگوهای خصوصی، و سایر روش‌ها آگاهی‌های لازم را به بچه‌ها منتقل کند. به نظر من لازم است مشاور همیشه در کنار بچه‌ها و البته با یک تنظیم وقت منطقی، پاسخ‌گوی مشکلات و سؤالات دانش‌آموزان باشد. آن‌ها را متوجه کند که در شرایط کرونا و مدرسهٔ مجازی، ممکن است با چه مخاطراتی مواجه شوند. در عین حال تأکید کند که ما همیشه در کنار شما هستیم تا به بهترین شکل ممکن این دوران را پشت سر بگذارید. در واقع ایجاد حس اعتماد و امنیت قوی در دانش‌آموزان برای ارتباط با مشاور می‌تواند بسیار مؤثر و کارساز باشد که البته این کار به هنرمندی و مهارت مشاور نیاز دارد.

شاهی‌نژاد: در دوران کرونا نیاز به تفریح دانش‌آموزان دستخوش تغییراتی شده است و تفریح کردن که فایده‌های بسیاری برای کودک و نوجوان دارد، محدود شده است. به نظر بنده مجموعهٔ آموزشی، اولیا یا رسانه‌ها باید توجه خاصی به تفریح و شیوه‌های مفرحی برای برآورده کردن این نیاز داشته باشند که متناسب با شرایط خانواده باشد. باید این فضا را ایجاد کرد، چون دانش‌آموزان زمان زیادی در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند و تفریح و ورزش می‌تواند نشاط را در آن‌ها ایجاد کند.

در پایان به همهٔ مدیران عزیز و کادر آموزشی و تربیتی مدرسه‌ها توصیه می‌کنم، نهایت همکاری را با مشاوران داشته باشند. می‌توانند در فرایند برنامه‌ریزی آموزشی، انتخاب سبک‌های یادگیری - یاددهی، تغییر ساختار فیزیکی کلاس و مدرسه، ایجاد ارتباط سازنده بین کارکنان مدرسه، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و دبیران، آموزش مهارت‌ها به دانش‌آموزان، دبیران، و اولیا از تجربیات مشاوران بهره بگیرند تا نتایج مطلوب‌تری برای آموزشگاه رقم بخورد.

● با تشکر از شما که در این گفت‌وگو شرکت کردید.

دانش‌آموزان و فعالیت‌های در راستای ارتقا و بهزیستی سلامت روانی دانش‌آموزان و اولیا باید در اولویت قرار بگیرد و بر این جمله معروف که «تربیت بر آموزش ارجح است»، تأکید شود.

خود دانش‌آموزان نیز تحت تأثیر رسانه و شرایط رقابتی محیط خانواده، اصولاً صلاح خود را در پیشرفت تحصیلی می‌بینند و توجه کمتری به سلامت روان و مهارت‌های ارتباطی دارند. لازم است مشاوران و مجموعه درگیر در فرایند آموزش دانش‌آموزان را متوجه این امر کنند.

بالاخانی: «مهارت‌های زندگی» (Life Skills) در واقع همان ۱۰ مهارت مهم و اساسی هستند که لازم است هر فردی در طول زندگی آن‌ها را کسب کند تا زندگی بهتری داشته باشد. دانش‌آموزان ما دربارهٔ این مهارت‌ها نیاز بیشتری به هدایت و راهنمایی دارند و فکر می‌کنم در این زمینه خیلی باید کار بشود.

خود آن‌ها چون در سنین نوجوانی به سر می‌برند و احساس می‌کنند که همه چیز را بلدند و می‌دانند، متأسفانه از این نیاز آگاه نیستند و خب این موضوع تا حدودی وظیفهٔ مشاور را هم سنگین‌تر می‌کند که باید آن‌ها را با این نیاز و این مهارت‌ها آشنا کند. البته اساس مهارت‌های زندگی باید در بنیان خانواده پایه‌ریزی شود و شکل بگیرد که خب متأسفانه غالباً خود خانواده‌ها هم با این مهارت‌ها آشنایی ندارند. در این زمینه ضعف‌های زیادی مشاهده می‌شود و به کارهای اصولی‌تر و عمیق‌تر نیاز است.

به‌عنوان یک مشاور در شرایط کرونا مهم‌ترین آسیب‌هایی را که دانش‌آموزان گرفتار آن‌ها شده‌اند، چه می‌دانید و چه راهکارهایی را برای کمک به دانش‌آموزان به‌منظور مقابله و پیشگیری از این آسیب‌ها پیشنهاد می‌دهید؟
خسروی: متأسفانه تعطیلی طولانی‌مدت مدرسه‌ها بسیاری از دانش‌آموزان را از برقراری ارتباط با هم‌سالان و تمرین مهارت‌های اجتماعی محروم کرده است. از طرف دیگر، بسیاری از والدین نیز مهارت برقراری ارتباط

با فرزندان و خصوصاً نوجوانان را به‌خوبی نمی‌دانند و این قرنطینهٔ طولانی‌مدت باعث بروز تنش‌ها و درگیری‌های مکرر در محیط خانواده می‌شود. علاوه بر همهٔ این‌ها، نظارت مستقیم والدین بر عملکرد تحصیلی فرزندان در فضای مجازی باعث تداخل نقش والد / معلم شده است و تنش‌ها را تشدید می‌کند. اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افت تحصیلی و ... از جمله مسائلی هستند که در دوران کرونا بچه‌ها را درگیر کرده‌اند.

همچنین برای آموزش‌های غیرحضوری دانش‌آموزان لازم است ابزارهای هوشمند در دسترسشان قرار گیرد که بدون نظارت و آموزش موضوع‌های سواد رسانه‌ای، ممکن است آن‌ها دچار آسیب‌های فضای مجازی شوند. لذا ارائهٔ آموزش‌های گسترده و مستمر والدین و فرزندان در زمینه‌های مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری، نحوهٔ مدیریت زمان در قرنطینه و ... از طرف نهادهای اجتماعی، دانشگاهی و آموزشی در فضای مجازی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. در سطح برنامه‌ریزی کلان نیز، لزوم پوشش خدمات بیمه‌ای برای استفادهٔ عموم مردم از خدمات مشاوره و روان‌شناسی بسیار احساس می‌شود.

بالاخانی: مهم‌ترین آسیب‌هایی که دانش‌آموزان در دوران کرونا به آن‌ها گرفتار شدند، آسیب فضای مجازی، دوری از اجتماع و روابط بین‌فردی، و عدم یادگیری عمیق مطالب درسی بود. به نظر من بهترین روش برای مقابله و پیشگیری از این آسیب‌ها، دادن اطلاعات و آگاهی لازم دربارهٔ هر کدام از این موارد به دانش‌آموزان است. باید پیامدهای هر آسیب را دقیقاً برایشان تشریح کنیم. بچه‌ها وقتی پیامدها را خوب متوجه شوند، بیشتر از خودشان مراقبت می‌کنند. می‌فهمند برای اینکه با چنین پیامدهایی مواجه نشوند، چه کار باید بکنند.

البته این موضوع مستلزم ارتباط نزدیک

مشاوران هزاره سوم: راهبران یادگیری

فرهاد شفیع پور مطلق

دانشیار گروه مدیریت آموزشی، واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات

شهلا عسگری

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، واحد تیران، دانشگاه آزاد اسلامی، تیران



شکل ۱. مدل مفهومی نقش مشاوران مدارس در هزاره سوم
(رهبران یادگیری)

چکیده

مسلم است که وظایف مشاوران مدارس براساس تغییر و تحولات شگرفی که در جهان در گذر زمان حاصل شده، به وجود آمده است. هدف مطالعه حاضر، شناسایی وظایف مشاوران مدارس به‌عنوان رهبران یادگیری (یاران معلمان) است. در گذشته، مشاوران مدارس به‌منظور کمک به دانش‌آموزان برای حل و برطرف کردن مسائل و مشکلات روحی - روانی، اخلاقی و تحصیلی آنان می‌کوشیدند. اما امروزه مشاوران، به‌عنوان رهبران یادگیری، باید به موازات معلمان و همراه آن‌ها به دانش‌آموزان برای تسهیل فرایندهای یادگیری و تحصیلی کمک کنند. مشاوران دیگر نمی‌توانند منتظر بمانند تا دانش‌آموزانی که مشکلی دارند، برای حل مشکل خود به آن‌ها مراجعه کنند. بلکه باید برای همه دانش‌آموزان مدرسه کارگاه‌های آموزشی و یا کلاس‌هایی برگزار کنند و در آن‌ها به آموزش سرفصل‌هایی بپردازند تا دانش‌آموزان به‌خودی‌خود بتوانند مشکلاتشان را حل کنند. این سرفصل‌ها عبارت‌اند از: خودرأهبری، خودروانکاو، خودشناسی، خودبرنامه‌ریزی، خودارزیابی، خودخلاقیتی، خودانگیختگی، خودپیشرفت‌دهی تحصیلی، خودنظارتی و خودتوانمندسازی.

کلیدواژه‌ها: مشاوران، فرایندهای یادگیری، آینده‌پژوهی

مشاوران مدارس برای آنکه بتوانند دانش آموزان را برای دنیایی که در آن زندگی می کنند، آماده سازند، نباید منتظر تقاضای کمک از سوی دانش آموزان برای حل مسائل و مشکلات مختلف باشند. بلکه باید براساس رویکرد آینده پژوهی «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد»، برای دانش آموزان کارگاه هایی برگزار کنند و به آن ها راهبردهایی را بیاموزند که بتوانند خودشان به حل مشکلاتی بپردازند که با آن ها درگیرند. این امر موجب می شود که دانش آموزان برای حل مسائل و مشکلاتی که درگیر آن ها هستند، به گونه ای توانمند شوند که خودشان چاره ساز مشکلاتشان شوند. به این ترتیب، حجم کاری مشاوران مدارس تا حدود قابل توجهی کاهش می یابد و آن ها فقط در موارد خاص به طور مستقیم به حل مشکلات آن دسته از دانش آموزانی می پردازند که خودشان از عهده حل آن ها برنمی آیند و برای حل آن ها به یک مشاور متخصص نیاز دارند. گرچه در اینجا مجال شرح و بسط هر یک از وظایف جدید مشاوران مدارس نیست، ولی در حد مجال برای ایجاد بینش در مشاوران، به این وظایف اشاراتی می شود.

۳

خودبرنامه ریزی: از دیگر وظایف مشاوران مدارس کمک به دانش آموزان برای خودبرنامه ریزی است. این سؤال در ذهن بسیاری از دانش آموزان هست که چگونه با مدیریت زمان بهتر درس بخوانیم و از روزهای خود چطور بهتر استفاده کنیم تا نمره های بالایی کسب کنیم؟ مشاوران مدارس باید به دانش آموزان آموزش دهند که با برنامه ریزی تحصیلی و مدیریت زمان به شکل صحیح استرس خود را کاهش دهند و موفقیت تحصیلی شان را روزافزون کنند. از این رو مشاوران مدارس باید از طریق آموزش، نظرات دانش آموزان را به چند نکته جلب کنند که عبارتند از:

۱. ببینند چه کارهایی را باید انجام دهند.
۲. برای انجام همه کارها برنامه ریزی کنند.
۳. برنامه ریزی منعطف اما واقع گرایانه داشته باشند.
۴. هر هفته زمانی را به برنامه ریزی تحصیلی اختصاص دهند.
۵. از به تعویق انداختن کارها و نیز حواس پرتی دوری کنند.

۴

خودتصمیم گیری: آموزش مهارت خودتصمیم گیری از وظایف دیگر مشاوران مدارس برای کمک به دانش آموزان در انتخاب گزینه هایی پیش روی آن هاست. مشاوران باید نحوه تصمیم گیری را به آنان بیاموزند و مراحل تصمیم گیری را شرح دهند. در چنین حالتی دانش آموزان برای تصمیم گیری امور مربوط به خود به حدودی از تسلط دست می یابند و از این بابت از سردرگمی ها و از اضطراب و تنش دور می شوند.

۵

خودخلاقیتی: آموزش خودخلاقیتی به دانش آموزان وظیفه مهم دیگر مشاوران مدارس است. بنا بر نظر **اوهلی، پلاکثوم و کیسل (۲۰۱۷)** توسعه خودکارآمدی خلاق دانش آموزان مبتنی بر کمک به آن ها برای داشتن چارچوبی برای تفکر است. در نظر گرفتن این واقعیت که هر دانش آموز در عین اشتراکاتی که با سایر دانش آموزان دارد، انسانی منحصر به فرد است و استعدادها، علاقه ها و کشش های ویژه خود را دارد، سبب می شود به دانش آموزان کمک شود که از راهبردهای خلاقانه خود برای حل مسائل استفاده کنند و به یادگیری اکتشافی برسند.

۱

خودراهبری: یکی از وظایف مشاوران مدارس در هزاره سوم، آموزش خودراهبری به دانش آموزان است. لازم است فراگیرندگان بیاموزند که چطور یاد بگیرند، چطور به خاطر بسپارند و چگونه مسئله حل کنند. به علاوه آن ها باید مؤثرترین روش ها و راهبردهای یادگیری را بدانند. راهبردهای یادگیری دربرگیرنده راهبردهای شناختی و فراشناختی هستند و به یادگیرندگان برای دستیابی به اهداف یادگیری موردنظرشان کمک می کنند و نیرومندترین اثر را در یادگیری آنان دارند.

برونینگ (۲۰۰۱) معتقد است که فراشناخت عبارت است از دانشی که افراد درباره فرایند تفکرشان دارند. از آنجا که فراشناخت فرد را قادر می سازد مهارت های شناختی خود را کنترل کند، عنصری ضروری از یادگیری ماهرانه محسوب می شود.

۲

خودارزیابی: آموزش خودارزیابی از دیگر وظایف مشاوران مدارس در هزاره سوم است. خودسنجی یا خودارزیابی یکی از روش های پرکاربرد در «بازخورد» است که در ساده ترین مفهوم آن، دانش آموز شیوه تفکر خود را بررسی و در صورت نیاز در فرایند شناخت خود تغییراتی می دهد. خودارزیابی برای دانش آموزان فرصتی فراهم می کند تا به طور مستمر، اندیشه هایشان را آزمایش کنند و به مراحل شناخت عالی تری دست یابند. آن ها با بازخوردهایی که به خود خواهند داد، در فرایند آموزش درگیر می شوند و با آگاهی از خود و میزان یادگیری شان به مرحله مهمی به نام فراشناخت دست می یابند. دانش آموز با این خودبازخوردی توان قضاوت و اظهار نظر را در خود پرورش می دهد که سبب می شود آگاهانه تصمیم بگیرد و اعتماد به نفس خویش را تقویت کند.

۶

خودانگیزختگی: از دیگر وظایف مشاوران مدارس هزاره سوم، آموزش خودانگیزختگی تحصیلی به دانش‌آموزان است که به پیشرفت تحصیلی منجر می‌شود و پیشرفت تحصیلی به معنای مقدار یادگیری آموزشی دانش‌آموزان است.

۷

خودشناسی: مشاوران مدارس باید برای کمک به دانش‌آموزان آموزش‌های خودشناسی را برگزار کنند. یکی از گام‌های نخستین در راه اصلاح نفس و تهذیب اخلاق و پرورش ملکات والای انسانی، خودشناسی است. خودشناسی به این معنی است که انسان مقام واقعی خویش را درک کند. تکلیف آموزش خودشناسی موضوعی بوده که در «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» مورد توجه قرار گرفته است. خودشناسی شامل شناسایی استعدادها و ظرفیت‌های خود است که گاهی دانش‌آموزان از آن‌ها بی‌خبرند و یا به ارزش آن‌ها توجهی ندارند.

۸

خودتوانمندسازی: ایجاد خودتوانمندسازی در دانش‌آموزان از جمله وظایف جدیدی است که مشاوران مدارس در برابر دانش‌آموزان دارند. بنا بر نظر ژائو، چن و پاندا (۲۰۱۴)، آموزش خودتنظیمی به دانش‌آموزان موجب توانمندشدن آن‌ها در انجام امور می‌شود. آموزش راهبردهای خودتنظیمی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که با برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و خودبازبینی به شیوه‌های تکلیف‌مدارتر به انجام تکالیف درسی و فعالیت‌های روزمره بپردازند. دانش‌آموزان به کمک راهبردهای خودتنظیمی می‌توانند شکست‌های متعدد خود را دوباره بررسی و بازبینی کنند که در نهایت یادگیری فعال در دانش‌آموزان بهبود می‌یابد. دانش‌آموزان به واسطه خودتنظیمی می‌توانند از مفیدبودن راهبردهای خاص برای حل مسئله به‌صورت کارا و یادگیری مؤثر آگاهی داشته باشند.

۹

خودآرمیدگی: از دیگر وظایف مشاوران به‌عنوان رهبران یادگیری، آموزش خودآرمیدگی به دانش‌آموزان است. خودآرمیدگی حدی از اطمینان خاطری است که دانش‌آموز در حین درگیربودن با مسائل یادگیری برای خود فراهم می‌کند و می‌کوشد به شیوه‌های متفاوت خود را آرام کنند.

۱

خودنظارتی: مهارت دیگری که مشاوران باید به دانش‌آموزان آموزش دهند خودنظارتی است. خودنظارتی موجب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. خودنظارتی به‌عنوان یکی از راهبردهای درمانگری شناختی رفتاری مشتمل بر توانایی فرد برای یادگیری توجه دقیق و منظم به مشکلات، رفتارها، عادت‌ها و محرک‌های برانگیزاننده آن‌هاست و در آن فرد با بررسی و سازماندهی رویدادهای ذهنی خود به تغییر رفتارهای آشکارش اقدام می‌کند. این راهبرد وسیله مؤثری برای کاهش رفتارهای ناسازگار و افزایش رفتارهای اجتماعی مناسب است. یک فرایند دومارحله‌ای مشاهده و ثبت را شامل می‌شود که افراد در آن، وقوع یا عدم وقوع رفتار آماج را تعیین می‌کنند.

جمع‌بندی

برای آنکه مشاوران مدارس بتوانند کارآمدی داشته باشند، باید از نقش سنتی خود که همانا چاره‌جویی برای مشکلات مختلف دانش‌آموزان در ابعاد روان‌شناختی و تحصیلی بوده است، خارج شوند و نقش‌های جدیدی را که برای دانش‌آموزان مفید است، ایفا کنند. مطالعات نشان داده‌اند، مشاوران باید به دانش‌آموزان در ابعاد ده‌گانه خودراهبری، خودروانکاوی، خودشناسی، خودبرنامه‌ریزی، خودارزیابی، خودخلاقیتی، خودپیشرفت‌دهی تحصیلی، خودآرمیدگی، خودنظارتی و خودتوانمندسازی آموزش دهند. در این صورت مشاوران مدارس در نقش خود به حد مطلوبی از پویایی دست می‌یابند، از حالت ایستایی خارج می‌شوند و از وظایف کلیشه‌ای که بررسی مسائل و مشکلات دانش‌آموزان است، به سوی آموزش‌هایی از نوع علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد، حرکت می‌کنند. به این ترتیب همواره برای دانش‌آموزان نقش‌آفرینی خواهند کرد.



► راهبران یادگیری
ادامه مقاله زمینه را اسکن کنید.

ریشه‌های کمرویی

و نحوه خشکاندن آنها

راحله فلکنازی

مشاور تحصیلی مدرسه؛ راضیه بوشهر

الف) عوامل ایجادکننده کمرویی

بعضی‌ها از دوران کودکی گوشه‌گیر و خجالتی هستند که ممکن است تا پایان عمرشان همچنان خجالتی باقی بمانند. ولی عده‌ای با گذشت زمان و شرکت در کارهای اجتماعی و برخورد با افراد مختلف رفتاری متعادل و اجتماعی را پیش می‌گیرند. احساس ناخوشایندی که فرد در مورد جنسیت و کمرویی ناشی از آن دارد، حوادث ناگوار، قضاوت فرد نسبت به خود، شیوه رفتار خانواده، تشویق و تنبیه، میزان نظرخواهی از فرزندان، میزان ارتباط اجتماعی و رابطه با دوستان و هم‌سالان، شرکت در فعالیتهای گروهی و میزان محبوبیت نزد دوستان در شمار عوامل فردی و محیطی مؤثر بر کمرویی هستند.

چنانچه کمرویی به‌صورت عادت و امری رایج در روابط بین افراد در آید، خصوصاً هنگامی که افراد کمرو از ابراز وجود ترس داشته باشند و درباره قضاوت‌ها و واکنش‌ها نیز نسبت به خود بسیار حساس باشند، به‌سرعت دستپاچه می‌شوند. در نتیجه نشانه‌های فیزیولوژیک اضطراب، از قبیل بالا رفتن ضربان قلب، سرخ‌شدن چهره و ناراحتی‌های معده به آنها دست خواهد داد.

زندگی انسان سراسر یادگیری است. به همین دلیل است که می‌گویند زندگی یادگیری و یادگیری زندگی است. بخش زیادی از یادگیری در ارتباط با مردم کسب می‌شود و سازش با دیگران همیشه آسان نخواهد بود. نوجوانان و جوانان زیادی هستند که به‌علت ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران از نداشتن دوست رنج می‌برند. شخص کمرو از صحبت و تماس با دیگران رنج می‌برد.

همچنین عده‌ای به‌علت کمبودهای واقعی یا تخیلی خود را حقیر به حساب می‌آورند. چنین افرادی از رشد عاطفی - اجتماعی کمی بهره‌مندند. همین امر هم باعث می‌شود دیگران را بی‌بازارند. چنین ادیتهایی ممکن است به‌صورت بی‌اعتنایی به دیگران، تمسخر دیگران یا شوخی‌های مخرب مشاهده شود. افرادی که از شخصیت سالم و ارزش

مقدمه

کمرویی نوعی ناتوانی در حضور اجتماعی است که در جوامع مختلف متفاوت است. درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با نوعی از اختلال رفتاری ناشی از کمرویی روبه‌رو هستند که تا اندازه‌ای گویای شخصیت آنهاست. با مشاهده اعمال و رفتار اجتماعی افراد کمرو نتیجه می‌شود که کمرویی غالباً با گذشت زمان، فشرده‌گی و پیچیدگی روابط فردی، تشدید فشارهای اجتماعی ناشی از رقابت، گوشه‌گیری و تکروری گسترش می‌یابد و به‌حدی می‌رسد که به‌تدریج به‌نوعی اختلال رفتاری تبدیل می‌شود.

شیوع کمرویی در دوره بلوغ از سایر مراحل رشد بیشتر است و به این دلیل اهمیت بیشتری دارد. کمرویی موجب رفتارهای منفی می‌شود. اهمیت و لزوم توجه به چنین موضوعی باعث می‌شود که درصدد یافتن راه‌حل‌های مناسب برای از بین بردن این رفتار منفی برآییم. دکتر برانیه کمرویی را نوعی بیماری روانی تلقی کرده است که ابتدا در ضمیر باطن ریشه می‌دواند و مزمن می‌شود و سرانجام جسم را از تحرک می‌اندازد. وی مشکلات روحی افراد مبتلا به کمرویی را در مراحل متفاوت زندگی اجتماعی تشریح می‌کند و نحوه مقابله با این تجربیات را تعلیم می‌دهد. اگر کسی نتواند این عارضه روانی را در خویش از بین ببرد، هرگز زندگی شاد و موفق و همراه با آرامش و اعتدال نخواهد داشت.

از دیدگاه روان‌شناسی، کمرویی برچسبی است که فرد به خود می‌زند. یعنی اگر شما معتقد باشید که کمرو هستید، حتماً همان‌گونه عمل خواهید کرد. کمرویی یعنی خودتوجهی بیش از حد و ترس از مواجهه‌شدن با دیگران. لذا کمرویی روبه‌رو شدن با افراد جدیدی را که فرد در زندگی روزمره نیاز دارد، مشکل می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: کمرویی، نوجوان، جوان، اراده

وظایف فردی و اجتماعی بی تفاوتی مفرط نشان می‌دهند. در ادامه انسان تدریجاً واکنش‌های عاطفی را بی‌اهمیت می‌شمارد و این گونه واکنش‌ها را خاموش می‌سازد. چنین عملی نوعی آرامش ظاهری به وی خواهد بخشید. اما این نوع آرامش نوعی حالت بی‌اعتنایی محسوب می‌شود که بر اثر مواجه‌نشدن با مسئولیت‌ها و تعهدات فردی و اجتماعی به وجود می‌آید.

۵. ضعیف بودن اراده

این امر سبب می‌شود که فرد دچار بی‌حوصلگی شود. چنین افرادی به بحث و مذاکره حتی درباره کارهای روزمره خود تمایلی ندارند. غالباً هم به سر و وضع ظاهری خود نمی‌رسند. اگر مشکلی برایشان به وجود آید، با گریز از موقعیت و همراه با داد و فریاد و پرخاشگری می‌کوشند آن را حل کنند.

د نقش مدرسه در کمرویی

به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه گاهی معلمان شرایطی فراهم می‌کنند که موجب گوشه‌گیری و کناره‌گیری دانش‌آموزان می‌شود. آن‌ها فضای آزاد و بانشاط همراه با شادی ایجاد نمی‌کنند، بلکه فضایی خسته‌کننده و ترس‌آور همراه با دل‌زدگی به وجود می‌آورند. مشاهده شده است که اولیای مدرسه کودکان و نوجوانان کم‌رو را در محیط و فضای مدرسه و کلاس به‌عنوان الگو برای دیگران مطرح ساخته‌اند و با تقویت کننده‌های مثبت دیگر، کم‌رویی و انزوای آن‌ها را تشویق کرده‌اند. در واقع بعضی از معلمان، مدیران و معاونان مدرسه رفتارهای آرام همراه با سکوت مضطربانه را به‌عنوان صفتی پسندیده تلقی و آن را با اعمال و رفتار خود تشویق می‌کنند. این گونه رفتارها الگو می‌شوند و به سایرین تسری می‌یابند. گاهی اولیای مدرسه‌ها سعی می‌کنند، بهترین نمره‌های انضباطی را به معلولین اجتماعی، یعنی دانش‌آموزان کم‌رو، اختصاص دهند. بنابراین مدرسه به‌عنوان دومین پایگاه

اجتماعی مطلوب بهره‌مند هستند، به اذیت و آزار دیگران نمی‌پردازند و با آزار دیگران مبارزه می‌کنند.

احتمالاً افرادی که به کم‌رویی مبتلا هستند دلایل کم‌رویی خود را نمی‌دانند. کمبود اعتمادبه‌نفس باعث رنج افراد کم‌رو می‌شود. به همین سبب این گونه افراد در برخورد با دیگران به‌سهولت ناراحت و دستپاچه می‌شوند.

ب) کم‌رویی و سن بلوغ

دوره نوجوانی در زندگی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است. اهمیت آن مربوط به بحران‌هایی است که در این زمان برای انسان به وجود می‌آید. در این دوره به‌علت کم‌تجربه‌بودن نوجوانان مسئله تصمیم‌گیری مشکل می‌شود. برای جبران این ضعف پدر و مادر و مربی با جلب نظر نوجوانان به خود، علاوه بر بالا بردن اعتماد آن‌ها نسبت به خودشان، می‌توانند بر میزان اعتمادبه‌نفس نوجوانان بیفزایند. کمبود اعتمادبه‌نفس بیانگر ترس و اضطراب درونی است. به همین دلیل نوجوانان ناگهان درون‌گرا می‌شوند و در خود فرو می‌روند. احساس ترس از شکست و مسخره‌شدن در آن‌ها شکل می‌گیرد و ممکن است تمام وجودشان را فرا بگیرد. اینجاست که نوجوان به انزوا روی می‌آورد، تنهایی را برمی‌گزیند و به دوری از جمع گرایش پیدا می‌کند. چنین گرایشی به‌علت ترس و دلهره‌ای است که در فرد به وجود می‌آید.

ج) نشانه‌های کم‌رویی

۱. نداشتن اراده و عزم راسخ

معمولاً وقتی انسان نمی‌تواند با مسائل زندگی برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد، یا به‌علت پرورش نیافتن درست، روش برخورد صحیح و به‌موقع را به‌خوبی نیاموخته باشد، در تصمیم‌گیری مردد می‌شود و برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲. حقیر شمردن خود

افرادی که فکر می‌کنند نزدیکان و اطرافیان‌شان نسبت به آن‌ها بی‌مهر و محبت هستند، این فکر را در سر می‌پرورانند که ممکن است از طرف آن‌ها مورد تمسخر قرار گیرند. این گونه افراد برای اظهار نظر و یا مطرح کردن تقاضای خود به لوزه می‌افتند و عرق سردی بر پیکرشان می‌نشیند.

۳. حرف زدن در حضور جمع

افراد کم‌رو می‌کوشند با دیگران شوخی نکنند. لذا گوشه‌گیری و دوری از مردم را ترجیح می‌دهند. چنین فردی در مناظره و گفت‌وگو میان دو نفر معمولاً سکوت می‌کند. ممکن است همان‌طور که خودش پیش‌بینی می‌کند، از وی نظر بخواهند. در این صورت او سعی می‌کند از طرف قوی‌تر حمایت کند. این گونه افراد معمولاً جرئت شرکت در جلسات سخنرانی‌ها، سمینارها و بحث‌های گروهی را ندارند.

۴. نداشتن احساس مسئولیت نسبت به زندگی

افراد کم‌رو برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند، نسبت به



اجتماعی بعد از خانواده، در تقویت کمرویی یا پرورش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مؤثر است.

ه) روش‌های درمان کمرویی و گوشه‌گیری

۱. **شناسایی معایب و محاسن خویش:** برای رفع و اصلاح رفتارهای نامطلوبمان به اعمال نیک و بد خود فکر کنیم و بدون آنکه خود را فریب دهیم، با صداقت و صراحت قضاوت‌های غلط و احساسات منفی و نامعقول خود را بازشناسیم و علل و انگیزه آن‌ها را مشخص کنیم.

۲. **سعی در ترک رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب:** شناسایی عادت‌های مطلوب در زمینه‌های اجتماعی، از قبیل شرکت در بحث‌های گروهی و جوشش با اعضای گروه، مطرح‌ساختن دیدگاه‌ها و نظرات خود، نگریستن به چشم‌های مخاطبان هنگام صحبت، پرهیز از انتقادهای مخرب و غیرسازنده، افزایش معلومات و انتقال آن‌ها به دیگران، و ... ضروری است. برخی از عادت‌های نامطلوب از قبیل احساس ترس، ناراحتی از حضور در جمع، بیگانه‌دانستن اعضا، و بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی نسبت به رویدادهای گروه لازم است برطرف شوند.

۳. **پاک کردن افکار غیرمنطقی از ذهن:** یکی از حالت‌های نامطلوبی که به افراد کمرو دست می‌دهد، احساس تنفر و بیزاری از فرد و شیئی معین بدون وجود دلیل واقعی است. برای رفع آن بایستی به‌نحو منطقی فرد مورد ارزیابی قرار گیرد. در چنین مواقعی شخص کمرو باید سؤال‌هایی از خود بپرسد؛ از جمله اینکه: چرا از او متنفر هستم؟

یک واقعیت انکارناپذیر در مورد افکار نامساعدی که فرد در ذهن می‌پروراند و به دیگران منتسب می‌کند، این است که امکان دارد عمل اشتباه از خود او سرزده باشد و سوءظن پیش‌آمده بدون علت منطقی باشد. فرد می‌تواند با تجزیه و تحلیل ساده‌ای به باورهای غلط خودش پی ببرد و خطاهای شناختی خود را که باعث احساس منفی مربوط به کمرویی می‌شود، بشناسد.

۴. **مبارزه با ترس‌های مربوط به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی:** ترس از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یکی از عوامل مهم در بروز ناراحتی‌های روانی فرد محسوب می‌شود. اگر او قادر به مبارزه با آن نباشد، باعث تحکیم و تقویت آن رفتار در خود می‌شود. هنگام مواجهه با صحنه ترس‌آور باید کوشید بر هیجانات ناشی از آن غلبه کرد و دلایل بروز آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

۵. **اجازه ندهیم که دیگران از کمرویی ما سوءاستفاده کنند:** معمولاً بعضی افراد در اجتماع هستند که با جسارت زیاد و پررویی بیش از حد سعی می‌کنند با انتقادهای نابجای خود، از طرز رفتار همراه با کمرویی ما سوءاستفاده کنند. در صورت تشخیص چنین موقعیت‌هایی نباید به آن‌ها اجازه چنین کاری را داد. اما چنانچه با انتقادهای منطقی و سازنده آن‌ها روبه‌رو شویم، می‌توانیم پذیرای آن‌ها باشیم.

۶. **شرکت در فعالیت‌های گروهی:** فعالیت در قسمت ورزش، معاشرت با دوستان و معاشرت با اقوام و بستگان و دیگر اقشار جامعه می‌تواند انسان را از گرایش به زندگی فردی و انزوا دور کند. چنین افرادی علاوه بر محبوبیت اجتماعی، تجربه کافی را هم از راه ایجاد

تعاملات به وجود آمده کسب می‌کنند.

۷. **مشورت با مشاور و معلم:** از مشاورین مدرسه یا معلمانی که به آن‌ها اعتماد داریم وقت ملاقات بگیریم و درباره افراد و یا موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس ناراحتی و کمرویی داریم، با آن‌ها صحبت کنیم. از آن‌ها بخواهیم پیشنهادهایی را برای رفع کمرویی به ما توصیه کنند.

نتیجه‌گیری

کمرویی را خودتوجهی فوق‌العاده و ترس از مواجهه‌شدن با دیگران می‌توان دانست. زیرا کمرویی با اضطراب اجتماعی همراه است که در آن فرد از مواجهه‌شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. شاید خود فرد کمرو هم دلایل کمرویی خود را نداند. کمبود اعتمادبه‌نفس باعث رنج افراد کمرو می‌شود و به این سبب در برخورد با دیگران به‌سهولت ناراحت و دستپاچه می‌شوند.

از علائم کمرویی می‌توان نداشتن اراده و عزم راسخ، خوار و حقیرشمردن خود، وحشت از حرف‌زدن، احساس‌های درونی که باعث نفاق می‌شوند و اظهار وجود کردن بیش از حد نام برد. این گونه رفتارها به احتمال زیاد برای جبران کمرویی صورت می‌گیرند.

از بین بردن کمرویی که به‌صورت رفتار در افراد نوجوان و جوان ظاهر می‌شود، به برنامه‌ای جامع و مشخص همراه با جدیت، پشتکار و خودباوری نیاز دارد. چنین برنامه‌ای شامل این موارد است: شناسایی معایب و محاسن خویش، سعی در ترک رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب، پاک کردن افکار غیرمنطقی از ذهن، تصمیم‌گیری منطقی در مواجهه‌شدن با انتقادات دیگران، داشتن هدف‌های عالی برای رسیدن به آن‌ها، مبارزه با ترس‌های مربوط به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، پاک کردن ذهن از شکست‌ها و ناکامی‌ها، اجازه ندادن به دیگران برای سوءاستفاده از کمرویی‌ها، اختصاص قسمتی از اوقات شبانه‌روز به استراحت، تفکر و ورزش، و بالاخره کمک‌گرفتن از مشاوران و معلمان.

صاحب‌نظران برای پیشگیری از کمرویی این راه‌ها را پیشنهاد کرده‌اند:

- مورد مشاوره قرارگرفتن فرد بیمار به‌منظور شناسایی مشکل و درمان وی؛

- واردکردن فرد به صحنه‌های اجتماعی؛
- ارائه مشوق‌هایی در حکم تقویت‌کننده مثبت؛
- آگاهی‌دادن به نوجوان که این مشکل فقط مشکل وی نیست؛
- آموزش صحیح مهارت‌های اجتماعی به نوجوان و جوان؛
- تهیه کتاب، مجله و روزنامه برای مطالعه وی؛
- دعوت به بازی با افرادی که بیمار نشده‌اند؛
- جرئت‌آموزی.

منابع

۱. اکبری، ابوالقاسم (۱۳۹۰). مشکلات نوجوانی و جوانی. انتشارات رشد و توسعه. تهران. چاپ پنجم.
۲. احمدی، سید احمد (۱۳۸۴). روان‌شناسی نوجوان و جوانان. انتشارات مشعل. چاپ یازدهم.
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۷۳). روان‌شناسی کمرویی. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. تهران.
۴. داکو، پی (۱۳۷۱). روان‌شناسی خجالت. ترجمه بهروز آقایی. انتشارات آفتاب. تهران.

طب معنوی

شباهت‌های طب جسمی و معنوی

قسمت
دوم

یاسر ملکی

دکتری الهیات و پژوهشگر حوزه ادبیات عرفانی



در شماره قبل درباره مفهوم و انواع طب در اندیشه مولانا مطالبی ارائه نمودیم. در این شماره به شباهت‌های ممکن میان طب جسمانی و طب معنوی می‌پردازیم:

تشابه اول

باور مشترک به قانون طلایی «پیشگیری و پرهیز» است که از توصیه‌های مشترک طبیبان طبیعی و معنوی به شمار می‌آید. در مزیت تبعیت از سیاست کارآمد «پرهیز» همین بس که ضریب ابتلای انسان به انواع بیماری‌های جسمی و روحی را کاهش می‌دهد. پوشیدن «زره پرهیز»، نه تنها انسان را در میدان مبارزه و دفع آسیب‌ها پیروز و سربلند می‌کند، بلکه مانع از پرداخت هزینه‌های مادی و روانی ناشی از رفع و ریشه‌کن کردن آسیب‌ها می‌شود. معمولاً کسانی که رویه امساک را در زندگی پیش می‌گیرند، بهداشت جسمی و روانی‌شان کمتر به مخاطره می‌افتد و از زندگی هم احساس رضایت بیشتری دارند.

از تأثیرات مثبت این سیاست بر سلامت تن که بگذریم، مولانا پرهیز را «سلطان داروها» می‌داند که روح و شخصیت را به اعتدال می‌آورد و خوشی‌های بسیاری را موجب می‌شود.^۱ نفس انسان این ویژگی

جالب را دارد که در اثر وارد آمدن پاره‌ای فشارها و سختی‌ها به آن، چاق و فربه می‌شود و مقاومت او در برابر رنج‌های وارده بالا می‌رود. مولانا نفس را به حیوانی به نام «اشغر» تشبیه می‌کند که ویژگی جالبی دارد. بدن این حیوان در اثر اصابت ضربات چوب فربه می‌شود. مولانا از این خصوصیت برای بیان حقیقتی درباره نفس آدمی استفاده می‌کند که چگونه چوب ریاضت و پرهیز، موجب پرورش و نیرومندی آن می‌شود.

هست حیوانی که نامش اشغراست

اوبه زخم چوب زفت و لمر است

چون که چوبش می‌زنی به می‌شود

اوبه زخم چوب، فربه می‌شود

نفس مؤمن، اشغری آمد یقین

کوبه زخم چوب، زفت است و ثمن^۲

پرهیزی که مولانا از آن سخن می‌گوید ساحت‌های چهارگانه «ذهن»، «زبان»، «روان» و «جسم» را پوشش می‌دهد. پرهیز ذهنی، شامل خودداری ذهن از ورود به حوزه‌هایی است که موجب شلوغی و آشفتگی ذهنی می‌شوند و به تدریج از کارایی آن می‌کاهند. بی‌شک تأمین بهداشت ذهنی به قدرت دافعه ذهن بستگی دارد. قدرتی که اجازه ورود افکار

و تصورات سمی و جانکوب را به ذهن نمی‌دهد. در عجیب‌بودن رابطه ذهن و روان همین بس که هر چیزی وارد قلمرو ذهن شود، حوزه روان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. لذا یکی از توصیه‌های اکید طبیبان معنوی این است که مراقب ذهن و تصورات ایجاد شده در آن باشیم. اینکه مولانا خیال و فکر شیرین را موجب فربهی و قوت روان می‌داند، اهمیت تصورات مثبت را نشان می‌دهد.

تخیال و فکر خوش بروی زند فکر شیرین مرد را فربه کند

جانور فربه شود لیک از علف آدی فربه ز غزست و شرف

آدی فربه شود از راه گوش جانور فربه شود از راه نوش^۳

دوم، پرهیز کلامی است که به معنای خودداری از گفتن کلمات و عبارات زهردار و زننده است. کلام در تعبیر بزرگان ما مانند مرکبی است که رفتاری دوگانه دارد. در صورتی که عنان آن رها شود با چموشی تمام، صاحب خود را بر زمین می‌کوبد و او را سرنگون می‌کند. مولانا به کرات در باب نقش کلام در سلامت و تعالی انسان سخن گفته است.^۴ سوم، پرهیز روانی است که به حوزه انگیزش‌ها و رفتارها مربوط می‌شود. مراقبت از خواسته‌ها و تقاضاهای روانی و همچنین مراقبت از رفتارهای فردی، معنای پرهیز روانی است. باید از ورود افکار

مزاحم به خانه قلب جلوگیری کرد و تا جایی که ممکن است اجازه نداد که قلب به محل بی در و پیکری تبدیل شود که هر غریبه‌ای به آن وارد شود. گاهی بهترین تصمیم برای حفظ سلامت روان، تخلیه تمام افکار هرزه و به‌نوعی مدیریت اطلاعات و دانش‌های ورودی است. زیرا سهل‌انگاری در مواجهه با این افکار مانند زخم ناشی از بیماری کچلی است که هر چه بیشتر آن را بخاریم، مدت بیماری طولانی‌تر و وخیم‌تر می‌شود.^۵

پرهیز روانی بُعد دیگری هم دارد و آن خودداری از ورودی‌های هیجانی و بی‌پروا به ارتباطات انسانی است؛ به‌خصوص زمانی که این ارتباطات جنبه صمیمانه و غیر رسمی به خود می‌گیرد. در اینجا هم باید مراقب بود تا در اثر اختلاط روان‌ها با یکدیگر، صفت‌ها و خصلت‌های منفی منتقل نشوند.^۶ باید دانست که حساب «اعتنای اجتماعی» از حساب «اعتماد اجتماعی» کاملاً جداست. ما در جامعه با انسان‌های بسیاری روبه‌رو می‌شویم که لازم است با آنان مرادۀ انسانی و اخلاقی داشته باشیم. اما اعتماد اجتماعی ماجرایی دیگری دارد و به تشخیص و بصیرت کافی نیاز دارد. لازم است قادر به تفکیک روان‌های سالم از روان‌های ناسالم باشیم و بفهمیم که چه کسانی از سلامت روانی برخوردار نیستند و مصداق ابلیس‌های آدم‌رو هستند.^۷

چهارم هم، پرهیز جسمی است که به‌معنای مراقبت‌های جسمی و حفظ شادابی آن است. چون هر سهل‌انگاری در این بخش به‌طور حتم، در روحيات و خلقيات ما مؤثر خواهد بود. مولانا در باب پرهیز به‌صورت کلی چنین می‌گوید:

تورا پرهیز فرمودم طیبم که تو رنجور این خوف و رجایی
بکن پرهیز تا شربت بسازم که تا دور ابد با خود نیایی^۸

تشابه دوم

برای مبارزه با بیماری‌ها اعم از جسمی و روانی، باید روی علت بیماری متمرکز شد و کار درمان را از آنجا آغاز کرد. فرایند کشف علت بیماری، گاهی آسان و زمانی هم سخت و پیچیده است. از این رو، طبیبان جسم گاهی برای یافتن علت بیماری، دست به آزمایش‌های متعدد می‌زنند و گاهی نیز، در تشخیص دچار اشتباه می‌شوند و معلول را به‌جای علت می‌نشانند؛ تشخیصی که هزینه‌اش را بیمار مظلوم باید بپردازد. در هر حال، تا زمانی که علت بیماری معلوم نیست نمی‌توان به مداوای قطعی پرداخت و پنجره احتمال‌ها و گمانه‌زنی‌ها برای مداوای بیمار همچنان باز است.^۹ کشف علت در مورد بیماری روحی نیز ضرورتی دوچندان دارد. با این تفاوت که در اینجا، علت اصلی بیماری‌های روانی از قبل معلوم است و

بیمار باید آموزش‌های لازم را برای نحوه مبارزه با آن بیاموزد. زیرا ماهیت مبارزه در اینجا به‌نحوی است که قابلیت‌های درونی بیمار را می‌طلبد و به اراده و همت او بستگی دارد. مولانا به‌عنوان یک طبیب معنوی چیره‌دست ما را متوجه علت اصلی بیماری‌های روحی می‌کند و آن را اصل همه ناخوشی‌ها و پریشانی‌های روان می‌داند. در نگاه مولانا، نفس اماره، کارخانه بت‌سازی است که روز و شب در حال تراشیدن بت‌های متنوعی است و این کار را بسیار ماهرانه و حیل‌گرانه انجام می‌دهد.^{۱۰}

داستان جالبی در دفتر دوم مثنوی وجود دارد که شخصی از روی خشم و کینه‌ای که به مادرش داشت، او را با ضربات متعدد به قتل رساند. کسی از او پرسید: «چرا مادرت را کشتی؟ مگر او چه گناهی کرده بود؟» قاتل پاسخ داد: «مادرم کاری کرد که موجب رسوایی‌اش شد. لذا او را به قتل رساندم تا زنجیره بدنامی‌ها و تباه‌کاری‌ها بیش از این ادامه نیابد.»^{۱۱} مولانا در مقام نتیجه‌گیری از این داستان، نفس اماره را به مادر پلیدی تشبیه می‌کند که شعاع پلیدی‌هایش حد و مرزی ندارد و به هر حیطة و قلمرویی نفوذ می‌کند. تا جایی که این دنیای زیبا و دل‌نشین به‌سبب فعالیت نفس پلید، به محیطی تنگ و پرفشار تبدیل می‌شود و روابط صلح‌آمیز جای خود را به روابط تنش‌زا می‌دهد.

نفس توست آن مادر بدخاصیت

که فساد اوست در هر ناحیت

هین بکش او را که بهر آن دنی

هردی قصد عزیزی می‌کنی

از وی این دنیای خوش بر توست تنگ

از پی او با حق و با خلق جنگ^{۱۲}

مولانا، با پیش کشیدن گفت‌وگوی پیامبران با قوم «سبأ» از زبان پیامبران چنین می‌گوید: «قلب‌های شما بیمار است و به امراض اخلاقی و معنوی دچار شده‌اید. این بیماری سبب شده است که قوه حق‌شناسی شما به‌شدت آسیب ببیند و هر خوشی و نعمتی که به شما می‌رسد، تغییر ماهیت دهد و به ناخوشی و نغمت تبدیل شود. بدانید که این صفات ناپسند به‌منزله کیمیای مرگ و رنج است که حیات معنوی شما را به مرگ معنوی تبدیل می‌کند و هر چیزی نتیجه عکس می‌دهد. این را بدانید که هر غذای پاک با ورود به درون شما، گندیده و متعفن می‌شود، آلودگی‌ها به روابط اجتماعی‌تان وارد می‌شوند و سطح تنش‌ها و جدایی‌ها افزایش می‌یابد. ضمن اینکه از شنیدن هیچ نکته بکر و لطیفی هم احساس شادی و نشاط نمی‌کنید.»^{۱۳}

گذشته از بیماری‌های روحی و اخلاقی، پیدایش

برخی بیماری‌های جسمی هم گاهی به‌دلیل تداوم همین بی‌اخلاقی‌ها و نافرمانی‌هاست. مولانا به کسانی که تابع نفس اماره‌اند و مخالفت با حق را سرمشق خود و دیگران قرار داده‌اند هشدار می‌دهد: «از اجزای وجودتان بترسید که در ظاهر مطیع شما هستند، ولی در اصل از فرمان خداوند اطاعت می‌کنند و هر زمانی که مشیت الهی اقتضا کند، بر علیه شما طغیان می‌کنند. مثلاً حضرت حق به چشم اشاره می‌کند که صاحب را به بیماری چشم‌درد مبتلا کن و یا به دندان می‌گوید: درد دندان را به او نشان بده. کافی است کتاب‌های طب را باز کنی و فصل مربوط به انواع بیماری‌ها را بخوانی تا بفهمی که لشکریان حق، یعنی بیماری‌ها، چه کارها که با تن آدمی می‌کنند و چگونه آن را به ویرانی می‌کشاند.»^{۱۴} این دردهایی که بر بدن عارض می‌شوند همان صدای جیرجیر مرگ است.»

سپس مولانا با لحنی صمیمانه می‌گوید: «عزیز من برو و لحظاتی را صرف مطالعه فهرست کتاب‌های طبی کن تا ببینی که آتش بیماری‌ها چگونه زبانه می‌کشند؛ بیماری‌هایی که درهای مرگ را به روی آدمی می‌گشایند. پس بهتر است پیش از اینکه به‌دلیل نافرمانی، غفلت و غیره، علل و بیمار شوی قدر فرصت‌ها و داشته‌هایت را بدانی و اعمال‌ت را به زیور کمالات آراسته کنی.»^{۱۵}

مولانا حکایتی را در همین خصوص، یعنی رابطه میان تندرستی و فرمان‌برداری از خداوند، نقل می‌کند. روزی حضرت موسی (ع) به فرعون گفت: «بیا از من فقط یک چیز را قبول کن و در عوض، چهار چیز از من بگیر.» فرعون گفت: «یا موسی آن یک حرف کدام است؟ اندکی از آن را برایم شرح کن.» موسی پاسخ داد: «آن یک حرف این است که خدایی جز خدای یگانه نیست. آفریدگار افلاک و ستارگان در بلندای آسمان و همچنین آفریدگار آدمیان و دیوان و پریان و پرندگان اوست. پدیدآورنده دریاها و دشت‌ها و کوه‌ها و بیابان‌ها باز هموست. سلطنتش بی‌کران و بی‌همتا است.»

فرعون گفت: «یا موسی آن چهار چیزی که می‌خواهی به من عوض بدهی چیست؟ آن را بازگو کن و برایم فراهم ساز.» موسی آن چهار پاداش را بر شمرد که عبارت‌اند از: «تندرستی، عمر طولانی، سلطنت در دنیا و آخرت و جوانی دائمی.» فرعون بلافاصله این موضوع را با آسیه در میان گذاشت و او فرعون را به قبول آن‌ها تشویق کرد. اما فرعون گفت که قبل از قبول این شرط باید آن را با وزیرم، هامان در میان گذارم. با اینکه آسیه فرعون را از مشورت با هامون بر حذر داشت، اما فرعون نپذیرفت و همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد هامان او را از این کار منصرف کرد.

در این حکایت، پاداش اول موسی کاملاً به موضوع بحث ما ارتباط دارد؛ اینکه بدنت برای همیشه صحیح و سالم باقی می‌ماند و همه آن بیماری‌هایی که در کتاب طب از آن‌ها نام می‌برند، از وجود دور می‌شود.^{۱۷} سخن کوتاه اینکه آدمی با میدان دادن اضافی به تقاضاهای نفسانی، دچار «زکام روحی» می‌شود و امکان درک طعم و مزه حقایق را از دست می‌دهد. شبیه بیماری که به تب و صفرا مبتلاست و طعم واقعی غذاها را احساس نمی‌کند.^{۱۸} این زکام روحی گاهی در اثر رفاقت‌ها و هم‌نشینی‌ها منتقل می‌شود. مولانا توصیه می‌کند: با کسانی که مبتلا به خودبینی و زکام روحی‌اند رفاقت نکنید. زیرا حال و هوای روحی این افراد از زمستان هم سردتر و منجمدتر است و این سردی به هر کسی که به آنان نزدیک شود سرایت می‌کند.^{۱۹} مولانا روایتی را از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کند که فرموده‌اند: «فَإِنَّ الصَّدَقَ طُمَأْنِينَهُ وَإِنَّ الْكَذِبَ رَيْبُهُ». در راستی، آرامش خاطر و در دروغ، شک و تردید است.^{۲۰} فردی که به دروغ‌گویی عادت کرده است، مدام از تشویش درونش رنج می‌برد. زیرا پیوند دل با سخن دروغ مانند ترکیب آب و روغن است که هیچ چراغی را روشن نمی‌کند. لذا بزرگ‌ترین نشانه داشتن سلامت روانی، علاقه فرد به اقامه فضیلت و احساس تنفر او نسبت به ردیلت‌هاست. دلیل محکمی که نشان می‌دهد دستگاه تشخیص و بازشناسی پدیده‌ها در درون فرد به‌درستی کار می‌کند.^{۲۱} بنابراین با مهار خودسری‌های نفس‌آماره، آرامش و تعادل روانی تضمین می‌شود و روح آدمی در جمع ارواح اولیا به پرواز در می‌آید و صدها حقایق بکر مانند عروسانی زیباروی برایش جلوه‌نمایی می‌کنند.^{۲۲}

پی‌نوشت‌ها

۱. احتماها بر دواها سرور است
۲. زآنکه خریدن، فرونی گر است
۳. احتمالاً اصل دوا آمد یقین
۴. حتماً کن قوت جان را ببین (دفتر اول، ابیات ۲۹۱۱-۲۹۱۰) و:
۵. جوع، خود سلطان داروهاست هین
۶. جوع در جان نه، چنین خوارش مبین
۷. جمله ناخوش از مجاعت خوش شده است
۸. جمله خوش‌ها بی‌مجاعت‌ها رد است
۹. آن یکی می‌خورد نانِ فخره
۱۰. گفت سائل: چون بدین است شَره؟
۱۱. گفت: جوع از صبر چون دوتا شود
۱۲. نان جو در پیش من، حلوا شود
۱۳. پس توانم که همه حلوا خورم
۱۴. چون کنم صبری، صبورم لاجرم
۱۵. خود نباشد جوع هر کس را زبون
۱۶. کین علف‌زاری‌ست زاندازه برون
۱۷. جوع، مر خاصان حق را داده‌اند

- تا شود از جوع، شیر زورمند
جوع، هر جلف‌گدا را کی دهند؟
چون علف کم نیست، پیش او نهند (دفتر پنجم، ابیات ۲۸۳۹-۲۸۳۲) و:
- جوع، رزقِ جانِ خاصان خداست
کی زبون همچو تو گنج گداست؟ (همان، بیت ۲۸۴۶)
تا مبدل گشت جوهر زین غرض
چون ز پرهیزی که زایل شد مرض
گشت پرهیز عرض جوهر به جهد شد
دهان تلخ از پرهیز، شهد (دفتر دوم، ابیات ۹۴۹-۹۴۸).
۲. دفتر چهارم، ابیات ۹۹-۹۷.
۳. دفتر ششم، ابیات ۲۹۱-۲۸۹.
۴. ای زبان هم گنج بی‌پایان تویی
ای زبان هم رنج بی‌درمان تویی
هم صغیر و خُده مرغان تویی
هم انیس و حشمت هجران تویی (دفتر اول، ابیات ۱۷۰۳-۱۷۰۲).
۵. احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دل‌ها پیشه‌ها
احتماها بر دواها سرور است
زآنکه خریدن فرونی گر است (دفتر اول، ابیات ۲۹۱۰-۲۹۰۹).
۶. خلوت از اغیار باید، نه ز یار
پوستین بهر دی آمد نه بهار [...] گفت: یار بد، بلا آفتن است
چون که او آمد طریقم خفتن است [...] خواب، بیداری است چون با دانش است
وای بیداری که با نادان نشست (دفتر دوم، ابیات ۳۹-۲۵).
۷. ای بسا ابلیس آدم‌رو که هست
پس به هر دستی نباید داد دست (دفتر اول، بیت ۳۱۶)
۸. غزل ۲۶۷۲
۹. چون سبب معلوم نبود مشکل است
داروی رنج و؛ در آن صد محمل است
چون بدانستی سبب را سهل شد
دانش اسباب، دفع جهل شد (دفتر چهارم، ابیات ۲۷۲-۲۷۱).
۱۰. دفتر چهارم، ابیات ۷۸۲-۷۷۱.
۱۱. دفتر دوم، ابیات ۷۸۵-۷۷۶.
۱۲. همان، ابیات ۷۸۴-۷۸۲.
۱۳. انبیا گفتند: در دل علتی است
که از آن در حق‌شناسی آفتی است
نعمت از وی جملگی علت شود
طعمه در بیمار، کی قوت شود؟ [...] از سموم نفس چون با علتی
هر چه گیری تو، مرض را آلتی
گر بگیری گوهری، سنگی شود
وربگیری مهر دل، جنگی شود
وربگیری نکته بکری لطیف
بعد درکت گشت بی‌ذوق و کثیف (دفتر سوم، ابیات ۲۶۹۹-۲۶۷۷).
۱۴. دفتر چهارم، ابیات ۷۹۷-۷۹۲.
۱۵. همان، ابیات ۳۱۰۷-۳۱۰۵.
۱۶. همان، ابیات ۲۵۳۹-۲۵۲۸، ۲۵۶۸-۲۵۷۶ و ۲۶۲۷-۲۵۹۵، ۲۵۳۹-۲۵۲۸، ۲۵۶۸-۲۵۷۶، ۲۶۲۷-۲۶۲۷
۱۷. هین زمن بپذیر یک چیز و بیار

- پس ز من پستان، عوض آن را چهار
گفت: ای موسی کدام است آن یکی
شرح کن با من از آن یک، اندکی
گفت: آن یک که بگویی آشکار
که خدایی نیست غیر کردگار [...] گفت موسی کاولین آن چهار
صحتی باشد تنت را پایدار
این علل‌هایی که در طب گفته‌اند
دور باشد از تنت، ای ارجمند (دفتر چهارم، ابیات ۲۵۱۴-۲۵۰۹ و ۲۵۲۹-۲۵۲۸).
۱۸. دفع کن از مغز و از بینی زکام
تا که ریح الله درآید در مشام
هیچ مگذار از تب و صفرا اثر
تا بیایی از جهان طعم شکر
داروی مردی کن و عتین مپوی
تا برون آیند صدگسون خوب‌روی (دفتر دوم، ابیات ۱۹۴۷-۱۹۴۵) و:
- بر نمی‌داری سویی آن باغ، گام
بوی افزون جوی کن دفع زکام
تا که آن بو، جاذب جانت شود
تا که آن بونور چشمانت شود (همان، ابیات ۳۲۳۳-۳۲۳۲).
۱۹. بو نگه دار و ببرهیز از زکام
تن ببوش از باد و بود سرد عام
تا نینداید مشامت را زائر
ای هوشان از زمستان سردتر
چون جمادند و فسرده و تن شگرف
می‌جهد انفاشان از تل برف (دفتر ششم، ابیات ۸۹-۸۷).
۲۰. گفت پیغمبر نشانی داده است
قلب و نیکو را محک بنهاده است
گفته است: الکذب ریب فی القلوب گفت: الصدق طمأنین طروب (دفتر دوم، ابیات ۲۷۳۴-۲۷۳۳).
۲۱. دل نیارامد به گفتار دروغ
آب و روغن هیچ نفروزد فروغ
در حدیث راست، آرام دل است
راستی‌ها دانه دام دل است
دل مگر رنجور باشد بد دهان
که نداند چاشنی این و آن
چون شود از رنج و علت، دل سلیم
طعم کذب و راست را باشد علیم [...] هر که خود را از هوا خو باز کرد
چشم خود را آشنای راز کرد (دفتر دوم، ابیات ۲۷۴۳-۲۷۳۵).
۲۲. کنده تن را ز پای جان بکن
تا کند جولان به گرد انجمن
غل یخل از دست و گردن دور کن
بخت نو دریا در چرخ کهن (دفتر دوم، ابیات ۱۹۴۹-۱۹۴۸).



► پادکست - طب معنوی
ادامه مقاله رمزینه را اسکن کنید.

مشاور مدرسه زیر ذره بین

مهین میرزایی
مشاور مدرسه

کلیدواژه‌ها: مشاور مدرسه، نگرش منفی، نگرش مثبت، دانش آموز

آن‌ها، نسبت به مشاور مدرسه و حتی خدمات مشاوره‌ای نگرش منفی دارند. قسمت اعظم این نگرش‌های منفی، فارغ از فقدان آگاهی نسبت به مشاوره و خدمات مشاوره‌ای، به عملکرد نامناسب مشاور مدرسه برمی‌گردد. نگرش‌های منفی و درک نادرست از مشاور و خدمات مشاوره‌ای در مدرسه به فقدان تعامل میان مدیران، دبیران و مشاوران مدرسه می‌انجامد و حتی نحوه ارائه خدمات مشاوره‌ای در مدرسه را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته ناگفته نماند که در کنار مشاوران موفق، عملکرد تعدادی از مشاوران ناکارآمد این نگرش‌های منفی را روزبه‌روز پررنگ‌تر می‌سازد.

سبب‌شناسی نگرش‌های منفی نسبت به مشاور مدرسه

چه عواملی موجب می‌شوند نگرش‌های منفی نسبت به مشاور در مدرسه شکل بگیرند؟ در ادامه، به سبب‌شناسی نگرش‌های منفی نسبت به مشاور مدرسه و راهکارهای خروج از آن می‌پردازیم.

۱. کسی که کلاس نمی‌رود!

واقعیت این است که خوب یا بد، درست یا غلط، در مدرسه‌های ما بر عینیات ارزش بیشتری گذاشته می‌شود و آن کسی که به کلاس می‌رود و پیوستگی بیشتری با جریان آموزش دارد، با دید بهتری ارزیابی می‌شود و سایر نیروهای تسهیلگر (از جمله برقرارکنندگان فعالیت‌های پرورشی در مدرسه) در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرند. البته این نگرش نه حاصل دیروز و امروز، بلکه محصول یک بازه زمانی طولانی است که در نتیجه آن، چه بپذیریم و چه نپذیریم، در نظام آموزش و پرورش ما، آموزش بر پرورش ترجیح داده می‌شود. خوانندگان گرامی حتماً استحضار دارند که در این نظام برخی بر این باورند که می‌توان کلاس‌های درسی پرورشی (تفکر و سبک زندگی، تربیت بدنی و ...) را بدون دبیر گذاشت، ولی کلاس ریاضی و زبان انگلیسی را خیر! مدرسه می‌تواند بدون مربی پرورشی و مشاور باشد، ولی بدون دبیر هرگز! و این تفکر نامعقول و چرخه باطل سال‌هاست که در آموزش و پرورش ما ریشه دوانیده، به گونه‌ای که به یک اصل مسلم تبدیل شده است!

در سطرهای بالا اشاره کردم که عملکرد برخی مشاوران در مدرسه‌ها نیز بر این نگرش‌های منفی دامن زده است. برای لحظه‌ای خود را در دفتر

مشاوره مدرسه، ارائه فعالیت‌های حرفه‌ای توسط فردی با صلاحیت در مدرسه است. فرایند مشاوره مدرسه در نظام آموزش و پرورش ایران با مشکلات ریز و درشت سخت‌افزاری و نرم‌افزاری همراه است که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به کمبود فضای مناسب برای ارائه خدمات تخصصی مشاوره (به ویژه در دوره اول متوسطه)، کمبود محسوس وسایل و امکانات تخصصی (رایانه، آزمون‌های تخصصی و ...)، جا نیفتادن فرهنگ مشاوره، تغییرات پیش‌بینی نشده و گاه یک‌شبه در فرایند هدایت تحصیلی و ... اشاره کرد. البته آسیب‌شناسی هر کدام از این مشکلات خود مقوله‌ای جداس و فرصتی ویژه را برای بررسی می‌طلبد. یکی از این مشکلات محسوس که تاکنون کمتر مورد توجه کارشناسان و متخصصان بوده، بحث نگرش‌هاست. قبل از هر چیزی لازم است نگرش را تعریف کنیم.

نگرش و مؤلفه‌های سازنده آن

نگرش نظام بادوامی است شامل مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و یک تمایل به عمل. مؤلفه شناختی شامل اعتقادات و باورهای شخص درباره یک فرد، شیء یا رویداد است. در مؤلفه عاطفی معمولاً نوعی احساس با باورهای ما پیوند دارد، و تمایل به عمل (مؤلفه رفتاری) نیز، به آمادگی برای پاسخ‌گویی به شیوه‌ای خاص اطلاق می‌شود. برای مثال، نگرش دانش‌آموز نسبت به مشاور مدرسه ممکن است حاوی این شناخت باشد که او مشاور ماهر و باتجربه‌ای است (یا غیرماهر و بی‌تجربه است). بخش عاطفی آن است که دانش‌آموز مذکور، شیفته طرز گفتار و رفتار مشاور شده و با او احساس راحتی و وابستگی سالم کرده است (یا نسبت به مشاور بی‌توجه است و در کنار او احساس راحتی نمی‌کند). مؤلفه رفتاری نگرش هم این است که دانش‌آموز نامبرده همواره آماده ملاقات با مشاور مدرسه و مشتاق حضور در جلسات مشاوره‌ای آن مشاور است (یا دانش‌آموز حتی در پی فراخوان مشاور به دفتر وی نمی‌رود و از روبه‌رو شدن با او فراری است). مجموعه نگرش‌ها، جهت‌گیری (مثبت، خنثی و منفی) ما را نسبت به افراد، اشیا و رویدادها می‌سازند.

گاهی عوامل مدرسه، اعم از مدیر، دبیران و حتی دانش‌آموزان و والدین

مدرسه تصور کنید. ناظم وارد دفتر می‌شود و با صدای بلند اعلام می‌کند: «خسته نباشید، کلاس‌های درس آماده‌اند.» دبیران یک به یک آماده رفتن به کلاس‌های درس می‌شوند، ولی در همین حین، مشاور مدرسه را می‌بیند که همچنان روی صندلی راحتی دفتر نشسته و با نگاهش آنان را بدرقه می‌کند! بارها دیده‌ام و شنیده‌ام که دبیران گفته‌اند: «خوش به حال این مشاوران! ما هر روز سر کلاس گلومون پاره می‌شه... اون وقت اینا! ...»

جالب‌تر اینکه وقتی در مدرسه کدایی در ساعت تفریح، دبیران به دفتر برمی‌گردند، باز مشاور مذکور را در حال نوشیدن چای یا صرف صبحانه رؤیت می‌کنند! ناگفته پیداست که به طور خودکار (اتوماتیک) این فکر به ذهن دبیران خطور می‌کند که در این فاصله زمانی (شروع تا پایان ساعت کلاسی)، آقا یا خانم مشاور بی‌کار بوده و روی صندلی لم داده است! در حالی که واقعیت چیز دیگری است. مشاور در این فاصله به دفتر کار خود رفته و فعالیت‌ها و اقداماتی را در راستای فعالیت‌های شغلی خود به انجام رسانده است، ولی رفتار غیرحرفه‌ای‌اش نه تنها موجب نگرش منفی مجموعه دبیران نسبت به مشاور و خدمات مشاوره‌ای شده، بلکه کل فرایند مشاوره را با بدبینی محیطی مواجه ساخته است. گاهی برای رهایی از این نگرش‌های منفی به سال‌ها و حتی دهه‌ها وقت نیاز است.

۲. نمودنداشتن فعالیت‌های مشاوره‌ای

عامل دیگری که بر وخامت این نگرش‌های منفی می‌افزاید، نمود نداشتن فعالیت‌های مشاوره‌ای در سطح مدرسه است. بارها شنیده‌ام که مشاوران مدارس داد سخن سر داده‌اند که: «من کارهای خودمو انجام می‌دم، به بچه‌هایی که مشکل دارن مشاوره می‌دم، راهنمایی‌شون می‌کنم، هدایت تحصیلی رو تمام و کمال انجام می‌دم، ولی حال و حوصله گزارش‌دادن و نشون‌دادن فعالیت‌هامو تو مدرسه و فضای مجازی ندارم ...»

شما خود را جای مدیر مدرسه، دبیران، دانش‌آموزان و سایر عوامل مدرسه مذکور بگذارید. زمانی که با تابلوی نسبتاً سفید مشاوره! (گاه مطالب روی تابلوی مشاوره برخی مدرسه‌ها مربوط به سال تحصیلی گذشته است! و در تمام طول سال تحصیلی دست‌نخورده باقی می‌ماند!) یا صندوق‌های مشاوره‌ای (حضور یا مجازی) بدون نامه و پاسخ مواجه می‌شوید، چه افکاری به ذهنتان خطور می‌کند؟

خالی از لطف نیست که خاطره‌ای مرتبط را نقل کنم. سال‌ها قبل وقتی که در یکی از مناطق آموزش و پرورش عضو هسته مشاوره اداره بودم و گاهی برای بازدید به مدرسه‌ها می‌رفتیم، در مدرسه‌ای متوجه شدم در هر نوبت بازدید، بخش پاسخ به نامه‌ها خالی است! وقتی از مشاور مدرسه علت را جویا شدم، پاسخ داد که هیچ دانش‌آموزی از طریق صندوق مکاتبه نمی‌کند. البته کلی هم توجیه آورد که دیگر عمر صندوق‌های مشاوره رو به اتمام است و عصر دیجیتال است و ... این در حالی بود که چند ماه از سال تحصیلی گذشته بود! در یکی از بازدیدها که قصد داشتیم از سالم‌بودن صندوق مشاوره مطمئن شویم، در میان تعجب متوجه شدم، در صندوق باز است و قفلش خراب شده! و آن‌گاه پی بردم که علت مکاتبه‌نکردن دانش‌آموزان چه بوده است! نگرش منفی دانش‌آموزان نسبت به مشاور چنین مدرسه‌ای نه متحمل، بلکه قطعی است.

۳. فقدان مشارکت فعال در فضای مجازی

در فضای کنونی (شرایط کرونایی) که فعالیت‌های مدرسه‌ها از طریق فضای

مجازی (شبکه‌شاد) در حال انجام است، مشاوران مدارس می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند، اما کنار کشیدن مشاوران از این فضای جدید، عامل مهم دیگری برای تقویت نگرش‌های منفی پیشین است. احتمالاً با من هم‌عقیده‌اید که اگر نگرش شما نسبت به فردی منفی باشد و رفتار یا حرکتی از آن فرد ببینید که آن نگرش را تقویت کند، نگرش‌های منفی قبلی مضاعف خواهند شد. دبیری که از صبح تا شب در فضای مجازی در حال انتقال مفاهیم آموزشی است و هیچ پیامی از مشاور مدرسه نمی‌بیند و نمی‌شنود، معلوم است که خود را با او مقایسه می‌کند و به نتیجه‌گیری‌های منفی دست می‌زند.

راهکارهای پیشنهادی برای فاصله‌گیری از نگرش‌های منفی

حال سؤال اصلی این است که: «برای تبدیل این نگرش‌های منفی به مثبت یا حداقل برای فاصله‌گیری از این نگرش‌های منفی چه باید کرد؟»

به مورد اول برگردید. وقتی دبیران عازم کلاس‌های درس هستند، مشاور نیز به جای ماندن در دفتر مدرسه و تحمل نگاه‌های شماتت‌بار دبیران، باید به دفتر کار خود برود و جز در مواقع ضرور به دفتر مدرسه بازنگردد. ورود مشاور به دفتر مدرسه در ساعات تفریح ممنوع! به خصوص قبل از بازگشت دبیران از کلاس‌های درس. علاوه بر این، لازم است مشاور برنامه منسجمی برای نشان‌دادن و آگاهی‌رسانی فعالیت‌های خود در سطح مدرسه داشته باشد. حضور فعال در جلسه‌های شورای مدرسه، شورای دبیران و انجمن اولیا و مربیان، به‌روزرسانی تابلوی مشاوره، فعال‌سازی صندوق مشاوره حضوری و مجازی، ارائه گزارش به موقع فعالیت‌های مشاوره‌ای به مدیر مدرسه و اداره متبوع، اختصاص یک روز به سخنرانی‌های کوتاه در مراسم صبحگاهی یا ظهرگاهی مدرسه، ارسال بروشور، کلیپ و مطالب مشاوره‌ای خودساخته در کلاس‌های مجازی (به گونه‌ای که دبیران مدرسه نیز این مطالب را رؤیت کنند) و ... می‌تواند زمینه را برای تغییر نگرش‌های منفی مساعد کند.

نگرش‌ها پس از شکل‌گیری مستحکم می‌شوند و در برابر تغییر مقاومت می‌کنند. حتی اگر داده‌هایی مغایر با نگرش‌ها به شخص برسند، او می‌کوشد آن‌ها را با قالب‌های نگرشی پیشین خود هماهنگ کند. هرچند این امر کار مشاور را برای تغییر نگرش‌ها دشوار می‌سازد، اما تجربه نشان داده است که نگرش‌های منفی در صورت مواجهه‌شدن با انبوهی از اطلاعات مغایر در طول زمان، مقاومت خود را از دست می‌دهند و در مسیر تغییر قرار می‌گیرند. در آخر باید اضافه کنم، مدرسه‌هایی را می‌شناسم که مشاور محور هستند؛ یعنی مدیر مدرسه برای انجام هر کاری با مشاور مدرسه مشورت می‌کند. در این مدرسه‌ها نه تنها نگرش منفی وجود ندارد، بلکه نگرش عوامل مدرسه نسبت به کل فرایند مشاوره نیز مثبت است. ما در نظام آموزش و پرورش به چنین مشاوران ماهری نیاز داریم.

منابع

۱. کریمی، یوسف (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها). انتشارات ارسباران، تهران.
2. Lepak, J. (2008). *Teacher perceptions of school counselor effectiveness*. Unpublished MA Dissertation, University of Wisconsin-Stout, Menomonie, WI.
3. Cooper, M. (2013). *School-based counselling in UK secondary schools: A review and critical evaluation*.

از خدمت‌گزاری تا معاونت‌مدرسه

ماجرای هل دادن آقای صادقی از آبشار نیاگارا!

فاطمه‌السادات شاه‌زیدی
مشاور

می‌تواند تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر رفتارها و اخلاق افراد جامعه داشته باشد. گروه‌های شغلی و اخلاق حرفه‌ای حاکم بر هر گروه، میزان پررنگی و یا کم‌رنگی مرزهای میان هر گروه شغلی با دیگر گروه‌ها، کیفیت‌های لازم برای کسب آن شغل و ... همه عواملی هستند که می‌توانند بر شدت تأثیرگذاری شغل بر هویت افراد و تعریفی که از خود بر مبنای شغلشان دارند، تأثیر داشته باشد. مشاوران، به‌ویژه مشاوران مدارس، در کشف هویت شغلی در جامعه به افراد کمک می‌کنند. برخلاف تصور عمومی، مشاور در مدرسه صرفاً به ارائه خدمات به دانش‌آموزان نمی‌پردازد. او ارتباطی سه وجهی با دانش‌آموز، اولیا و همکاران دارد. در این نوشتار به تأثیر مشاور بر موضوع تغییر شغل و ایجاد هویت شغلی بین تمام اعضای مدرسه اشاره می‌شود.

آقای **صادقی** خدمت‌گزار مدرسه‌ای غیرانتفاعی بود. در همان چند روز اولی که به آن مدرسه جدید رفته بودم، متوجه شدم صدای خوشی دارد و به‌عنوان قاری قرآن و مداح در فعالیت‌های فرهنگی نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. زنگ‌های تفریح، علاوه بر وظایف شغلی خودش، گاهی نقش معاون‌یار آن مدرسه پرجمعیت را بر عهده می‌گرفت و بین دانش‌آموزان قدم می‌زد. در عین حالی که اقتدار و جدیت خود را حفظ کرده بود، محبوب قلب‌های دانش‌آموزان بود و همه به او احترام می‌گذاشتند. وقتی معلم به هر دلیلی مجبور می‌شد ساعتی دیرتر به مدرسه بیاید و یا اندکی زودتر به خانه برود، جایگزین معلم می‌شد و در تمام پایه‌ها، از اول تا ششم، به‌خوبی تدریس می‌کرد. بچه‌ها هم از او راضی بودند. چای‌های خوش‌طعمی می‌آورد. استکان‌ها همیشه تمیز شسته‌شده بودند. کلاس‌ها را با دقت و ظرافت جارو می‌کرد. خلاقیت عجیبی در ارائه فعالیت‌ها داشت. علاقه‌مند به مطالعه بود و همیشه در حال استراحت او را در حال مطالعه می‌دیدم. در کل می‌توان گفت در تمام نقش‌هایی که به عهده می‌گرفت، نقش خود را به‌خوبی ایفا می‌کرد. یک روز که به آبدارخانه مدرسه رفته بودم، عکس و تاریخ تولدش را روی

اگرچه کار و حرفه در زندگی آدمی از سابقه‌ای طولانی برخوردار است، ولی تا پیش از گسترش جوامع شهرنشین و حرکت به‌سوی زندگی مدرن، هویت شغلی دارای ارزش کنونی نبوده است. ساختار و نظام سنتی جوامع نسل‌ها را وادار می‌کرد تنها در محدوده توانایی‌ها و تخصص‌های خانوادگی و قبیله‌ای گام بردارند. به‌مرور با گذشت زمان و حرکت به‌سوی شهرنشینی و زندگی مدرن، لاجرم تنوع مشاغل ایجاد شد و در پی آن تخصص‌ها و تعاریف شغلی شکل گرفتند.

در واقع صنعتی‌شدن باعث تمایز و گسترش مشاغل و در نتیجه ایجاد تحول در زندگی اجتماعی و بالا رفتن اهمیت شغل در زندگی اجتماعی شد. مطالعه و بررسی تاریخچه توسعه و تحول جوامع صنعتی نشان می‌دهد، شغل علاوه بر اینکه در تأمین مایحتاج زندگی نقش محوری دارد، نقش برجسته‌ای نیز در هویت‌بخشی به زندگی شاغلان بازی می‌کند. شغل از دو سو ممکن است بر افراد جامعه تأثیر بگذارد: نخست آنکه برای اشتغال به هر شغلی پیش‌نیازهایی اکتسابی نیاز است که فرد هنگام اخذ این پیش‌نیازها در واقع دوباره اجتماعی می‌شود و دوباره با ارزش‌ها و هنجارهایی جدید آشنا می‌شود و آن‌ها را درونی می‌کند. دیگر اینکه افراد با اشتغال به هر کاری، به یک صنف و گروه حرفه‌ای تعلق می‌یابند که هنجارهای حاکم بر آن صنف، به اعتقاد **دورکیم**، جایگزین مدرنی برای اخلاق سنتی است که پیش از آن وجود داشته است. هویت شغلی افراد در واقع به مفهومی که افراد جامعه از خود دارند، بر مبنای شغل آن‌ها شکل می‌گیرد. هویت‌های سازمانی، حرفه‌ای و ... دیگر وجوه یک شغل هستند که بخش قابل‌توجهی از نقشی را که یک فرد در اجتماع دارد، تعیین می‌کنند.

امروزه هویت شغلی در جوامع پیشرفته بسیار مورد توجه قرار گرفته است و به نظر می‌رسد ایجاد هویتی قوی، خودخواسته، مثبت و منعطف می‌تواند به موفقیت شغلی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی منجر شود. شغل یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین وجوه زندگی افراد است که

ادامه تحصیل و تغییر شغل طی می‌کرد، مقایسه کردیم. بار دیگر به توانایی‌هایش اشاره کردم و کمی درباره انواع دانشگاه‌ها و شرایط تحصیل و پرداخت شهریه با هم صحبت کردیم. سرانجام از او خواستم باز هم فکر کند و تصمیم نهایی با خودش باشد و در صورت تمایل امسال امتحان کنکور بدهد. چیزی نمانده بود به ایام ثبت‌نام کنکور سراسری. باور نداشت قبول شود. چون می‌دانستم در شرایط موجود پذیرش پیشنهادم برایش سخت است، از او خواستم فعلاً فقط برای کنکور ثبت‌نام کند و در فرصت ایام نوروز که مدارس تعطیل هستند، مطالعه کند.

چند وقت بعد در آبدارخانه مدرسه، کنار قوری و سینی چای، یک جلد کتاب ادبیات فارسی دبیرستان دیدم. حدس زدم کتاب متعلق به آقای صادقی باشد. گهگاه شرایط را از او می‌پرسیدم و او تردید درباره تصمیمی که گرفته بود، با جدیت درس می‌خواند.

با تمام شرایط دشواری که داشت در امتحان کنکور شرکت کرد. هرچند خودش از تلاشش راضی نبود، ولی رتبه‌ای به دست آورد که امکان ورود به دانشگاه را به او می‌داد. با توجه به شاغل بودنش «دانشگاه پیام نور» گزینه خوبی برایش محسوب می‌شد. رشته علوم تربیتی را انتخاب کرد و با تمام مشکلات زندگی وارد دانشگاه شد. هرچند شرایط سختی برای زندگی داشت و حالا دشواری تحصیل هم بر آن افزوده شده بود و گاهی ناامید و خسته می‌شد، اما همچنان به هدف متعالی خود می‌اندیشید.

چند سالی گذشت. آقای صادقی سال دوم دانشگاه بود و من دیگر در آن مدرسه نبودم. روزی به‌طور اتفاقی با یکی از همکاران ملاقاتی داشتم و احوال همکاران سابقم را پرسیدم. گفت آقای صادقی حالا معاون مدرسه است و بسیار موفق. با ذوق و شادمانی به او زنگ زدم و سمت جدیدش را به وی تبریک گفتم و آنچه شنیدم برایش جالب بود. هرچند معتقد بود سال‌های دانشجویی را به دشواری سپری کرده است، ولی به نظر می‌رسید اکنون از شرایط موجود رضایت دارد. تصمیم داشت سال آینده به‌طور جدی مطالعه کند تا در دوره کارشناسی ارشد قبول شود. من هم به او اطمینان دادم که در مسیر شغلی موفق‌تر از گذشته خواهد بود. وقتی گوشی را گذاشتم، اندیشیدم: آقای صادقی فقط یک لحظه تفکر کرد و مسیر شغلی خود را تغییر داد. به‌راستی:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

کارت بهداشتش دیدم. کارت به دیوار نصب شده بود. تاریخ تولدش نشان می‌داد، بسیار جوان است. او مدرک دیپلم ریاضی فیزیک داشت. یک روز صدایش کردم و از او خواستم چند دقیقه‌ای به اتاق مشاوره بیاید. بعد از چند دقیقه مثل همیشه، زیرکانه و با یک سینی چای خوش‌رنگ وارد شد. به بهانه اینکه تازه وارد بودم، وارد بحث شدم. از شرایط مدرسه پرسیدم و اینکه چند سال است که در این مدرسه کار می‌کند. چه مشاغلی را تجربه کرده است؟

تجارب زیادی نداشت. از ابتدا وارد شغل خدمتگزاری شده بود و گاهی اوقات بعد از ظهرها برای تأمین معاش به‌صورت روزمزد و پاره‌وقت کار می‌کرد. پرسیدم: چرا شغل خدمتگزاری؟ پاسخ داد: «پدرم خدمتگزار بود. من هم شغلی جز این ندارم و نمی‌توانم داشته باشم. توانایی دیگری ندارم.» به توانایی‌هایش که تا آن زمان در او دیده بودم، اشاره کردم. انگار خودش باورش نمی‌شد درباره او می‌گویم. به دیپلم ریاضی فیزیکش اشاره کردم و از او پرسیدم چرا دانشگاه نرفته و ادامه تحصیل نداده است. زود ازدواج کرده بود. شرایط زندگی‌اش را بیان کرد. همسرش بیماری صعب‌العلاجی داشت و هزینه‌های درمانش طاقت‌فرسا بود. یک فرزند هشت‌ساله، یک فرزند چهارساله و یک فرزند دوماهه داشت. معتقد بود شرایط زندگی فرصتی برای ادامه تحصیل برایش نگذاشته است. می‌گفت از صبح زود تا بعد از ظهر در مدرسه است. بعد از ظهرها که به خانه می‌رود به تکالیف فرزندش می‌رسد و در انجام کارهای خانه به همسرش کمک می‌کند. گاهی بعد از ظهرها هم جایی برای جبران کردن هزینه‌های زندگی به‌صورت پاره‌وقت کار می‌کند.

با او به گفت‌وگو نشستیم. مسیر شغلی را برایش شرح دادم. از ارزش‌ها، علاقه‌ها و آنچه در اولویت‌گذاری برایش مهم بود، پرسیدم و آنچه که در زندگی برایش تلاش می‌کرد و تاکنون به آن نرسیده بود، بعد با هم مسیر شغلی را که در حال حاضر می‌پیمود، با مسیر شغلی که در صورت

مطالعه و بررسی تاریخچه توسعه و تحول جوامع صنعتی نشان می‌دهد، شغل علاوه بر اینکه در تأمین مایحتاج زندگی نقش محوری دارد، نقش برجسته‌ای نیز در هویت‌بخشی به زندگی شاغلان بازی می‌کند



کرونا و میدان داری مشاوران



اسماعیل ارباب

کارشناسی علوم تربیتی

دانشگاه فرهنگیان سیستان و بلوچستان



مجیدی دهدار

دانشجوی دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه‌ریزی آموزشی

دانشگاه آزاد واحد اراک

کلیدواژه‌ها: ویروس کرونا، چالش‌ها، فرصت‌ها، مشاوران مدارس

بحران کرونا و نظام آموزشی

شیوع ویروس کرونا با مشکلات و آسیب‌های جدی در حوزه‌های متفاوت همراه بوده است که نظام آموزشی و دانش‌آموزان، به‌عنوان آینده‌سازان جامعه، از آن بی‌بهره نبوده و نیستند. همه‌گیری ویروس کرونا، تعطیلی اجباری آموزش‌ها و سوق یافتن مدرسه‌ها به سمت آموزش غیرحضور، در اواخر سال گذشته و تداوم آن در سال تحصیلی جاری، به مجموعه نظام آموزشی و در کنار آن معلمان و دانش‌آموزان آن‌ها شوک وارد کرد. در این روزهایی که چالش‌های سر راه دانش‌آموزان زیاد است (از کرونا و آسیب‌هایش تا آموزش مجازی و دوری از هم‌سالان و بحران‌های کودکی و نوجوانی)، جای خالی مراقبت جدی از روان آن‌ها خود را نشان داده است.

در واقع بیش از یک سال از روزهایی می‌گذرد که کرونا تمام ساختار تعلیم و تربیت را متأثر کرد و هنوز آموزش و پرورش به صورت جدی به موضوع رفع چالش‌های تربیتی و آسیب‌های دانش‌آموزی در دوران کرونا ورود نکرده است. عملاً با آنکه در آموزش و پرورش دفتری برای مشاوره و آسیب‌های اجتماعی وجود دارد، خروجی آن مشخص نیست. مشاوران مدرسه‌ها خود از بلا تکلیفی‌هایشان و دسترسی نداشتنشان به دانش‌آموزان گلایه دارند و در خصوص شدت گرفتن مشکلات روحی و آسیب‌های دوران کودکی و نوجوانی هشدار می‌دهند.

کرونا چالشی جدی را در خصوص بحث مشاوره و رسیدگی به آسیب‌ها در سطح دانش‌آموزی به رخ کشیده است. این آسیب را چه از منظر تحلیلی نگاه کنیم و چه سایر آسیب‌ها، مشخص می‌کند که نقش و جایگاه مشاوران در آموزش و پرورش به یک بازتعریف اساسی نیاز دارد. با وجود تمام این تعابیر و تفاسیر، در این نوشتار نویسنده بر آن است که به بررسی ضرورت وجود مشاوران در مدرسه‌ها و مهم‌ترین چالش‌ها، آسیب‌ها و فرصت‌های این حوزه بپردازد.

ضرورت مشاوره در دوران همه‌گیری کرونا

وزارت آموزش و پرورش به منظور داشتن جامعه‌ای سالم، به همان اندازه که برای کسب علم و دانش تلاش می‌کند، سلامت جسم و روان دانش‌آموزان را نیز مدنظر دارد. یکی از اهداف عالی نظام آموزش و پرورش این است که علاوه بر تدریس محتوای کتاب‌ها به دانش‌آموزان، به بحث مشاوره از ابعاد متفاوت آن، از جمله مشاوره تحصیلی، شغلی، عاطفی، روانی و ... نیز توجه بشود. اما در دوران همه‌گیری کرونا این نیاز بیش از پیش احساس شد.

به طور کلی در این دوران شاهد کاهش سلامت روان افراد به خصوص قشر پرتحرک جامعه و محصلان هستیم. برای مثال، بعضی از دانش‌آموزان در نتیجه بیماری کرونا و قرنطینه، در بعد فردی برخی مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی، استرس پس از آسیب، ناکامی، ترس، خشم، احساس تنهایی و بی‌حوصلگی را تجربه کردند. در بعد فردی، دانش‌آموزان مشکلاتی مانند مشکل در ارتباط با اعضای خانواده، محدودیت ارتباطی با دوستان و معلمان، حمایت‌های اجتماعی ناکافی، و کاهش درآمد خانواده را تجربه کردند. در بعد آموزشی نیز مشکلاتی مانند حضور شناختی و اجتماعی ضعیف در فرایند آموزش برخط (آنلاین)، افزایش بار شناختی، ضعف انگیزه، دشواری‌های مدیریت زمان، و نگرانی از ارزشیابی را تجربه کردند.

بر این اساس و طبق تحقیقات به عمل آمده، یکی از پیامدهای مهم و مثبت بحران موجود این است که دیگر نمی‌توان به سادگی از موضوع سلامت روان دانش‌آموزان در نظام آموزشی چشم پوشید. زیرا اگر در سنین پایین به مسائل سلامت روان کودکان توجه کافی نشود، این مسائل به سایر دوره‌های زندگی آن‌ها تسری و تعمیم پیدا می‌کنند و سرمایه انسانی جامعه را در آینده با چالشی بزرگ مواجه خواهند ساخت. تمامی این عوامل و یافته‌ها، ضرورت و اهمیت کار مشاوره و وجود گروه‌های مشاوران را در مدرسه‌ها نشان می‌دهد. به اختصار می‌توان گفت: بحران همه‌گیری بیماری کرونا، بازاندیشی و بازآرایی خدمات سلامت روان در وزارت آموزش و پرورش را بیش از پیش به یک اولویت اساسی و ضرورت ملی تبدیل کرده است.

چالش‌های مشاوره و مشاوران در این دوران

دانش‌آموزان برای مقابله با استرس‌های ناشی از ناهماهنگی میان روش آموزش مجازی و شرایط قرنطینه و دیگر مشکلات روان‌شناختی به خدمات مشاوره‌ای نیازمندند. اما آیا نظام آموزشی و مشاوره‌ای موجود توان پاسخ‌گویی به این حجم از مشکلات تحصیلی، عاطفی و روانی دانش‌آموزان را داشته است یا خیر؟ چه گروه‌هایی در رفع این چالش‌ها و معضلات دخیل هستند؟ برای پاسخ به چنین پرسش‌هایی، بررسی ابعاد گسترده عامل‌های مؤثر در این موضوع ضروری است. به طور کلی سه عامل خانواده، دانش‌آموز و مشاور که هر کدام در رأس سه‌ضلعی چالش‌های موجود قرار دارند، باید به طور گسترده مورد بررسی قرار گیرند.

مشاور

سه‌ضلعی
مشاوره

دانش‌آموز

خانواده



آموزشی در زمینه سلامت روان و مداخلات عاطفی - اجتماعی، مدیریت استرس، مقابله با اضطراب و کمک‌های اولیه روان‌شناختی، ایجاد روابط قوی و برقراری محیط‌های یادگیری حمایتی و پشتیبانی از دانش‌آموزان دارای مشکلات وابسته به سلامت روان و همین‌طور دانش‌آموزانی که تجربه‌های سوگ یا روان‌آسیب (تروما) داشته‌اند، و تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی از اقدام‌های اساسی در این حوزه است.

فرایند ارتقای دانش و مهارت در این زمینه می‌تواند از طریق تدوین بسته‌های آموزشی معتبر و علمی ویژه معلمان، مشاوران، مدیران مدارس و کارکنان آموزشی توسط متخصصان سلامت روان و برگزاری برخی و غیربرخط آموزش‌های ضمن خدمت برای مشاوران و متخصصان مربوط در استان‌ها و مناطق آموزش و پرورش و استفاده از آن‌ها به‌منظور آموزش معلمان، مدیران و کارکنان و همین‌طور به‌عنوان مربیان و ناظران مداخله‌های سلامت روان در مدرسه‌ها در دوره همه‌گیری بیماری کرونا صورت گیرد و در دوران آموزش حضوری پساکرونا نیز تداوم یابد.

در ادامه چند توصیه عملی را به‌منظور اجرای بهتر برنامه‌های مشاوره‌ای برای دانش‌آموزان مطرح می‌کنیم:

۱. ارتباط دوجانبه و ایجاد احساس تعلق عاطفی و جمعی بین مشاور و دانش‌آموز؛

۲. شناسایی دانش‌آموزان پرچالش و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها؛

۳. تهیه و تدوین محتوای آموزشی، مهارتی و روان‌شناختی برای دانش‌آموزان همه دوره‌های تحصیلی به‌منظور آشنایی و ارتقای آگاهی آنان از تهدیدات و آسیب‌های فضای مجازی. در صورت لزوم می‌توان انواع آسیب‌های فرهنگی، اخلاقی، روانی اجتماعی، سلامت جسمانی، و تحصیلی را نام برد.

۴. فعال کردن بخش مشاوره در «شبکه شاد» و پلتفرم‌های آموزشی موجود.

جمع‌بندی

با شیوع ویروس کرونا، فصل جدیدی در زندگی کودکان و نوجوانان به‌خصوص در حوزه آموزش رقم خورد. در پی تعطیلی مدرسه‌ها به‌سبب شرایط همه‌گیری کرونا، متولیان تعلیم و تربیت به‌منظور جلوگیری از توقف و ایجاد خلل در آموزش، از طریق تولید محتوا در فضای مجازی موجب استمرار و تداوم امور درسی دانش‌آموزان شدند.

در این بین علاوه بر امور آموزشی به مباحث روان‌شناسی و مشاوره نیز باید توجه جدی بشود. چرا که طبق آنچه بیان شد و همچنین تحقیقات موجود، خطرات تحصیلی، روانی و روان‌شناختی زیادی ناشی از تعطیلی مدرسه‌ها و قرنطینه خانگی متوجه دانش‌آموزان خواهد شد.

درک این خطر و پیشگیری از آن از طریق طراحی و اجرای مداخله‌های ناظر بر سلامت روان همه گروه‌های هدف، در وهله نخست بر عهده مسئولان نظام رسمی آموزش و پرورش است.

سلامت روان و در رأس آن یادگیری اجتماعی و هیجانی (عاطفی) عبارت است از: «تربیتی اصول این دسته از مداخله‌ها در نظام ایمنی مدرسه‌ها که برنامه درسی، دانش‌آموزان، کارکنان، معلمان و خانواده‌ها را هدف قرار می‌دهد».

● منابع در دفتر مجله موجود است.

چالش‌های مشاوران از منظر امور تحصیلی: مواردی نظیر کاهش تعامل مشاور و دانش‌آموز، افزایش درگیری شغلی و کاری مشاوران و مدیران مدرسه‌ها در شرایط فعلی، کمبود اطلاعات برخی مشاوران از اصول آموزش‌های برخط و نحوه تعامل و ارتباط مؤثر در فضای مجازی، توقع بالا و سخت‌گیری برخی مشاوران، کاهش بازده و راندمان آموزشی به‌دلیل اتلاف وقت و کاهش زمان آموزش ناشی از ترافیک کاربران و ضعف بسترهای فناوری، از جمله چالش‌های مدرسه مجازی در امور تحصیلی و مشاوره‌ای است.

چالش‌های مشاوران در حیطه خانواده: متأسفانه والدین بدون آگاهی از شرایط و وظایف مشاور مدرسه از پذیرش مشاوران فرزندانشان خودداری می‌کنند. خانواده‌ها احساس می‌کنند که دانش لازم در ارتباط با شناسایی و رفع معضلات تحصیلی، روانی و عاطفی فرزند خود را دارا هستند، غافل از اینکه چنین نیست و خانواده‌ها به مشاورانی با دانش و آگاهی لازم در زمینه ارائه خدمات مشاوره‌ای تحصیلی و ... نیاز دارند.

چالش‌های مشاوران از منظر امور فردی و دانش‌آموزی: بخش اعظم کار مشاوره از طریق مشاهدات بالینی صورت می‌گیرد که در شرایط تعطیلی مدرسه‌ها این امر میسر نیست. دسترسی مشاور به خانواده‌ها و دانش‌آموزان قطع است و جز از طریق شبکه اجتماعی امکان ندارد. در این بین دانش‌آموزان نیز بستر مناسبی برای برقراری ارتباط ندارند و ناخودآگاه دچار مشکلات تحصیلی، روانی و عاطفی می‌شوند.

راهکارها و اقدامات اجرایی مشاوره در این دوران

۱. ایجاد سامانه مجازی خدمات سلامت روان: تمهید و تدارک ارزیابی روان‌شناختی از راه دور دانش‌آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و حتی والدین از اقدامات اولیه و اساسی است. ایجاد سامانه‌ای با نظارت متخصصان حوزه سلامت روان در ساختارهای فوق به‌منظور ارزیابی و شناسایی دانش‌آموزان، مدیران، معلمان، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل‌دار در حوزه‌های وابسته به سلامت روان و ارائه خدمات روان‌شناختی مناسب به آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این سامانه باید حاوی ابزارهای معتبر و شناخته‌شده علمی و تخصصی در این حوزه باشد و غربالگری و شناسایی دانش‌آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل‌دار را هدف قرار دهد.

نظر به تشدید مشکلات روان‌شناختی پیشین دانش‌آموزان و سایر گروه‌های هدف در بحران کنونی و افزوده شدن مشکلات جدیدی در این حوزه، مانند تشدید تجربه‌های استرس‌زا، روان‌آسیب (تروما)، سوگ، خودکشی و مواردی از این دست، تمهید و ایجاد پلتفرم‌هایی حاوی منابع متفاوت، مانند خطوط تلفنی فوریتی، مشاوره برخط، تولید کارافزارهای مبتنی بر تلفن همراه یا رایانه با همکاری بخش خصوصی در زمینه آموزش روش‌های مدیریت استرس و هیجان‌ها، آموزش دانش‌آموزان، آموزش روان‌شناختی معلمان و والدین از نظر علائم خطر و هشداردهنده و همین‌طور سایر آموزش‌های لازم به‌شکل تخصصی در حوزه سلامت روان ضروری و بسیار مهم است.

۲. آموزش حرفه‌ای معلمان، مشاوران، مدیران و کارکنان آموزشی مدرسه‌ها: ارتقای دانش و مهارت حرفه‌ای معلمان، مدیران، مشاوران و کارکنان





بیاییم برای شادی یکدیگر دعا کنیم

درگاه های (وبسایت های) مجلات رشد

www.roshdmag.ir

سال ۱۴۰۰
با
۳۱ درگاه / ۳۱ مجله



رشد



درگاه اختصاصی فصلنامه های علوم انسانی



مجلات



درگاه اختصاصی فصلنامه های علوم پایه و فنی



رسانه ای



درگاه اختصاصی مجلات عمومی بزرگسال



تحول



درگاه اختصاصی مجلات دانش آموزی

