



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
و فناوری آموزشی

رشد آموزش

شماره ۵۹

| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای مشاوران، معلمان،
دانشجویان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۴۰۰ | ۴۸ صفحه | ۶۵۰۰۰ ریال | پایه کمک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir

مشاوره هزاره سوم
حرکت با چراغ روشن
هنر رفع کیش

امام صادق (ع):

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



شالرمندر

۵۹

رشدآموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجویان معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پژوهش
دوره هفدهم / شماره ۱/ پاییز ۱۴۰۰ / صفحه ۴۸

www.roshdmag.ir

مشاور، دیدهبان امید / هانیه ملکی / ۲

دگردیسی مشاوره در شرایط کرونا / دکتر محسن ایمانی / ۴

هنر رفع کیش / دکتر روح الله حبیمی / ۶

پشتکار و ترکیبات آن / دکتر منیره نسیمی / ۸

آدمهای تقلیبی / دکتر مرتضی فاضل / ۱۱

واکسن نامیدی / دکتر لیلا سلیقه‌دار / ۱۶

تیپ‌های خوش نقش / اعظم عباس‌زاده / ۱۸

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

صورت حساب خودآگاهی / محسن آربی / ۲۴

مدرسه ضد ضربه! / زهرا کاشفی / ۲۶

نگاهی به پشت یک نقاب / محمد رضا سعید فیروز / ۲۹

حرکت با چراغ روش / محمد حسین دیزجی / ۳۰

مشاوران هزاره سوم؛ راهبران پادگیری / دکتر فرهاد شفیع پور مطلق - شهرلا عسگری / ۳۳

ریشه‌های کم‌رویی / راحله فلکنزاوی / ۳۶

طب معنوی / دکتر یاسر ملکی / ۳۹

مشاور مدرسۀ زیر ذره‌بین / مهین میرزاپی / ۴۲

از خدمت گذاری تا معاونت مدرسۀ / فاطمه‌السادات شاهزادی / ۴۴

کرونا و میدان‌داری مشاوران / اسماعیل ارباب- مجتبی دهدار / ۴۶

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

وزارت آموزش و پژوهش
سازمان پژوهش و برآمدگیری آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی

سردبیر: هانیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی

ابراهیم اصلانی

دکتر غلامعلی افروز

علی اصغر ایزدی

دکتر کوثر جهانگردی

دکتر مجتبی دهدار

دکتر روح‌الله رحیمی

دکتر سیمین رحیمی

دکتر لیلا کارگری

دکتر منیره نسیمی

دکتر فرهاد شفیع پور مطلق

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: علیرضا پورخیمه

طرح جلد: سعید دین پناه

نشانی دفتر مجله:

تهران، ابرانشهر شمالی، پلاس ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۱۶۱۰-۰۹ (داخلی ۷۷۶)

نامبر مجله: ۰۲۱-۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۵۷۳۰۸

رايانame: moshaveramadrese@roshdmag.ir

پامک: ۳۰۰۱۹۹۵

چاپ و توزیع: شرکت افست

قابل توجه نویسنده‌گان و مترجمان:

- مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قیلأ در جای دیگری چاپ شده باشند. • مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. • مقاله‌ای که خلاصه می‌کند، این موضوع را قید نمایید. • مقاله‌ای که خط و خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم افزار word یا بروی CD یا از طریق رایانه مجله ارسال شوند. • نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. • محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. • مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن مهدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. • کلمات حاوی مفاهیم نمایه (واژه‌های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. • مقاله باید دارای تبیر اصلی، یتیرهای فرعی در متن و سوتیتر باشد. • معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان و آثار وی پیوست شود. • مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. • مقالات در رفاقتی بازگردانده نمی‌شود. • آرای مندرج در مقاله ضرورتا مبنی رأی و نظر مستولان مجله نیست.

مشاور، دیدهبان امید

هانیه ملکی

زمینه‌های مسئله‌ساز از لوازم نقش مشاوره‌ای است. اما مشاوران چگونه باید این اشراف را به دست 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 کاوش دادن مسئله‌ها در مشاوره فرونوی 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 بپرسیم: «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 پرتالاطم زندگی فعل هستند و به همنوعان خود کمک می‌کنند. البته باید هشدار هم داد که:

ذات نایافته از هستی بخش
کی تواند که شود هستی بخش
اینجاست که می‌توان این ایده را طرح کرد که: مشاوران نیز گاهی به مشاوره نیاز بپیدا 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 «نایابی» 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 کنترل نشده او را کنترل کنند و مسئله اصلی اش را به طور غیرمستقیم به او بنمایند.

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 زمینه‌هایی 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، تغییر نشود و پیوندهای اجتماعی تقویت نگردد، بیم آن می‌رود که «جامعه ناهمنو» 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 پاسخ‌گویی 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 حرفة خود آگاه نباشند، مشکل‌زا نیست. ولی اگر مشاوران که قرار است به رفع و دفع مسائل و مشکلات همنوعان خود پردازند، از این مسائل بی‌خبر باشند، در کار خود موفق نخواهند بود. اشراف به مسئله‌های مهم زندگی و

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

رهنمودهای مشاوره‌ای درست تحقیق می‌یابد.
امروزه با وجود ویروس کووید ۱۹ در شرایط خاص به سر
می‌بریم، به طور 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 پاس 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 عنايت
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 بر جسته‌سازی نیمة پر لیوان،
توانایی‌های و قابلیت‌های فرد و همین طور فرصت‌های زندگی را
برای او نمایان سازند. حقیقتاً در زندگی راه‌های نرفته 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



دَگَرَدِیْسِی مشاوره در شرایط کرونا



دکتر محسن ایمانی
دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

در شرایط موجود که بیماری کووید ۱۹ روزانه جان صدها انسان را می‌گیرد، حضور در جوامع و شهرهای قرمز و نارنجی منع می‌شود، ارتباطهای «رو در رو»^۱ محدود می‌گردد و ستاد کرونا بر عایت دستورالعمل‌های بهداشتی اصرار دارد و بهویژه در شرایطی که برخی از مشاغل نیز تعطیل شده‌اند، بر عدم خروج از منزل تأکید می‌شود، مگر اینکه امری اضطراری و کاملاً حیاتی پیش آمده باشد که در این صورت نیز بر عایت فاصله‌گذاری‌های اجتماعی فراوان تأکید می‌شود، برخی فرucht‌های جدید برای مشاوران و روان‌شناسان پیش آمده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

مشاوره از یک منظر تماس رودرروی میان مشاور و مراجع بهمنظور حل مشکل مراجعت است. هر چند که در گذشته برخی از «مشاوره تلفنی»^۲ سخن به میان می‌آوردند که نیازی به تماس رویارو بین مراجع و مشاور نداشت، و به همین دلیل برخی آن را مشاوره مطلوب تلقی نمی‌کردند و می‌گفتند که می‌توان آن را «مشورت تلفنی» تلقی کرد. امروزه در پرتو پیشرفت‌های ناشی از علم و فناوری‌های نوین و رشد و توسعه امکانات متعدد برای برقراری تماس و ارتباطهای برخط فرucht‌های بیشتری برای انجام فعالیت‌های مشاوره‌ای در بعد فردی، گروهی و خانوادگی فراهم شده است.

کوکان و نوجوانان به دلیل کهرویی نزد مشاوران نمی‌آیند. اکنون به دلیل امکان استفاده از طریق فضای مجازی این مشکل برای عده‌ای از آنان برطرف شده است.

۴. امکان ضبط جلسه مشاوره: برخی از مراجعان نگران هستند که دستورالعمل‌ها، قراردادهای درمانی و یا توصیه‌های مشاوران را فراموشی کنند. گاهی نیز برخی از مراجعان به دلیل نداشتن تمکز و یا کمی تمکز پخشی از سخنان مشاور را خوب دریافت نمی‌کنند و امکان دوباره شنیدن آن را در خارج از اتفاق مشاور ندارند. هرچند وقتی مشاوری قرارداد درمانی را عرضه می‌کند، اگر احساس کند که مراجع نسبت به دریافت آن تمکز کافی ندارد، از او می‌پرسد که محتواهای قرارداد درمانی را دریافته است یا خیر؟ و یا تقاضا می‌کند 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 پیام‌ها غفلت کند و به دلیل رودریاییستی 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 ارتباطهای برخط می‌توانند نسبت به ضبط جلسه‌ها مشاوره‌ای اقدام کنند و بدین ترتیب هر وقت که خواستند، مروری بر دستورالعمل‌ها داشته باشند. محتواهای جلسه را مجددًا بشنوند و دیگر نگران فراموش کردن مطالب جلسه نباشند.

۱. امکان تماس رویارویی از طریق فضای مجازی با مراجعان فراهم شده است و به طور نمونه، سالمندان و بیمارانی که مشکل حرکتی دارند، از خدمات مشاوره‌ای محروم نمی‌شوند و به راحتی می‌توانند از مشاوره مشاوران زده و متخصص بجهت مشاوره حضور یابند و به راحتی از طریق فضای مجازی در جلسه مشاوره حضور یابند و هم مسائل مورد نظر خود را با آنان در میان بگذارند. بدین ترتیب هم صرفه‌جوئی در وقت برای رفت و آمد مشاوران حاصل می‌شود و هم سالمندان و بیماران حرکتی با استفاده از فضای مجازی به مقصد خود که شرکت در جلسه مشاوره است، دست می‌یابند. به علاوه، به دلیل حضور فیزیکی نداشتن در محیط واقعی، سلامت هر دو طرف تضمین می‌شود و انتقال ویروس کرونا از یکی به دیگری ممکن نخواهد بود.

۲. جریان فقدان مشاوره حضوری/مشاور با تجربه در برخی از روستاهای و شهرهای کوچک: به این سبب بسیاری ناچار به سفرهای متعدد و مکرر از از شهر خود به شهری دیگر می‌شوند. اما اینکه به یمن توسعه فضای مجازی چنین مراجعانی می‌توانند 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 مشاوره‌ای مطلوب برخوردار شوند؛ کاری که برای آنان بدون بهره‌جستن از فضای مجازی هرگز میسر نبود.

۳. گاهی برخی از نوجوانان درگیر رفتار پرخطر می‌شوند. عده‌ای از آن‌ها از حضور در جلسه مشاوره امتناع می‌کنند و یا عده‌ای 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 یا 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 به صورت جدی به مخاطره 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 به عنوان مدلی برای خانواده‌درمانی توسط برخی از درمانگران اولیه به کار می‌رفت، اما امروزه با استفاده از فضای مجازی امکان گروه‌درمانی و خانواده‌درمانی^۳ و روان‌درمانی خانواده^۴ نیز سهولت بیشتری یافته است. برای درمان خانواده‌ها دیدگاه‌های مختلفی وجود دارند. مثلاً خانواده‌دانگر 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 مشکلات با خانواده اصلی خودش، تأثیر بزرگی بر آنچه مطرح کرد، گذاشت. بوئن اظهار می‌داشت: «تا زمانی که افراد گلوهای 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 به خاطر شیوه‌ای که نسل‌های گذشته اضطراب را به آن‌ها منتقل کرده‌اند، بیشتر تحت تاثیر این اضطراب قرار می‌گیرند. برای اصلاح رفتارهای نامطلوب که ناشی از گلوهای نسل‌های قبل هستند و نیز درمان اضطراب مزمن، به حضور خانواده در اتفاق مشاوره نیاز است که اینک و بعد از شیوع کووید ۱۹، دیگر نیاز نیست که همه اعضای خانواده که به تغییر جی‌هی‌لی^۷ باید در جلسه مشاوره و اتفاق 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 مراحلی 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 جلسه‌های بیشتر 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). آدم سازی. ترجمه بهروز بیرشک. انتشارات اندیشه‌مند. تهران.
۲. گلادینگ، ساموئل (۱۳۸۲). خانواده‌درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد. ترجمه فرشاد بهاری و همکاران. انتشارات تزکیه. تهران.
۳. میکوچی، 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 دائز. تهران.
۵. هی‌لی، جی (۱۳۶۵). روان‌درمانی خانواده. ترجمه باقر ثانی. انتشارات امیرکبیر. تهران.



هنر رفع کشش

اهمیت نگرش سیستمی در مشاوره



دکتر روح‌اله رحیمی
دکترای مشاوره

زن مزوعه‌دار بلا فاصله بلند شد و به سوی انباری رفت تا موشی را ببیند که در تله افتداده 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 مزوعه با شنیدن صدای جیغ از خواب پرید و به طرف صدر 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 تپ داشت.

روزها گذشت اما دوا و درمان روی زن خیلی اثر نکرد و مرد صاحب مزوعه به ناچار طبیب را خبر کرد. طبیب بعد از معاینه زن گفت: «برای تقویت بیمار و قطع شدن تپش هیچ غذایی مثل سوب مرغ نیست.» مرد مزوعه‌دار که زنش را خیلی دوست داشت، فوراً به سراغ مرغ رفت و ساعتی بعد بوی خوش سوب مرغ در تمام مزوعه پیچید. اما ساکنان مزوعه هرچه صبر کردند، تپ بیمار قطع نشد. بستگان او شب و روز به خانه آن‌ها رفت‌وآمد می‌کردند تا جویای سلامتی زن شوند. برای همین مرد مزوعه‌دار مجبور شد، گوسفندش را هم قربانی کند تا با گوشت آن برای میهمانان عزیزش غذایی بپزد.

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

کلیدواژه‌ها: مشاوره مدرسه، جامعه سالم، خانواده سالم

ما در جهانی سیستمی زندگی می‌کنیم. موش از شکاف دیوار سرک کشید تا ببیند این همه سروصدای برای چیست. مرد مزوعه‌دار تازه از شهر رسیده بود و بسته‌ای با خود آورده بود. زنش با خوش حالی مشغول بازکردن بسته بود. همین که بسته را باز کردند، از ترس، بدن موش به لرزه افتاد، چون صاحب مزوعه یک تله‌موش خریده بود. موش با سرعت به مزوعه برگشت تا این خبر تازه را به همه حیوانات بدهد. او به هر کسی که می‌رسید، می‌گفت: «تویی مزوعه یک تله‌موش آورده‌اند، صاحب مزوعه یک تله‌موش خریده است، ...» مرغ با شنیدن این خبر بال‌هایش را تکان داد و گفت: «برایت متأسفم، از این به بعد خیلی باید موظب 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 تویی 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 مزوعه 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 تویی تله‌موش بیفتند!» او این را گفت و زیر لب پوزخندی زد و دوباره مشغول چریدن شد. سرانجام، موش نالمید از همه جا 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 مزوعه پیچید.

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 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 گوشۀ 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 مدرسۀ ای 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 جستجوی راه برقراری تعادل و کسب سلامتی درمان جوی 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 شبکۀ اجتماعی دانش‌آموز است.

آچه گفته شد، دقیقاً همان چیزی است که لینگ^۱، روانپرداز اسکاتلندي، به آن «وضعیت کیش و مات»^۲ می‌گوید. در باری شطرنج، وقتی مهره شاه کیش می‌شود، هر چه به مهره شاه نگاه کنید، متوجه دلیل کیش شدنش نمی‌شوید. باید به بستر باری 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 بینیم هر مهره کجا قرار گرفته است. ما می‌توانیم با جایه‌جایی مهره‌های دیگر در زمینه بازی، کیش و مات را رفع کنیم. یعنی خوبی موقع مهره شاه کیش شده است، اما شما مهره شاه را دست نمی‌زنید، بلکه مثلاً یک اسب را بین وزیر مתחاصم و مهره شاه قرار می‌دهید و رفع کیش می‌شود! از این‌رو باید دانش‌آموز را در بافت یا سیستمی بینیم که در آن قرار گرفته است. تا بافت یا سیستم را اصلاح نکنیم، تغییر دانش‌آموز مورد نظر تقریباً امکان‌پذیر نیست.

نمونه بارز آن دانش‌آموز مضطربی است که در اتاق مشاوره مدرسۀ با تکنیک‌های آرامش (دیلکسیشن) و ... از اضطراب او می‌کاهید، ولی در خانه، پدری پرخاشگر و مادری پرتوق، و در مدرسۀ مدیری ایرادگیر و معلمی سختگیر، دوباره اضطراب را به جوی روان او بر می‌گردانند. دوباره به همان جملۀ آغازین برمی‌گردم که ما در جهانی سیستمی زندگی می‌کنیم.

پی‌نوشت‌ها

۱. این روایت منتبه به پیامبر اکرم (ص) است.

2. Laing

3. Position of checkmate



▶ اهمیت نگرش سیستمی در مشاوره
رمزنده را سکن کنید.

به تنهایی از لانه خود به مرغ، گوسفند و گاوی فکر می‌کرد که کاری به کار تله‌موش نداشتند! این حکایت نام آشنا 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 آکنده از آشفتگی و پیچیدگی را ارائه می‌دهد. در تفکر سیستمی، صرفاً به اجزا و مؤلفه‌های یک سیستم نگاه نمی‌شود، بلکه چگونگی تعامل بین اجزا و نیز برهم‌کش اجزا و محیط نیز بررسی می‌شود.

حتماً تا به حال کلمۀ «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. همه‌چیز 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 (به عنوان اجزای آن) به طور مناسبی نقش خود را ایفا نکنند، عملکرد آن عضو آسیب می‌بینند. ارگانیسم‌های حیوانی و گیاهی هم نوعی سیستم پویا هستند. در این سیستم‌های زنده اگر یکی از اعضوها وظیفه خود را به سرانجام نرساند، سیستم از چرخش بازخواهد استفاده و مرگی رخ خواهد داد. ارگانیزم‌های مذکور گروه‌ها را می‌سازند؛ برای مثال، اعضای یک خانواده. فرض کنید نوجوان خانواده دچار اعتیاد شود یا کوکدی 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^۳ 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 کم 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 گرفnar می‌شود. جملۀ 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. با حتماً شنیده‌اید که گاهی قیمت مرغ

پشتکار و تدبیات 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 نویسا روش‌های جدیدی را برای حل مشکلات بیابند. این مهارت‌های جدید کسب شده در اقدامات بعدی مفید خواهد بود.
۵. احساس خود اثربخشی فرد را که ناشی از دستیابی نهایی به موفقیت است، افزایش می‌دهد.

عوامل توانمندساز و بازدارندهٔ پشتکار:

- دریافت پاداش: بر اساس نظریه «کوشش آموخته‌شده»، افراد دارای سابقهٔ 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.
- 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.

- دریافت بازخورد مثبت: دریافت بازخورد مثبت با افزایش حس خود تعیین‌کنندهٔ مرتبط است. زیرا وقتی بازخورد مثبت به دنبال شکست اولیه ارائه می‌شود، به افزایش پشتکار روحی 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 انجیزهٔ درونی، مانند حس شایستگی و کارایی، را افزایش می‌دهد.
- 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 نظرارت قطعی و کامل روی عملکرد و فعالیت‌های درسی، دانش‌آموزان دیگر مثل سابق رغبتی برای یادگیری دقیق محتوای درسی نشان نمی‌دهند و بی‌تفاوت از کتاب آموزش و یادگیری می‌گذرند. چرا که اغلب چنین دیدگاهی‌دارند: 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 حلقهٔ مفقوده این دانش‌آموزان، از دست دادن انگیزهٔ 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 تحت تأثیر قرار داده است و در راستای جهت‌دهی به برنامه‌های ملی کشور، امسال را به نام سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها، نام‌گذاری کردن، بهره بگیریم و به یک توانمندی قدرتمند در این عرصه بپردازیم 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 هدف‌هast و مستلزم صرف وقت، تمرکز و صبر است. پشتکار جزم کردن 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 عزت نفسی پایدار.

آزمون سنجش پشتکار

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

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	نظری ندارم	موافقم	ندارم	مخالفم	کاملاً
۱	تکلیف هر قدر هم که سخت باشد، به تلاش ادامه واهم داد							
۲	ترجمی می‌دهم چیزی را که بلده هستم تمرین کنم تا اینکه چیز جدیدی بیاموزم							
۳	بیشتر اوقات وقتی تکلیف سخت باشد، حواس پرت می‌شود							
۴	یادگیری در مدرسه باید آسان باشد							
۵	معمولًا بیشتر از هم کلاسی‌هایم تلاش می‌کنم							
۶	اشتباه نکردن برایم مهم است							
۷	ترجمی می‌دهم در یک درس جدید نمرة ۱۶ بگیرم تا در یک درس قیمه‌ی نمرة ۱۸							
۸	یادگیری باید سرگرم کننده 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							

تفسیر نمرات:

- ۶ امتیاز ۱۸ یا بالاتر حاکی از پشتکار عالی دانش‌آموز است.
- ۶ امتیاز ۱۴ تا ۱۷ نشان می‌دهد باید کمی روی پشتکارش کار کرد.
- ۶ امتیاز ۱۲ تا ۱۴ به این معناست که باید با تلاش بیشتری روی پشتکار دانش آموز کار کرد.
- بعد از سنجش میزان پشتکار، درصورتی که امتیاز دانش‌آموز پایین بود، یعنی از ۱۸ پایین تر 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 گذاشتند، فکر کنند. یکی از دلایل ناتمام گذاشتن کارها، مواجه شدن با موانع و مشکلات است. برخی از دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل زود دلسربد می‌شوند و فعالیت خود را ناتمام می‌گذارند. به آنان کمک کنید تا با مرور زندگی خود، آن دسته از موانعی را که دلسردانش 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.

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



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 حتی آن را با عباراتی مشبّت بنویسید (برای نمونه، اگر در حیطه سلامت جسمی هدفتان کاهش وزن است، می‌توانید آن را کاملاً دقیق و به شکلی مشبّت به صورت هدفی برای خودتان به این شرح تعریف کنید: هدف من سالم‌ترشدن 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). هدف من این است که آن را به طور دقیق و بیانی مشبّت بنویسید:.....

اولين گامی که باید برای عملی کردن این هدف بردارم عبارت است از: با انجام کارهای زیر می‌توانم برای دستیابی به هدفم انگیزه پیدا کنم:..... در حرکت به سمت هدفي که دارم ممکن است با این مشکلات رو به رو شوم:..... از راههای زیر بر این مشکلات و موانع غلبه خواهیم کرد:..... در سراسر ساختاربندی هدف‌هایتان فراموش نکنید که هدف‌های بزرگ را به مجموعه‌ای از هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک؛ تغییرات بزرگ
پیام منفی «تو نمی‌توانی» را از ذهنتان دور کنید.
برای رسیدن به آنچه می‌خواهید بشوید، چاره‌ای جز عمل کردن ندارید.
با مرور و یادآوری آرزوهایتان مشتاق‌تر شوید.
خلاق باشید.

مثل یک فرد بالغ رفتار کنید.
عادت‌های بدی را که دارید و مانع فعالیت‌های شما می‌شوند، رها کنید.
آماده باشید و روزتان را با ورزش یا یادداشت برنامه شروع کنید.

منابع در دفتر مجله موجود است.



اهمیت پشتکار
رمزینه را سکن کنید.

فعالیت ۲. موفقیت؛ هفت گام آن‌طرف‌تر

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

گام اول: مسئله را شرح دهید:.....

گام دوم: زندگی تان 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 می‌کنند این مسئله را حل کنید و به زندگی بدون وجود این مشکل بررسید، 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 مشکلتان 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. ساختاربندی هدف

یکی از ضروریات اولویت‌دار برای پشتکار، داشتن هدف است. تا وقتی هدفی نداشته باشید حرف زدن از پشتکار بی معنی است. این تمرین به داشت آموزان کمک می‌کند هدف‌هایی را برای زندگی مشخص کنند. برای اینکه پی‌برند در تعیین هدف‌های خود از کجا باید شروع کنند، از آنان بخواهید درباره حیطه‌های زندگی 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؛ ... 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 در جهاندی کنید. اگر حیطه‌های در زندگی شما وجود ندارد، آن را در فهرست خود وارد و در جهاندی اش نکنید. سپس میزان رضایت‌تان را از زندگی درون حیطه‌ها روی یک مقیاس درجه‌بندی از یک (رضایت کلی) تا ۱۰ (کاملاً ناراضی) 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:

حیطه انتخاب شده:.....

ردیه‌بندی حیطه‌های زندگی	درجه‌بندی رضایت از ۱ تا ۱۰	مهماً ترین 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 آسیب‌زادرین سبک ارتباطی برای جامعه معرفی کرده‌اند. در صورتی که سبک ارتباطی فریبکارانه به دلیل پنهانی و ناشناخته بودن بیشترین آسیب را برای جامعه دارد. شخصیت‌های پرخاشگر به احتی شناخته می‌شوند و گاهی واکنش و مقاومت افراد را برمی‌انگیرند. اما افراد فریبکار ظاهر سالم، زیبنده و گمراه کننده‌ای دارند. بهشتی می‌توان آنان را شناسایی و در مقابل آنان راهکار مناسب اتخاذ کرد.

فریبکاری و کنترل گری روان‌شناختی موفقیت‌آمیز اساساً عملکرد فرد کنترل گری 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 شقاق‌گرفتاری 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 منفعل کردن دیگران به شیوه‌ای غیرمستقیم و پنهانی به دنبال کسب هدف‌های خویش است. چنین افرادی گاهی در ظاهر مهریان، دلسوز، محترم، روشن‌فکر و نوآندیش هستند 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

کلیدواژه‌ها: فریبکاری، جرئتمندی، دامهای افراد فریبند،
تکنیک‌های دفاعی، تکنیک‌های تهاجمی، 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.

بکی از عواملی که با انواع آسیب‌های اجتماعی رابطه مستقیم دارد و از علل بنیادی، زمینه‌ساز و استمراربخش این آسیب‌ها، بهویشه آسیب اعتیاد است، سبک‌ها و شیوه‌های ارتباطی است. سبک‌های ارتباطی روش‌های آموخته‌شده‌ای هستند که ما در زندگی خود برای ارتباط با دیگران به کار می‌بنیم. سبک‌های ارتباطی «منفعلانه»^۱، «جرئتمندانه»^۲ و «پرخاشگرانه»^۳ سه سبک اصلی ارتباط هستند که از ابتدا به آن‌ها توجه شده است. سپس سبک ترکیبی «منفعلانه - پرخاشگرانه»^۴ نیز مطرح شد تا نحوه ارتباط انسان‌ها به خوبی تبیین شود. چهار سبک مربوط 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.

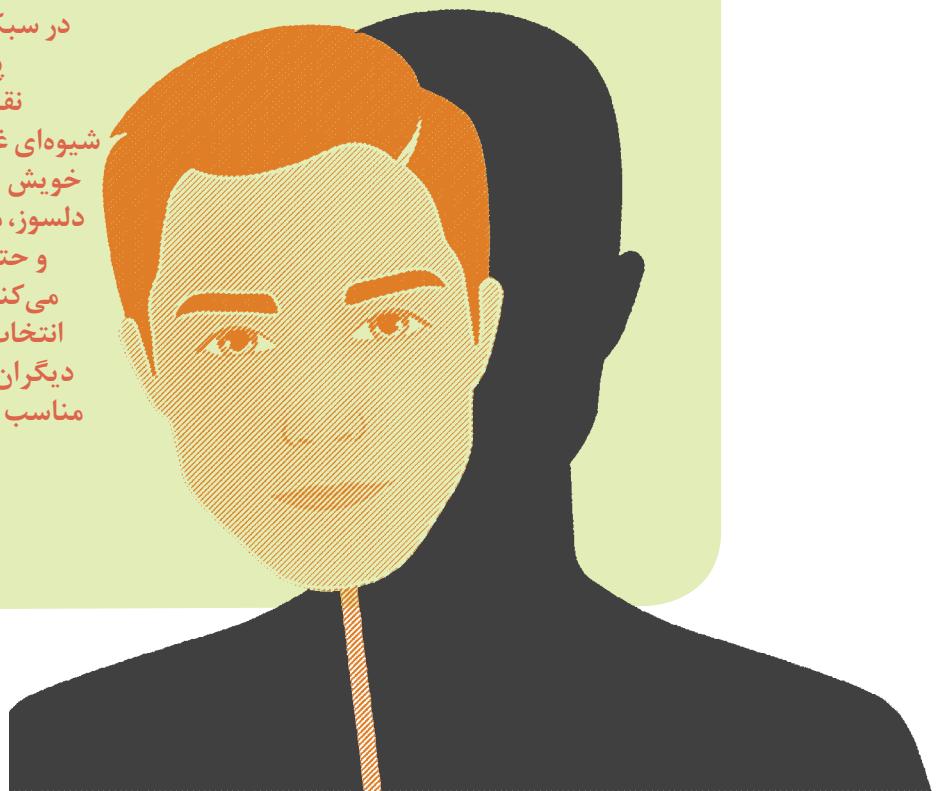
آن‌ها ممکن است با سرقت پول از والدین خود، دروغ گفتن یا راههای انحرافی دیگر، به شیوه‌هایی غیرمستقیم مخالفت کنند. آن‌ها چون به طور مستقیم مجاز به ابراز خشم یا مخالفت نیستند، از روش‌های غیرمستقیم استفاده می‌کنند و با دانستن اینکه به طرقی دیگر به والدین سخت گیر خود آسیب رسانده‌اند، احساس راحتی می‌کنند. از 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 ادرکشده در رابطه با بزرگ‌سالان به شمار می‌آید و از اینجاست که مشکلات آغاز می‌شوند.

صادق و اصیل بدانند، ولی در موقعیت مناسب هدف‌های خود را بی 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 حیله‌گرانهای که مخفیانه به دنبال آن هستند، پی می‌برند. این سبک در ظاهر حمایت‌کننده‌ترین سبک برقراری ارتباط است. اما رفتار این افراد می‌تواند نامید کننده 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 «دست کاری ادراک» گفته می‌شود.

چگونگی شکل‌گیری شخصیت فریبکار

بسیاری از افراد فریبکار روش‌های ناکارآمد رفتار را در کودکی می‌آموزنند. وقتی والدین خود کامه باشند و جایی برای اظهار نظر فرزندان خود باقی نگذارند، و یا از روش‌های کنترل گرایانه در تربیت فرزندان استفاده کنند، رشد عاطفی طبیعی فرزندان آن‌ها خفه می‌شود. چنین کودکانی با قوانین سخت گیرانه و با نگرش کلی «همان طور که به شما گفته می‌شود عمل کنید» یا «رفتار نادرست عواقب منفی به دنبال خواهد داشت»، رویه‌رو 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



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.

۶. بی اعتبارسازی 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 مرزهای اسلامی شکنند و به آن‌ها توجهی نمی‌کنند. آنان گاهی این مرزبندی‌ها را کوچک و بی‌ارزش جلوه می‌دهند. مثال: مگر کشیدن یک نخ سیگار چه گناهی دارد؟

۷. 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 مطلق انگارانه را در شرایطی که به نفع خودشان است، به کار می‌برند.

مثال: یک رفیق خوب هرگز رفیقش را تنها نمی‌گذارد.

۸. تحریک کودک درون

همه انسان‌ها درون خود کودکی دارند که به دنبال لذت‌طلبی و دروی 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؟

۹. انحراف ذهن

گاهی افراد فریبکار با صحت‌های متناقض، نامربوط 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 می‌روم. راستی فیلم قبلی را که دیدی برایم تعریف کن.

۱۰. 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.

۱۱. تأکید بر زمان گذشته یا آینده و دور شدن از زمان حال

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

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.

۱۲. 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 تسليم و افعال صادر می‌کند.

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

۱۳. تحریک احساس حقارت

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

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

۱۴. 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 کار من نباشی، دلم می‌گیرد.

۱۵. 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 والدین اجازه بگیری؟

۱۶. ادعای محبت بدون قید و شرط

محبت و توجه از نیازهای اساسی انسان است. بهویشه 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.

۱۷. ادعای صداقت و یکرنگی

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

مثال: یادت هست قبلًاً ما چه رفاقتی داشتیم؟ با هم چه روزهایی را سپری کردیم؟

۶ دروغ گفتن

بهترین تکنیک برای فریبکاری و سوءاستفاده از دیگران، دروغ گفتن است. دروغ گفتن گاهی با پنهان کردن بخشی از حقیقت یا وارونه جلوه‌دادن آن انجام می‌شود.

مثال: سیگارکشیدن هیچ ضرری برای آدم ندارد.

۷ افشای رازهای خود

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

مثال: سیگارکشیدن که چیزی نیست. به کسی حرفی نزن، من یک بار تجربه مصرف مواد را هم داشته‌ام.

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 جویده جویده یا با من من صحبت می‌کنند، لذا آرام، بدون عجله و شمرده صحبت کردن



▶ آدم‌های تقلیبی
رمزینه را اسکن کنید تا ادامه
مطلوب را مشاهده کنید.

تأکید بر پیامد رفتار: در مواردی که اعتراض می‌کنید یا می‌خواهد «نه» بگویید، می‌توانید 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 گفته‌ید، فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کنید یا موضوع صحبت را تغییر دهید.

در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفت و گوی خود پایان دهید.
عذرخواهی نکردن: لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما وظیفه ندارید به هر قسمی که شده است تمام مشکلات دیگران را حل کنید یا همه را خوشحال کنید.

بیان مستقیم و آشکار: در خواست خود را به صورت واضح و مستقیم در حالی که در چشمان طرف مقابل نگاه می‌کنید، 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 آنها می‌شود. همچنین شما را از حالت انفعال خارج می‌سازد.

در خواست تقاضای غیرمنطقی تر از طرف مقابل: یکی از راه‌های مقابله با افراد فریبکار آن است که وقتی تقاضای نامشروعی را بیان می‌کنند، بلافتله و متقابلًاً تقاضای نامشروع غیرقابل تحملی از آنان در خواست شود.

بی‌اعتنایی و دور شدن از فرد سوءاستفاده‌کننده: صحبت طرف مقابل را نشینیده بگیرید، صحبت او را جدی نگیرید و یا به او و صحبت‌هایش اعتنایی کنید.

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

پی‌نوشت‌ها

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://toggel.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 ,Abigail (2016) .9 Classic Strategies of Manipulative People | Psychology Today <https://www.psychologytoday.com › blog › in-flux › 9-...>
4. Examples of manipulative behavior(2012): <https://www.thoughtsonlifeandlove.com › examples-of-..>

موجب می‌شود افراد فریبکار احساس خستگی کنند. افراد پر خاکشگر با فریاد صحبت می‌کنند، صدای افراد منفعل از افراد عادی پایین تر است، و جرئتمندان بلندتر از افراد عادی صحبت می‌کنند.

فرصت خواستن: می‌توانید از فرد فریبکار فرصت بخواهید تا روی موضوع مورد نظر بیندیشید و این زمان را چند بار تمدید کنید. **کاربرد ضمیر من:** از عبارت‌هایی باضمیر «من» استفاده کنید و به جای سرزنش، برچسبزدن یا محاکوم کردن دیگری به مطرح کردن اصل موضوع بپردازید. استفاده از ضمیر من نشانه‌صمیمیت، قدرتمندی و احساس ارزشمندی است.

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

پیشنهاد دادن: اگر حتماً می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پس از نه گفتن، پیشنهاد خود را به او بگویید. البته افراد فریبکار به پیشنهاد شما توجهی نمی‌کنند، ولی شما بر پیشنهاد خود مصراً باشید.

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

بازیخش همان دلایل قبلی: به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید، «نه» بگویید و همان دلیل قبلی را تکرار کنید. توجه به رفتار غیرکلامی خود: گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستید، برای آرام نگهداشتن شرایط، به موافقت تظاهر می‌کنید. برای مثال لبخندی می‌زنید، سرتان را تکان می‌دهید یا به دقت گوش مخالفت خود را نشان دهید.

خلع سلاح: در این شیوه وقتی که فرد نقاطه منفی شما را می‌گوید یا انتقادی بیان می‌کند تا شما را ناراحت کند، شما به راحتی می‌پذیرید و اسلحه اورا از دستش خارج می‌کنید.

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

همچنین برخی از تکنیک‌های دفاعی دیگر عبارت‌اند از: بهانه‌آوردن، پشت گوش انداختن و از خود سلب مسئولیت کردن.

تکنیک‌های تهاجمی

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

صراحت بیشتر: به جای عبارت‌هایی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم ...» از کلمه «نه» استفاده کنید. یا به جای گفتن: «نمی‌توانم»، بگویید: «نمی‌خواهم» یا «این کار را نخواهم کرد.»

واکسن فا امیدی

نقش امید در موققیت و احساس

رضایت از زندگی



دکتر لیلا سلیقه‌دار

مشاور خانواده، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت

اشارة

این امر برآمده از یک رویکرد در روان‌شناسی است که عقیده دارد: خواننده نوشتۀها 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؟

زنگی سرشوار 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 درونی اش 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.

- ◆ انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده
- ◆ به آن‌دیشه، باور و نگاه فرد به زندگی مبتنی است
- ◆ انتخاب فکر کردن و پیش‌بینی وقوع حالت مطلوبی که ممکن است رخدده در مقایسه با حالت نامطلوب

خوش‌بینی

- ◆ 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

امید

کلیدواژه‌ها: امید، خوش‌بینی، رضایت از زندگی

جمله‌های الهام‌بخش

هر صفحه مجازی را که ورق می‌زنیم، بر است از جمله‌ها و عبارت‌های امیدوارکننده و روحیه‌بخش تا جایی که این همه تکرار به ذهن تداعی می‌کند حتی 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 نیاوری به آن‌ها نگریسته نشود.

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 ننمود و ترتیب آن نباشد. بدترین زمان وقتی بود که پزشک می‌گفت برای این موضوع داروی دیگری نیست و فقط آمپول ممکن است؛ مانند زمان واکسینی.

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

امید مانند ریسکی است که باید آن را پذیرفت

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

در تاریک‌ترین آسمان‌هاست که می‌شود درخشان‌ترین ستارگان را دید

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

هدفمندی، اراده، پشتکار و عاملیت به صورت ژنتیک در وجودمان به وديعه 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 روپارویی با شکست‌ها و ناکامی‌ها، از یادآوری و بهکارگیری خردمنهارت‌های امید استقبال کنند.

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 معقد است اگر مانع 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 می‌توانند اوضاع را بهتر بسازد

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



نقش امید در موفقیت
رمزنگاری اسکن نمایید.
ادامه مطلب

تیپ‌های خوش نقش

مرواری کوتاه بر سریال «نون خ»

اعظم عباس‌زاده
معاون پرورش استان اصفهان



نگاه مصلحانه او در سکانس‌های بازپرداخت بدھی‌هاش 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 است. وقتی در تیپ اصلاحگر (تیپ ۱)، بال سمت بالایی وی که میانجی و صلح‌طلب‌بودن (تیپ ۹) است، قوی باشد میانجی‌گری و انعطاف در وی قوی‌تر می‌شود. لذا شخصیت او شخصیت معنوی و با اصلتی می‌شود که به دنبال تسامح، 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 قدر تمندی و تا حدودی خشونت را با طنز آراسته کرده است. در سکانس‌هایی مانند «سکانس دوغ یا نوشایه»، یا سکانسی که با چوب به سلمان حمله 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 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 فربیز به نوعی شخصیت‌های عاشق‌پیشه

همین جا سکته کنه بمیره؟» مطرح می‌کند. البته رابطه صمیمی دختران با پدر و حجب و خیا 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 کمال گرا 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 تحت تأثیر قرار می‌دهد. از منافع همگان حتی به قیمت از دست رفتن منافع خود حفاظت می‌کند. در عین حال مثبت اندیشی او موجب شود با کوچک‌ترین اتفاقات خوش حال و شاد شود. با هر نکته مثبتی گل از گلش می‌شکفده و غرق در شادی و لذت می‌شود.

مهمان‌نوازی از 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 کمک حال دخترانش باشد و مشکلات آن‌ها را حل کند. ولی با دیدن عکس کودکی دخترانش سریع نظرش عوض می‌شود و از خدا می‌خواهد که در خواستش را لغو کند.

سریال «نون خ» سریالی زیبا و دوست‌داشتی است که امسال در شرایط «کرونا» توانست لبخند را میهمان لب‌های بیندگان 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 «ایناگرام» 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 روسایی است، اما دستی در کار تجارت دارد و از تکیه‌کلام‌های جالب و خاص خود بهره می‌گیرد. برخی تکیه‌کلام‌های او سنتی هستند و برخی دیگر کاملاً به روز و حتی به زبان انگلیسی بیان می‌شوند؛ مانند اویس؛ دائز رایت؛ آیی باریک الله؛ عرض شود به حضور انور شما؛ یا ایزد منان؛ بابا گیان (بابا جان) و ... نورالدین خان‌زاده نهایت احترام را برای همه قائل است. ارتباط زیبای او با دخترانش و صبر و تحمل او در برابر آن‌ها و نحوه گفتمان پدرانه و دخترانه آن‌ها یکی از زیباترین سکانس‌های سریال است؛ رفتار و منشی که کمتر در سریال‌ها و فیلم‌های ایرانی می‌توان دید. ارتباط عاطفی او با دخترانش مثال‌زدنی است. تعبیر «عروسوکهای کوکی بابا» یا جمله‌هایی نظیر «دختر باید مهریون باشے، دانا و خوش‌بیان باشے» به دفعات و بمزیبایی تکرار می‌شوند. حتی وقتی می‌خواهد دختران خود را تهدید کند، این سوال را که «دختران بابا دارید پدر شما



بذهله‌گویی و بداهه‌گویی، به عنوان رویکردی دفاعی برای اجتناب از تضاد با دیگران نیز استفاده می‌کنند. تیپ شخصیتی ماجراجو اهل ریسک و تنوع طلبی 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، عمل‌گر 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 علاقه‌داشتن، 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.

این ظن هر بار حول محوری نظریه اعتمادی، بی‌توجهی به فرزند، و یا بی‌احترامی به حیوان دوست‌داشتی اش (جاناتان) 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 ابرازهای مانند صوری، سماحت، لجاجت، اتلاف وقت و پیچاندن استفاده می‌کنند. با همه‌چیز اعلام موافقت می‌کنند و خشم خود را به شیوه‌های غیرمسمتیم ابراز می‌دارند. آنان عموماً ابراز خشم خوبش را به تأخیر می‌اندازند، زیرا گمان می‌کنند در صورت ابراز خشم تنها خواهند ماند. برای ایشان تکروی 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 چهره‌طنزگونه 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 عاطفی شان 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 وجود می‌آورند. از مسئولیت و تعهد به شدت گریزان و معاشرتی، خوشبین و خوش‌گذان هستند. همچنین از شوخی،

سریال‌اند که هر کدام تیپ شخصیتی متفاوتی دارند. کیوان تیپ هنری یا رمانیک (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 من فعل (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 همسرش است. او با نشان دادن احساسات، با ادبیات عاشقانه، با اطاعت‌پذیری از همسر، با رنگ کردن موها، با توجه و احترام به حیوانات و عضویت در انجمن حمایت از حیوانات، و با نوشتن نامه عاشقانه و ترئین آن، خواهان توجه همسرش است. نکته جالب و طنز سریال آن است که همسروی 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، عیب‌باب و سنت‌گرای است که به طبیعت و محیط‌زیست علاقه دارد. یکی از ویژگی‌های شخصیتی این تیپ شک و بدینی است. با وجود نمایش عشق افراط‌گونه کیوان، همسرش نسبت به او مضمون است و



به مشاوره چند بعدی نیازمندیم!

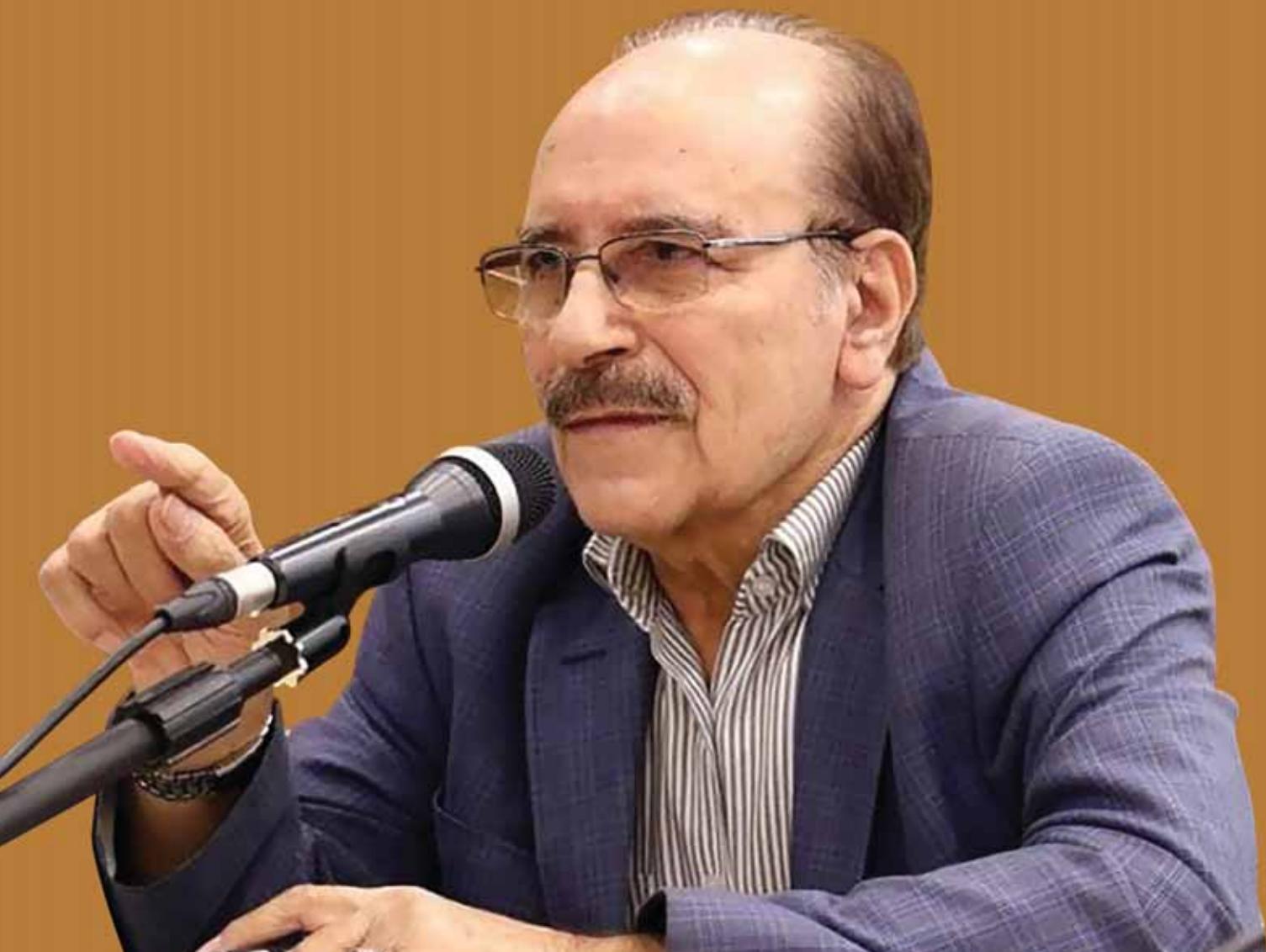
بررسی مسائل مشاوره در گفت و گو با دکتر عبدالله شفیع آبادی



گزارشگر: ابراهیم اصلانی

به سراغ دکتر عبدالله شفیع آبادی، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علمه طباطبائی رفته است. گفت و گو توسط ابراهیم اصلانی، عضو شورای برنامه‌ریزی فصلنامه انجام شده و مریم شهریاری آن را پیاده و تنظیم کرده است. شما مخاطبان گرامی را به مطالعه این گفت و گو دعوت می‌کنیم.

دکتر عبدالله شفیع آبادی، از استادان شاخص و پیشکسوت رشته مشاوره در ایران است. او علوه بر حدود نیم قرن سابقه تدریس در دوره‌های کارشناسی تا دکترا و تربیت هزاران دانشجو، با تألیف کتاب‌های ارزشمند و کاربردی در زمینه راهنمایی و مشاوره، تأثیر پیشکسوت و ثبت خدمات و زحمات آنان چشمگیر و ماندگاری بر مشاوره ایران داشته



● با توجه به نیروهایی که در حال حاضر در مدارس به عنوان مشاور فعالیت می‌کنند، سؤال اول من این است که در ۳۰-۴۰ سال اخیر تربیت دانشجویان مشاوره در ایران را تا چه اندازه موفقیت آمیز ارزیابی می‌کنید؟ این افراد چقدر توانسته‌اند پاسخ‌گویی نیازها در مدارس باشند؟

از شما با دقت مشاوره وزارت آموزش و پرورش ارتباط دارید و می‌دانم دوستان از تجربیات شما استفاده می‌کنند. آیا اطلاع دارید که دفتر مشاوره نظارتی بر کار مشاوران مدارس دارد و آیا این نظارت کافی است؟ نظارت هست، ولی بک نظارت اداری است و تا جایی که می‌دانم به صورت جدی انجام می‌شود. اما نظارت علمی بخش دیگری است. باید بررسی شود کاری که مشاور در مدرسه انجام می‌دهد، آیا به صورت صحیح انجام می‌شود؟ این قسمت کار ضعیف است. اینکه مشاور در مدرسه حضور دارد، کارش را انجام می‌دهد و ارتباطش با مدیر چگونه است، نظارتی اداری و لازم است. اما نظارت علمی که ارتباط و عملکرد مشاوران با دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار می‌دهد، خیلی ضعیف است. آیا پروندهایی که مشاور برای دانش‌آموزان تشکیل داده، مطابق اصول است؟ جلسات مشاوره اصولی و مشاور عملکرد و تشخیص درستی داشته است؟ نیاز است که گزارش‌هایی از مدارس جمع‌آوری شوند. باید برنامه‌ریزی برای مشاوران خیلی روشن تر و عملی‌تر باشد و مشخص شود که مشاوران در مدارس چه تکالیفی دارند.

علاوه بر دانستن فنون، مبانی و نظریه‌ها، اخلاق هم سیار مهم است. مشاور نباید تک‌بعدی و فقط عالم باشد. یک ویژگی مهم مشاور مثبت‌نگری است. مشاور نباید به همه مسائل با شک و تردید و منفی نگاه کند. شخص مثبت‌نگر نکات منفی را زیر نظر دور نمی‌کند، چون زندگی شامل موارد مثبت و منفی است. اما مشاور خوب اول به نکات مثبت دانش‌آموز نگاه می‌کند. تأکید بر نکات منفی باعث ایأس و نالمیدی مراجعه‌کننده می‌شود. 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 را زدرا باشد. وقتی در حال نوشتن پرونده است، اثرگذار باشد. چرا نظام مشاوره وارد مدارس شد؟ به دلیل اینکه بتواند دانش‌آموز را هم در رفتار، هم در آموزش و هم در نتایج آموزش کارآمد کند. وقتی از مشاوره در مدرسه صحبت می‌شود، منظور مشاور موفق است. یعنی به گفته معروف «مشاور مؤثر» (effective counsellor) و نه فقط مشاور مشاور مؤثر یک بعد علمی دارد و بعد دارد. مشاوران مدارس باید با دانش‌آموزان ارتباط داشته باشند.

کسانی که بدون مجوز و گاهی به صورت خطرناک فعالیت می‌کنند، جلوگیری می‌شود. سازمان کمیسیون‌هایی دارد که بسیار هم فعال هستند، مانند «کمیسیون انتظامی» و «کمیسیون بررسی‌های اجتماعی» که بر عوامل اجتماعی نظرات دارند. در صدد 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 فعال تری داشته باشد. ۷ 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 می‌شوند و خیلی از افراد از شما به عنوان یک مشاور الگو گرفته‌اند. در زندگی خودتان چه کسانی روی شما تأثیرگذار بودند؟

۸ قطعاً استادان دوران لیسانس در سال‌های دهه ۱۳۴۰ که خیلی از آن‌ها فوت شده‌اند، تأثیرگذار بودند؛ کسانی مثل مرحوم دکتر پاوسا، 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 ۱۳۴۶-۴۷ برای کارورزی مجبور بودیم هفت‌تایی 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

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؛ بهخصوص آزمون‌هایی که از منابع خارجی گرفته و در جریان ترجمه نیز دچار تغییر و تحولی نیز شده‌اند. اینکه شخص را با آزمون‌ها بسازان کیم و بر اساس آزمون‌ها نظر بدیم، از نظر مشاوره اصلاً قابل قبول نیست.

● سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره تشکیل شده است تا به امور روان‌شناسی و مشاوره انسجانی 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 آموزش‌وپرورش چقدر ارتباط دارد؟

۹ 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 افسار جامعه و چه بین متخصصان، جایگاهی برای خود باز کند و بگوید ما نیز هستیم و خیلی جاهای می‌توانیم به انسان‌ها کمک کنیم.

سازمان با آموزش‌وپرورش نیز ارتباط دارد و من در جلسات آن‌ها بوده و هستم. قطعاً سازمان روی آموزش‌وپرورش تأثیرگذار است. بیشتر مشاورانی که در مدارس کار می‌کنند، ایسته به سازمان هستند. اگر واپسی 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 بیانند 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

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

● مشاوران در مدارس تا چه اندازه مجاز به استفاده از تست‌ها و آزمون‌های روان‌شناسی 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 روان‌شناسی به والدین می‌دهند. حتی ممکن است مشاوره‌ای هم اتفاق نیفتند و صرفاً از آزمون استفاده کنند. چنین کاری موجه است؟

۱۰ آزمون‌ها وسیله شناخت هستند. جایی که از راههای دیگر نتوانسته‌ایم تشخیص لازم را بدیم، استفاده از آزمون مجاز است. دقیقاً مشابه یک کار بالینی و پژوهشی است. اگر پژوهش 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 شباهه می‌شوند. ما آزمون رانه به عنوان امری حتمی در نظر می‌گیریم و نه به عنوان امری مطروح. 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 شباهه و دوگانگی شویم.

زمانی که هنوز مراجعه کننده 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 شناخته شده و مشاور مطمئن باشد که با فرهنگ ما هماهنگ است. کسی هم که آزمون را اجرا می‌کند یک مجری دانا و

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

دکتر عبدالله شفیع‌آبادی در بیست و یونجم 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 به عنوان معلم انجام داد و بالافصله در آموزش‌وپرورش 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 احرار 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 موقیت به پایان رساند. سال ۱۳۵۴ به عنوان اولین دانش‌آموخته ایرانی دکترای مشاوره به ایران برگشت و در دانشگاه ابوریحان سابق (علامه طباطبائی 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.

۷ ما زمانی کتابی به نام «راهنمای تحصیلی و شغلی» نوشتم. 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. عزیزانی که مستولیت می‌بینند، اگر تخصص کاری را ندارند از کسانی که قبلًا تجربه داشته‌اند سوال و با مختصان مشورت کنند. الان مشاور ما در مدارس باید با هر کلاس هفته‌ای دو ساعت برنامه داشته باشد و دریاره هدایت تحصیلی صحبت کند. در ایام انقلاب فرهنگی که دانشگاهها تعطیل بودند و در زمان مدیرکلی آقای خوشنویسان، من به اداره کل شهر تهران رفتم و ضمن معرفی خودم، کارهای 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. نتیجهٔ 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 آنچه کار می‌کردم. در منطقه ۱۲ هم «مرکز مشاوره الزهرا(س)» را ایجاد کردیم. اگر آموزش و آموزش‌وپرورش یک مملکت در درست شود، مملکت رو به رشد خواهد بود. باید همه چیز را از آموزش‌وپرورش شروع کرد. خودم را قفل از آنکه یک دانشگاهی بدانم، یک آموزش‌وپرورشی می‌دانم.

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

ما در کلینیک می‌گذشت و مانند اینجا نبود که هفته‌ای دو ساعت درس داشته باشیم و برویم تا هفته بعد. آنچا 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 دانش‌آموخته 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 توanstه 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 آموزش‌وپرورش و مشاوران مدارس دارید؟**

صورت حساب خودآگاهی

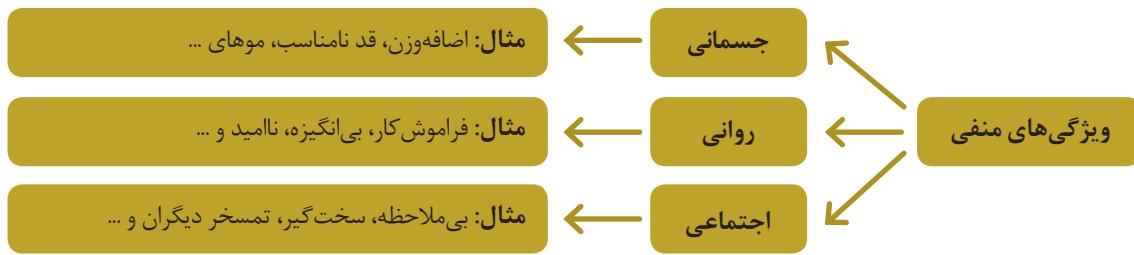
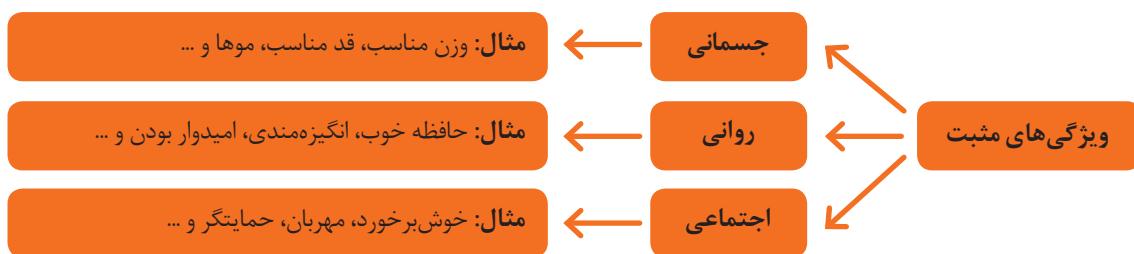
محسن آربزی

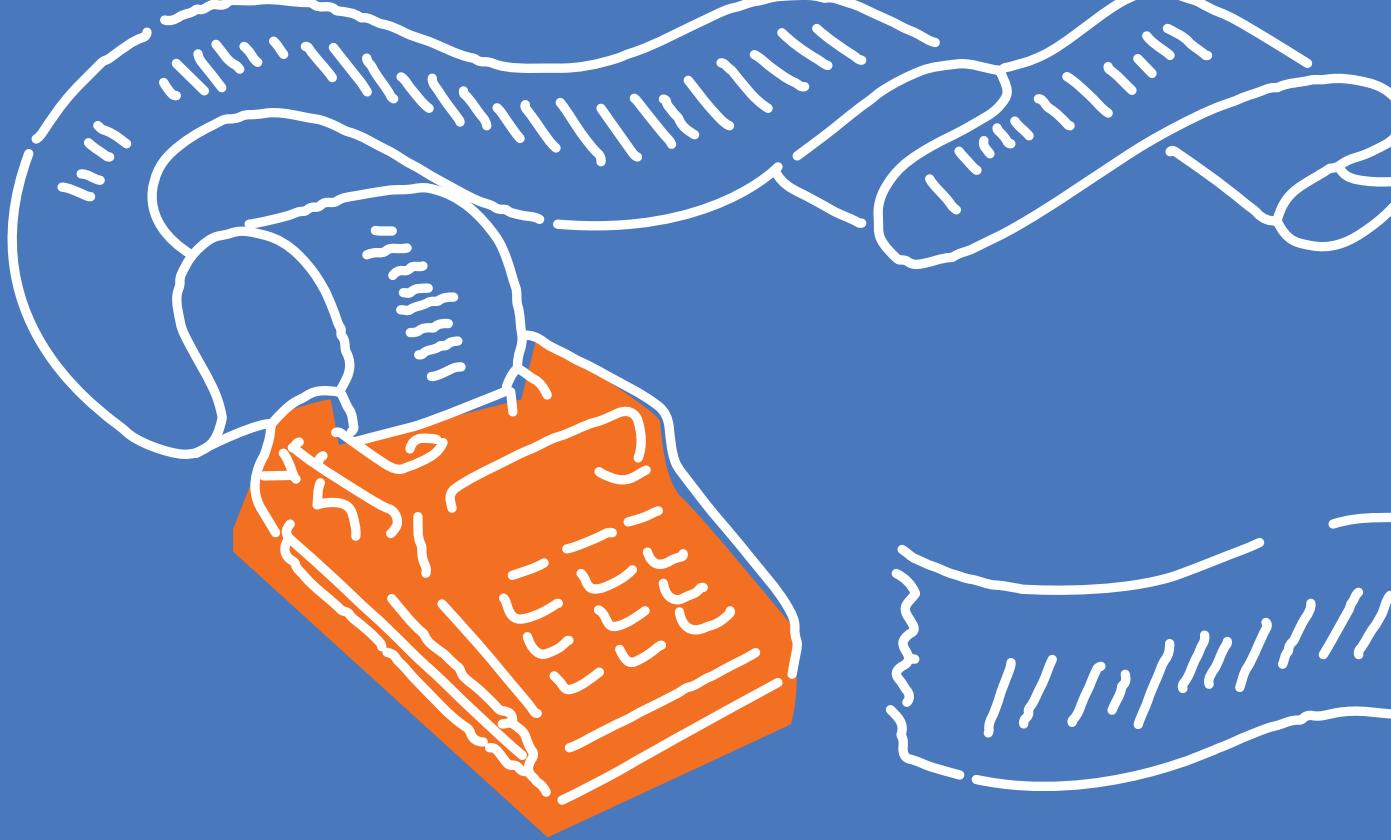
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز



خودآگاهی را به عنوان مهارت‌های اساسی‌تر معرفی کرده است. از بین موارد ذکر شده، 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 به صورت واضح و صریح ارزش‌های خود را می‌شناسد و به تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود دست می‌یابد.

تغییر سیک 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، موهای مناسب برای حافظه عالی،
بانگیزگی، امیدوار بودن
برای محترمانه برخورد
کردن با دیگران، قوی
برای ...

**پذیرش بی‌قید و شرط
میزان قد**

تمرین: برگه‌ای سفید بدارید و «نقاط قوت و ضعف»، «فعالیت‌های لذتبخش - فعالیت‌های کسل کننده» 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 تغییربودن و یا غیرقابل تغییربودن از یکدیگر تفکیک کنید. بدین معنی که آن دسته از ویژگی‌های منفی را که می‌تواند 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.

برخوردهای اشتباه و رایج با نقاط ضعف

غالباً مشاهده می‌شود که افراد به جای واکنش سازنده نشان دادن 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، «اجعجه‌سازی»، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نامیدی 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.

فعالیت‌های کسل کننده

نقاط قوت	نقاط ضعف



برای مشاهده ادامه مقاله
رمزینه را سکن کنید.

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

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 راه حل‌هایی بباید

مدارس ضد ضربه!

نقش مدارس در توامندسازی دانش آموزان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی

زهرا کاشفی

مدیر مدرسه

و چالش ها و فرصت های طرح احصا شدند. در ادامه در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ کمی مدارس به پنج واحد آموزشی گسترش یافت و طی ابلاغی از طرف اداره کل، دبیرخانه آموزش مهارت های تاب آوری در ناحیه ۲ مستقر و فعال شد. لازم به ذکر است، طی دو سال این برنامه به عنوان طرح ابتکاری پیشگیرانه در حوزه سنتادی، موفق به کسب رتبه استانی در جشنواره نوجوان سالم شد.

در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹، این طرح به عنوان یکی از برنامه های پیشگیرانه منطبق بر سند ت Howell «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 تاب آوری پرداختند.

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

مبانی نظری و علمی تاب آوری

رویکرد تاب آوری بر چهار اصل کلیدی استوار است که حقایق ناب رویکرد تاب آوری محسوب می شوند. این اصول که به ما کمک می کنند، نیازهای کودکان و نوع مراقبت درمانگران و تسهیلگرانی را که به آن ها کمک می کنند، مشخص کنیم، عبارتند از:

سلامت روان و رشد انسانی افراد مبتنی بر نقاط قوت آنان ضروری به نظر می رسد. در واقع دیدگاهی که تا امروز به کار گرفته شده، دیدگاهی ضعیف محور، مشکل مدار و تنبیه ای است. یعنی در این سال ها کوشش شده است مدارس شکست خورده و معلمان و دانش آموزان شکسته شده، تعمیر شوند. در حالی که رویکرد تاب آوری به دنبال منابع و نقاط قوت منحصر به فردی است که به شناسایی، رشد و تقویت نیاز دارد.

تا زمانی که آسیب های اجتماعی متعدد و فشارهای روانی، زندگی روزمره افراد را به مخاطره می اندازد، ضرورت رفتار تاب آورانه نیز بیش از هر زمان دیگری مورد توجه و نیاز قرار می گیرد و ضروری است رویکردهای پیشگیرانه مناسب تری داشته باشیم. در همین راسته طرح مدرسه تاب آور با هدف توسعه تاب آوری در دانش آموزان، همکاران و اولیای دانش آموزان در جهت پیشگیری از آسیب های اجتماعی طراحی، تدوین و اجرایی شد.

این طرح ابتداء در سال ۱۳۹۶-۹۷ در ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان در کمیته تخصصی پیشگیری از آسیب های اجتماعی پایه بیزی شد و در چهار واحد آموزشی توسط تسهیلگران تاب آوری، مدیران و تیم تخصصی پیشگیری از آسیب ها در آموزشگاه ها به اجرا در آمد. در پایان همان سال تحصیلی فعالیت های مدارس مورد ارزیابی قرار گرفتند

کلیدواژه ها: مدرسه تاب آور، اصول، تعلق، یادگیری، مقابله

اهمیت و ضرورت اجرای طرح مدرسه تاب آور

باید به فرزندان آموخت که زندگی پر از مشکل، بحران، ناراحتی و بالاخره غم و اندوه است. اگر به جای تسلیم شدن در مقابل سختی ها تاب بیاورند و حتی بتوانند برای مسائلی که غیرقابل حل به نظر می رستند، راهی بیابند، در آن صورت زندگی شادتری خواهند داشت. اعتقاد به اینکه وقتی همه درهاسته است، بالاخره یک در رو به سوی تغییر مثبت گشوده خواهد شد.

آموزش تاب آوری می تواند ارائه چارچوبی باشد که در آن همه کودکان و نوجوانان و خانواده ایشان راه های غلبه بر ناماکیمات و چالش ها و فراز و نشیب های متعدد و متنوع را بیاموزند و راه رشد و سلامت را بیش گیرند. چرا که تاب آوری آموختنی است.

منطق تاب آوری شباهت بسیار به منطق واکسیناسیون دارد. اهمیت پرورش و رشد افراد در شرایط آسیب زایی مانند استرس های بیش از حد، اعتیاد، اختلالات روانی، ارتکاب جرم، مرگ یکی از والدین، طلاق، فقر و بیکاری و یا بلا بای طبیعی، لزوم اجرای برنامه های پیشگیرانه را خاطر نشان می سازد.

داشتن چشم اندازی 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 مشارکت کننده، فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است.

تابآوری قابلیت فرد برای برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است. از این رونمی توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی شخص پس از تجربه پیامدهای منفی به حالت اولیه باز می‌گردد. به اعتقاد پرکنزو و جونز (۲۰۰۴)، تابآوری بهوسیله پاسخ فرد به حادث استرس‌زای زندگی و با مواجهه مستمر با استرس (مثل جنگ و بهره‌کشی جنسی) مشخص می‌شود. همچنین، تابآوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌های خود برای غلبه بر تهدیدی، 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 آنرا 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 دهنده و حساس باشد که نسبت به دیگران چه احساسی دارند. زیرا می‌تواند کمک کند آگاهی از احساس آن‌ها افزایش پیدا کند و دریابند چگونه رفتارشان را 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 رویدادها و تبیینگی‌های 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 رتقا 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 اضلال از زیر فشار سنگین مسائل و مشکلات شوند.

از دهه ۱۹۷۰ به بعد به تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. با بروز این تردیدهای رویکرد جدیدی با عنوان «وان‌شناسی مثبت‌گرای» شکل گرفت که به جای تأکید بر عوامل خطرزا و نابهنجاری‌ها توجه خود را به عواملی معطوف کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل و انسان را در مقابل مبتلاشدن به مشکلات روان‌شناسی حمایت می‌کنند، یا به آن‌ها کمک می‌کنند، سریع تر به بهبودی دست یابند.

یکی از موضوع‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرای 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 به عنوان شروع کار با دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان؛

۲. حفظ هر مزیتی که تاکنون رخ داده است؛

۳. تعهد به کار آن‌ها در یک باره 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 مبانی مناسب نیاز دارد. اگر ساختار مبانی بجا و مناسب باشد، دانش‌آموزان احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند و بهتر می‌توانند

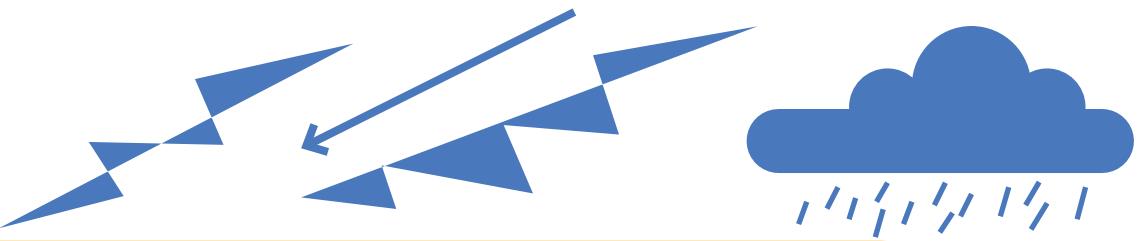
با چالش‌های زندگی و مدرسه مقابله کنند.

تعلق: جنبه مهمی از رویکرد تابآوری است. هنگامی که دانش‌آموزان عضو گروهی هستند که بواسطه آن ارتباط خوبی با هم دارند و گروه، آن‌ها را چنان که هستند پذیرد، 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 بخشدند 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، روح ایده‌ها و عقایدشان ایستادگی کنند و علاقه و احساسشان را بهتر نشان دهند.

خود اصلی یا هسته مرکزی: روی



۶ منابع با حداقل تلاش به دست می‌آیند.

* آموزش مهارت‌های زندگی

۷ برای بهبود مدرسه تلاش می‌شود.

۸ خطرپذیری مورد حمایت است و به عنوان مهارت‌های فردی و گروهی مطرح می‌شود.

۹ الکوپذیری مثبت تمرین می‌شود.

* ایجاد مزه‌های روشن و تعریف شده ۱۰ در میان اعضا حس همکاری و حمایت وجود دارد.

۱۱ اعضا هدف‌های مدرسه را بهم در میان می‌گذارند.

۱۲ اعضا نیز در گیر انتخاب سیاست‌ها و قوانین هستند.

اماکنات مورد نیاز برای اجرای طرح

(الف) نیروی انسانی

۱. شناسایی و تأمین کارکنان متعدد و

توانمندی که زمینه مشارکت معنادار را در مدرسه فراهم آورند. آن‌ها را «تسهیلگر تاب آوری» می‌نامیم، ویژگی تسهیلگر تاب آوری به صورت مبسوط در اسناد تبیین شده است.

۲. برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره آموزش ضمن خدمت و تلاش 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 تسهیل گران آماده می‌شود).

(ج) ملزمات

۱۳ ملزمات مورد نیاز عبارت‌اند از: بنر، پوستر و ملزمات کمک‌آموزشی.

۱۴ منابع در دفتر مجله موجود است.

تاب آوری را ایجاد می‌کنند و توسعه می‌دهند.

همچنین، مدارس مزبور سه عامل کاهش

خطر شامل مهارت‌های زندگی، افزایش پیوند اجتماعی و ایجاد مزه‌های تعریف شده و روش را در دستور کار خود دارند.

مخاطبان طرح مدرسه تاب آور

۱. دانش‌آموزان؛ ۲. کادر اداری و آموزشی

مدارس؛ ۳. خانواده‌ها.

مدارس تاب آور به دنبال

چه ویژگی‌هایی هستند؟

* افزایش بیوندگی مثبت

۱۵ فضای مثبت و حمایت‌گرانه سازمانی و فرهنگی وجود دارد.

۱۶ انصاف، خطرپذیری و بادگیری مورد تشویق قرار دارد.

۱۷ مأموریت‌ها و دیدگاه‌ها روشان اند و روی آن‌ها توافق می‌شود.

* فراهم آوردن فرصت‌هایی برای مشارکت معنادار

۱۸ دانش‌آموزان به عنوان فعالیت کننده و معلمان به عنوان مریب در نظر گرفته می‌شوند.

۱۹ اقدامات و تلاش هر کس مهم تلقی می‌شود.

۲۰ اعضا می‌توانند با سهیم‌شدن و رفتار محترمانه با یکدیگر رشد کنند و بیاموزند.

۲۱ تجربه‌گرایی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

۲۲ کیفیت تحصیلی و میزان یادگیری دانش‌آموزان را بالا می‌برد.

۲۳ دانش‌آموزان را برای مواجهه با مشکلات زندگی آماده می‌سازد.

۲۴ آستانه‌پذیرش و تحمل نظرات و عقاید دیگران را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.

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

۲۶ میزان تاب آوری کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها را افزایش می‌دهد.

۲۷ انعطاف‌پذیری و تصمیم‌گیری مناسب رادر

کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها فراهم می‌آورد.

۲۸ موجب افزایش نشاط و شادابی در مدرسه می‌شود.

۲۹ اعتقاد به نفس دانش‌آموزان را برای تأمین نیازها و دفاع از مطالباتشان تقویت می‌کند.

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

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

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

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

۳۴ موجب افزایش مهارت‌های شغلی و حرفاء کارکنان مدرسه می‌شود.

هدف‌های تاب آوری

۳۵ هدف اصلی ایجاد مدارس تاب آور 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.

۳۶ مدرسه تاب آور بر سه عامل محافظتی تأکید

دارد: روابط حمایتی، نگهداری انتظارات در

سطح بالا و ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت

در فعالیت‌ها که از آن به عنوان حمایت‌ها و

فرصت‌های رشدی یاد می‌شود. این عامل‌ها

نگاهی به پشت پک نقاب



محمد رضا سعید فیروز
دانش آموخته مشاوره و راهنمایی



- با هم حرف نمی‌زنند! به 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 گفتمان‌های خانوادگی را نداشتند.
- از انتظارات خود یا تمایلات و یا افکار خود و احساس و نیازهای خود اصلاً حرف نمی‌زنند.
- حتی در اوقات فراغت و زمان‌های خلوت خود با هم حرفی نداشتند.
- در برآرde اقتصاد خانواده و هزینه‌کردها، دائمًا 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 قضاؤت، پیش‌داوری و اظهار نظر می‌پرداختند، اما در زمینه استقلال خودشان و کاهش مداخلات دیگران در روابطشان حرفی نداشتند.
- حتی راجع به ابتدایی ترین نیازهای یک رابطه 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 بگوییم، چون مهارت گفتمان نداشتند، حرفی هم نداشتند.
- البته به یقین متوجه شدید که شاید حرف می‌زنند و زیاده هم در قالب مشاجره، دعوا و بحث و جدل تبادل کلامی داشتند، اما حرف نمی‌زنند.
- و این خود دلیل فاصله‌ای بود که بین آنان ایجاد شده بود و عاملی برای شک و بدینی، انتقاد مخرب، تحقیر و توهین، پنهان کاری و دروغ، و رفتارهای مخربی شاید حرف می‌زنند و زیاده هم در قالب افسرده‌گی، خشونت و ضعف عزت نفس، و کاهش اعتماد به نفس بود.
- شاید چهره شاد و با نشاط هم نقابی بود، برای ...
□ بیایید در خانواده با هم حرف بزنیم.

مراجعی داشتم که ظاهری آرام داشت و چهره‌ای شاد و با نشاط. تصویرم 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 ... پرداختم و مقرر شد چند جلسه هم به اتفاق همسرش در جلسات حضور بایند. در یکی از جلسات مشترک و در میان جلسه، همسر ایشان برای طهارت و شستشوی دستش دقایقی از اتاق خارج شد.

□ ناگهان شاهد رفتاری از ایشان شدم که خیلی تعجب کردم. دیدم با وسایل عجیب و رفتاری عجولانه، گوشی همسرش را وارسی کرد و بدون همانگی 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 اطالة نوشتار 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 ایزارها برایم پادآوری و تداعی شد.

به یاد آوردم که فقط به ظاهر آدمها نمی‌شود بستنده کرد. بلکه افکار، رفتار، گفتار و خلاصه مجموعه کاملی از احساسات، هیجانات، ایزارها و عملکردها در موقعیت‌های متفاوت هستند که به مشاور شناخت می‌دهند. متوجه شدم در روابطشان مجموعه کاملی از رفتارهای مخرب، از سوء ظلن، 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 سیک جدیدی از تعاملات پرداختم و پروتکل نهایی خود را آماده کردم. □ می‌دانید بزرگ‌ترین دلیلی که برای همه رفتارهای سُمی و مخرب آن‌ها پیدا کردم چه بود؟

گفت و گو با سه مشاور در خصوص تعامل با مدیریت مدرسه و دانش آموزان

حرکت با چراغ روشن

گفت و گو از محمد حسن دیزجی



مصطفی شاهی نژاد، 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 آموزش‌پرورش و حدود ۲۰ سال تجربه کار مشاوره در مدرسه‌های متوسطه دوره اول و دوم و مراکز مشاوره آموزش‌پرورش شهر اصفهان، و زیبا بالاخانی، کارشناس ارشد روان‌شناسی با ۲۷ سال سابقه و مشاور دبیرستان در ناحیه ۵ آموزش‌پرورش اصفهان، در این گفت و گو حضور داشتند. با هم نتیجه این نشست را می‌خواهیم.

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 براحتی گشوده شوند. اگر دانش آموزان مشاور مدرسه را باور داشته باشند، از موانع بسیاری براحتی می‌گذرند. امروز هم که کرونا بر شیوه ارائه مباحث آموزشی اثر گذاشت، روش‌ها تا حدودی تغییر کرده‌اند. در همین ارتباط با سه تن از مشاوران آموزشی در استان اصفهان به گفت و گو نشستیم و چند سؤال را با آنان در میان گذاشتیم.



زیبا بالاخانی



مهرنوش خسروی



مصطفی شاهی نژاد

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 مشاوره در مدرسه بیان کنید.

شاھی نژاد: در مدرسه‌هایی که مشاور بودام، نمی‌گوییم شرایط مطلوب بوده است، اما با تلاش‌هایی که داشتم توائیست فضای مشاوره‌ای ایجاد کنم. البته مدرسه‌هایی که اخیراً در آن‌ها فعالیت دارم، به صورت مطلوبی همکاری لازم را دارند. در مدرس‌هایی که فضایی برای مشاوره نداشت، با همکاری مدیر قسمتی از سالن مدرسه را با دیوارک (پارچه) جدا کردم. یا در مدرس‌هایی که فضایی برای مشاوره ندارد، هنگام مراجعة دانش‌آموز یا اولیا، مدیر دفتر کارش را در اختیار بینه و مراجعه قرار می‌دهد.

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

حسروی: خوشبختانه طی این سال‌ها با مدیرانی همکاری داشتم که برای نقش مشاور در مدرسه اهمیت قائل بودند. منتهای گاهی مدیران از مشاور مدرسه انتظار دارند که در مسائل انساباتی هم مداخله کند و البته بسته به پذیرش یا عدم پذیرش مشاور، این انتظارات پررنگ یا کمترنگ 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. به عنوان نمونه دیگر می‌توانم به استقبال بسیار بالای دانش‌آموزان از مشاوره در مورد مسائل مختلف اشاره کنم.

درباره تجربه‌های منفی فقط می‌توانم به یا مشکلی از متخصصان حوزه کمک بگیرد.

مشاور در مدرسه بیشتر شده است تا جایی که حتی مدیران مدرسه‌های ابتدایی به دنبال جذب نیروی مشاور هستند. ولی گاهی ساده‌انگاری این حرفة 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؟

حسروی: 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 مشاوره‌ای بپردازد و مدیر و سایر همکاران اینکه مشاور در اتاق خودش بماند و به امور مشاوره‌ای نیاز دارند که در اتاق خودش بماند و به امور 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 درکرده‌اند.

شاھی نژاد: 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 تأثیردهی حراست و ارزیابی عملکرد، یک مصاحبه روان‌شناسی هم در واحد مشاوره داشته باشند تا ارزیابی روانی لازم صورت گیرد و منابعی برای مطالعه و دانش افزایی به ایشان معرفی شوند.

شاھی نژاد: متأسفانه والدین دانش‌آموزان نیز در دام تبلیغات رسانه‌ای و مفایی کنکور گرفتار شده‌اند. آن‌ها سبک تربیتی خود را به سمت وسوی سبک تربیت کنکوری تغییر داده‌اند که این امر باعث تمکر روی وضعیت رقبه‌گیری و تحریکی دانش‌آموز و فراموش کردن بحث تربیتی و دیگر نیازهای او شده است. متأسفانه بخشی از ما مشاوران هم در همین زمین بازی می‌کنیم که مدیر سلطه مجموعه خود داشته باشد و برای هر مسئله یا مشکلی از متخصصان حوزه کمک بگیرد.

حسروی: در سال‌های اخیر اهمیت وجود

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

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 مدرسه 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 هنرنمایی و مهارت مشاور نیاز دارد.

شاھی نیاز: در دوران کرونا نیاز به تفریح دانشآموزان دستخوش تغیراتی شده است و تفریح کردن که فایده‌های بسیاری برای کودک و نوجوان دارد، محدود شده است. به نظر بندۀ مجموعه 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 همه 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 دییران، آموزش مهارت‌ها به دانشآموزان، دییران، و اولیا از تجربیات مشاوران بهره بگیرند تا نتایج مطلوب‌تری برای آموزشگاه رقم بخورد.

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

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

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 رقبای محیط خانواده، اصولاً صلاح باعث بروز تنفس‌ها و درگیری‌های مکرر در محیط خانواده می‌شود. علاوه بر همه این‌ها، نظرات مستقیم والدین بر عملکرد تحصیلی فرزندانشان در فضای مجازی باعث تداخل نقش والد / معلم شده است و تنفس‌ها 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 نظرات و آموزش موضوع‌های سواد رسانه‌ای، ممکن است آن‌ها دچار آسیب‌های فضای مجازی شوند. لذا ارائه آموزش‌های گسترده و مستمر والدین و فرزندان در زمینه‌های مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری، نحوه 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 استفاده 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 بین فردی، و عدم یادگیری عمیق مطالب درسی بود. به نظر من بهترین روش برای مقابله و پیشگیری از این آسیب‌ها، دادن اطلاعات و آگاهی لازم درباره هر کدام از این موارد به دانشآموزان است. باید پیامدهای هر آسیب را دقیقاً برایشان تشریح کنیم. بچه‌ها و قریب‌ها 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 با تشریف از شما که در این گفت‌و‌گو شرکت کردید.

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

مشاوران هزاره سوم: راهبران یادگیری

فرهاد شفیع پور مطلق

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

شهلا عسگری

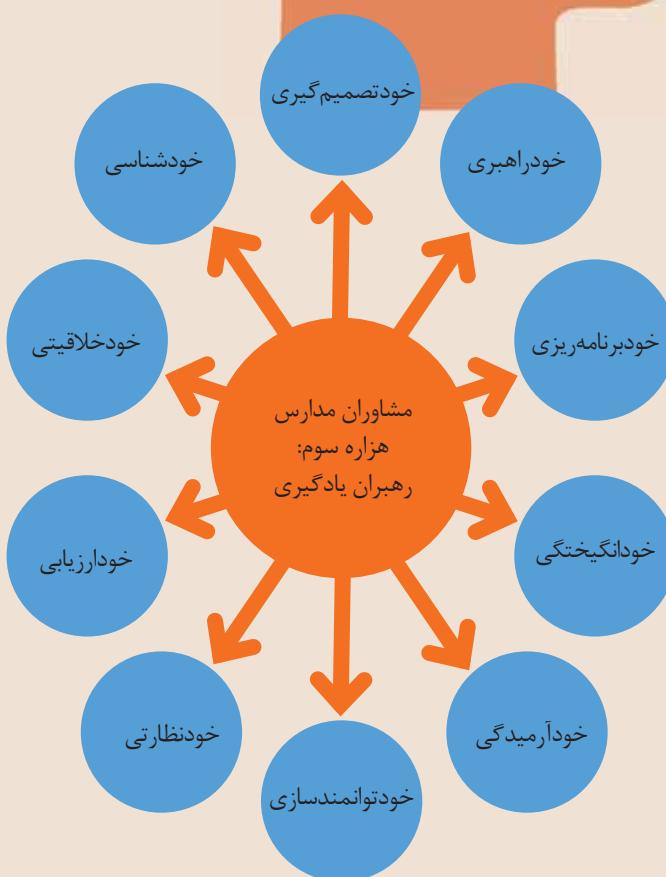
دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، واحد تیران،
دانشگاه آزاد اسلامی، تیران



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 به عنوان رهبران یادگیری (یاران معلمان) است. در گذشته، مشاوران مدارس به منظور کمک به دانش آموزان برای حل و برطرف کردن مسائل و مشکلات روحی - روانی، اخلاقی و تحصیلی آنان می کوشیدند. اما امروزه مشاوران، به عنوان رهبران یادگیری، باید به موازات معلمان و همراه آنها به دانش آموزان برای تسهیل فرایندهای یادگیری و تحصیلی کمک کنند.

مشاوران دیگر نمی توانند منتظر بمانند تا دانش آموزانی که مشکلی دارند، برای حل مشکل خود به آنها مراجعه کنند. بلکه باید برای همه دانش آموزان مدرسه کارگاه های آموزشی و یا کلاس هایی برگزار کنند و در آنها به آموزش سرفصل هایی پردازند تا دانش آموزان به خودی خود بتوانند مشکلاتشان را حل کنند. این سرفصل های عبارت اند از: خود راهبری، خود روانکاوی، خود شناسی، خود برنامه ریزی، خود رازیابی، خود خلاقیتی، خود آنگیختگی، خود پیشرفت دهنده تحصیلی، خود نظراتی و خود توافقمندسازی.



شکل ۱. مدل مفهومی نقش مشاوران مدارس در هزاره سوم

(رهبران یادگیری)

کلیدواژه‌ها: مشاوران، فرایندهای یادگیری، آینده پژوهی

مقدمه

مشاوران مدارس برای آنکه بتوانند دانشآموزان را برای دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، آماده سازند، نباید منتظر تقاضایی کمک از سوی دانشآموزان برای حل مسائل و مشکلات مختلف باشند. بلکه باید براساس رویکرد آینده‌پژوهی «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد»، برای دانشآموزان کارآگاههایی برگزار کنند و به آن‌ها راهبردهایی را بیاموزند که بتوانند خودشان به حل مشکلاتی برای حل مسائل و مشکلاتی که در گیر آن‌ها هستند، به گونه‌ای توأم‌مند شوند که خودشان چاره‌ساز مشکلاتشان شوند. به این ترتیب، حجم کاری مشاوران مدارس تا حدود قابل توجهی کاهش می‌یابد و آن‌ها فقط در موارد خاص به طور مستقیم به حل مشکلات آن دسته از دانشآموزانی می‌پردازند که خودشان از عهده حل آن‌ها برآمده باشد. گرچه در اینجا مجال شرح و سطح هر یک از وظایف جدید مشاوران مدارس نیست، ولی در حد مجال برای ایجاد بینش در مشاوران، به این وظایف اشاراتی می‌شود.

۳

خوببرنامه‌ریزی: از دیگر وظایف مشاوران مدارس کمک به دانشآموزان برای خوببرنامه‌ریزی است. این سؤال در ذهن بسیاری از دانشآموزان هست که چگونه با مدیریت زمان بهتر درس بخوانیم و از روزهای خود چطور بهتر استفاده کنیم تا نمره‌های بالایی کسب کنیم؟ مشاوران مدارس باید به دانشآموزان آموزش دهند که با برنامه‌ریزی تحصیلی و مدیریت زمان به شکل صحیح استرس خود را کاهش دهند و موفقیت تحصیلی‌شان را روزافزون کنند. از این‌رو مشاوران مدارس باید از طریق آموزش، نظرات دانشآموزان را به چند نکته جلب کنند که عبارت‌اند از:

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

۴

خودتصمیم‌گیری: آموزش مهارت خودتصمیم‌گیری از وظایف دیگر مشاوران مدارس برای کمک به دانشآموزان در انتخاب گزینه‌هایی پیش روی آن‌هاست. مشاوران باید نحوه تصمیم‌گیری را به آنان بیاموزند و مراحل تصمیم‌گیری امور مربوط به خود در چنین حالتی دانشآموزان برای تصمیم‌گیری امور مربوط به خود به حدودی از تسلط دست می‌یابند و از این بابت از سردرگمی‌ها و از اضطراب و تنفس دور می‌شوند.

۵

خودخلاقیتی: آموزش خودخلاقیتی به دانشآموزان وظیفه مهم دیگر مشاوران مدارس است. بنا بر نظر اوهلی، پلاکشوم و کیسل (۲۰۱۷) توسعه خودکارآمدی خلاق دانشآموزان مبتنی بر کمک به آن‌ها برای داشتن چارچوبی برای تفکر است. در نظر گرفتن این واقعیت که هر دانشآموز در عین اشتراکاتی که با سایر دانشآموزان دارد، انسانی منحصر به فرد است و استعدادهای علاقه‌ها و کشش‌های ویژه خود را دارد، سبب می‌شود به دانشآموزان کمک شود که از راهبردهای خلاقانه خود برای حل مسائل استفاده کنند و به یادگیری اکتشافی برسند.

خودراهبری: یکی از وظایف مشاوران مدارس در هزاره سوم، آموزش خودراهبری به دانشآموزان است. لازم است فرآگیرندگان بیاموزند که چطور باید بگیرند، چطور به خاطر سپارند و چگونه مسئله حل کنند. به علاوه آن‌ها باید مؤثرترین روش‌ها و راهبردهای یادگیری را بدانند. راهبردهای یادگیری در برگیرنده راهبردهای شناختی و فراشناختی هستند و به یادگیرندگان برای دستیابی به اهداف یادگیری موردنظرشان کمک می‌کنند و نیرومندترین اثر را در یادگیری آنان دارند.

برونینگ (۲۰۰۱) معتقد است که فراشناخت عبارت است از دانشی که افراد در باره فرایند تفکرشنان دارند. از آنجا که فراشناخت فرد را قادر می‌سازد مهارت‌های شناختی خود را کنترل کند، عنصری ضروری از یادگیری ماهرانه محسوب می‌شود.

خودارزیابی: آموزش خودارزیابی از دیگر وظایف مشاوران مدارس در هزاره سوم است. خودسنجی یا خودارزیابی یکی از روش‌های پرکاربرد در «بازخورد» است که در ساده‌ترین مفهوم آن، دانشآموز شیوه نفکر خود را بررسی و در صورت نیاز در فرایند شناخت خود تغییراتی می‌دهد. خودارزیابی برای دانشآموزان فرصتی فراهم می‌کند تا به طور مستمر، اندیشه‌هایشان را آزمایش کنند و به مراحل شناخت عالی تری دست یابند. آن‌ها با بازخوردهایی که به خود خواهند داد، در فرایند آموزش درگیر می‌شوند و با آگاهی از خود و میزان یادگیری‌شان به مرحله مهمی به نام فراشناخت دست می‌یابند. دانشآموز با این خودبازخوردهای توان قضاوی و اظهارنظر را در خود پرورش می‌دهد که سبب می‌شود آگاهانه تصمیم‌گیرید و اعتماد به نفس خویش را تقویت کند.

۶

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

خودناظارتی: مهارت دیگری که مشاوران باید به دانشآموز آموزش دهنده خودناظارتی است. خودناظارتی موجب پیشرفت تحصیلی دانشآموزان می‌شود. خودناظارتی به عنوان یکی از راهبردهای درمانگری شناختی رفتاری مشتمل بر توانایی فرد برای یادگیری توجه دقیق و منظم به مشکلات، رفتارها، عادت‌ها و محرك‌های برانگیز‌اندۀ آن هاست 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 دو مرحله‌ای 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 روان‌شناسی 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، خودناظارتی 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 کرده، حرکت می‌کنند. به این ترتیب همواره برای دانشآموزان نقش‌آفرینی خواهند کرد.



► راهبران یادگیری
ادامه مقاله رمزینه را اسکن کنید.

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 توانمندسازدن 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 درباره بررسی و بازبینی کنند که در نهایت یادگیری فعال در دانشآموزان بهبود می‌یابد. دانشآموزان به واسطه خودتنظیمی می‌توانند از مفیدی‌بودن راهبردهای خاص برای حل مسئله بهصورت کارا و یادگیری مؤثر آگاهی داشته باشند.

۹

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

ریشه‌های کمرویی

و نحوه خشکاندن آن‌ها

راحله فلکنایی

مشاور تحصیلی مدرسه؛ راضیه بوشهر

الف) عوامل ایجادکننده کمرویی

بعضی‌ها از دوران کودکی گوش‌گیر 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، حادث ناگوار، قضاؤت 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 به صورت عادت و امری رایج در روابط بین افراد در آید، خصوصاً هنگامی که افراد کمرو از ابراز وجود ترس داشته باشند و درباره قضاؤتها و واکنش‌ها نیز نسبت به خود بسیار حساس باشند، به سرعت دستپاچه می‌شوند. در نتیجه نشانه‌های فیزیولوژیک اضطراب، از قبیل بالارفتن 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 به علت ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران رنج می‌برند. شخص کمرو از صحبت و تماس با دیگران رنج می‌برد.

همچنین عده‌ای به علت 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 بیزارند. چنین اذیت‌هایی ممکن است به صورت 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 کمودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با نوعی از اختلال رفتاری ناشی از کمرویی رویه رهستند که تا اندازه‌ای گویای شخصیت آن‌هاست. با مشاهده اعمال و رفتار اجتماعی افراد کمرو نتیجه می‌شود که کمرویی غالباً با گذشت زمان، فشردگی و پیچیدگی روابط فردی، تشدید فشارهای اجتماعی ناشی از رقابت، گوش‌گیری و تکروی گسترش می‌یابد و به حدی می‌رسد که به تدریج به نوعی 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 در صدد یافتن راه حل‌های مناسب برای از بین بردن این رفتار منفی برا آییم. دکتر برانیه کمرویی را نوعی بیماری روانی تلقی کرده است که ابتدا در ضمیر باطن ریشه می‌داند 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 همان گونه عمل خواهید کرد. کمرویی یعنی خودتوجه‌ی بیش از حد و ترس از مواجهه‌شدن با دیگران. لذا کمرویی رویه و 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 مفترض نشان می دهند. در ادامه انسان تدریجاً واکنش های عاطفی را بی اهمیت می شمارد و این گونه واکنش ها را خاموش می سازد. چنین عملی نوعی آرامش ظاهری به وی خواهد بخشید. اما این نوع آرامش نوعی حالت بی اعتمایی محسوب می شود که بر اثر مواجه نشدن با مسئولیت ها و تعهدات فردی و اجتماعی به وجود می آید.

اجتماعی مطلوب بهره مند هستند، به اذیت و آزار دیگران نمی پردازند و با آزار دیگران مبارزه می کنند. احتمالاً افرادی که به کمربوی مبتلا هستند دلایل کمربوی خود را نمی دانند. کمربود اعتماد به نفس باعث رنج افراد کمربود می شود. به همین سبب این گونه افراد در برخورد با دیگران به سهولت ناراحت و دستپاچه می شوند.

۵. ضعیف بودن اراده

این امر سبب می شود که فرد دچار بی حوصلگی شود. چنین افرادی به بحث و مذاکره حتی درباره کارهای روزمره خود تمایلی ندارند. غالباً هم به سر و وضع ظاهری خود نمی رستند. اگر مشکلی برایشان به وجود آید، با گزیر از موقعیت و همراه با داد و فریاد و پرخاشگری می کوشند آن را حل کنند.

۶. نقش مدرسه در کمربوی

به طور خودآگاه یا ناخودآگاه گاهی معلمان شرایطی فراهم می کنند که موجب گوششگیری و کناره گیری دانش آموزان می شود. آنها فضای آزاد و باشناخت همراه با شادی ایجاد نمی کنند، بلکه فضایی خسته کننده و ترس آور همراه با دل زدگی به وجود می آورند. مشاهده شده است که اولیای مدرسه کودکان و نوجوانان کمربو را در محیط و فضای مدرسه و کلاس به عنوان الگو برای دیگران مطرح ساخته اند و با تقویت کننده های مثبت دیگر، کمربوی و ازوای آنها را تشویق کرده اند. در واقع بعضی از معلمان، مدیران و معاونان مدرسه ها رفتارهای آرام همراه با سکوت مضطربانه را به عنوان صفتی پسندیده تلقی و آن را با اعمال و رفتار خود تشویق می کنند. این گونه رفتارها الگو می شوند و به سایرین تسری می یابند. گاهی اولیای مدرسه ها سعی می کنند، بهترین نمروه های انطباطی را به معلولین اجتماعی، یعنی دانش آموزان کمربو، اختصاص دهند. بنابراین مدرسه به عنوان دومین پایگاه

ب) کمربوی و سن بلوغ

دوره نوجوانی در زندگی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است. اهمیت آن مریبوط به بحران هایی است که در این زمان برای انسان به وجود می آید. در این دوره به عملت کم تجربه بودن نوجوانان مسئله تصمیم گیری مشکل می شود. برای جوانان این ضعف پدر و مادر و مرتبی با جلب نظر نوجوانان به خود، علاوه بر بالا بردن اعتماد آنها نسبت به خودشان، می توانند بر میزان اعتماد به نفس نوجوانان بیفزایند. کمربود اعتماد به نفس بیانگر ترس و اضطراب درونی است. به همین دلیل نوجوانان ناگهان درون گرامی شوند و در خود فرو می روند. احساس ترس از شکست و مسخره شدن در آنها مشکل می گیرد و ممکن است تمام وجودشان را فرا بگیرد. این جاست که نوجوان به انزوا روی می آورد، تنها بی را برمی گزیند و به دوری از جمع گرایش پیدا می کند. چنین گرایشی به عملت ترس و دلهره ای است که در فرد به وجود می آید.

ج) نشانه های کمربوی

۱. نداشتن اراده و عزم راسخ
معمولًا وقتی انسان نمی تواند با مسائل زندگی برخوردي صحیح و منطقی داشته باشد، یا به عملت پرورش نیافتن درست، روش برخورد صحیح و به موقع را به خوبی نیاموده باشد، در تصمیم گیری مردد می شود و برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲. حقیر شمردن خود

افرادی که فکر می کنند نزدیکان و اطرافیانشان نسبت به آنها بی مهربانی و محبت هستند، این فکر را در سر می پرورانند که ممکن است از طرف آنها مورد تمسخر قرار گیرند. این گونه افراد برای اظهار نظر و یا مطرح کردن تقاضای خود به لزمه می افتد و عرق سردی بر پیکرشان می نشینند.

۳. حرف زدن در حضور جمیع

افراد کمربو می کوشند با دیگران شوخی نکنند. لذا گوششگیری و دوری از مردم را ترجیح می دهند. چنین فردی در مناظره و گفت و گو میان دونفر معمولاً سکوت می کند. ممکن است همان طور که خودش پیش بینی می کند، از وی نظر بخواهد. در این صورت او سعی می کند از طرف قوی تر حمایت کند. این گونه افراد معمولاً جرئت شرکت در جلسات سخنرانی ها، سeminارها و بحث های گروهی را ندارند.

۴. نداشتن احساس مسئولیت نسبت به زندگی

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

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

ه) روش‌های درمان کمرویی و گوشه‌گیری

۱. شناسایی معايب و محاسن خويش: برای رفع و اصلاح رفتارهای نامطلوبمان به اعمال نیک و بد خود فکر کنیم و بدون آنکه خود را فربیض دهیم، با صداقت و صراحة 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، مطرح ساختن 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 جمیع، بیگانه‌دانستن اعضا، و بی‌تفاوتوی 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 به نحو منطقی فرد مورد ارزیابی قرار گیرد. در چنین موقعی شخص کمرو باید سؤال‌هایی از خود بپرسد؛ از جمله اینکه: چرا از او متمنفر هستم؟

یک واقعیت انکارناپذیر در مورد افکار نامساعدی که فرد در ذهن می‌پروراند و به دیگران منتبه 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 ساده‌های به باورهای غلط خودش پی‌برد 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 ترس آور 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 سنتگان 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

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



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 طبیعتی معنی این است که مراقب ذهن و تصورات ایجاد شده در آن باشیم. اینکه مولانا خیال و فکر شیرین را موجب فریبی و قوت روان می‌داند، اهمیت تصورات مثبت را نشان می‌دهد.

تاختیل و فکر خوش بر روی زند فکر شیرین مرد رفیه کند
جانور فریه شود لیک از علف آدی فریه ز عزت و شرف
آدی فریه شود از راه گوش جانور فریه شود از راه نوش

دوم، پرهیز کلامی است که به معنای خودداری از گفتن کلمات و عبارات زهردار و زننده است. کلام در تعییر بزرگان ما مانند مرکبی است که رفتاری دوگانه دارد. در صورتی که عنان آن رها شود با چموشی تمام، صاحب خود را بر زمین می‌گوبد 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

جالب را دارد که در اثر واردآمدن پاره‌ای فشارها و سختی‌ها به آن، چاق و فربه می‌شود و مقاومت او در برابر رنج‌های اواره بالا می‌رود. مولانا نفس را به حیوانی به نام «شاغر» تشبیه می‌کند که ویژگی جالبی دارد. بدین 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.

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 «بیشگیری و پرهیز» است که از توصیه‌های مشترک طبیبان طبیعی و معنی به شمار می‌آید. در میزت تعییت 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 سریلنگ می‌کند، بلکه مانع از پرداخت هزینه‌های مادی و روانی ناشی از رفع و ریشه‌کن کردن آسیب‌ها می‌شود. عموماً کسانی که رویه امساك را در زندگی پیش می‌گیرند، بهداشت جسمی و روانی شان کمتر به مخاطره می‌افتد و از زندگی هم احساب رضایت مثبت این سیاست بر سلامت تن که 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

مزاجم 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 هرزو و بهنوی مدیریت اطلاعات و دانش‌های ورودی است. زیرا سهل‌انگاری در مواجهه با این افکار مانند زخم ناشی از بیماری کچلی است که هرچه بیشتر آن را بخاریم، مدت بیماری طولانی‌تر و وخیم‌تر می‌شود.^۵

پرهیز روانی بعد دیگری هم دارد و آن خودداری از ورودی‌های هیجانی و بی‌پروا به ارتباطات انسانی است؛ بهخصوص زمانی که این ارتباطات جنبه صمیمانه و غیررسمی 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 رویرو می‌شویم که لازم است با آنان مراوده انسانی و اخلاقی داشته باشیم. اما اعتماد اجتماعی ماجراجای 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 به معنای مراقبت‌های جسمی و حفظ شادابی آن است. چون هر سهل‌انگاری در این بخش بهطور ختم، در روحیات و خلقيات مامؤثر خواهد بود. مولانا در باب پرهیز به صورت کلی چنین می‌گويد:

تو پرهیز فرمودم طبیم که تو رنجور این خوف و رجایی
بکن پرهیز تاثیرت بازم که تادرابد با خود نیایی^۸

بیمار باید آموزش‌های لازم را برای تحویه مبارزه با همین بی‌اخلاقی‌ها و نافرمانی‌هاست. مولانا به کسانی که تابع نفس امراهاند 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 اشارة می‌کند که صاحبت را به بیماری چشم‌درد مبتلا کن و یا به دندان می‌گوید: در 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 می‌کشانند.^۹ این دردهایی که بر بدن عارض می‌شوند همان صدای جیر جیر مرگ است.» سپس مولانا با لحنی صمیمانه می‌گوید: «عزیز من برو و لحظاتی را صرف مطالعه فهرست کتاب‌های طبی کن تا بینی 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، غلیل و بیمار شوی قدر فرصت‌ها و داشته‌های را بدانی و اعمالت را به زیور کمالات آراسته کنی.»^{۱۰} مولانا حکایتی را در همین خصوص، یعنی رابطه میان تندرسی 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 حرفا کدام است؟ اندکی از آن را برایم شرح کن.» موسی پاسخ داد: «آن یک حرفا این است که خدایی جز خدای یگانه نیست. آفریدگار افالاک و ستارگان در بلندای آسمان و همچنین آفریدگار آدمیان و دیوان و پریان و پرندگان اöst. پدیدآورنده دریاها و دشت‌ها و کوهها و بیان‌ها باز هموست. سلطنتش بی‌کران و بی‌همتاست.»

فرعون گفت: «یا موسی آن چهار چیزی که می‌خواهی به من عوض بدھی چیست؟ آن را بازگو کن و برایم فراهم ساز.» موسی آن چهار پاداش را بر شمرد که عبارت‌اند از: «تندرسی، عمر طولانی، سلطنت در دنیا و آخرت و جوانی دائمی.» فرعون بلاfacسله این موضوع را آشیه 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 وزیر، هامان در میان گذارم. با اینکه آشیه 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.

مولانا با پیش‌کشیدن گفت و گوی پیامران با قوم «سبا»، از زبان بیامبران چنین می‌گوید: «قلب‌های شما بیمار است و به امراض اخلاقی و معنوی دچار شده‌اید. این بیماری سبب شده است که قوه حق شناسی شما به شدت آسیب بیند و هر خوشی و نعمتی که به شما می‌رسد، تغییر ماهیت دهد و به ناخوشی و نقمت تبدیل شود. بدانید که این صفات ناپسند بهمنزله کیمیای مرگ و رنج است که جیات معنوی شما را به مرگ می‌دهد. این را بدانید که هر غذای پاکی با ورود به درون شما، گندیده و متعفن می‌شود، آلوگی‌ها به روابط اجتماعی تان وارد می‌شوند و سطح تشنه عکس می‌دهند. این را بدانید که هر غذای پاکی با ورود به درون شما، گندیده و متعفن می‌شود، آلوگی‌ها به وجای افزاش می‌باشد؛ تشخیصی که هزینه‌اش را بیمار مظلوم باید پپردازد. 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.^{۱۱} 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

تشابه دوم

برای مبارزه با بیماری‌ها اعم از جسمی و روانی، باید روی علت بیماری متتمرکز 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 چار اشتباه می‌شوند و معلول را به جای علت می‌نشانند؛ تشخیصی که هزینه‌اش را بیمار مظلوم باید پپردازد. 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.^{۱۲} کشف علت در مورد بیماری روحی نیز ضرورتی دوچندان دارد. با این تفاوت که در اینجا، علت

در این حکایت، پاداش اول موسی کامل‌ای 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 وجودت دور می‌شود.^{۱۷} سخن کوتاه اینکه آدمی با میدان دادن اضافی به تقاضاهای نفسانی، دچار «زکام روحی» می‌شود و امکان درک طعم و مزء حقایق را از دست می‌دهد. شبیه بیماری که به تب و صفراء مبتلاس است و طعم واقعی غذاها را احساس نمی‌کند.^{۱۸} این زکام روحی گاهی در اثر رفاقت‌ها و همنشینی‌ها منتقل می‌شود. مولانا نوصیه می‌کند: با کسانی که مبتلا به خودبینی و زکام روحی‌اند رفاقت نکنید. زیرا حال و هوای روحی این افراد از زمستان هم سردر 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 الصَّدْقَ طَمَانِيَةٌ وَ إِنَّ الْكِذْبَ رَيْبَةٌ» در راستی، آرامش خاطر و در دروغ، شک و تردید است.^{۲۰} فردی که به دروغ‌گویی عادت کرده است، مدام از تشویش درونش رنج می‌پرسد. زیرا پیوند دل با سخن دروغ مانند ترکیب آب و روغنی است که هیچ چراغی را روشن نمی‌کند. لذا بزرگ‌ترین نشانه داشتن سلامت روانی، علاقه فرد به اقامه فضیلت و احسان تنفس او نسبت به رذیلت‌هاست. دلیل محکمی که نشان می‌دهد دستگاه تشخیص و بازنگاری پدیده‌ها در درون فرد به درستی کار می‌کند.^{۲۱} بنابراین با مهار خودسری‌های نفس اماره، آرامش و تعادل روانی نضمین می‌شود و روح آمی در جمیع ارواح اولیا به پرواز در می‌آید و صدھا حقایق بکر مانند عروسی زیباروی برایش جلوه‌نمایی می‌کنند.^{۲۲}

پی‌نوشت‌ها

۱. احتمالاً زانکه خاریدن، فروختن گر است
۲. احتمالاً اصل دوا آمد یقین
۳. حتماً کن قوت جان را ببین (دفتر اول، ایات ۲۹۱۱-۲۹۱۰)
۴. جوع، خود سلطان داروهاست هین جوع در جان نه، چنین خوارش مین جمله ناخوش از مجاعت خوش شده است جمله خوش‌ها بی مجاعت‌های رد است آن یکی می‌خورد نان فخرره
۵. گفت سائل: چون بدین است شه؟
۶. گفت: جوع از صیر چون دوتا شود نانِ جو در پیش من، حلوا شود
۷. پس توائم که همه حلوا خورم چون کنم صیری، صورم لاجرم
۸. خود نباشد جوع هر کس را زبون کین علفزاری سمت زاندازه برون
۹. جوع، مر خاصانِ حق را داده‌اند

تا شود از جوع، شیر زورمند
جوع، هر جلف گدا را کی دهنده؟
چون علف کم نیست، پیش او نهند (دفتر پنجم، ایات ۲۸۳۹-۲۸۳۲)

کی زبون همچو تو گیج گداست؟ (همان، بیت ۲۸۴۶)
تامبدل گشت جوهر زین عرض
چون ز پرهیزی که زابل شد مرض
گشت پرهیز عرض جوهر به جهد شد
دهان تلخ از پرهیز، شهد (دفتر دوم، ایات ۹۴۸-۹۴۹)
۲. دفتر چهارم، ایات ۹۷-۹۹
۳. دفتر ششم، ایات ۲۹۱-۲۹۲
۴. ای زبان هم گنج بی‌بیان تویی
ای زبان هم رنج بی درمان تویی
هم صفیر و خُدمعه مرغان تویی
هم انیس و حشیت هجران تویی (دفتر اول، ایات ۱۷۰۳-۱۷۰۲)

۵. احتماً کن، احتماً ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و دل‌ها بشیشه‌ها
احتمالاً بر دواها سررور است
زانکه خاریدن فزوئی گر است (دفتر اول، ایات ۲۹۰۹)

۶. خلوت از اخبار باید، نه ز بار
پوستین بهر دی آمد نه بهار [...]]
گفت: یار بد، بلا اشتفت است
چون که او آمد طریق خفتن است [...]
خواب، بیداری است چون با دانش است
وای بیداری که باندان نشست (دفتر دوم، ایات ۲۵-۳۹)

۷. ای بسا ابلیس آدمرو که هست

پس به هر دستی تباید داد دست (دفتر اول، بیت ۳۱۶)

۸. ۲۶۷۲

۹. چون سبب معلوم نبود مشکل است
داروی رنج و در آن صد متحمل است
چون بدانستی سبب را سهل شد
دانش اسباب، دفع جهل شد (دفتر چهارم، ایات ۲۷۲-۲۷۳)

۱۰. دفتر چهارم، ایات ۷۸۲-۷۸۱

۱۱. دفتر دوم، ایات ۷۷۶-۷۷۵

۱۲. همان، ایات ۷۸۴-۷۸۲

۱۳. انبیا گفتند: در دل علی است
که از آن در حقشناصی آفی است
نعمت از وی جملگی علت شد

طعمه در بیمار، کی قوت شود؟ [...]

۱۴. حتماً کن قوت جان را ببین (دفتر اول، ایات ۲۹۱۱-۲۹۱۰)

۱۵. ای دوستی: چون بدین است شه؟

۱۶. همان، ایات ۳۱۰-۳۱۰

۱۷. همین زمان 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، ایات ۲۵۰-۹-۲۵۱۴-۲۵۲۸-۲۵۲۹)

۱۸. دفع کن از مغز و از بینی زکام
تا که ریح الله دراید در مشام
هیچ مگذار از تب و صفرا اثر
تا بیایی از جهان طعم شکر
داروی مودی کن و عتیں مبوی
تا بیرون آیند صدگون خوب‌روی (دفتر دوم، ایات ۳۲۳۲-۳۲۳۳)

۱۹. بر نمی‌داری سوی آن باغ، گام
بوي افون جوی کن دفع زکام
تا که آن بو، جاذب جانش شود
تاکه آن بونور چشمانش شود (همان، ایات ۱۹۴۵-۱۹۴۷)

۲۰. یو نگه دار و بپرهیز از زکام
تن بیوش از باد و بود سردِ عام
تا نینداید مشامت را زائر
ای هواشان از زستان سردوتر
چون جمادن و فرسوده و تن شیگرف

می‌جهد افاسیان از تل برف (دفتر ششم، ایات ۸۷-۸۹)

۲۱. گفت پیغمبر نشانی داده است
قلب و نیکو را محک بنهاده است
گفته است: الکذب ریث فی القلوب گفت: الصدق
طمأنی طربو (دفتر دوم، ایات ۲۷۳۴-۲۷۳۳-۲۷۳۳)

۲۲. دل نیارامد به گفتار دروغ
آب و روغن هیچ نفروزد فروغ
در حدیث راست، آرام دل است
رأستی‌ها دانه دام دل است
دل مکر 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 آشنازی راز کرد (دفتر دوم، ایات ۲۷۴۳-۲۷۳۵)

۲۳. کُنده تن را ز پای جان بکن

تا کند جولان به گرد انجمان

غُل بخل از دست و گردن دور کن

بخت نور دیاب در چرخ کُهن (دفتر دوم، ایات ۱۹۴۹-۱۹۴۸)



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

مشاور مدرسه زیر ذره بین

مهین میرزا^{ای}
مشاور مدرسه

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 بر می‌گردد. 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 تتحث تأثیر قرار می‌دهد. البته ناگفته نماند که در کنار مشاوران موفق، عملکرد تعدادی از مشاوران ناکارآمد این نگرش‌های منفی را روزبه روز پرنگ‌تر می‌سازد.

سبب شناسی نگرش‌های منفی نسبت به مشاور مدرسه
چه عواملی موجب می‌شوند نگرش‌های منفی نسبت به مشاور در مدرسه شکل پذیرند؟ در ادامه، به سبب شناسی 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 از یابی می‌شود و سایر نیروهای تسهیلگر (از جمله برقرار کنندگان فعالیت‌های پژوهشی در مدرسه) در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرند. البته این نگرش نه حاصل دیروز و امروز، بلکه محصول یک باره زمانی طولانی است که در نتیجه آن، چه بپذیریم و چه نپذیریم، در نظام آموزش و پژوهش ما، آموزش بر پژوهش ترجیح داده می‌شود. خوانندگان گرامی حتماً استحضار دارند که در این نظام برخی بر این باورند که می‌توان کلاس‌های درسی پژوهشی (تفکر و سبک زندگی، تربیت بدنی و ...) را بدون دبیر گذاشت، ولی کلاس ریاضی و زبان انگلیسی را خیر! مدرسه می‌تواند بدون مریض پژوهشی و مشاور نباشد، ولی بدون دبیر هرگز! و این تفکر نامعقول و چرخه باطل سال‌هاست که در آموزش و پژوهش 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

کلیدوازه‌ها: مشاور مدرسه، نگرش منفی، نگرش مثبت، دانش آموز مشاوره مدرسه، ارائه فعالیتی حرفه‌ای توسط فردی با صلاحیت در مدرسه است. فرایند مشاوره مدرسه در نظام آموزش و پژوهش 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 محسوسی وسائل و امکانات تخصصی (رایانه، آزمون‌های تخصصی و ...)، جانیفتادن فرهنگ مشاوره، تغییرات پیش‌بینی‌نشده و گاه یک‌شبه در فرایند هدایت تحصیلی و ... اشاره کرد. البته آسیب‌شناسی هر کدام از این مشکلات خود مقوله‌ای جداست و فرصتی ویژه را برای بررسی می‌طلبید. یکی از این مشکلات محسوس که تاکنون کمتر مورد توجه کارشناسان و متخصصان بوده، بحث نگرش‌های است. 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 دانش آموز 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 دانش آموز مذکور، شیفتۀ طرز گفتار و رفتار مشاور شده و با او احساس راحتی و وابستگی سالم کرده است (یا نسبت به مشاور بی توجه است و در کنار او احساس راحتی نمی‌کند). مؤلفه رفتاری نگرش هم این است که دانش آموز نامبرده همواره آماده ملاقات با مشاور مدرسه و مشتاق حضور در جلسات مشاوره‌ای آن مشاور است (با دانش آموز حتی در پی فرخوان مشاور به دفتر وی نمی‌رود و از روبه‌روشدن 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 دانش آموزان و والدین

مدرسه تصور کنید. ناظم وارد دفتر می‌شود و با صدای بلند اعلام می‌کند: «خسته نباشید، کلاس‌های درس آماده‌اند.» دبیران یک به یک آمده رفتن به کلاس‌های درس می‌شوند، ولی در همین حین، مشاور مدرسه را می‌بینند 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 کلاسا گلومن پاره می‌شه... اون وقت اینا!!»

جالب‌تر اینکه وقتی در مدرسه‌که‌ای در ساعت تفریح، دبیران به دفتر برمی‌گردند، باز مشاور مذکور را در حال نوشیدن چای با صرف صحنه رؤیت می‌کنند! ناگفته‌پیداست که به طور خودکار (آتوناتیک) این فکر به ذهن دبیران خطوط می‌کند که در این فاصله زمانی (شروع تا پایان ساعت کلاسی)، آقا یا خانم مشاور بی کار 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 غیرحرفاء اش نه تنها موجب نگرش منفی مجموعه دبیران نسبت به مشاور و خدمات مشاوره‌ای شده، بلکه کل فرایند مشاوره را با بدینی محیطی مواجه ساخته است. گاهی برای رهایی از این نگرش‌های منفی به سال‌ها حتی دهه‌ها وقت نیاز است.

۲. نمودنداشت فعالیت‌های مشاوره‌ای

عامل دیگری که بر وحامت این نگرش‌های منفی می‌افزاید، نمود نداشت فعالیت‌های مشاوره‌ای در سطح مدرسه است. بارها شنیده‌ام که مشاوران مدارس داد سخن سر داده‌اند که: «من کارهای خودم و انجام می‌دم، به بچه‌هایی که مشکل دارن مشاوره می‌دم، راهنمایی‌شون می‌کنم، هدایت تحصیلی رو تمام و کمال انجام می‌دم، ولی حال و حوصله گزارش دادن و نشون دادن فعالیت‌های توی 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!) در تمام طول سال تحصیلی دست‌نخورده باقی می‌ماند! یا صندوق‌های مشاوره‌ای (حضوری یا مجازی) بدون نامه و پاسخ مواجه می‌شوید، چه افکاری به ذهن‌تان خطوط می‌کند؟

حالی 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، عصر دیجیتال است و ... این در حالی بود که چند ماه از سال تحصیلی گذشته بود! در یکی از بازدیدها که قصد داشتم از سالم‌بودن صندوق مشاوره مطمئن شوم، در میان تعجب متوجه شدم، در صندوق باز است و قفلش خراب شده! و آن گاه بی‌بردم 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

منابع

1. کریمی، یوسف (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها). انتشارات ارسپاران. تهران.
2. Lepak, L. (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 خدمت گزاری تا محاذت مدرسه

ماجرای هُل دادن آقای صادقی از آبشار نیاگارا!

فاطمه السادات شاهزادی
مشاور

می‌تواند تأثیر تعیین کننده‌ای بر رفتارها و اخلاق افراد جامعه داشته باشد. گروه‌های شغلی و اخلاق حرفاً‌ای حاکم بر هر گروه، میزان پررنگی و یا کمرنگی مزه‌های 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 سه‌وجهی با دانش‌آموز، اولیا و همکاران دارد. در این نوشتران به تأثیر مشاور بر موضوع تغییر شغل و ایجاد هویت شغلی بین تمام اعضاً 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 به عنوان قاری قرآن و مذاج در فعالیت‌های فرهنگی نقش بر جسته‌ای ایفا می‌کند. زنگ‌های تفریح، علاوه بر وظایف شغلی خودش، گاهی نقش معاون یار آن مدرسه پر جمعیت 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، به خوبی تدریس می‌کرد. بچه‌ها هم از او راضی بودند. چالش‌ها خوش‌طعمی می‌آورد. استکان‌ها همیشه تمیز شسته شده 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 به خوبی ایفا می‌کرد.

یک روز که به آبدارخانه مدرسه رفته بودم، عکس و تاریخ تولیدش را روی

اگرچه کار و حرفه در زندگی آدمی از سابقه‌ای طولانی برخوردار است، ولی تا پیش از گسترش جامع شهنشین و حرکت به‌سوی زندگی مدرن، هویت شغلی دارای ارزش کنونی نبوده است. ساختار و نظام سنتی جامع نسل‌ها را وادر می‌کرد تنهایاً در محدوده توانایی‌ها و تخصص‌های خانوادگی و قبیله‌ای گام برداراند. به مرور 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 صنعتی شدن 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 جامع صنعتی نشان می‌دهد، شغل علاوه بر اینکه در تأمین مایحتاج زندگی نقش محوری دارد، نقش بر جسته‌ای 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 حرفاً‌ای تعلق می‌یابند که هنجارهای حاکم بر آن صنف، به اعتقاد دور کمی، 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، حرفاً‌ای و ... دیگر وجهه یک شغل هستند که بخش قابل توجهی از نقشی را که یک فرد در اجتماع دارد، تعیین می‌کنند.

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

ادامه تحصیل و تغییر شغل طی می کرد، مقایسه کردیم. بار دیگر به توانایی هایش اشاره کردم و کمی درباره انواع دانشگاه ها 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 ثبت نام کنکور سراسری. باور نداشت قبول شود. چون می دانستم در شرایط موجود پذیرش پیشنهادم برایش سخت است، از او خواستم فعلًا فقط برای کنکور ثبت نام کند و در فرست 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 می پرسیدم و او تردید درباره تصمیمی که گرفته بود، با جدیت درس می خواند.

با تمام شرایط دشواری که داشت در امتحان کنکور شرکت کرد. هر چند خودش از تلاش راضی نبود، ولی رتبه ای به دست آورد که امکان ورود به دانشگاه را به او می داد. با توجه به شاغل بودنش «دانشگاه پیام نور» گزینه خوبی برایش محسوب می شد. رشته علوم تربیتی را انتخاب کرد و با تمام مشکلات زندگی وارد دانشگاه شد. هر چند شرایط سختی برای زندگی داشت و حالا دشواری تحصیل هم بر آن افزوده شده بود و گاهی نامید و خسته می شد، اما همچنان به هدف متعالی خود می اندیشید.

چند سالی گذشت. آقای صادقی سال دوم دانشگاه بود و من دیگر در آن مدرسه نبودم. روزی به طور 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 او تبریک گفتم و آنچه شنیدم برایم جالب بود. هر چند معتقد بود سال های دانشجویی را به دشواری سپری کرده است، ولی به نظر می رسد اکنون از شرایط موجود رضایت دارد. تصمیم داشت سال آینده به طور جدی مطالعه کند تا در دوره کارشناسی ارشد قبول شود. من هم به او اطمینان دادم که در مسیر شغلی موفق تر از گذشته خواهد بود. وقتی گوشی را گذاشتیم، اندیشیدم: آقای صادقی فقط یک لحظه تفکر کرد و مسیر شغلی خود را تغییر داد. به راستی:

ای برادر تو همه اندیشه ای مایقی تو استخوان و ریشه ای

کارت بهداشتی دیدم. کارت به دیوار نصب شده بود. تاریخ تولدش نشان می داد، سیار جوان است. او مدرک دیپلم ریاضی فیزیک داشت. یک روز صدایش کرد و از او خواستم چند دقیقه ای به اتاق مشاوره بیاید. بعد از چند دقیقه مثل همیشه، زیر کانه و با یک سینی چای خوش رنگ 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 می کند. چه مشاغلی را تجربه کرده است؟

تجارب زیادی نداشت. از ابتدا وارد شغل خدمتگزاری شده بود و گاهی اوقات بعداز ظهرها برای تأمین معاش به صورت روزمزد و پاره وقت کار می کرد. پرسیدم: چرا شغل خدمتگزاری؟ پاسخ داد: «پدرم خدمتگزار بود. من هم شغلی جزا این ندارم و نمی توانم داشته باشم. توانایی دیگری ندارم.» به توانایی هایش که تا آن زمان در او دیده بودم، اشاره کردم. انتگار خودش باورش نمی شد درباره او می گویم. به دیپلم ریاضی فیزیک اشاره کردم و از او پرسیدم چرا دانشگاه نرفته و ادامه تحصیل نداده است. زود ازدواج کرده بود. شرایط زندگی اش را بیان کرد. همسرش بیماری صعب العالجی داشت و هزینه های درمانش طاقت فرسا بود. یک فرزند هشت ساله، یک فرزند چهار ساله و یک فرزند دو ماهه داشت. معتقد بود شرایط زندگی فرستی برای ادامه تحصیل برایش نگذاشته است. می گفت از صبح زود تا بعداز ظهر در مدرسه است. بعداز ظهرها که به خانه می رود به تکالیف فرزندش می رسد و در انجام کارهای خانه به همسرش کمک می کند. گاهی بعداز ظهرها هم جایی برای جبران کردن هزینه های زندگی به صورت پاره وقت کار می کند.

با او به گفت و گو نشستم. مسیر شغلی را برایش شرح دادم. از ارزش ها، علاقه ها و آنچه در اولویت گذاری برایش مهم بود، پرسیدم و آنچه که در زندگی برایش تلاش می کرد و تاکنون به آن نرسیده بود. بعد با هم مسیر شغلی را که در حال حاضر می بیمودم، با مسیر شغلی که در صورت

مطالعه و بررسی تاریخچه توسعه و تحول جوامع صنعتی نشان می دهد، شغل علاوه بر اینکه در تأمین مایحتاج زندگی نقش محوری دارد، نقش برجسته ای نیز در هویت بخشی به زندگی شاغلان بازی می کند



کرونا و میدانداری مشاوران



اسماعیل ارباب

کارشناسی علوم تربیتی

دانشگاه فرهنگیان سیستان و بلوچستان



مجتبی دهدار

دانشجوی دکترای علوم تربیتی گرایش برنامه‌ریزی آموزشی

دانشگاه آزاد واحد اراک

به طور کلی در این دوران شاهد کاهش سلامت روان افراد به خصوص قشر پر تحرک جامعه و محصلان هستیم، برای مثال، بعضی از دانش آموزان در نتیجه بیماری کرونا و قرنطینه، در بعد فردی برخی مشکلات روان شناختی مانند اضطراب، افسردگی، استرس پس از آسیب، ناکامی، ترس، خشم، احساس تمیزی و بی حوصلگی را تجربه کردند. در بعد فردی، دانش آموزان مشکلاتی مانند مشکل در ارتباط با اعضای خانواده، محدودیت ارتباطی با دوستان و معلمان، حمایت های اجتماعی ناکافی، و کاهش درآمد خانواده را تجربه کردند. در بعد آموزشی نیز مشکلاتی مانند حضور شناختی و اجتماعی ضعیف در فرایند آموزش پر بخط (آنلاین)، افزایش بار شناختی، ضعف انگیزه، دشواری های مدیریت زمان، و نگرانی از ارزشیابی را تجربه کردند. بر این اساس و طبق تحقیقات به عمل آمده، یکی از بیامدهای مهم و مثبت بحران موجود این است که دیگر نمی توان به سادگی از موضوع سلامت روان دانش آموزان در نظام آموزشی چشم پوشید. زیرا اگر در سنین پایین به مسائل سلامت روان کودکان توجه کافی نشود، این مسائل به سایر دوره های زندگی آن ها تسری و تعییم پیدا می کنند و سرمایه انسانی جامعه را در آینده با چالشی بزرگ مواجه خواهد ساخت. تمامی این عوامل و یافته ها، ضرورت و اهمیت کار مشاوران وجود گروه های مشاوران را در مدرسه ها نشان می دهد. به اختصار می توان گفت: بحران همه گیری بیماری کرونا، بازآفرینی و بازآرایی خدمات سلامت روان در وزارت آموزش و پرورش را بیش از پیش به یک اولویت اساسی و ضرورت ملی تبدیل کرده است.

چالش های مشاوره و مشاوران در این دوران

دانش آموزان برای مقابله با استرس های ناشی از تاهمه انگی میان روش آموزش مجازی و شرایط قرنطینه و دیگر مشکلات روان شناختی به خدمات مشاوره ای نیازمندند. اما آیا نظام آموزشی و مشاوره ای موجود توان پاسخ گویی به این حجم از مشکلات تحصیلی، عاطفی و روانی دانش آموزان را داشته است یا خیر؟ چه گروه هایی در رفع این چالش ها و معضلات دخیل هستند؟ برای پاسخ به چنین پرسش هایی، بررسی ابعاد گسترده اعمال های مؤثر در این موضوع ضروری است. به طور کلی سه عامل خانواده، دانش آموز و مشاور که هر کدام در رأس سه ضلعی چالش های موجود قرار دارند، باید به طور گسترده مورد بررسی قرار گیرند.



کلیدواژه ها: ویروس کرونا، چالش ها، فرصت ها، مشاوران مدارس

بحran کرونا و نظام آموزشی

شیوع ویروس کرونا با مشکلات و آسیب های جدی در حوزه های متفاوت همراه بوده است که نظام آموزشی و دانش آموزان، به عنوان آینده سازان جامعه، از آن بی بهره نبوده و نیستند. همه گیری ویروس کرونا، تعطیلی اجرای آموزش ها و سوق یافتن مدرسه ها به سمت آموزش غیر حضوری، در اوآخر سال گذشته و تداوم آن در سال تحصیلی جاری، به مجموعه نظام آموزشی و در کنار آن معلمان و دانش آموزان آن ها شوک وارد کرد. در این روزهایی که چالش های سر راه دانش آموزان زیاد است (از کرونا و آسیب هاییش تا آموزش مجازی و دوری از همسلان و بحران های کودکی و نوجوانی)، آسیب هاییش تا آموزش مجازی و دوری از همسلان و بحران های کودکی و نوجوانی، جای خالی مراقبت جدی از روان آن ها خود را نشان داده است. در واقع بیش از یک سال از روزهایی می گذرد که کرونا تمام ساختار تعليم و تربیت را متاثر کرد و هنوز آموزش و پرورش به صورت جدی به موضوع رفع چالش های تربیتی و آسیب های دانش آموزی در دوران کرونا وارد نکرده است. عملاً با آنکه در آموزش و پرورش دفتری برای مشاوره و آسیب های اجتماعی وجود دارد، خروجی آن مشخص نیست. مشاوران مدرسه ها خود از بلاتکلیفی هایشان و دسترسی نداشتندشان به دانش آموزان گلایه دارند و در خصوص شدت گرفتن مشکلات روحی و آسیب های دوران کودکی و نوجوانی هشدار می دهند.

کرونا چالشی جدی را در خصوص بحث مشاوره و رسیدگی به آسیب ها در سطح دانش آموزی به رخ کشیده است. این آسیب را چه از منظر تحلیلی نگاه کیم و چه سایر آسیب ها، مشخص می کند که نقش و جایگاه مشاوران در آموزش و پرورش به یک باز تعریف اساسی نیاز دارد. با وجود تمام این تعابیر و تفاسیر، در این نوشتار نویسنده بر آن است که به بررسی ضرورت وجود مشاوران در مدرسه ها و مهم ترین چالش ها، آسیب ها و فرصت های این حوزه بپردازد.

ضرورت مشاوره در دوران همه گیری کرونا

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

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 دانش آموزان دارای مشکلات وایسته به سلامت روان و همین‌طور دانش آموزانی که تجربه‌های سوگ یا روان‌آسیب (تروما) داشته‌اند، و تشویق و ترغیب دانش آموزان به فعالیت‌های ورزشی از اقدام‌های اساسی در این حوزه است.

فرایند ارتقاء دانش و مهارت در این زمینه می‌تواند از طریق تدوین بسته‌های آموزشی معتبر و علمی ویژه معلمان، مشاوران، مدیران مدارس و کارکنان آموزشی توسعه متصحسن سلامت روان و برگزاری برخط و غیربرخط آموزش‌های ضمن خدمت برای مشاوران و متصحسن مربوط در استان‌ها و مناطق آموزش‌پرورش و استفاده از آن‌ها به منظور آموزش معلمان، مدیران و کارکنان و همین‌طور به عنوان مربیان و ناظران مداخله‌های سلامت روان در مدرسه‌ها در دوره همه‌گیری بیماری کرونا صورت گیرد و در دوران آموزش حضوری پساکرونوتا نیز تداوم یابد.

در ادامه چند توصیه عملی را به منظور اجرای بهتر برنامه‌های مشاوره‌ای برای دانش آموزان مطرح می‌کنیم:

- ۷ ارتباط دوچانبه و ایجاد احساس تعلق عاطفی و جمعی بین مشاور و دانش آموزان؛
- ۸ شناسایی دانش آموزان پر چالش و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها؛
- ۹ تهیه و تدوین محتوای آموزشی، مهارتی و روان‌شناختی برای دانش آموزان همه دوره‌های تحصیلی به منظور آشنازی و ارتقاء 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.
- ۱۰ فعال کردن بخش مشاوره در «شبکه شاد» و پلتفرم‌های آموزشی موجود.

جمع‌بندی

با شیوه ویروس کرونا، فصل جدیدی در زندگی کودکان و نوجوانان به‌خصوص در حوزه آموزش رقم خورد. در بی‌تعطیلی مدرسه‌ها به‌سبب شرایط همه‌گیری کرونا، متولیان تعلیم و تربیت به منظور جلوگیری از توقف و ایجاد خلل در آموزش، از طریق تولید محتوا در فضای مجازی موجب استمرار و تداوم امور درسی دانش آموزان شدند.

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

در کم 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 آموزش‌پرورش است.

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

● منابع در دفتر مجله موجود است.

چالش‌های مشاوران از منظر امور تحصیلی: مواردی نظری کاهش تعامل مشاور و دانش آموز، 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، موقع بالا و سختگیری برخی مشاوران، کاهش بازده و راندمان آموزشی بدليل اتفاق وقت و کاهش زمان آموزش ناشی از ترافیک کاربران و ضعف بسترها فناوری، از جمله چالش‌های مدرسه‌های 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 دانش آموزی: بخش اعظم کار مشاوره از طریق مشاهدات بالینی صورت می‌گیرد که در شرایط تعطیلی مدرسه‌ها این امر میسر نیست. دسترسی مشاور به خانواده‌ها و دانش آموزان قطع است و جز از طریق شبکه اجتماعی امکان ندارد. در این بین دانش آموزان نیز بستر مناسبی برای برقراری ارتباط ندارند و ناخودآگاه دچار مشکلات تحصیلی، روانی و عاطفی می‌شوند.

راهکارها و اقدامات اجرایی مشاوره در این دوران

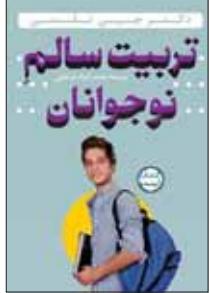
۱. ایجاد سامانه مجازی خدمات سلامت روان: تمهید و تدارک ارزیابی روان‌شناختی از راه دور دانش آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و حتی والدین از اقدامات اولیه و اساسی است. ایجاد سامانه‌ای با نظریت متصحسن حوزه سلامت روان در ساختارهای فوق به منظور ارزیابی و شناسایی دانش آموزان، مدیران، معلمان، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل دار 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 غریالگری و شناسایی دانش آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل دار را هدف قرار دهد.

نظر به تشدید مشکلات روان‌شناختی پیشین دانش آموزان و سایر گروه‌های هدف در بحران کنونی و افزوده شدن مشکلات جدیدی در این حوزه، مانند تشدید تحریه‌های استرس‌زا، روان‌آسیب (تروما)، سوگ، خودکشی و مواردی از این دست، تمهید و ایجاد پلتفرم‌های 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 دانش آموزان، آموزش روان‌شناختی معلمان و والدین از نظر علائم خطر و هشداردهنده و همین‌طور سایر آموزش‌های لازم به‌شكل تخصصی در حوزه سلامت روان ضروری و بسیار مهم است.

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

تریتی سالم نوجوانان

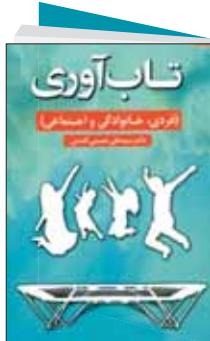


سال چاپ: ۱۳۹۷ / ناشر: سازوکار / مؤلف: حبین نلسن / قطع کتاب: رقعي / نوع کتاب: کمک آموزشی / مترجم: انسیه مركباتی / مجموع صفحات: ۴۶۴ ص. / شابک: ۹۷۸۶۰۷۳۲۵۴۵۲ / دوره و درس: متوسطه دوم (نظری)، مهارت‌های زندگی) / مخاطب: معلم/مشاور

معرفی کتاب: نوجوانی دوره‌ای است که به توجه و درک بزرگ‌ترها نیاز دارد. در کتاب حاضر، نویسنده‌گان تجربه‌های خود را در مقام مشاور و رهبر کارگاه عملی درک جوانان و تعامل با آن‌ها شرح داده‌اند. نشانه‌های رسیدن فرزندان به بلوغ، سبک فرزندپروری، چگونگی واداشتن نوجوانان به پایداری در قولشان، وقت‌گذاری مؤثر با نوجوان، آموزش مهارت‌های زندگی، و هر آنچه برای برخورد بهتر با نوجوانان نیاز است، از مطالعه این کتاب هستند.

کلیدواژه‌ها: آموزش والدین، روان‌شناسی نوجوان، انضباط

تاب آوری (فردي، خانوادگي و اجتماعي)



معرفی کتاب از سایت

سال چاپ: ۱۳۹۵ / ناشر: دانزه / مؤلف: سید علی حسینی المدنی / قطع کتاب: رقعي / نوع کتاب: کمک آموزشی / مجموع صفحات: ۱۸۴ ص. / شابک: ۹۷۸۶۰۲۵۰۱۰۸۰ / دوره و درس: ابتدایی (علوم تربیتی)، فنی و حرفه‌ای و کارداشان (علوم تربیتی)، متوسطه اول (علوم تربیتی) و متوسطه دوم (نظری، علوم تربیتی) / مخاطب: والدین/علم/مشاور

معرفی کتاب: تاب آوری به توانمندی‌ها و قدرت‌هایی می‌پردازد که افراد، خانواده‌ها و جوامع را قادر می‌سازند، برگرفتاری‌ها و مشکلات فائق آیند. در این کتاب با اتخاذ رویکردی کل نگر، تاب آوری در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی در بعد مختلف بررسی شده است. همچنین در انتهای کتاب، برای سهولت در انجام پژوهش‌های مرتبط با تاب آوری، سه پرسش‌نامه در سه مقیاس سنجش گنجانده شده است.

آزمون‌های پرکاربرد مشاوره در مدرسه



سال چاپ: ۱۳۹۹ / ناشر: نوشته / مؤلف: بهمن امینی / قطع کتاب: رقعي / نوع کتاب: کمک آموزشی / مجموع صفحات: ۸۰ ص. / شابک: ۹۷۸۶۰۵۳۸۶۰۲۳۰ / دوره و درس: متوسطه دوم (نظری)، روان‌شناسی) / مخاطب: معلم/مشاور

معرفی کتاب: تست‌های روان‌شناسی ابزارهایی هستند که مشاوران و روان‌شناسان در کنار سایر روش‌های ارزیابی، برای تشخیص مشکلات روان‌شناختی و کشف توانمندی‌های مراجعان از آن‌هاستفاده می‌کنند. در مدرسه، مشاوران با دانش‌آموزانی روبه‌رو هستند که نسبت به سایر هم‌کلاسی‌های خود پیشرفت کمتری دارند و می‌خواهند بدانند، چه توانمندی و استعداد خاصی دارند. این کتاب تست‌های موردنیاز برای سنجش این موارد را دربردارد.

کلیدواژه‌ها: آزمون، بهداشت روانی، روان‌شناسی شخصیت



مدادخانه رشد
دانش پژوهی و تحقیق ایرانی
نمایشگاه ایرانی تهران

سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها

رشد

نحوه اشتراک مجلات رشد:

- (الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت‌نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
- (ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ باشگاه تجارت، شعبه سه‌راه آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره شبا: ۰۲۱ - ۸۸۴۹۰۲۳۳ - ۰۰۰۰۵۹۶۶۰۰۰

شماره شبا:

◆ عنوان مجلات در خواستی:

◆ نام و نام خانوادگی:

◆ تاریخ تولد:

◆ میزان تحصیلات:

◆ تلفن:

◆ نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

کد پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

◆ اگر قبل از مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

◆ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵-۳۳۳۱

◆ تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۱۱۶ ، ۸۸۴۹۰۲۰۸

Email: Eshterak@roshdmag.ir

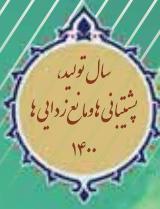
◆ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۱۵۰۰ / ۱ ریال



بیاییم برای شادی یکدیگر دعاس کنیم



وزارت آموزش و پژوهش
سازمان پژوهش و برنامه پژوهی آموزشی
و فناوری اسلامی آموزشی



درگاه‌های (وبسایت‌های) مجلات رشد

www.roshdmag.ir

سال ۱۴۰۰
با
۳۱ درگاه / ۳۱ مجله

رشد



مجلات



رسانه‌ای



تحول



▼ درگاه اختصاصی فصلنامه‌های علوم انسانی

▼ درگاه اختصاصی فصلنامه‌های علوم پایه و فنی

▼ درگاه اختصاصی مجلات عمومی بزرگسال

▼ درگاه اختصاصی مجلات دانش‌آموزی