



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

مالیه فرا رشد

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان و دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
www.roshdmag.ir | دوره نوزدهم، مهر ۱۴۰۱ | شماره پیدرپی ۱۴۳ | ۴۸ صفحه



لیلا فرقانی
والدین
اهمال کار



مرضیه علی نژاد
اهمال کاری
معلمان



محمد شریفی
خودتنظیمی
جادویی



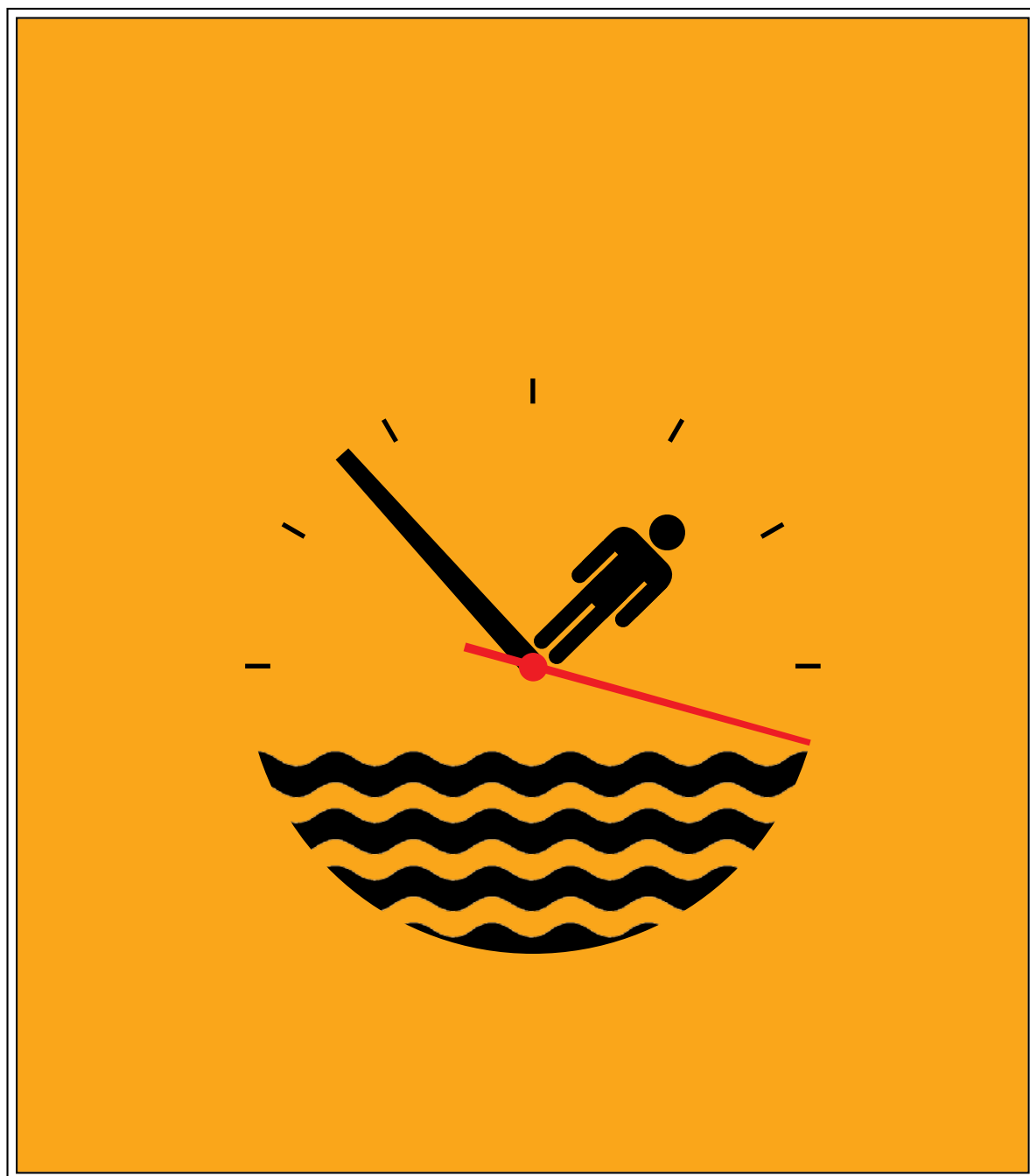
یادداشت حجة الاسلام و المسلمین
شیخ حسین انصاریان
در باب اهمال

امام باقر علیه السلام:

إِيَّاكَ وَالتَّسْوِيفَ؛ فَإِنَّهُ بَحْرٌ يَغْرَقُ فِيهِ الْهَلَكِيُّ

زنها را از افکندن کار امروز به فردا؛
زیرا این کار دریایی است که مردمان در آن غرق و نابود می شوند.

بحار الانوار: ج ۷۸ صفحه ۱۶۴ حدیث ۱





اللهم صل على محمد و آل و محمد و عجل فرجه



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

رشد مجله علمی

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان و
دانشجومعلمیان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
www.roshdmag.ir
دوره نوزدهم، مهر ۱۴۰۱
شماره پیاپی ۱۴۳
صفحه ۴۸

خانواده مجلات رشد
همه تلاش خود را کرده است
تا این مجله در دسترس عموم
جامعه تربیتی کشور باشد و همه
مخاطبان در میهن عزیز اسلامی مان
امکان تهیه آن را داشته باشند.

۷۵۰۰۰ ریال

مدیر مسئول: محمد صالح مژدبی
سرمدیر: فریدالدین حداد عادل
مدیر داخلی: مریم موسوی
مدیر هنری: کوروش پارسنازاد
دبیر عکس: اعظم لاریجانی
ویراستار: کبری محمودی
طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی

نشانی پستی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۵۸۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ داخلی ۵۰۴
تلفن های امور مشترکین:
۰۲۱-۷۷۶۳۳۲۰۸
صندوق پستی امور مشترکین:
۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
وبگاه:
www.roshdmag.ir
رایانامه:
Email:farda@roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست



برای اشتراک
مجلات رشد تصویر
را اسکن کنید

دبیر این شماره با
موضوع:
«اهمال کاری»
لیلا فرقانی



۲ امروز و فردا / فریدالدین حداد عادل

۳ در باب اهمال / عرفان اسلامیان

۵ روند اهمال در مغز / دکتر محمد حسین اطهری

۶ روان شناسی اهمال کاری / کریستینا ر. ویلسون / خلاصه و ترجمه: محمد اسماعیلی

۸ اهمال کاری تحصیلی و راهبردهای حل آن / منیره السادات حسینی

۱۰ روح کلاس را بیدار کن! / زهرا اسدی

۱۳ تجربه نگاری

۱۴ تلاش مدرسه برای شناخت و کاهش اهمال کاری / سمیه اسماعیلی

۱۷ سایه سنگین اهمال / مرضیه علی نژاد

۱۸ آینه تمام قد توانمندی ها باشیم / محمد اسماعیلی

۲۱ شش گام مقابله با اهمال کاری تحصیلی دانش آموز / سمانه لاجوردی

۲۲ راه های غلبه بر اهمال کاری

۲۴ راهکارهای تجربی یک معلم / زهرا تارتار

۲۶ شاید سستی در نگاه تو باشد! / سمانه سادات لاجوردی

۳۰ عینک میرزا مسیح خان از دریچه اهمال / مریم مهربان

۳۲ والدین اهمال کار / لیلا فرقانی

۳۵ جواب اهمال کاری خاموشی است / محمدعلی صنیعی

۳۸ تأثیر روابط خانوادگی در وضعیت تحصیلی فرزند / فرشته فرضعلی زاده

۴۰ ابزاری برای مدیریت خوب در مدرسه / منیره السادات حسینی

۴۲ مرداب اهمال / معصومه قدیریان

۴۵ خودتنظیمی جادویی / فرشته فرضعلی زاده

۴۸ بسی آزمودم، کتاب است و بسی

نویسندگان و مترجمان محترم!

این مجله متعلق به شماست. تجربه های ناب، ایده ها و حاصل پژوهش های خویش را در اختیار دفتر مجله قرار دهید تا با انعکاس آن ها در مجله، علاقه مندان به این حوزه در تجربه های شما شریک شوند. از شما عزیزان تقاضا داریم:

- مقاله هایی را که می فرستید، با موضوع مجله مرتبط باشند و در جای دیگری چاپ نشده باشند.
 - مقالات حاوی مطالب کلی و گردآوری نباشند.
 - مقاله ترجمه شده با متن اصلی هم خوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید فرمایید.
 - نثر مقاله روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت شود.
 - در نگارش مقاله از منابع و مآخذ معتبر استفاده شود و در پایان آن، فهرست منابع بیاید.
- آرای مندرج در مقاله ها و گفت وگوها ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ گویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.



فریدالدین حداد عادل

روحیه اهمال کاری است. در مثال‌های قبل، با سه نوع پدیده اهمال کاری مواجه هستیم. در واقع نوعی تأخیر «آگاهانه و هدفمند» برای شروع، تکمیل و اتمام یک وظیفه یا فعالیت، در حالی که در زمان مقرر قادر به انجام آن بوده‌ایم.

با توجه به اینکه اهمال کاری موضوعی میان‌رشته‌ای و پیچیده است و شامل مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری می‌شود، و این پدیده در اغلب مجموعه‌های کاری شیوع روزافزون دارد، بررسی ابعاد گوناگون آن در فضای تعلیم و تربیت می‌تواند کلیدی باشد برای رشد بهره‌وری و خلاقیت در این فضا. در این زمینه، شناخت اهمال از همه زوایا، بررسی علل به‌وجود آمدن آن، تأثیری که خانواده، معلم یا محیط آموزشی می‌تواند بر اهمال کاری بگذارد و نتایج ناشی از اهمال هر نقش در آینده فضای آموزشی، می‌تواند ما را در رسیدن به هدف کمک کند. همچنین، در این بین، توجه به این سؤال که «آیا این اهمال می‌تواند در شرایط خاص تأثیر مثبت تربیتی نیز داشته باشد»، می‌تواند پنجره‌ای جدید رو به این موضوع باز کند که بررسی آن مجالی دیگر می‌طلبد.

کم و بیش در فضای مدرسه و تعلیم و تربیت با همکاران و دانش‌آموزانی سر و کار داریم که فعالیت‌های کاری و تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازند. نمونه بارز آن هم به تعویق انداختن مطالعه درس تا شب امتحان است. این در حالی است که دانش‌آموز نسبت به داشتن امتحان در تاریخ مقرر و لزوم مطالعه برای آن کاملاً آگاه است.

گاهی هم با معلمانی مواجه می‌شویم که این کوتاهی و تعلل را در اغلب تصمیمات آموزشی خود دارند؛ خواه تصمیم کوچک و نامهم باشد، خواه بزرگ و مهم.

در سطحی بالاتر، گاهی اوقات با مدیرانی آموزشی روبه‌رو می‌شویم که با وجود خبره‌بودن و آگاهی نسبت به اهمیت موضوع مورد تصمیم‌گیری، در اتخاذ تصمیم و شروع یا اتمام به موقع کار خود، تعلل می‌ورزند.

هر یک از این موارد، بنا به اهمیت موضوع و جایگاه فرد، ممکن است آسیب‌هایی به نظام آموزشی وارد کند. خیلی اوقات می‌بینیم افرادی لایق و خوب در انجام کارهای فردی و تیمی در مجموعه‌های خوش‌نام دچار ضعف‌اند و علت آن این

در باب اِهمال

یادداشت اختصاصی حجت الاسلام والمسلمین شیخ حسین انصاریان

عرفان اسلامیان



سطح سه حوزه و فوق لیسانس فقه و مبانی حقوق

و کثرت مشغله به آن بی توجه شده‌ام. این معنی غفلت است. معنی دیگر سهل انگاری است؛ یعنی ساده دیدن مسائل مهم، و آسان دیدن مسائل کاربردی، که همین آسان دیدن باعث ضعف عمل می‌شود.

وقتی کاری را با ارزش نبینم، از چشمم می‌افتد و دیگر به دنبال تحقق آن نمی‌روم. مهم‌ترین معنایی که من در لغت دیده‌ام و خیلی مهم است و بار بسیار سنگینی دارد، در زندگی اجتماعی و خانوادگی، به معنی ترک وظیفه و ترک مسئولیت است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، چه قبول داشته باشیم و چه

یک راه درمان اِهمال کاری همین است که انسان شرح زندگی بزرگان جهان را بخواند، خانواده آن‌ها را بشناسد و ببیند گاهی از یک خانه کاهگلی معمولی در یک قریه، چه انسان‌های با عظمتی طلوع کرده‌اند!

تعریف اِهمال

اِهمال را ابتدا باید از نظر لغت بررسی کرد که اصولاً بزرگان لغت و ادیبان معروف عرب و تنظیم‌کنندگان کتاب‌های لغت درباره این کلمه چه معنایی را نوشته‌اند. چندین معنا برای آن نوشته شده است:

یکی به معنای غفلت است. غفلت یعنی قبلاً من به حقیقتی و کار مثبتی و عمل درستی توجه داشتم و حالا بر اثر کارزدگی، افکار پریشان



را نمی‌دانید، نفهمیده‌اید، یاد نگرفته‌اید و به ناچار می‌شوید اهمال‌کار. عامل دیگر از نظر حضرت مجتبی (ع) این است: «با اهل فساد هم‌نشینی کردن».

چون آن‌ها بی‌عارند، بی‌کارند، ولنگارند و به‌طور دائم نسبت به شما تبلیغ منفی می‌کنند و این دو کلمه زشت را تلقین می‌کنند تا باور کنید که نسبت به یک کار مهم و یک حق مهم و یک برنامه مثبت بگویید به من چه! و به دیگران چه! یعنی اهل فساد به‌طور منفی تشویق می‌شوند که عبادت و کار خیر ترک شود؛ با همین دو جمله ابلیسی.

در کتاب شریف اصول کافی آمده است که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: من اصبح ولا یتهم بامور المسلمین فلیس بمسلم: کسی که در حال زندگی کردن است و می‌گوید کار مسلمانان به من ربطی ندارد، اصلاً دین ندارد و مسلمان نیست.

عواقب اهمال کاری

با توجه به دو موضوع قبل، به مسئله سوم می‌رسیم که اهمال کاری عواقب بسیار بدی دارد. اولاً برای خود انسان عاقبت بدی دارد که از کمالات، ارزش‌ها، اخلاقیات نیکو و اعمال مثبت دست خالی می‌ماند. این مربوط به دنیای اوست. انسان دست خالی، وقتی وارد برزخ می‌شود، در آتش حسرت و کفر می‌سوزد تا قیامت شود. وقتی در قیامت با دست خالی وارد شد، اهل دوزخ است.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «خیلی انسان بی‌حیا و بی‌شرمی است کسی که بدون عمل، بدون اخلاق، بدون هزینه کردن مال در راه خدا و بدون کمک به مردم، امید به نجات داشته باشد.» این آدم امیدش مانند کسی است که زمین دارد، بذر دارد، آب هم دارد، شش ماه پاییز و زمستان را می‌خوابد و روی زمین کاری نمی‌کند، ولی به زراعت و برداشت مفصل امید دارد. به چه پشوانه‌ای؟ این امید شیطانی است.

درمان اهمال کاری

ما از آیات و روایات استفاده می‌کنیم که انسان با کم‌خوری، کم‌خوابی، نشست و برخاست با نیکان تشویق‌کننده به امور مثبت، و با توجه کردن به عاقبت، به خطرناک بودن دست خالی ماندن از امور مثبت و آداب انسانی، توجه کردن به قیامت، توجه کردن به مراقبت و نظارت پروردگار به انسان، و توجه کردن به ارزش عمر و هر روز و هر شب آن، ولو ساعات کم، می‌تواند یک درخت با عظمت و پرثمر باشد. همچنین است توجه به مردان بزرگ تاریخ که گاهی از خانواده‌ای بودند که در قریه زیست می‌کردند، گاهی از خانواده گمنامی بودند، گاهی پدر برابر بوده است، چاه قنات می‌کنده، کارگر ساختمانی بوده، ولی فرزند با تشویق همان پدر تهی دست از مال دنیا، دنبال تحصیل علم و ارزش رفته و تبدیل به شخصیتی عظیم شده



نداشته باشیم، از نظر پروردگار عالم، انبیا و امامان مسئولیم. مسئول یعنی چه؟ یعنی آن موجودی که چه در دنیا چه در قیامت، از او به خاطر ترک وظیفه، و به خاطر سستی و غفلت پرسش می‌شود. یعنی انسان موجودی است که نسبت به مسئولیت و وظیفه در پیشگاه خدا دادگاه دارد و باید جواب بدهد. و ترک وظیفه، گاهی مربوط به وظایف و مسئولیت‌هایی است که ترک آن‌ها حرام است.

ما نسبت به خود پروردگار، نبوت، ولایت، عبادت، ترک حرام، خانواده، جامعه، عمل و اخلاق مسئول هستیم و این مسئولیت بر عهده ما ثابت است. کسی نمی‌تواند بگوید که من نسبت به خودم، فکرم، عقلم، جانم، روح و روانم هیچ مسئولیتی ندارم و هر چه می‌خواهد بشود. کسی این حق را ندارد که چنین بگوید. یا نمی‌تواند بگوید من نسبت به پدر و مادرم، نعمت‌ها، خانواده‌ام و جامعه مسئول نیستم و به من ربطی ندارد. هیچ کسی و هیچ چیزی به من حقی ندارد؛ این یک دروغ است. یک حرف شیطانی است.

ترک مسئولیت حرام است. چرا؟ چون رها کردن مسئولیت یعنی رها کردن واجبات الهی. یعنی رها کردن واجبات حقوقی. یعنی رها کردن واجبات مالی. یعنی رها کردن امور مثبت. این توضیحات، نگاه آیات و روایات به موضوع اهمال است که اگر دقت بفرمایید، در این مسائل برای شما عقلی و عملی ثابت می‌شود که اهمال، کاری شیطانی و حرام است.

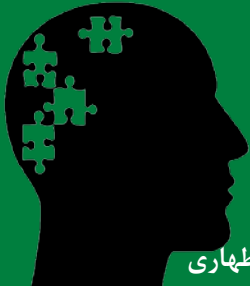
عوامل اهمال کاری

دوم باید سراغ عوامل اهمال کاری رفت؛ سراغ عوامل ترک وظیفه، ترک مسئولیت و عوامل غفلت. امام مجتبی (ع) می‌فرماید: «یکی از عوامل اهمال این است که جلسات علم را ترک کنیم» و زمانی که شما دنبال فهم مسائل نباشید و جاهل بمانید، اهمال کار می‌شوید. یعنی وظایف و مسئولیت‌هایتان



زمانی که شما دنبال فهم مسائل نباشید و جاهل بمانید، اهمال کار می‌شوید

روند اهمال در مغز



دکتر محمدحسین اطهاری



به طور کلی، اهمال کاری در قالب انجام امور نه چندان ضروری، به جای امور مهم تر یا انجام امور خوشایند به جای امور ناخوشایند بروز پیدا می کند و امور مهم تر به زمان دیگری محول می شوند. رفتار اهمال کارانه زیان بار، غیر ضروری و تأخیری است. در واقع، ما به طور خودخواسته مجموعه ای از اقدامات را به تأخیر می اندازیم، با اینکه می دانیم شرایط بدتر خواهد شد.

عصب رسانه ای مسئول پاداش مغز، دوپامین است. با ترشح این عصب، مغز به خود پاداش می دهد و وظیفه ای را به اتمام می رساند یا آن را ادامه می دهد. زندگی مدرن امروزی فرصت های بسیاری را برای ترشح این انتقال دهنده عصبی (نوروترانسمیتر) فراهم کرده است که باعث می شود وظایف مهم عقب بيفتند. به طور مثال، بررسی اعلان های گوشی همراه دوپامین را در مغز افزایش می دهد. مثال دیگری از قانون افزایش دوپامین، مطالعه اخبار و دستیابی به اطلاعات است. این عصر را عصر انفجار اطلاعات می نامند. در مقابل افزایش بی حد و حصر اطلاعات، ما شاهد افزایش نبود تمرکز هستیم. نبود تمرکز باعث می شود فرد نتواند روی کارهای مهم خود تمرکز کند. از این رو شاهد اهمال کاری هستیم.

از سوی دیگر، قشر پیشانی (فرونتال) مغز مسئول خودگردانی آدمی است. بدین معنی که برنامه فردی، به تعویق انداختن پاداش و خودتنظیمی به عهده این قشر است. افراد اهمال کار قشر پیشانی ضعیف تری دارند.

حال چه باید کرد؟ همچنان که هر عضله با ورزش تقویت می شود، مغز هم با ورزش قوی تر می شود. یکی از راهکارهای پیشنهادی، به تعویق انداختن کارهای جذاب است. به طور مثال، فرد می تواند با خود قرار بگذارد تا یک ساعت اعلان های گوشی همراه خود را مرور نکند. این قابلیت در گوشی های همراه وجود دارد.

به طور کلی، اگر فرد اول کارهایی را که دوست ندارد تمام کند و بعد سراغ وظایف مورد علاقه اش برود، می تواند تا حدی از دام اهمال برهد.

است.

مثال هایی در باب مقابله با اهمال و رسیدن به موفقیت

نمونه هایی از شخصیت هایی که تن به اهمال کاری ندادند، یکی از بزرگ ترین مراجع این صد سال اخیر، آیت الله حاج سید ابوالحسن اصفهانی بود؛ مرجع فوق العاده ای که روزگار مرجعیتش واقعاً روزگار حیات اسلام بود و روز درگذشت او دنیا را تکان داد، نه فقط کشورهای اسلامی را. ایشان پسر یک کشاورز معمولی در قریه مدیسه اصفهان بود. پدر کاملاً گمنام بود و برنج کاری مختصری داشت. پسر عاشق تحصیل شد و رفت و خود را تا قلّه کمالات و ارزش ها رساند و از بزرگ ترین مراجع قرن، قبل از آیت الله بروجردی، شد.

شهید آیت الله سیدحسن مدرس در شهر قمشه، که حالا می گویند شهر شهرضا، در مسیر اصفهان به شیراز، شاگرد یک عطار بوده است. یک نفر عالم می آید خرید کند و می بیند این کودک خیلی تیزهوش است. می بیند این کودک خیلی عاقل است. به عطار می گوید این کودک را به من بسپار تا بگذارم درس بخواند. می گوید مانعی ندارد و می رود پیش پدرش اجازه می گیرد. وی را می فرستد اصفهان. دو سه سالی خرج او را می دهد. خود کودک هم کارگری می کند و خرج هفته خود را اداره می کند. بعد می رود نجف. از نجف به عنوان یک مجتهد جامع الشرایط برمی گردد.

علمای بزرگ مشروطه او را جزو پنج

مجتهد شورای نظارت بر قانون

اساسی قرار می دهند و بعد

در تهران رأی بسیار بالایی

به او می دهند و وکیل

مجلس می شود. یک نفره

در مقابل روس می ایستد و

نمی گذارد ایران را ببلعند.

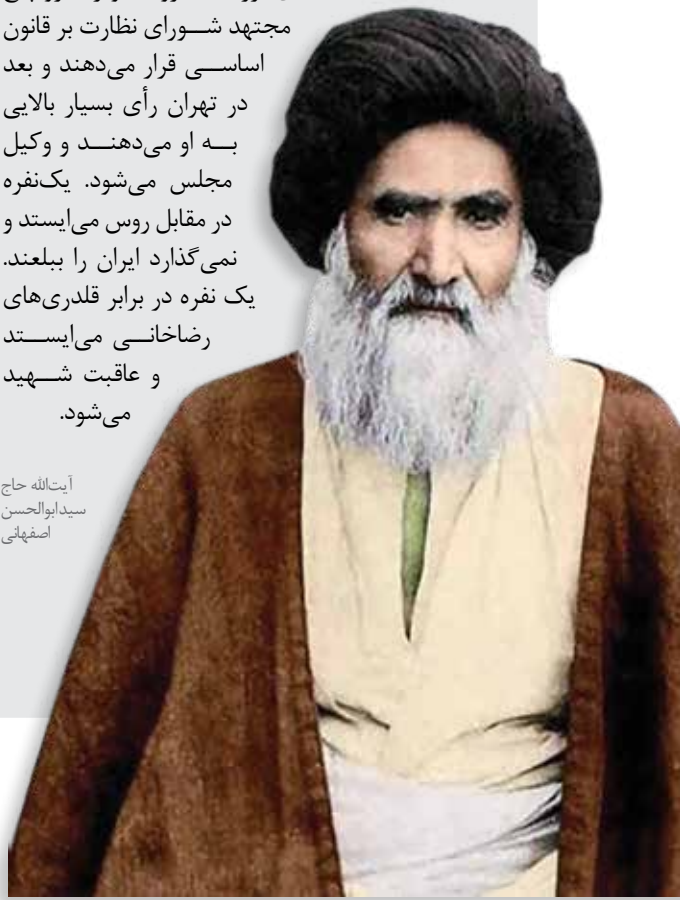
یک نفره در برابر قلدری های

رضاخانی می ایستد

و عاقبت شهید

می شود.

آیت الله حاج
سید ابوالحسن
اصفهانی





روان‌شناسی اهمال کاری

گریستینار. ویلسون

خلاصه و ترجمه از: محمد اسماعیلی

دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، روان‌درمانگر



مقدمه

ادراک از اهمال کاری در طیفی از موضوع جوک‌ها تا پیوند با بیماری‌های روانی قرار می‌گیرد. اما واقعاً این رفتار فراگیر چیست؟ من به‌عنوان مربی دانشکده، هر نیمسال با اهمال کاری دانشجویان مواجه می‌شوم که غالباً به سختی‌ها و دشواری‌های پایان نیمسال منجر می‌شود.

من خودم در این باره مقصر بوده‌ام. اگرچه نسبت به گذشته خیلی بهتر شده‌ام، اما هنوز کنجکاو که چگونه اهمال کاری بر سلامت و «کاراندام‌شناسی» (فیزیولوژی) تأثیر می‌گذارد؟ مهم‌تر از آن، چگونه می‌توانیم بر تمایل به اهمال کاری غلبه کنیم؟ آیا نرم‌افزاری برای آن وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها بیاید ابتدا اهمال کاری را با «روان‌شناسی اهمال کاری» بررسی کنیم.

اهمال کاری از نظر روان‌شناسی چیست؟

اهمال کاری در سراسر تاریخ و در میان همه فرهنگ‌ها وجود داشته است. همان‌گونه که در داستان‌ها و ترانه‌های عامیانه نمایان شده است. در سال ۴۴ پیش از میلاد مسیح، سیسرو، سیاستمدار رومی، کندی مزمن و اهمال کاری آنتونیوس را نفرت‌انگیز تقبیح کرد (استیل، ۲۰۰۷).

آیا اهمال کاری صرفاً کنديبودن است؟ طبق نظر کلاسن، کراوچوک و راجانی «اهمال کاری عبارت است از به‌تعویق‌انداختن عمدی یک اقدام مشخص، با وجود آگاهی از پیامدهای منفی آن» (۲۰۰۸: ۹۱۶).

استیل با مرور تاریخچه اهمال کاری بیان می‌کند، اگرچه اهمال کاری در طول تاریخ وجود داشته است، اما با شروع انقلاب صنعتی، بیش از پیش دلالت منفی به خود می‌گیرد. ما می‌دانیم، جوامعی که از نظر فناوری پیشرفته محسوب می‌شوند، در انجام امور تعهدات و ضرب‌الاجل‌های متعددی را تعیین می‌کنند، در حالی که جوامع مبتنی بر زراعت و کشاورزی و توسعه‌نیافته، این کار را نمی‌کنند (فولاد، ۲۰۰۷). نظر به دلالت منفی اهمال کاری، می‌توانیم فرض کنیم که پیامدهایی منفی با آن در ارتباط است.

پیامدهای کاراندام‌شناختی (فیزیولوژیکی) اهمال کاری

اهمال کاری با سطوح بالاتر استرس و بهزیستی پایین‌تر ارتباط دارد (جافه، ۲۰۱۳؛ استید، شاناهان، و نوفلد، ۲۰۱۰؛ هیرستون و شپیتالنی، ۲۰۱۶). به‌طور خاص، اضطراب و افسردگی با نمره بالای اهمال کاری در ابزارهای خودگزارشگر و رفتاری همبستگی مثبت دارند (استد و همکاران، ۲۰۱۰؛

۱۷۵). همچنین، برخی پژوهش‌ها، اهمال کاری را با عواطف منفی و اختلالات خواب مرتبط دانسته‌اند. سایر اثرات نامطلوب اهمال کاری عبارتند از: «افزایش استرس، وظیفه‌شناسی کمتر، کاهش بهزیستی، پشیمانی و رنج و خطر بیماری روانی و جسمی» (Svartdal et al., 2018: 2).

حال با توجه به شرایط کلی فرهنگی که نشان کمبود وقت است، چرا مردم از انجام وظایف اجتناب می‌کنند و ترجیح می‌دهند وقت خود را با اینترنت بگذرانند یا خود را با بازی مشغول کنند؟

علل شش‌گانه بر مبنای پژوهش‌ها

هیچ دلیل واحدی را نمی‌توان به اهمال کاری نسبت داد. این موارد فهرست جامعی از علل اهمال کاری نیستند، اما با این حال، در بسیاری موارد مشترک هستند:

۱. روان‌رنجوری

روان‌رنجوری به نگرانی، اضطراب یا عاطفه منفی شبیه است (استیل، ۲۰۰۷). زیرمجموعه‌های این تبصره عبارتند از باورها، شناخت‌ها یا افکار غیرمنطقی؛ خودکارآمدی و عزت‌نفس پایین؛ خودناتوان‌سازی؛ تکانشگری، هیجان‌خواهی و افسردگی. تحقیقات استیل بین اهمال کاری و روان‌رنجوری همبستگی نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد تقریباً به‌طور کامل به‌دلیل تکانشگری باشد (۲۰۰۷: ۸۱).

۲. تکانشگری

افراد تکانشگر کارها را به تعویق می‌اندازند و ترجیح می‌دهند

به جای تمرکز بر مشقت‌بار بودن وظایف، روی خواسته‌های لحظه‌ای متمرکز باشند. این شکل از اهمال‌کاری از «لذت‌آنی و فوری، مسامحه‌کردن یا نادیده‌گرفتن مسئولیت‌های طولانی مدت» ناشی می‌شود (استیل، ۲۰۰۷: ۷۰).

واقع به احتمال کمتر کمال‌گرا هستند، نه بیشتر» (استیل، ۸۱).

چگونه بر اهمال‌کاری غلبه کنیم؟

۱. رعایت قانون پنج دقیقه

هنگامی که مغز در تکلیفی غرق می‌شود، می‌تواند به اضطراب و اجتناب منجر شود. باریسو (۲۰۲۱) فن ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند که آن را قانون پنج دقیقه می‌نامد. او توصیه می‌کند، به مدت پنج دقیقه خود را ملزم به انجام یک تکلیف بدانید، با این شرط که اگر کار طاقت‌فرسا بود، می‌توانید آن را ترک کنید. این روش که قطعه‌بندی (chunking) شناخته می‌شود، تکلیف را به بخش‌هایی عملی تقسیم می‌کند. این روش مشکل «بسته‌شدن راه به‌خاطر دشواری آغاز» را برطرف می‌کند.

۲. تجسم (تمرین ذهنی)

تجسم فرایندی مداوم است که می‌تواند به‌طور سازنده هدایت شود (پپر، هاروی، لین و دوووری، ۲۰۱۴). تصور انجام موفقیت‌آمیز یک کار، احتمال تحقق آن را بیشتر می‌کند. این روند برای ورزشکاران و هنرمندان آشناست.

۳. ذهن‌آگاهی

جادسون بروئر (۲۰۲۱) در «اضطراب رهاکردن» هم اهمال‌کاری و هم حلقه نگرانی را که به آن منجر می‌شود، مورد بحث قرار می‌دهد.

بروئر حلقه عادت استاندارد را به‌عنوان «ماشه، رفتار و نتیجه» توصیف می‌کند. او استفاده از ذهن‌آگاهی را برای ایجاد آگاهی از احساسات مرتبط با اهمال‌کاری پیشنهاد می‌کند.

اجتناب از پروژه می‌تواند در لحظه احساس بهتری نسبت به شروع آن ایجاد کند. در آینده سعی کنید یک کار را زودتر یا به‌موقع انجام دهید تا متوجه شوید چه حسی دارد. از احساسات مثبت مرتبط با تکمیل به‌موقع کار می‌توان برای ایجاد یک حلقه جدید عادت استفاده کرد.

منبع

Christina R. Wilson, "psychology of procrastination: 10 worksheets and games", <https://positivepsychology.com/psychology-procrastination/>

۳. وظیفه‌شناسی

وظیفه‌شناسی شامل متغیرهایی است مانند حواس‌پرتهی (خودکنترلی)، سازمان‌دهی ضعیف (ساختاردهی و برنامه‌ریزی زندگی)، پایین‌بودن انگیزش پیشرفت (هدف‌گذاری، لذت‌بردن از عملکرد) و شکاف بین قصد و عمل (استیل، ۲۰۰۷).

به نظر می‌رسد اهمال‌کاری نمایانگر وظیفه‌شناسی کم و شکست در خودنظم‌دهی باشد.

۴. نقص در اعتمادبه‌نفس و احساس خودکارآمدی پایین

به‌دلیل ترس از شکست، پایین‌بودن خودکارآمدی و عزت‌نفس با اهمال‌کاری مرتبط است (استیل، ۲۰۰۷). خودکارآمدی پایین به‌عنوان شک و تردیدهای غیرمنطقی در توانایی ما برای به‌خوبی انجام‌دادن کارها شناخته می‌شود. عزت‌نفس پایین این باور است که «هرگونه شکست در انجام استانداردها نشان‌دهنده بی‌کفایتی شخصی است» (استیل، ۲۰۰۷: ۶۹).

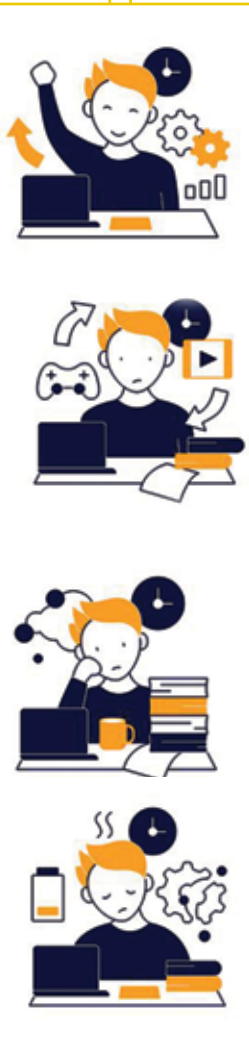
۵. گریز از دشواری (بیزاری از وظیفه)

طفره‌رفتن از ناراحتی یعنی به‌تعویق انداختن یک کار، «زیرا برخی از بخش‌های آن با احساسات ناخوشایند و احتمالاً با اضطراب همراه است» (Knaus, 1979, p. 5). هدف از طفره‌رفتن از ناراحتی، اجتناب از احساسات ناخوشایند است.

۶. کمال‌گرایی

ویلیام جی کناوس در کتاب خود در سال ۱۹۷۹ «همین الان انجامش بده»، فصلی را در مورد ارتباط بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری گنجانده است. او بیان می‌کند، کمال‌گرایی غیرواقعی است و با ترس از شکست مرتبط است. برخی از پژوهشگران دیگر، مثل دکستر و فیلیپس نیز کمال‌گرایی را منبع اهمال‌کاری ذکر می‌کنند.

با این حال، استیل به این اشاره می‌کند که «اهمال‌کاران در





اهمال کاری تحصیلی

وراهبردهای حل آن

منیره السادات حسینی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



افکار وسواسی (نشخوار فکری) باشد، به احتمال بیشتری دچار اهمال کاری تحصیلی می‌شود. از طرف دیگر، اهمال کاری تحصیلی با خودسرزنشگری، فاجعه‌سازی و حتی دیگرسرزنشی نیز همراه است؛ بدین معنا که فرد، هنگامی که تکالیفش را انجام نمی‌دهد، به شدت خود را مؤاخذه می‌کند و همین باعث می‌شود بار ذهنی وی افزایش یابد و اتفاق پیش‌آمده را بیش از واقعیت برداشت و تفسیر کند.

همچنین، فرد ممکن است اهمال کاری خود را ناشی از شرایط محیطی و کوتاهی دیگران بداند و برای کاهش فشار ذهنی و سهم تقصیر خود، دیگران را مؤاخذه و از قبول مسئولیت خویش اجتناب کند.

ترس از شکست نیز می‌تواند فاجعه‌ساز شود و به چرخه اهمال کاری کمک کند. بدین ترتیب که دانش‌آموز از ترس اینکه مبادا نمره کمی بگیرد، از مدرسه اخراج شود، در کلاس تمسخر شود، یا نتواند عملکرد خوبی داشته باشد نیز به کلی از انجام وظایفش دور می‌شود. این شرایط اضطراب وی را چند برابر می‌کند و ممکن است همه کارها را به دقیقه ۹۰ موکول کند و در نهایت نتواند آن‌ها را به اتمام برساند.

یکی از جنبه‌های مهم زندگی موفقیت تحصیلی و موفق نشدن در تحصیل است. به همین خاطر، دانش‌آموزان، والدین و محیط‌های آموزشی نیز با صرف هزینه‌های بسیار در جهت کسب این موفقیت، برنامه‌های متنوعی تدوین می‌کنند.

یکی از عوامل مؤثر در موفق نشدن در تحصیل، اهمال کاری تحصیلی خود دانش‌آموز است. همه ما با جست‌وجویی ساده در وبگاه‌ها می‌توانیم با مفهوم کلی اهمال کاری آشنا شویم، اما آنچه ممکن است دسترسی به آن برای ما مهیا نباشد، چگونگی فائق آمدن به این اهمال کاری است.

در ابتدا بهتر است اشاره کنم که منظور از اهمال کاری تحصیلی چیست؟ دانش‌آموز ممکن است در انجام تکالیف، خواندن درس‌ها و هر نوع وظیفه تحصیلی این اهمال کاری را بروز دهد و به معنای بهتر، از انجامشان سر باز زند یا کوتاهی کند. البته لزوماً این اهمال کاری به عمد نیست. عوامل متعددی می‌توانند این اهمال کاری را رقم بزنند.

تحقیقات نشان می‌دهند، بین اهمال کاری تحصیلی و اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی با باورهای شناختی منفی رابطه مثبت وجود دارد. برای مثال، اگر فردی از لحاظ جسمی در شرایط مناسبی نباشد یا درگیر



به عنوان نیروی کمکی در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی، از اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان می‌کاهند. از دیگر عوامل مؤثر در اهمال کاری تحصیلی نیز می‌توان به هویت‌یابی دانش آموزان اشاره کرد که البته در سنین نوجوانی بیشتر بروز می‌کند. برای مثال، هویت تحصیلی دیررس و هویت تحصیلی سردرگم نیز موجب اهمال کاری می‌شوند.

بنابراین، با مشاوره‌های تحصیلی، رغبت‌سنجی و کمک به هویت‌یابی دانش آموزان، می‌توان از اهمال کاری آنان کاست. به خاطر داشته باشید، نکات ذکر شده صرفاً مروری اجمالی از مداخلات درمانی اهمال کاری هستند. برای درمان زمینه‌ای اهمال کاری بهتر است به روان‌شناس مراجعه شود.

منابع

1. The effect of procrastination on academic performance of accounting students
Aliza.Rotenstein

2. I'll go to therapy, eventually": Pro crastination, stress and mental health

Richard W.J.Neufeld

با توجه به نکات ذکر شده و با نگاهی عمیق‌تر به مفهوم اهمال کاری، به این نکته می‌رسیم که این افراد اگر برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای هم داشته باشند، باز هم نمی‌توانند آن را به درستی پیش ببرند؛ به دلیل اینکه توان مدیریت زمان برای انجام همه آن برنامه را نخواهند داشت. از این رو، اصلی‌ترین درمان اهمال کاری، بر راهبردهای خودتنظیمی متمرکز است.

یکی از راهکارهای مفید در این زمینه، برنامه‌ریزی‌های جزئی است؛ برنامه‌هایی که مشخص، زمان‌بندی شده و کم‌حجم هستند، می‌توانند ذهن این افراد را نظم دهند و بر عملکرد اجرایی آن‌ها بیفزایند.

همچنین، داشتن حجم زیاد فکری یکی از علت‌هایی است که موجب می‌شود فرد به برنامه‌های پیش‌بینی شده نرسد. در نتیجه نوشتن تمامی افکار و سرکوب نکردن آن‌ها کمک می‌کند فرد اضطراب کمتری را تجربه کند و بتواند با تمرکز بیشتر برنامه‌ریزی خود را مدیریت کند.

افزایش تعهد و وظیفه‌شناسی نیز می‌تواند از اهمال کاری بکاهد. به همین دلیل، یادگیری مهارت‌های ارتباطی که بر افزایش این دو مورد متمرکز است نیز مؤثر خواهد بود. همچنین، برنامه‌های مداخله آموزشی مدیریت هیجان نیز



روح کلاس را بیدار کن!

روش‌هایی برای پیشگیری از اهمال در دانش‌آموزان

زهرا اسدی



سید میثم موسوی

تصویرگر

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

انگیزه پیشرفت ایجاد کنیم

دانش‌آموزان به لحاظ انگیزه پیشرفت تحصیلی با هم تفاوت دارند. بعضی از آن‌ها سطح انگیزه بالایی دارند و برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند و عده‌ای دیگر انگیزه پیشرفت چندانی ندارند و از ترس شکست آماده خطر کردن برای کسب موفقیت نیستند.

در صورتی که بتوانیم در دانش‌آموزان انگیزه ایجاد کنیم، آن‌ها بیشتر می‌کوشند و در فعالیت‌های آموزشی شرکت می‌کنند. در نتیجه به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند و همین موضوع بر عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها می‌افزاید و خودپنداره آن‌ها را تغییر می‌دهد. همچنین، پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت را بالا می‌برد و از اهمال کاری می‌کاهد.

با علاقه‌ها، توانایی‌ها و استعدادها

دانش‌آموزان آشنا شویم

در جلسات اول آشنایی، از دانش‌آموزان بخواهیم علاقه‌ها، استعدادها، توانایی‌ها و خصوصیات اخلاقی خودشان را برایمان روی کاغذ بنویسند تا ما آن‌ها را از زبان خودشان بهتر بشناسیم. این کار کمک می‌کند

اهمال کاری واژه‌ای است آشنا و تلخ که بارها سر کلاس، به‌خصوص در جلساتی که قرار بر پرسش یا آزمون است یا تکلیفی بر عهده دانش‌آموز گذاشته شده، آن را احساس کرده‌ایم. حتماً دیده‌اید معلم هنر و ادبیاتی را که زنگ تفریح با در دست داشتن چند دفتر و کتاب از بچه‌ها، با عصبانیت وارد دفتر مدرسه می‌شود و خطاب به شما می‌گوید دانش‌آموزانت سر کلاس من زیر میز مشغول نوشتن

تکالیف درسی ساعت بعد بودند! یا معاونی را که می‌گوید زنگ تفریح همه در کلاس نشسته بودند و از روی یکدیگر تکالیفشان را می‌نوشتند. همچنین، دانش‌آموزانی را که بهانه پشت بهانه می‌آورند که نتوانستیم و فرصت نشد تکالیفمان را آماده کنیم و درس بخوانیم.

برای برطرف کردن مشکل چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

اهمال کاری با عزت‌نفس، خودپنداره مثبت، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی رابطه معکوس دارد. پس اگر به‌عنوان معلم بتوانیم

کلاسی داشته باشیم که در آن عزت‌نفس دانش‌آموزان تقویت شود و پیشرفت تحصیلی را تجربه کنند، می‌توانیم تا حدی از اهمال کاری آنان جلوگیری کنیم.

یکی از مواردی که باعث پیشرفت تحصیلی و بالارفتن انگیزش پیشرفت می‌شود، فرایند آموزش و یادگیری است. برای بالا بردن کیفیت آموزش و یادگیری می‌توان به این موارد توجه کرد:



اهمال کاری
با عزت‌نفس،
خودپنداره مثبت،
انگیزه پیشرفت
و پیشرفت
تحصیلی رابطه
عکس دارد

تکالیف، فعالیت‌ها و تشویق‌هایی متناسب با علاقه‌های آن‌ها در نظر بگیریم تا برایشان خوشایند باشد.

احترام بگذاریم

فارغ از اینکه دانش‌آموز به لحاظ درسی در چه سطحی قرار دارد، به شخصیت او احترام بگذاریم و برای وجودش در کلاسمان ارزش قائل شویم. با این کار باعث می‌شویم احساس ارزشمند بودن پیدا کند و در کلاس ما عزت نفس بیشتری داشته باشد.

ارتباط عاطفی برقرار کنیم

برقراری ارتباط عاطفی خوب و بیان انتظارات مثبت و امیدوارکننده یکی از مواردی است که می‌تواند در ایجاد و تقویت انگیزش دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشد. انتظارات مثبت خودپنداره مثبت را در فراگیرندگان شکل می‌دهد، سطح انگیزش آن‌ها را بالا می‌برد و به پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌انجامد. معلم در حین صحبت‌های خود به فراگیرندگان می‌فهماند که همگی آن‌ها توانایی موفقیت را دارند و معلم برای موفق شدن به آن‌ها کمک خواهد کرد. ایجاد ارتباط عاطفی خوب نیز می‌تواند محیط امن و بهتری برای همکاری و تعامل بیشتر معلم با دانش‌آموز فراهم کند. به این ترتیب، دانش‌آموز می‌تواند مشکلاتش را به راحتی با معلم در میان بگذارد و برای حل آن‌ها راهکار بیابد.

شروع خوب و ادامه جذاب داشته باشیم

شروع خوبی برای تدریس داشته باشیم. تدریسمان را با تیتري جذاب یا چالش یا استفاده از مسائل روزمره زندگی آغاز کنیم تا توجه فراگیرندگان به تدریس جلب شود و مشتاق شنیدن ادامه آن شوند. در حین تدریس متکلم‌وحده نباشیم و از روش‌های خلاق و فعال تدریس استفاده کنیم. هر چه کلاس جذاب‌تر باشد، دانش‌آموزان بیشتر در فعالیت‌ها مشارکت می‌کنند و از آموزش لذت می‌برند. به این صورت، یادگیری اثربخش‌تر خواهد بود.

یکی از روش‌های خوب تدریس، استفاده از بازی‌های آموزشی و طراحی آن‌ها برای فرایند تدریس است. حرکت باعث می‌شود مغز فعال بماند. ما باید دانش‌آموزان را به فعالیت‌هایی حرکتی تشویق کنیم که ایمنی لازم را داشته باشند. برای این کار می‌توانیم از بازی‌های هدفمند استفاده کنیم و توجه داشته باشیم که بازی انتخابی استرسی به دانش‌آموز وارد نکند. خود بازی یک تقویت‌کننده و پاداش ذاتی است و دانش‌آموز را به فعالیت و مشارکت در فرایند تدریس و یادگیری وای دارد. در این روش سرعت یادگیری افزایش می‌یابد و چون درس مطابق علاقه دانش‌آموزان است، به پیشرفت تحصیلی و بهبود انگیزه می‌انجامد.

روش دیگری که برای فعالیت دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود، تدریس به شیوه مشارکتی است. در این روش دانش‌آموزان به گروه‌هایی تقسیم می‌شوند و هر فرد، علاوه بر اینکه مسئول یادگیری خود است، در برابر یادگیری





اهمال در انجام تکالیف جلسه بعد خواهد شد. مطالب جدید را به مطالب قبلی و ساحت شناختی دانش‌آموزان مربوط کنیم تا یادگیری معناداری داشته باشیم. از حفظ طوطی‌وار هم پرهیز کنیم. در این صورت یادگیری بهتر و پایدارتر خواهد بود و پیشرفت تحصیلی در پی خواهد آمد.

تکالیف خلاق بدهیم

بهتر است تکالیف خلاق به بچه‌ها بدهیم. تکلیف نباید خیلی ساده یا دشوار باشد، چون اگر ساده باشد، مثل رونویسی‌های مکرر از روی درس، انگیزه و علاقه دانش‌آموز برای انجام تکلیف از بین می‌رود. اگر هم دشوار باشد، چون دانش‌آموز احتمال موفقیت خود را در آن کم می‌بیند، از انجام آن طفره می‌رود. می‌توانیم با توجه به علاقه‌های دانش‌آموزان، از تکالیف متنوعی استفاده کنیم. مثلاً به عده‌ای از دانش‌آموزان تکالیف پژوهشی، به عده‌ای دیگر کار عملی مثل تهیه نمونهک (ماکت) و کاردستی و به عده‌ای کار آزمایشگاهی بدهیم. به این ترتیب هر دانش‌آموز با توجه به توانایی و علاقه خود تکلیفی دارد که به دنبال انجام آن است. همچنین، در دادن تکالیف بهتر است سطح درسی دانش‌آموز مورد توجه معلم باشد. باید برای انجام تکالیف زمان مناسب در نظر گرفته شود. اگر زمان محدودی برای انجام تکلیف در نظر بگیریم، دانش‌آموز دچار استرس و نگرانی می‌شود و احتمال اهمال‌کاری افزایش می‌یابد. اگر زمان تحویل تکلیف خیلی طولانی باشد، ممکن است دانش‌آموز به امید اینکه حالا فرصت داریم، هر روز کارها را به تعویق بیندازد.

یکی از مواردی که تکالیف را جذاب می‌کند، این است که تکلیف با زندگی واقعی مرتبط باشد. مثلاً بعد از تدریس مبحث حجم از دانش‌آموزان بخواهیم حجم‌هایی استوانه‌ای را که در منزل دارند نام ببرند یا از آن‌ها عکس بگیرند. استفاده از سؤالات بازپاسخ هم بسیار مفید خواهد بود؛ سؤالاتی که فقط یک جواب ندارند و دانش‌آموز می‌تواند از راه‌های متعدد به آن‌ها پاسخ بدهد؛ مثلاً یک جفت عدد اول نام ببرید که مجموع آن‌ها عددی زوج شود. در این نمونه سؤالات، دانش‌آموز می‌تواند مثال‌های بیشتری را آزمایش و ارائه کند. بهتر است معلم موقع بررسی تکالیف، بازخوردی را به صورت یک جمله برای دانش‌آموز یادداشت کند و به نکات مثبت تکلیف اشاره کند تا دانش‌آموز تشویق شود و انگیزه‌اش برای انجام تکالیف بعدی بالا برود.

امیدوارم حتی با وجود کرونا هر روز دانش‌آموزانی فعال‌تر و مشتاق‌تر به تحصیل داشته باشیم.

دیگران نیز احساس مسئولیت می‌کند. فراگیرندگان گروه‌ها، یادگیری خود و دیگران را به حداکثر می‌رسانند و از این یادگیری لذت می‌برند. در این گروه‌ها دانش‌آموزان ضعیف با کمک و توجه دوستانشان کمبودها و نقص‌ها را برطرف می‌کنند و کم‌کم لذت یادگیری و موفقیت را می‌چشند و خودپنداره آن‌ها به سمت مثبت تغییر می‌کند. تدریس به روش مشارکتی در افزایش عزت‌نفس، بهبود عملکرد دانش‌آموزان، پیشرفت تحصیلی و رشد مهارت‌های شناختی مؤثر است و همه این موارد عواملی هستند که با اهمال‌کاری رابطه معکوس دارند.

کلاس بدون شکست داشته باشیم

یعنی فضایی ایجاد کنیم که در آن همه دانش‌آموزان طعم موفقیت را بچشند. چون قسمتی از خودپنداره ما براساس موفقیت و شکست‌های قبلی مان است، اگر در کلاس شرایطی ایجاد کنیم که دانش‌آموزان لذت موفقیت را بچشند، می‌توانیم باعث تغییر خودپنداره و بالا بردن اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان و در نتیجه کاهش اهمال آن‌ها شویم. یکی از روش‌ها این است که معلم، با شناختی که از دانش‌آموز و میزان دانسته‌های وی دارد، برای او سؤالاتی مطرح کند که می‌داند دانش‌آموز در آن‌ها موفق است. به همین ترتیب از سؤالات ساده استفاده کند و به مرور، با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز، سطح سؤالات را بالا ببرد.

مطالب را از ساده به مشکل ارائه کنیم

مطالب در حین تدریس از آسان به مشکل گفته شود تا دانش‌آموز هر بار کاملاً مطلب را یاد بگیرد و با احساس موفقیت سراغ قسمت بعدی برود. در صورتی که این ترتیب رعایت نشود، ممکن است مطالب دشواری که در ابتدا گفته می‌شود، در دانش‌آموز احساس ناتوانی ایجاد کند و او دیگر علاقه‌ای به ادامه درس نشان ندهد و یادگیری به صورت کامل اتفاق نیفتد. این روند باعث

راضیه سنگیان

دبیر عربی



راه رفتن با کفش‌های دیگران

من کمی آرام می‌شدم، اما از وقتی مدرسه‌ها باز شده و شما زنگ آخر روز پنجشنبه با ما کلاس دارید، هر چقدر از مدیر مدرسه خواهش می‌کنم به من اجازه زودتر رفتن بدهد، قبول نمی‌کند. او می‌گوید عربی درس مهمی است و تو باید سر کلاس حضور داشته باشی. اما من اصلاً تاب نشستن در کلاس و شنیدن حرف‌ها و درس‌های شما را ندارم. همین‌طور که صحبت می‌کرد، اشک امانم را برید. یک‌دفعه متوجه شدم همدیگر را بغل کرده‌ایم و های و های داریم اشک می‌ریزیم.

خلاصه قرار شد مهین دل شکسته آن چند هفته پایانی سال را سر کلاس نباشد و من برایش کلاس جبرانی بگذارم. خدا را شکر، کلاس‌ها جواب دادند و مهین آخر سال با نمره به‌نسبت خوبی قبول شد.

راه‌حل بسیاری از مشکلات گفتمان صمیمی و نزدیک است. سعی کنیم همدیگر را بیشتر درک کنیم. اگر با کفش‌های دیگران راه برویم، دنیا زیباتر می‌شود.

چند سال پیش در یک مدرسه روستایی تدریس می‌کردم. یکی از دانش‌آموزانم به نام مهین، سر کلاس خیلی بی‌انگیزه حاضر می‌شد. هیچ تمایلی به شنیدن درس و انجام تکالیف نداشت و تقریباً فقط حضور فیزیکی داشت و بس.

مدت‌ها با او مدارا کردم و جواب نداد. بعضی وقت‌ها از دستش ناراحت می‌شدم و با او قهر می‌کردم. باز هم مفید نبود. از نمره‌شان کم می‌کردم، باز هم اثر نمی‌کرد. هزار کار کردم. دیگر خسته شده بودم. کم آورده بودم. دیگر نمی‌دانستم چکار باید بکنم!

اواخر سال با خودم گفتم، بگذار با او خصوصی حرف بزنم ببینم مشکلی چیست. خیلی سخت‌جوش بود و سخت ارتباط می‌گرفت. وقتی سر حرف را باز کردم، سعی کردم من هم از مشکلاتم بگویم تا او مرا به خودش نزدیک‌تر حس کند و از جنس خودش بداند. کم‌کم شروع به حرف‌زدن کرد. گفت: با شما و درس شما مشکلی ندارم. من تابستان پدرم را از دست دادم. هر شب جمعه که سر مزار پدرم می‌رفتم،

زهرا اسدی

دبیر ریاضی



برای جلسه بعد بماند!

برگه‌ها را بدهید؟ گفت خیر. نیاورده‌ام. ومن ساکت نشستم سر جایم. جلسه بعد با هزار امید به کلاس رفتم که دیگر این‌دفعه خانم برگه‌ها را می‌دهد و من نتیجه کارم را می‌بینم. بعد هم با آوردن برگه امتحانی به خانه، پدر و مادرم را خوش‌حال می‌کنم، اما باز هم وقتی خانم آمد، برگه‌ها را نیاورده بود. می‌گفت هنوز تصحیح نکرده‌ام. چند جلسه گذشت و خانم همچنان برگه‌ها را نیاورد.

من یاد گرفتم سکوت کنم و هیچ وقت از او نپرسم که برگه‌ها را آورده یا نه، چون می‌دانستم که خانم برگه‌ها را نمی‌آورد. شاید هم اصلاً برگه‌ها را گم کرده بود و برگه‌ای در کار نبود. یک روز خانم داشت درس می‌داد، یک سؤال از او پرسیدم. خانم گفت جواب این سؤال را نمی‌دانم. اجازه بده پیرسم و تحقیق کنم. جلسه بعد جواب را می‌گویم. جلسه بعد منتظر بودم که خانم جواب سؤالم را بگوید. وقتی کلاس تمام شد، دیدم خانم هیچ اشاره‌ای به جواب سؤال من نکرد. رفتم جلو و گفتم خانم جواب سؤالم را پیدا کردید؟ گفت وقت نکردم. برای جلسه بعد بماند؛ برای جلسه بعد بماند؛ برای جلسه بعد بماند.

آخر سال شد و من هیچ وقت جواب سؤال را نگرفتم. سال‌ها بعد، وقتی معلم شدم، با خودم عهد کردم همه کارها را به موقع انجام بدهم و بچه‌ها را منتظر نگذارم.

قدم می‌زنم در کوچه پس‌کوچه‌های خاطرات دوران مدرسه. پشت نیمکت‌های مدرسه می‌نشینم و به آن دوران می‌روم؛ کلاس ریاضی دوم راهنمایی. من، شاگرد اول کلاس، بسیار درس‌خوان و بسیار مسئولیت‌پذیر، سر کلاس نشسته بودم که خانم گفت جلسه بعد امتحان می‌گیرم.

از وقتی رسیدم خانه، برای جلسه بعد برنامه‌ریزی کردم. از این صفحه تا فلان صفحه را امشب بخوانم. فردا تمرین حل کنم و پس‌فردا مرور کنم. شروع کردم با برنامه برای امتحانی که خانم گفته بود درس خواندم.

روز امتحان فرا رسید. همه رفتیم سر کلاس. وقتی خانم وارد شد، هیچ برگه‌ای در دست نداشت. بچه‌ها پرسیدند خانم امتحان می‌گیرید؟ خانم گفت نه، سؤال ننوشته‌ام. ولش کنید! امتحان نمی‌گیرم.

در کلاس شور و غوغایی به‌پا شد. بچه‌ها از خوش‌حالی در پوست خود نمی‌گنجیدند، اما من ناراحت بودم؛ چون خیلی زحمت کشیده بودم. دیروز نرسیده بودم مجموعه تلویزیونی مورد علاقه‌ام را ببینم، چون داشتم درس می‌خواندم.

چند وقت گذشت. بالاخره یک روز خانم امتحان گرفت. من آن امتحان را خیلی خوب دادم. منتظر بودم نتیجه عالی آن را ببینم. جلسه بعد وقتی خانم آمد، پرسیدم، خانم می‌شود

تلاش مدرسه

برای شناخت و کاهش اهمال کاری

خلاصه و ترجمه از سمیه اسماعیلی
دکترای روان‌شناسی تربیتی



عوامل تبیین‌کننده اهمال کاری در محل

تحصیل

تمرکز دیدگاه انگیزشی-ارادی بر رابطه بین متغیرهای انگیزشی و ارادی متعددی نظیر انگیزه، خودتنظیمی، مدیریت زمان و راهبردهای یادگیری است که در تحصیل موفق نقشی اساسی دارند. اما دیدگاه موقعیتی بر اهمال کاری ناشی از ویژگی‌های موقعیتی نظیر دشواری درک‌شده وظیفه متمرکز است. این دیدگاه موقعیتی را می‌توان بیشتر گسترش داد تا شامل واکنش‌های فرد به چالش‌های ناشی از موقعیت نیز بشود.

براساس دیدگاه انگیزشی-ارادی، اهمال کاری تحصیلی با سطوح پایین‌تر خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی و سطوح بالاتر استرس و اضطراب در ارتباط است. از بین همه متغیرهای بررسی‌شده در رابطه با اهمال کاری تحصیلی، متغیرهای خودتنظیمی، خودکارآمدی و عزت‌نفس بیشترین توجه را به خود جلب کرده‌اند. اهمال کاری از گذشته نوعی شکست در خودتنظیمی، ضعف در اراده و ناتوانی در سازمان‌دهی مطالعه شخصی در نظر گرفته شده است. بنابراین، یک نظریه رایج می‌گوید، اهمال کاری از ناتوانی فرد در مدیریت زمان ناشی می‌شود.

مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش

بررسی پیشرفت تحصیلی همواره نشان داده است، مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش جزو مهم‌ترین عوامل هستند. منظور از مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش در حوزه آموزش، توانمندی فرد در تعیین اهداف و مطالعه بر اساس آن‌ها، مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایفی است که باید انجام دهد. همچنین، مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش، پایه مشارکت شناختی و پیشرفت دانش‌آموز هستند، زیرا تمایل آن‌ها را برای سرمایه‌گذاری در یادگیری‌شان منعکس می‌کنند.

مقدمه

اهمال کاری در تحصیل بین دانش‌آموزان بسیار رایج است. اهمال کاری را می‌توان «تأخیر ارادی فعالیت ضروری موردنظر، یا به لحاظ شخصی مهم، با وجود انتظار چربیدن پیامدهای منفی بالقوه بر پیامدهای مثبت تأخیر» تعریف کرد. اهمال کاری معمولاً غیرمنطقی تلقی می‌شود، ناشی از مسائل بیرونی نیست و غالباً با ناراحتی ذهنی و پیامدهای منفی همراه است.

اهمال کاری غالباً با عوامل منفی متعددی نظیر عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر، افزایش استرس و سلامت روان ضعیف‌تر مرتبط است. بنابراین، شناخت علل و عوامل رفع‌نشده اهمال کاری برای کاهش آن ضرورت داد. چالش پژوهش در حوزه اهمال کاری، به‌خاطر نبود توضیح نظری منسجمی درباره رفتار است که شناخت پدیده اهمال کاری و پیگیری تحقیقات انجام‌شده روی آن را دشوار کرده است. ویژگی اصلی اهمال کاری، شکاف بین نیت و عمل است؛ به‌طوری‌که افراد اهمال کار غالباً نیت خوبی دارند، اما مشکلشان عملی کردن نیتشان است. به همین دلیل، اهمال کاری از گذشته یک مشکل خودتنظیمی یا مدیریت زمان تلقی می‌شده است. شواهدی قوی مبنی بر ارتباط سطوح پایین‌تر رفتارهای خودتنظیمی با سطوح بالاتر اهمال کاری وجود دارد. به همین دلیل، خودتنظیمی یکی از کلیدهای شناخت اهمال کاری است. اهمال کاری رفتاری پیچیده شامل عناصر شناختی و عاطفی و همچنین ارزیابی شایستگی فرد است. اهمال کاری نه تنها یک مشکل خودتنظیمی یا مدیریت زمان است، بلکه به‌شدت تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی مانند اعتمادبه‌نفس کم فرد نسبت به توانمندی‌های عملکردی‌اش و ناتوانی او در مقابله با احساسات منفی ناشی از قرارگرفتن در موقعیت‌هایی چالش‌برانگیز، با محوریت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در درک اهمال کاری است.

بسیاری از افراد در زمینه مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش مشکلاتی دارند. این مهارت‌ها در طول تحصیل ثابت‌اند و به‌سختی تغییر می‌کنند. بسیاری از دانش‌آموزان بدون برنامه درس می‌خوانند و نمی‌توانند در درس‌هایشان قبول شوند، زیرا زمان کافی برای آماده‌شدن، مثلاً برای امتحانات، ندارند. بنابراین، بخش زیادی از مداخلات انجام‌شده برای کاهش اهمال‌کاری، بر بهبود مهارت‌های مدیریت زمان متمرکز شده‌اند.

همچنین، انتقادهایی وجود دارد مبنی بر اینکه مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش یا نبود آن، برای توضیح این پدیده‌ها کافی نیست و تحقیقات متمرکز بر نقش مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش در اهمال‌کاری، تجربه‌های درونی افراد را به‌اندازه کافی در نظر نمی‌گیرند. پیشنهاد شده است در بررسی عوامل منجر به ایجاد و حفظ اهمال‌کاری، باید دیدی وسیع‌تر داشته باشیم و از نظریه گسترده‌تری به نام انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای تنظیم تجربه‌های درونی استفاده کنیم. مطالعات اخیر در زمینه اهمال‌کاری، از اهمیت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در کاهش اهمال‌کاری حکایت دارند و همچنین نشان می‌دهند ممکن است اهمال‌کاری از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی فرد نیز ناشی باشد.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای خودکار آمدی تحصیلی

منظور از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی فرد برای حضور آگاهانه، رویارویی و پذیرش تجربه‌ها، احساسات و افکار منفی احتمالی، انجام

عملی برای دستیابی به اهداف با وجود احساسات و افکار ناخوشایند و همچنین توانایی واکنش به احساسات و افکار منفی از دیدگاهی جدید است. بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عامل اصلی مؤثر بر نحوه واکنش دانش‌آموز در موقعیتی استرس‌زا و چالش‌برانگیز است. افراد اهمال‌کار غالباً به مدیریت اعمال خود در موقعیت‌های چالش‌برانگیز و با سطح بالایی از استرس و کار و همچنین اجتناب از احساسات ناخوشایند ناشی از موقعیت قادر نیستند. این اجتناب تجربی، یا نبود تمایل برای مواجهه با تجربه‌های ناخوشایندی مثل اضطراب، بخش کلیدی انعطاف‌ناپذیر روان‌شناختی هستند. کارهای سخت و چالش‌برانگیزی که پاداشی فوری به همراه ندارند، معمولاً به تأخیر می‌افتند و انجام نمی‌شوند. دوری از موقعیت‌های استرس‌زا و نامطلوب می‌تواند به رفع استرس کمک کند و در نتیجه مفید باشد. مثلاً دانش‌آموزان می‌توانند برای اجتناب یا فرار از تجربه‌های درونی منفی ناشی از انجام تکالیف چالش‌برانگیز، گزینه‌های لذت‌بخش دیگری را با پاداش فوری و مثبت مثل درگیرشدن در فعالیت‌های اجتماعی یا اوقات فراغتی غیرمرتبط با تکالیف درسی انتخاب کنند. در نتیجه، مطالعات اخیر نشان داده‌اند، اهمال‌کاری با تمایلات اجتنابی و تجربه‌های نفرت‌آمیز ارتباطی قوی دارد. بنابراین، علاوه بر مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش، به‌طور عمده با توانایی فرد برای مقابله با احساسات منفی مرتبط است.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شش فرایند اصلی روان‌شناختی دارد: ناهم‌جوشی شناختی، خویش‌نگری، ارتباط با زمان حال، پذیرش، ارزش‌ها



و اقدامات متعهدانه. این فرایندها شامل توانایی رعایت و تشخیص افکار خود و نگاه به آن‌ها به عنوان افکار و نه واقعیت هستند. حفظ نگاه و نگرشی منعطف نسبت به تفکرات و احساسات خود، توانایی حضور در زمان حال و توجه به افکار، احساسات و عواطف بدون قضاوت در مورد آن‌ها، مقابله با افکار و احساسات منفی بدون تلاش برای تغییر آن‌ها، درک روشن امیدها، ارزش‌ها و اهدافشان در زندگی، و در نهایت انجام اقداماتی سازگار با امیدها، ارزش‌ها و اهداف شخص هستند. هر فرایند مهارتی روان‌شناختی و قابل تقویت در حوزه‌های گوناگون زندگی است.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با خودکارآمدی رابطه‌ای قوی دارد. خودکارآمدی در گذشته به‌طور عمده با تمرکز بر اهمال‌کاری مطالعه شده است و نتایج حاصله از رابطه معکوس خودکارآمدی با اهمال‌کاری حکایت دارد. باورهای خودکارآمدی تحصیلی توصیف‌کننده باور دانش‌آموزان درباره توانمندی‌شان در یادگیری چیزهای جدید و انجام موفق تکالیف است. دانش‌آموزانی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری داشتند، نسبت به توانمندی‌شان برای تکمیل مطالعات خود احساس کارآمدی بیشتری داشتند. یافته‌های مشابهی نیز برای مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش دانش‌آموزان گزارش شده‌اند. دانش‌آموزانی که خودکارآمدی تحصیلی بیشتری دارند، بر زمان و محیط مطالعه خود مدیریت بهتری دارند. باورهای خودکارآمدی تحصیلی، توضیحی برای اهمال‌کاری در زمینه تحصیل هستند، به‌طوری‌که ضعف باورهای خودکارآمدی تحصیلی با افزایش تمایل به اهمال‌کاری مرتبط است. اگر باورهای خودکارآمدی تحصیلی فرد پایین باشند، انگیزه‌اش برای شروع کار یا تعهدش به انجام اقدامات مورد نیاز نیز کاهش می‌یابد. در نتیجه، به رفتار اجتنابی و در نتیجه اهمال‌کاری فرد منجر می‌شود. از سوی دیگر، دانش‌آموزانی که باور دارند می‌توانند و می‌خواهند به خوبی کار کنند، برای خودتنظیمی، ممارست و مشارکت در مطالعه انگیزه بیشتری دارند. مشخص شده است، باورهای خودکارآمدی تحصیلی جزو قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد در حوزه‌های گوناگون هستند. بنابراین، در بررسی عوامل حفظ‌کننده اهمال‌کاری، توجه به خودکارآمدی تحصیلی مهم است.

راهکارها

ترکیب دوره‌های مهارت‌های مطالعه مانند دوره‌های مداخله مدیریت زمان و تلاش با دوره‌های مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، روشی سودمند برای تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرایندهای یادگیری است که در آن دانش‌آموزان می‌توانند به تمرین تحمل استرس و افکار منفی و همچنین بهبود مدیریت زمان و تلاش خود

بپردازند. این نوع مداخلات بر پذیرش و تعهد، شامل بازتاب فرایندهای مطالعه خود فرد و تمرین روش‌های جدید مطالعه مبتنی است. به این ترتیب، می‌توان با تمرین روش‌های جدید مطالعه، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مدیریت تلاش و زمان دانش‌آموزان را بهبود داد و از این طریق، خوشبختی و مهارت‌های مطالعه را تقویت کرد. مشخص شده است، مداخلات مبتنی بر ACT بر خوشبختی و مطالعه دانش‌آموزان اثرات مثبت متعددی دارند. علاوه بر این، آموزش مبتنی بر ACT می‌تواند به مدیریت انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و تشویق رفتار ممارست کمک کند و به‌نوبه خود احتمالاً بر خودکارآمدی و همچنین عملکرد تحصیلی تأثیر مثبتی داشته باشد. در مطالعه‌ای مشخص شد، فرایندهای اصلی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر اهمال‌کاری تأثیرات متفاوتی دارند. به عبارت دیگر، اگرچه همه مؤلفه‌ها با اهمال‌کاری هم‌بستگی دارند، ولی پیش‌بینی تجربه‌های اهمال‌کاری توسط متغیرهای پذیرش و اقدامات متعهدانه معنادارتر است. بنابراین، به نظر می‌رسد باز بودن و پذیرش تجربه‌ها یا افکار عاطفی و تمایل به انجام فعالیت‌های دشوار به‌منظور تداوم‌بخشیدن به ارزش‌های مهم، برای کاهش اهمال‌کاری مهم هستند.

مطالعات متعددی از سودمندی راهبردهای گوناگون مدیریت زمان برای دانش‌آموزان متفاوت حکایت دارند. برخی از این راهبردها عبارت‌اند از: تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها، تعیین زمان تحویل تکالیف، و نظارت بر استفاده از زمان. بهتر است این مهارت‌ها در طول تحصیل تقویت شوند، زیرا مهارت‌های مدیریت زمان بدون تلاش آگاهانه برای تقویت آن‌ها، ثابت می‌مانند.

در پایان، مطالعه حاضر بینش‌های جدیدی درباره سازوکارهای اصلی اهمال‌کاری ارائه می‌کند و نشان می‌دهد، هم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و هم مدیریت زمان عوامل مهم و مؤثر بر اهمال‌کاری هستند. همچنین، به نظر می‌رسد این دو عامل، علاوه بر ارتباط قوی با یکدیگر، در کنار هم نیز بر رفتار اهمال‌کاری مؤثرند. بنابراین، برای تمرکز بهتر بر کاهش اهمال‌کاری، باید هر دوی این عوامل را در نظر گرفت. دانش‌آموزان اهمال‌کار می‌توانند از آموزش‌هایی بهره ببرند که بر هر دوی مهارت‌های مدیریت زمان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و نه فقط یکی از آن‌ها متمرکز هستند.

منابع

1. Understanding procrastination: A case of a study skills course T. Hailikari1 • N. Katajavuori1 • H. Asikainen1
2. Social Psychology of Education (2021) 24:589–606 <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>

سایه سنگین اهمال

مرضیه علی نژاد

دکترای برنامه‌ریزی درسی



توسط مدیران (ستادی و اجرایی) می‌توان از اهمال‌کاری تا حدودی فاصله گرفت تا چرخه آموزش در مدار اصلی خود، که یاددهی - یادگیری است، قرار گیرد.

از دیگر مؤلفه‌های شایستگی‌های حرفه‌ای، نگرش و ارزش‌ها (احساس کارآمدی، تمایل به کار تیمی، تعهد به افزایش یادگیری، تمایل به تغییر) و توانایی (همکاری با همکاران، والدین و گروه‌های اجتماعی) و ویژگی‌های شخصیتی (مؤلفه‌های فردی، ذهنی و فردی، شخصیتی) است. با ایجاد تشویش‌های ذهنی و ناکارآمدی، باعث اهمال‌کاری خواهیم شد.

با توجه به اینکه مؤلفه‌های ذکر شده به‌طور مداوم به تکرار و بازنگری در روش‌ها نیاز دارند، لذا مفهوم یادگیرنده مادام‌العمر در دوران خدمت معلمان به منصه ظهور می‌رسد.

برای دستیابی به معلمان حرفه‌ای و جلوگیری از اهمال‌کاری آنان، توجه به مؤلفه‌ها و مقیاس‌های ذکر شده نیاز است. این مهم به فراهم ساختن زیرساخت‌ها و رصد مداوم مسئولان منوط است.

* منابع

۱. غلام‌زاده، داریوش (۱۳۸۶). طراحی الگوی شایستگی مدیران بخش دولتی. رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
2. Saner, R(2002). Competitive advantage & quality of Human Resources. Center for Socio- economic Development, Geniva, P4.
۳. ساکی، رضا (۱۳۹۲). دانش معلمان درباره پژوهش و نیاز آنان به آموزش و پژوهش. پژوهش‌های آموزش و یادگیری. سال بیستم، دوره جدید، شماره ۳.
۴. دیبای، صابر؛ عباسی، عفت؛ فتحی‌وآجارگاه، کوروش و صفایی‌موحد، سعید (۱۳۹۵). تبیین مؤلفه‌های شایستگی حرفه‌ای معلمان و تحلیل جایگاه آن در اسناد بالادستی آموزش و پرورش ایران. پژوهش‌های آموزش و یادگیری. دوره ۳، شماره ۲.
5. Line, H. (2018). The Effect Of Inclusive leadership on Employees procrastination psychology, 9, 714-727.
۶. صفاری‌نیا، مجید؛ امیرخانی رازلیفی، زهرا (۱۳۹۷). ساخت و استانداردسازی مقیاس همکاری سازمان. مطالعه روان‌شناسی صنعتی و سازمان. سال پنجم.

منابع انسانی، به‌ویژه معلم، در فرایند تعلیم و تربیت رکن اصلی و عامل بنیادین محسوب می‌شود و دستیابی به اهداف نظام آموزش و پرورش بدون وجود معلمان برخوردار از توانمندی‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای میسر نمی‌شود (غلام‌زاده، ۱۳۸۶).

با توجه به تغییرات شتابنده جهان امروز، لزوم تغییر در رویکرد آموزش معلمان از آموزش مبتنی بر شغل به آموزش مبتنی بر شایستگی، بیش از پیش مورد تأکید قرار می‌گیرد. براساس این رویکرد، نقش آموزش در سازمان‌ها تغییر یافته و آموزش‌های سازمانی به جای تمرکز بر یاددهی دانش و اطلاعات، به سمت تولید و تسهیم دانش و خلق مزیت برای سازمان، از طریق توسعه توانمندی کارکنان و خلق مهارت‌های ویژه در کارکنان حرکت کرده است (ساکی، ۱۳۹۲: ۱۱۹-۱۳۲).

با توجه به عمده‌ترین مؤلفه‌های شایستگی حرفه‌ای معلمان (دانش، نگرش و ارزش‌ها، مهارت، توانایی و ویژگی‌های شخصیتی) اهمال‌کاری به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان نقصانی در هریک از مؤلفه‌ها، مانع حرفه‌ای شدن معلمان خواهد شد (دیبای، عباسی، فتحی و آجارگاه، و صفایی‌موحد، ۱۳۹۵).

تاخیر انداختن عामدانه تقویت هر یک از مؤلفه‌های شایستگی‌های حرفه‌ای، با وجود آگاهی از پیامدهای منفی آن، به نوعی به اهمال‌کاری معلمان می‌انجامد.

با توجه به مؤلفه‌های شایستگی‌های حرفه‌ای و نیازهای اهمال‌کاری معلمان (ناکارآمدی، تشویش ذهنی و بیزاری از تکلیف)، آن را از زاویه کاربردی و به‌طور اجمالی بررسی می‌کنیم (صفاری‌نیا و امیرخانی رازلیفی، ۱۳۹۷: ۳۷-۳۵).

اکثر قریب به اتفاق معلمان بعد از ورود به چرخه آموزش دارای دانش (دانش تخصصی، برنامه درسی و محتوای آموزشی، راهبردها و مهارت‌های تدریس، استفاده از زبان و چندرسانه‌ای‌ها، سنجش و ارزشیابی) و مهارت (برنامه‌ریزی، اجرا، کنترل تدریس، استفاده از مواد و فناوری تدریس) هستند، اما ناکارآمدی در به‌کارگیری و بیزاری از انجام آن، به نقصان هر یک از مؤلفه‌ها منجر می‌شود که با فراهم کردن زیرساخت‌ها

آینه تمام قد توانمندی‌ها باشیم

راهنمایی برای ما معلم‌هایی که
از اهمال کاری برخی دانش‌آموزانمان خسته‌ایم!

محمد اسماعیلی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، روان‌درمانگر



تعویق انداخته است، چگونه با او مواجه شده‌اید؟ آیا نیاز است برای حل این مشکل دانش‌آموزان، آموزش‌های مجزایی در نظر بگیریم؟ به تعویق انداختن کارها چیزی است که برای همه ما پیش آمده است، ولی برای برخی این موضوع به یک ویژگی شخصیتی بدل می‌شود. پیش از بیان نکات اصلی که معلم باید در مواجهه با دانش‌آموزان اهمال‌کار به آن‌ها توجه کند، داستانی بعد را بخوانید تا کمی با افکار و هیجاناتی آشنا شوید که ممکن است هر دانش‌آموز اهمال‌کاری تجربه کند.

نگاه شما به معلم بودن چیست؟ معلم قرار است دقیقاً چه کار کند؟ ما معلم‌ها باید صرفاً محتوای آموزشی معینی را در کلاس بیان کنیم و از آن خارج شویم؟ اگر شما هم مثل من برایتان پیش آمده است که دانش‌آموزتان چند جلسه پشت سر هم کاری را به

درونی-مدرسه، بیرون اتاق ناظم

شده بعضی روزها هزار کار داشته باشید و حال کنند از تخت خواب را نه؟! شده که هزار آرزو و رویای جورواجور در سرتان پیروانید و حس و حال رفتن به دنبال آرزوها را نداشته باشید؟ شده که خسته شده باشید از این همه خستگی و بی‌حالی‌تان؟ من این حس آخری را امروز تجربه کردم؛ وقتی معلم علوم از کلاس بیرونم انداخت، حتی حوصله بیرون رفتن از کلاس را هم نداشتم. بارهای اول و سال‌های اول مضطرب می‌شدم. یادم نمی‌رود اولین بار اخراج از کلاس را. وقتی پدرم رسید مدرسه، بی‌اختیار تا دیدمش گریه کردم. آن روز دل‌داری‌ام داد، امروز اما نمی‌دانم اگر بیاید چه سرکوفت جدیدی نثارم خواهد کرد! حال سرکوفت‌شنیدن‌های بابا را هم ندارم!

«بی‌حوصله‌ام آقای معاون مدرسه! خسته‌ام خانم معلم! اصلاً من تنبلم. دلم نمی‌خواهد درس بخوانم. دوست ندارم اینجا را. دلم خوش نیست کنار شما، کنار این همه درس و مشق و مسخره‌بازی فرمول‌ها و معادله‌هایتان. بین شما کسی هست که حرف من را بفهمد؟» این حرف‌ها را در سرم بافتم، ولی حال بیرون ریختن همین‌ها را هم نداشتم!

بیرونی-سوار ماشین پدر، در راه خانه

خودش هم می‌فهمد که گوش من خریدار نیست، ولی باز تکرار می‌کند. دو تا نهیب می‌زند و تعریف از خود نباشد، چند جا از دوران تحصیل خودش و درخشش‌هایش می‌گوید. مگر من نمی‌خواهم بدرخشم! مگر من همانی نیستم که تا همین دو سال پیش شاگرد ممتاز مدرسه بودم؟ مرا چه شده است؟

«امروز آمدم مدرسه جناب‌عالی تا سر خم کنم پیش مدیر که درست می‌شود جناب آقا. تا آخر امسال اوضاع درسی‌اش دوباره روبه‌راه می‌شود! درست بعد از پیاده کردن حضرتتان، دارم می‌روم سراغ خواهرت. امروز آزمون المپیاد ریاضی داشت. مضطرب بود برای اول شدن یا نشدنش. کاش کمی از بی‌خیالی تو را می‌گرفتم به او می‌دادم و کمی هم از اضطراب او سهم تو می‌شد.»

هر کدام را نشنیده باشم، این حرف آخرش را خوب شنیده‌ام.

از سخت‌ترین کارهای ما معلم‌ها این است که

بتوانیم خودمان را جای دانش‌آموزانمان بگذاریم. شاید یکی از سخت‌ترین کارهای روی زمین همین باشد که جایگاه و شرایط دیگران را درست همان‌طور که هست، تصور کنیم. به قول پیاژه، «هیچ دو نفری از تجربه واحد معنای یکسانی ندارند.» تجربه ادراک‌شده هر کدام از ما با واقعیت بیرونی موجود فرق دارد. کسی که کوررنگی دارد، جاده چالوس را چگونه می‌بیند و چشم‌های یک خلبان چگونه؟ هر کدام از این‌ها با چه خاطرات و پیش‌زمینه‌هایی به جاده می‌نگرند؟ وقتی در جاده می‌رانند، چه آهنگی در گوششان نواخته می‌شود؟ چه عطری، چه کسی، چه خیالی همراهی‌شان می‌کند در مه و باران چالوس؟ چه کسی می‌داند در خیال دیگری چه چیزی می‌گذرد؟ «چشم‌ها کور هستند و فقط ذهن می‌بیند.»

ما آدم‌ها باهم فرق داریم

اگر بپذیریم تفاوت آدم‌ها را و جایگاه متفاوتشان را، شاید کمتر قضاوتشان کنیم؛ حتی بابت کارهای نکرده و اشتباهاتشان. دانش‌آموزانی که مهارت‌های خودنظم‌دهی بالایی دارند، معمولاً کمتر از بقیه اهمال‌کاری می‌کنند. کارهایشان را سر وقت انجام می‌دهند، هم به مهمانی و تفریحشان می‌رسند و هم به‌موقع به تکالیف درسی‌شان رسیدگی می‌کنند. این دانش‌آموزان، رفتار، انگیزه و هیجان خودشان را به‌خوبی کنترل می‌کنند. فرق دارند با آن‌هایی که خودپنداره منفی در آن‌ها شکل گرفته، والدین به‌طور مستقیم هدایتشان کرده‌اند و مدام با دیگرانی بهتر از خودشان قیاس شده و سرکوفت شنیده‌اند.

با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان و با توجه به اینکه میزان مدیریت و نظم‌دهی به خود در افراد متفاوت است، طبیعی است که پیچیدن یک نسخه برای همه دانش‌آموزان، به ضرر عده‌ای از آن‌ها تمام خواهد شد. توقعی که از دانش‌آموز خودنظم‌ده وجود دارد، متفاوت است با آنچه از یک اهمال‌کار انتظار می‌رود. «برنامه آموزش فردی شده» رویکرد جدیدی است که تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را در زمینه‌های گوناگون مد نظر قرار می‌دهد. ارتباط با فرد فرد دانش‌آموزان برای برنامه‌ریزی



شاید یکی از
سخت‌ترین
کارهای روی
زمین همین باشد
که جایگاه و
شرایط دیگران
را درست همان
جوری که هست
تصور کنیم

و حل مشکل آن‌ها، نیازی است که بیش از تدریس صرف یک محتوای آموزشی از معلم امروز انتظار می‌رود.

نمودبالله اگر ره به مقصدی نبری

با نگاه به همین تفاوت‌های فردی، معلم با نقش تسهیلگر در کنار هر دانش‌آموز قرار می‌گیرد و در تعیین اهداف عملیاتی و گام‌های کوچک رسیدن به هدف کمکش می‌کند. برای توضیح بیشتر مثالی می‌زنم. تا به حال غذا پخته‌اید؟ یا حتی مثلاً چایی یا قهوه دم کرده‌اید؟ ابتدا تا انتهای فعالیت شما مشخص است و محصول نهایی هم خیلی واضح به دستتان می‌رسد و به کامتان می‌نشیند. گام به گام می‌دانید چه کاری باید انجام دهید. پله به پله پیش می‌روید. آخر سر هم فنجان چای را می‌نوشید یا مثلاً یک بشقاب قرمه‌سبزی را نوش جان می‌کنید.

برای حل اهمال کاری، گاهی دانش‌آموزان واقعاً نمی‌دانند از کجا باید شروع کنند. البته این دسته را از آن‌هایی که عادت کرده‌اند بقیه کارشان را به ثمر برسانند، جدا کنید. به دسته اول باید کمک کنیم مراحل کار را گام به گام بنویسند، برای انجام هر کدامشان زمان تعیین کنند و به انجام درستش هم نظارت کنند. دسته دوم اما باید بیاموزند فعالیت‌هایشان را خودشان پیش ببرند. تعیین تکالیف چالش برانگیز ساده و کوچک، راه خوبی است برای دسته دوم که به واسطه حمایت بیش از حد، در خصوص توانمندی‌های خودشان هم به تردید افتاده‌اند. این‌ها نیاز دارند که کارهای ساده را- که برای خودشان چندان هم ساده نیست- به خوبی به ثمر برسانند. شاید نیاز باشد برای حل مشکل این دانش‌آموزان توصیه‌هایی هم به والدینشان داشته باشید که در بخش مربوط به والدین به تفصیل بیان شده است.

فراموش نکنید روشن‌بودن اهداف به دانش‌آموزان کمک می‌کند بر فعالیت‌هایشان نظارت کنند و قضاوت درستی درباره عملکردشان داشته باشند.

پشت‌گوش انداختن کارها تمدید نمی‌شود!

میزان استفاده هر دانش‌آموز از راهبردهای یادگیری و نظم‌دادن به شناخت خود، به باورهای

انگیزشی آن‌ها مثل خودکارآمدی بستگی دارد. احساس خودکارآمدی اشاره به این دارد که فرد چقدر خودش را مفید، کارآمد و توانمند ارزیابی می‌کند. باورهای خودکارآمدی ابعاد کلیدی حرکت انسان را فراهم می‌کنند. اگر مردم گمان کنند قدرت ایجاد نتیجه مثبت را ندارند، برای ساختن اتفاقات خوب تلاش نخواهند کرد. بنابراین، اگر دانش‌آموزی اهمال می‌کند، از باور خودکارآمدی پایین رنج می‌برد و سرزنش و تحقیر بهترین شیوه برای تمدید پشت‌گوش انداختن کارها در اوست! برای چنین دانش‌آموزی باید شرایطی فراهم شود که احساس کند توانمند است. ممکن است در کلاس ریاضی این شرایط با اجرای خوب یک بازی پیاده شود. در کلاس انشا با تشویق او در نگارش یک جمله زیبا ادامه یابد و معلمان کلاس‌های دیگر نیز طبق همین شیوه رفته‌رفته بر احساس خودکارآمدی دانش‌آموز بیفزایند.

انگیزش یکی از مهم‌ترین بخش‌های آموزش و پرورش است. در مورد دانش‌آموزان اهمال کار، ایجاد انگیزه پیشرفت می‌تواند بر تغییر رفتار آن‌ها اثر جدی بگذارد. دانش‌آموزانی که اهمال می‌کنند، معمولاً انگیزش پیشرفت کمتری دارند. انگیزش پیشرفت کم، کمتر تلاش کردن، مقاومت و پشتکار کمتر و استفاده کمتر از مهارت‌های خودنظم‌دهی را در پی دارد. دانش‌آموز اهمال کار باید ارزش فعالیتی را که در کلاس انجام می‌دهد درک کند و کاربست آن را در زندگی ببیند تا بتواند انگیزه پیشرفت در آن درس را کسب کند.

* پی‌نوشت

۱. عبارتی از یک فیلسوف یونان باستان

* منابع

1. Pintrich, P. R. (1995). Understanding self-regulated learning. *New directions for teaching and learning*, 1995(63).
2. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
3. Dietz, F., Hofer, M., & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4).
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.



هیچ دونفری
از تجربه واحد،
معنای یکسانی
ندارند. پیچیدن
یک نسخه برای
همه دانش‌آموزان
به ضرر عده‌ای
از آن‌ها تمام
می‌شود

نشانی گام مقابله

با اهمال کاری تحصیلی دانش آموز

سمانه لاجوردی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی



راه‌های غلبه بر اهمال کاری

ونسا لودر سرمایه‌گذار سابق و در حال حاضر یک کارآفرین، نویسنده، سخنران انگیزشی و هم‌بنیان‌گذار شرکت «دستاوردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی»^۲ با نگاهی جدید به مدیریت کار و کسب است. وی مدرک فوق‌لیسانس مدیریت کار و کسب را از دانشگاه استنفورد دریافت کرده و از دانشگاه کلمبیا هم مدرک لیسانس اقتصاد دارد. در این مقاله ده روش علمی را به شما نشان می‌دهد تا کاری را که مدت‌هاست پشت گوش انداخته‌اید و از انجام آن طفره می‌روید، بالاخره به سرانجام برسانید!

از همین امروز شروع کن

حالا که یک کار را برای انجام دادن انتخاب کرده‌اید، باید بلافاصله شروع به انجام آن کنید؛ همین امروز! اگر این کار ترسناک به نظر می‌رسد یا فکر می‌کنید وقت کافی برای انجام آن ندارید، تمرین پنج دقیقه معجزه‌آسا را که در ادامه آمده است انجام دهید.

روی انجام یک کار تمرکز کن

کلید غلبه بر اهمال تمرکز است. ما تصمیم داریم کارهای زیادی انجام دهیم، تا جایی که بین انجام آن‌ها سردرگم می‌شویم. برای تغییر این شرایط، فقط یکی از کارهایی را که برای انجام آن‌ها تعلل می‌کردید انتخاب و با خودتان عهد کنید که تا پایان هفته پیش رو آن را تمام کنید.

وقت قدرت را دریاب!

وقت قدرت یعنی در یک زمان مشخص، تمام مواردی را که حواس شما را پرت می‌کنند، از خود دور کنید و در بازه‌هایی زمانی که کاملاً تمرکز دارید، کار کنید. پیشنهاد می‌کنم از فاصله‌های زمانی ۲۰ دقیقه‌ای شروع کنید و سپس استراحتی کوتاه داشته باشید تا به کارایی ذهنی و جسمی بهتری برسید.

پنج دقیقه معجزه‌آسا را امتحان کن

این کاری یکی از بهترین فن‌ها برای افرادی است که با اهمال دست و پنجه نرم می‌کنند. در این تمرین شما باید از خودتان بپرسید: «امروز چه فعالیتی می‌توانم انجام بدهم که کمتر از پنج دقیقه طول بکشد، ولی کارم را ذره‌ای جلو ببرد؟» حالا که برای خودتان وظیفه‌ای پنج دقیقه را صرف انجام آن کار کنید. تحقیقات نشان داده‌است، احتمال به پایان رساندن کار، به محض اینکه انجام آن را شروع کردید، بیشتر است. این شرایط در پی یک پدیده روان‌شناسی به نام «اثر زی‌گاریک»^۳ است. اثر زی‌گاریک به این موضوع اشاره دارد که افراد کارها و وظایف ناتمام را بیشتر از کارها و وظایفی که به صورت کامل انجام داده‌اند، به خاطر می‌آورند. به همین خاطر است که ذهن ما در دام فکر کردن به همه کارهایی که انجام نداده‌ایم، اسیر می‌شود. به یاد داشته باشید: کار کوچک هم یک کار است. همان پنج دقیقه می‌تواند به مرور تغییری بزرگ ایجاد کند.



از محبت خاراها را گل کن!

شاید از دیدن این عنوان تعجب کرده باشید، اما هر اندازه شما بتوانید خودتان را برای اهمال کاری‌های گذشته‌تان ببخشید، احتمال اینکه بتوانید بر اهمال کاری‌های حال حاضر غلبه و پیشرفت کنید، بیشتر است. وقتی در مورد اهمال کاری‌های قبلی‌تان فکر می‌کنید، سعی کنید خودتان را دوست داشته باشید و درک کنید.



یک آهنگ مخصوص مبارزه با اهمال کاری داشته باش.

آهنگی را که برای شما انرژی بخش است انتخاب کنید و هر وقت خواستید کاری را که در انجام آن تعلل می‌کردید انجام دهید، آن را پخش کنید. ذهن ما دوست دارد برای ساختن عادت‌های جدید محرکی داشته باشد. به علاوه، احتمال به پایان رساندن کار، وقتی روحیه و احساس بهتری دارید، بیشتر است.



ریشه‌یابی کن.

بعضی وقت‌ها پیدا کردن دلیل تنبلی در انجام یک کار می‌تواند مفید باشد. آیا از چیزی می‌ترسید؟ شاید احساس سردرگمی می‌کنید و نمی‌دانید از کجا شروع کنید! این جمله را کامل کنید: «من از انجام این کار طفره می‌روم، چون» یا «من از انجام این کار طفره می‌روم، چون می‌ترسم ...». نتیجه را بررسی کنید. شناختن ترس‌هایتان به شما کمک می‌کند با حقایق مواجه شوید و بفهمید هیولای پنهان شده در کمد آن قدرها هم ترسناک نیست!



بی‌خیالش شو!

بیشتر مردم تصمیم به انجام کارهای زیادی می‌گیرند. یکی از راه‌های مقابله با اهمال در انجام آن را انجام ندهید! چه چیزی را می‌توانید از فهرست کارها حذف کنید؟ سعی کنید چند مورد از فعالیت‌ها را فهمیده‌اید هیچ وقت قرار نیست آن‌ها را انجام دهید. به خودتان اجازه بدهید بعضی چیزها را رها کنید و از قید بعضی مسائل بگذرید.



کار را برای خودت جالب و هیجان‌انگیز کن!

یک راه دیگر برای انگیزه‌دادن به خودتان این است که برای به پایان رساندن کار جایزه‌ای معین کنید. برای به سرانجام رساندن کار این هفته چه چیزی می‌توانید به خودتان هدیه بدهید؟ پاداش‌دهی محرک خوبی برای ذهن است. این روش می‌تواند شیوه خوبی برای خلق عادت‌های جدید باشد.



قول و قرار بگذار.

داشتن دوستی که حواش به شما هست و باعث پیشرفت شما می‌شود، خیلی کمک‌کننده است. یک راه جالب برای هیجان‌انگیزتر شدن این روش آن است که با دوست خود قول و قرار بگذارید. روز و زمانی را که می‌خواهید کارتان را به پایان برسانید مشخص کنید و به دوست یا همکار خود بگویید: «من به تو ده هزار تومان خواهم داد. تو را به ناهار دعوت خواهم کرد، یک لیوان چای مهمان من خواهی بود، آن فیلمی را که می‌خواستی ببینی با هم خواهیم دید. ... البته اگر کارم را تا هفته بعد، چهارشنبه، ساعت ده صبح، تمام نکرده باشم!»

زمان مشخص شده را به دوستتان بدهید و به او بگویید شما بگیرد و نتیجه کارتان را بررسی کند. بدانید، اگر کارتان را تمام نکرده باشید، هرآنچه را شرط کرده‌اید، باید به او بدهید!

پی‌نوشت‌ها

1. Vanessa Loder
2. Mindfulness Based Achievement)
3. Zeigarnik effect

منبع

<https://www.forbes.com/sites/vanessaloder/2016/04/15/10-scientifically-proven-tips-for-beating-procrastination/#3b0ba1f296a6>

راهکارهای تجربی یک معلم

تهیه و تنظیم کننده: زهرا تارتار

پیشنهاد سخت نبود. به راستی که چقدر همه ما قدمی رو به پیشرفت برداشتیم و با ماندن در هر مرحله، میل به پیشرفت به مرحله بعد را یافتیم.

همین شیوه را سرلوحه خود در معلمی قرار دادم. به او که از ریاضی فراری بود، گفتم فقط در حد تمرین های کتاب یاد بگیرد. به او که حل تمرین های تکمیلی را به تعویق می انداخت، گفتم اول کتاب و بعد نصف تمرین های تکمیلی. به این ترتیب، خودشان مایل می شدند به مرحله بعد راه پیدا کنند و پیشنهاد من برایشان سنگین و طاقت فرسا نبود.

یادم می آید، در امتحان انشا مراقب جلسه امتحان بودم. چند نفر از دانش آموزان می ترسیدند انشا را شروع کنند. می گفتند نمی توانیم بنویسیم یا شروع برای ما سخت است. من گفتم شما چند سطر برای شروع جا بگذارید و بقیه انشا را بنویسید. من در انتها برای نوشتن شروع به شما کمک می کنم. آن ها شروع به نوشتن کردند با این امید که در پایان شروع را از من کمک خواهند گرفت. آن قدر نوشتند و نوشتند که وقتی جای خالی شروع انشا را دیدند، آن را هم بدون کمک گرفتن نوشتند.

به آن ها گفتم ببینید بچه ها! مهم جسارت شروع بود که انرژی ادامه انشا را هم به شما داد. گاهی ناخودآگاهی باعث می شود ما فکر کنیم قدرت انجام کاری را نداریم و ترس از اینکه نکند این فکر درست باشد، باعث

من سال ها ریاضی دوره اول متوسطه و چندسالی هم دوره دوم را تدریس کردم. عاشق ریاضی و تدریس آن بودم. برایم قابل درک نبود که کسی در حل مسائل ریاضی اهمال کند. اما به تدریج با دیدن اهمال کاری های خودم در زمینه های دیگر، دانش آموزان را درک کردم و هر بار سعی می کردم بفهمم ریشه مشکل در کجاست؟

اکنون کارشناس گروه های آموزشی اداره هستم و گاهی به گونه هایی با اهمال کاری معلمان مواجه هستم. راهکارهایی برای حل آن پیشنهاد می دهم که گاهی جواب نمی دهد و باید از در دیگری وارد شد.

یادم می آید، در اوایل نوجوانی چقدر پیش می آمد در نماز کاهلی می کردیم و چقدر به بهانه های گوناگون نماز را به تعویق می انداختیم تا نوبت نماز بعد می شد و قبلی را نمی خواندیم و گاهی ادامه پیدا می کرد و شروع نماز خواندن برایمان سخت می شد. معلمی داشتیم که نسخه واحدی برای همه نپیچید و گفت آن ها که اصلا نماز نمی خوانند، حتما یک وعده در روز را شروع کنند. آن ها که می خوانند، اما با تأخیر و قضا، از این به بعد ملزم شوند نماز امروزشان به هیچ وجه به فردا نکشد.

آن ها که در این مرحله بودند، ملزم شوند نمازشان قضا نشود و مرحله بعد هم ملزم به نماز اول وقت شدن و آنان که اول وقتی بودند، زیارت عاشورا و...

چقدر پیشنهاد خوبی بود! چون برای کسی که اصلا نماز نمی خواند، سخت بود خود را ملزم کند هر روز بدون قضا نماز اول وقت را ادا کند. اما این

می‌شود مدام آن را به زمانی دیگر موکول کنیم. پس باید به توانایی‌ها و نقاط ضعف خود آگاهی پیدا کنیم (البته امروزه دانش‌آموزان این مطلب را در درس تفکر و سبک زندگی، به شرط اهمیت‌دادن از طرف معلم و مدرسه، می‌آموزند).

اهمال کاری به شدت به عاداتی تبدیل می‌شود که ترک آن بسیار سخت است و به انگیزه‌ای قوی و همتی والا نیاز دارد. پذیرفتن این عادت به کاهش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس فرد منجر می‌شود و این مقدمه‌ای است بر شکست‌های متوالی که از نپذیرفتن خود ناشی می‌شود. این چرخه ضعف عزت‌نفس، نبود انگیزه و عادت به تنبلی و اهمال همچنان ادامه دارد و انسان را در خود غرق می‌کند و جلوی موفقیت‌ها و پیشرفت را می‌گیرد.

* بدون ترس شروع کنیم. اگر برای انجام کاری برنامه مناسبی نداشته باشیم، دلیلی می‌شود تا آن را به تعویق بیندازیم. پس سعی کنیم مدیریت برنامه‌های خود را برعهده بگیریم و در اجرای آن‌ها قوی‌تر و جدی‌تر عمل کنیم. * گاهی ترس از اینکه آیا می‌توانیم در این کار موفق شویم یا نه باعث می‌شود آن را به بعد موکول کنیم. پس به جای تأکید بر کلمه «نمی‌توانم»، جرئت را در خود پرورش دهید و به خود اطمینان دهید می‌توانید. برای موفقیت در این کار ببینید آن‌ها که توانسته‌اند چه کرده‌اند.

* گاهی به دلیل آنکه در مورد موضوعی اطلاعات زیادی نداریم، می‌ترسیم آن را شروع کنیم. پس سعی کنید بر آنچه می‌خواهید انجام دهید اشراف پیدا کنید تا ترس از انجام آن را نداشته باشید.

حتی علاوه بر مشکلات شخصیتی که به واسطه آن‌ها به فرد اهمال کار برچسب زده می‌شود، در محیط‌های اداری، این روحیه تخلف محسوب می‌شود و در حد تذکر شفاهی و

کتابی و در مواردی با درج در پرونده و عواقب دیگر نیز همراه است. پس چه خوب است این عادت ناپسند را از خود دور کنیم تا پیش خود و دیگران سربلند و خوش سابقه باشیم! گاهی اوقات تنبلی و لذت‌طلبی باعث می‌شود ما کاری را شروع نکنیم و مدام آن را به زمان دیگری موکول کنیم. پس با انرژی، تنبلی را کنار بگذاریم و شروع کنیم.

باید ببینیم انرژی ما چگونه حاصل می‌شود. گاهی اوقات خوردن خوراکی مورد علاقه مان کمک می‌کند پر انرژی شویم. گاهی ورزشی ساده باعث می‌شود انرژی لازم را کسب کنیم و گاهی دیدن یک دوست پرنرزی به ما انرژی مثبت می‌دهد. زمانی که اهمال کاری به عادت تبدیل شود، ترک آن بسیار سخت است و به انگیزه قوی و همتی بالا نیاز دارد.

راه‌های غلبه بر اهمال کاری

برنامه‌ریزی و هدفمندی؛

مدیریت زمان؛

مطالعه درباره افراد موفق؛

خودآگاهی؛

تغییر عادت‌ها؛

تقسیم کارها به موارد کوچک‌تر.

* خود را تنبل ندانید. اگر عادت کنید خود را فردی تنبل بدانید، توجیهی برای اهمال کاری خود فراهم کرده‌اید.

* واقع‌بین باشید و در حد توان خود از خود بخواهید.

* از شکست‌های کوچک نهراسید. مقاوم باشید و عیب کار را پیدا کنید.

* قطعاً شروع بسیاری از کارها سخت است، اما مطمئن باشید با شروع اولیه، کار پیش می‌رود. به قول یک ضرب‌المثل قدیمی: کار را دست انجام می‌دهد، اما چشم می‌ترسد.



شاید سستی در نگاه تو باشد!

سمانه سادات لاجوردی



کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی از دانشگاه شهید بهشتی

نسبت دادن علل موفقیت و شکست به عوامل درون شخص، در مقابل نسبت دادن آن به عوامل خارج از شخص، محیط یا موقعیت. مثلاً دانش‌آموزی که در امتحان نمره پایین می‌آورد، علت این شکست را به تصحیح سختگیرانه معلم - بیرونی نسبت دهد یا به ناتوانی خود - درونی؟

اسناد پایدار - ناپایدار شامل نسبت دادن علل موفقیت و شکست به عوامل پایدار و همیشگی در مقابل علل کوتاه‌مدت و ناپایدار است. علت نمره کم را هوش پایین بداند؛ چیزی که به راحتی تغییر نمی‌کند. یا نداشتن تلاش بداند، که برای امتحانات بعدی ممکن است تغییر کند.

اسناد قابل کنترل - غیرقابل کنترل. تلاش نمونه‌ای از علت‌های قابل کنترل است، در حالی که مثلاً شانس یا آب و هوا نمونه‌ای از علت‌های غیرقابل کنترل هستند. مثلاً فرد می‌تواند میزان تلاش خود را به صورت ارادی کاهش یا افزایش دهد، اما این در مورد شانس صدق نمی‌کند. در این جا کنترل‌پذیری و کنترل‌ناپذیری به تعبیرهای فرد بستگی دارد. به طوری که مثلاً توانایی ممکن است برای یک نفر کنترل‌پذیر باشد و برای دیگری کنترل‌ناپذیر.

یکی از عوامل اثرگذار بر اهمال کاری، سبک‌های اسنادی افراد و برداشت آن‌ها از علل موفقیت‌ها و شکست‌هایشان است. بدیهی است، هر فرد پس از انجام یک تکلیف، از شکست یا موفقیت خود برداشت‌های متفاوتی دارد و در این باره «علت‌یابی» می‌کند. منظور از علت‌یابی، استنتاج‌هایی است که شخص از علل رفتار خود یا یادگیری به عمل می‌آورد. برداشت فرد از علل شکست یا موفقیت، واکنش‌های عاطفی متفاوتی را در او در پی دارد و در نتیجه، رفتار آتی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای مثال، هر دانش‌آموز از شایستگی و توانایی در تکالیف مدرسه ادراکی دارد و انتظاراتی هم از موفقیت و شکست خود در آینده. حالا فرض کنید همین دانش‌آموزی که در مدرسه پیشرفت خوبی دارد، در یک امتحان شکست بخورد. چون این رویداد خیلی غیرمنتظره است، پس دانش‌آموز علت شکستش را جست‌وجو می‌کند.

سبک‌های اسنادی سه مؤلفه دارند:

«اسناد بیرونی - درونی؛ اسناد پایدار - ناپایدار؛ اسناد قابل کنترل - غیرقابل کنترل.»
اسناد درونی - بیرونی عبارت است از



در این نظریه، رابطه میان اسناد فرد از موفقیت یا شکستش، واکنش‌های عاطفی‌اش و رفتاری که متعاقب آن‌ها انجام خواهد داد، به این نحو تعیین می‌شود: ابتدا علت‌های فرضی یا تصویری موفقیت یا شکست تشکیل می‌شوند. به دنبال آن‌ها واکنش‌های عاطفی و انتظارات فرد برای پیامدهای رفتارهای آینده می‌آیند و سرانجام رفتار و اعمال بعدی صورت می‌پذیرند. برای مثال، اگر یک دانش‌آموز که مدام در درس علوم نمرات کمی می‌گیرد، فکر کند توانایی کم او در این درس علت ضعفش است، چون این اسناد برای او غیرقابل کنترل است، احساس شرمساری می‌کند. این شرایط، به تأخیر انداختن مطالعه یا انجام ندادن تکالیف علوم را در پی دارد که همان اهمال‌کاری تحصیلی است.

در مقابل، اگر دانش‌آموزی شکست خود را به تلاش کم نسبت دهد، که قابل کنترل است، احساس گناه (یک حالت پشیمانی) می‌کند از اینکه چرا تلاش نکرده است تا عملکردش ضعیف نشود. این احساس گناه می‌تواند تحت کنترل شخص در آید. در نتیجه او تلاش خود را برای امتحان بعدی افزایش می‌دهد که این به عملکرد بهتر او منجر می‌شود. همچنین، سبک اسناد افراد بر ابعاد روانی

و رفتاری آن‌ها مؤثر است. اسناد رویدادهای منفی به عوامل پایدار، کنترل‌ناپذیر و درونی، به افسردگی منجر می‌شود. این افسردگی می‌تواند علتی باشد برای انجام ندادن وظایف تحصیلی (همان اهمال‌کاری تحصیلی). مانند نسبت دادن شکست تحصیلی به هوش.

از طرف دیگر، اگر مسئله به صورت غیرقابل کنترل دیده شود، مثلاً پیشرفت کم به دلیل نداشتن توانایی، که برای فرد غیرقابل کنترل است و خود مسبب آن نبوده است و در این خصوص مسئول نیست، این مسبب نبودن باعث ابراز همدردی و کمک از جانب دیگران می‌شود و حس مسئولیت‌پذیری او را از بین می‌برد. بنابراین، یا مسئولیت خود را انجام نمی‌دهد یا آن را به تأخیر می‌اندازد. به طور کلی، اسناد به توانایی و تلاش، اسنادهای درونی هستند و اسناد به سطح دشواری



کافی و گوناگون داشته باشد. مثلاً باید عوامل محیطی را در نظر بگیرد.

۲. راهبردهای یادگیری را به دانش آموز آموزش دهید.

دانش آموزان ضعیف غالباً از راهبردهای یادگیری بی خبرند و در حل مسئله از آن‌ها استفاده نمی کنند. آن‌ها در یادگیری نه تنها فعالانه درگیر نمی شوند، بلکه در پردازش شناختی دچار اشکال هستند. بنابراین، به نظر می رسد آشناکردن این گونه دانش آموزان با راهبردهای یادگیری به بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها منجر شود.

راهبردهای شناختی یادگیری به انواع متفاوتی تقسیم می شوند که براساس تکلیف مورد نظر انتخاب می شوند. یکی از راهبردهای شناختی یادگیری روش خودتنظیمی است.

۳. از سوگیری های اسنادی بپرهیزد.

معلمان ممکن است اسنادهایی بسازند که نادرست باشد. یکی از سوگیری های اسنادی که معلمان باید از آن اجتناب کنند، اعتقادشان درباره ظرفیت توانایی دانش آموزان است. معلم باید نسبت به همه دانش آموزان دید مثبت داشته باشد و آن را این طور تعمیم دهد که همه دانش آموزان

تکلیف و بخت و اقبال اسنادهای بیرونی هستند. عامل توانایی به نسبت با ثبات است و کمتر تغییر می کند، در حالی که کوشش بی ثبات است و می تواند تغییر کند. همچنین، سطح دشواری تکلیف با ثبات است، در حالی که شانس بی ثبات و غیرقابل پیش بینی است.

براساس آنچه بیان شد، رفع معضل اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان، علاوه بر بهبود وضعیت تحصیلی ایشان، بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی در ایشان اثرگذار خواهد بود. همچنین، در زندگی اجتماعی و رفتار فراگیرنده در محیط های پیشرفت خارج از مدرسه نیز تأثیر بهینه خواهد داشت.

نظریه اسناد تأکید دارد، معلمان به عنوان یکی از عوامل تعیین کننده موفقیت نظام آموزشی می توانند به عنوان راهنمایی سخاوتمند در مورد نحوه ادراک دانش آموزان و دلایل آن‌ها، از موفقیت ها و شکست هایشان تأثیر بسزایی داشته باشند. در این خصوص راهکارهایی به معلم ارائه می شوند:

۱. در مورد رفتار دانش آموز اطلاعات کافی کسب کنید.

معلم باید رفتار دانش آموز را به صورت علمی تحلیل کند و برای این کار باید اطلاعات

می‌توانند دانش و مهارت‌های جدید را یاد بگیرند و معلمان مسئول تدریس آن‌ها هستند. باید به این نکته توجه داشت که برخی از دانش‌آموزان مدت زمان بیشتری برای مسلط شدن بر تکلیف نیاز دارند و در اکثر کلاس‌های درس بچه‌ها می‌توانند همه موارد را یاد بگیرند. این یعنی اگر دانش‌آموزی در یک تکلیف شکست خورد، آن را به یک علت بی‌ثبات و قابل کنترل مانند تلاش کم نسبت دهد.

۴. نقش مهم بازخورد را دریابید.

معلم باید به دانش‌آموز کمک کند اسناد درستی برای رفتارش بسازد. در موقعیت‌های شکست، معلمان باید تلاش کنند بازخورد مناسبی برای دانش‌آموزان در مورد علت شکستشان فراهم کنند. توصیه شده است، معلمان باید در موارد شکست دانش‌آموزان، آن‌ها را تشویق کنند که شکست خود را به تلاش کم نسبت دهند، زیرا تلاش یک اسناد بی‌ثبات است که می‌تواند تغییر کند.

۵. سبک اسنادی دانش‌آموزان را بشناسید و اصلاح کنید.

دانش‌آموزان اهمال کار ناکامی‌ها را به عوامل بیرونی و کنترل‌نشده‌ی مانند دشواری بودن تکلیف و سوگیری معلم نسبت می‌دهند. از این‌رو، راه‌های بدیع را نمی‌آزمایند. در چنین موقعیت‌هایی احساس می‌کنند از آن‌ها کاری بر نمی‌آید.

دانش‌آموزانی که تمایل دارند به هنگام موفقیت منبع کنترل بیرونی و در مواقع شکست دارای منبع کنترل درونی باشند، الگوی ناسازگارانه اسنادی دارند.

در واقع، تجربه شکست در دانش‌آموز سبب این باور می‌شود که او همیشه شکست می‌خورد و توانایی لازم برای موفق شدن را ندارد. این الگوی اسناد در او موجب کاهش انگیزش و تلاش نکردن برای بهبود این وضعیت می‌شود. بنابراین، تغییر سبک اسنادی و طرح‌واره شناختی در این گونه دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود پیشرفت تحصیلی منجر شود.

۶. نقش بازآموزی اسنادی را درک کنید.

بازآموزی اسنادی که معمولاً شامل معلم و دانش‌آموز است، به صورت فردی صورت می‌گیرد و این دو با هم روی یک تکلیف کار می‌کنند تا اسناد تلاش صورت گیرد. دانش‌آموزی را فرض کنید که در خواندن کلمات مشکل دارد و فکر می‌کند نمی‌تواند یاد بگیرد. معلم می‌تواند به او بگوید من به تو کمک می‌کنم، به شرط اینکه تو هم تلاش خود را بکنی. اگر تو تلاش کنی، ما با هم می‌توانیم یاد بگیریم. باید به او گفت، تکالیف سخت را همه می‌توانند یاد بگیرند، به شرط اینکه تلاش کنند.

بازآموزی اسنادی از طریق آموزش مفهوم سبک اسناد و همچنین معرفی انواع اسنادها و نحوه اثرگذاری آن‌ها بر انتظارات و عملکردهای آینده افراد توانسته است به دانش‌آموزان کمک کند هنگام مواجهه با رویدادها، اسنادهای سازگار را جانشین اسنادهای ناسازگار کنند. همچنین، از طریق اصلاح دیدگاه منفی و توجه به جنبه‌های مثبت آن‌ها، سبب شده است دانش‌آموزان با انعطاف بیشتری به امور تحصیلی و زندگی خود بنگرند و در زمان مواجهه با شکست‌ها، در جست‌وجوی راه‌هایی برای رهایی و پیشگیری از شکست‌های بعدی باشند. به نظر می‌رسد با گنجاندن بازآموزی اسنادی در مداخله آموزشی بتوان به دانش‌آموزان کمک کرد.

منابع

۱. درویزه، زهرا؛ خسروی، زهره (۱۳۷۶). بررسی تأثیر بازآموزی اسناد و راهبردهای شناختی یادگیری در پیشرفت ریاضی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر شیراز. مجله علوم انسانی. تابستان ۷۶. شماره ۲۲.
۲. سیف، علی اکبر (۱۳۸۳). روان‌شناسی پرورشی، روان‌شناسی یادگیری و آموزش. چاپ دهم. انتشارات آگاه. تهران.
۳. شهنی ییلاق، منیجه؛ جلیل‌زاده، ناهید؛ مکتبی، غلامحسین (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های اسنادی با افسردگی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهرستان اهواز. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان. دوره ۷. شماره ۱۲.
4. Solomon, Laura J. & Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, Journal of Counseling Psychology, Vol 31, No 4.
5. Burka, J. & Yuen, L. (1983). Procrastination: Why you do it, What to do about it. Cambridge: Da Capo.



عینک میرزا مسیح خان از دریچهٔ اهمال

مریم مهربان

دبیر ادبیات، شهر قم



درسی به شمار می‌رود. خسرو قصه‌ای تأمل‌برانگیز را به نمایش می‌گذارد که با زبان فخیم خود، گونه‌ای متفاوت از روایت است و التذاذ ادبی مضاعفی را از خوانش این سطور برای خوانندگان جوان به همراه دارد؛ آنچه در این میان نگارنده را دست به قلم کرده است، بازخوانی دوبارهٔ اثر از دریچهٔ موضوع اهمال است.

خسرو دانش‌آموزی است که در چارچوب مدرسه زیر بار مسئولیت‌های خویش نمی‌رود و از ابتدایی‌ترین تعاملات با محیط کلاس سرباز می‌زند. «از سال چهارم تا ششم ابتدایی با خسرو هم کلاس بودم. در تمام این مدت سه سال نشد که یک روز کاغذ و مدادی به مدرسه بیاورد یا تکلیفی انجام دهد» (ص ۳۹).

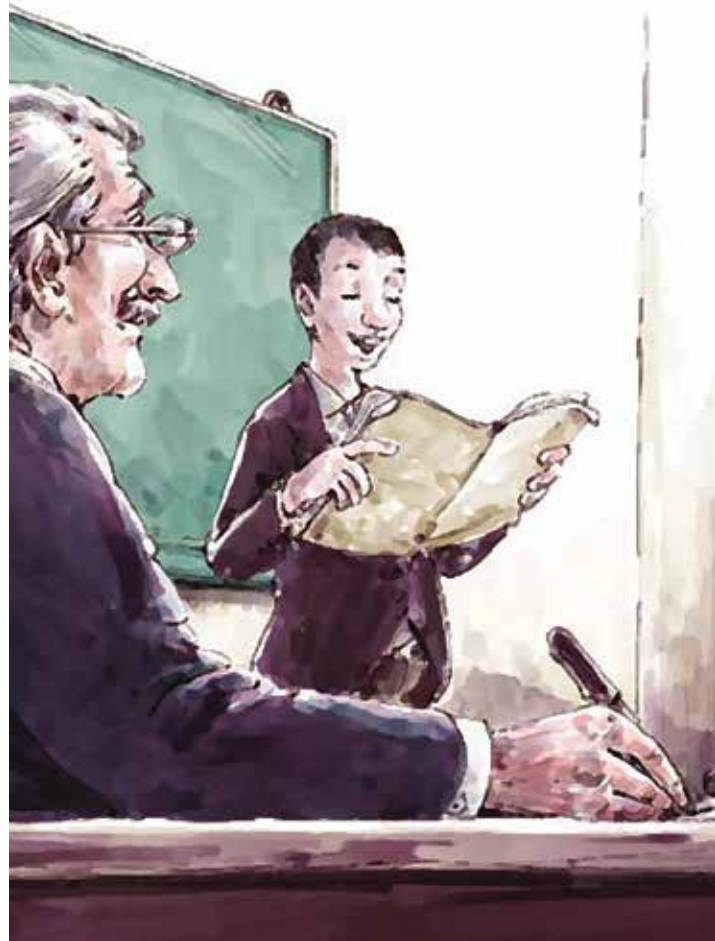
در بادی امر، با شرح اهمال کاری خسرو، شخصیت اصلی داستان، روبه‌رو هستیم؛ دانش‌آموزی که تا واپسین لحظات از انجام تکلیف انشای خود سرپیچی می‌کند: «وقتی معلم برای خواندن انشا، خسرو را پای تخته صدا می‌کرد، او دفترچهٔ من یا مصطفی را، که در دو طرف او روی یک نیمکت نشسته بودیم، برمی‌داشت و صفحهٔ سفیدی را باز می‌کرد و ارتجالاً انشایی می‌ساخت».

اما با ورود شخصیت میرزا مسیح خان، معلم انشا، علت اصلی

جهان معناها و مفاهیم عرصه‌ای بس فراخ و بی‌انتهاست، اما در حضور موجودیت انسان، حقیر و ناچیز می‌نماید؛ چرا که این موقعیت‌های زندگی بشری است که معیار می‌شود برای مفهوم بخشیدن به هر واژه. کلمات تلاش می‌کنند جهان را در دو مفهوم خوب یا بد، سیاه یا سفید محصور کنند، اما واقعیت آن است که انسان و اعمال اوست که مشخص می‌کند هر کلمه چه باری از معانی را با خود تحفه می‌آورد؛ زیرا جهان انسان و آنچه به او منوط است، به سمت مطلق‌اندیشی سیر نمی‌کند، بلکه تلاش آن بر دیگرگونه‌اندیشی است و اینجاست که تمامی فرهنگ‌نامه‌ها و شرح‌ها رنگ می‌بازند. در شگفتی واژگان همین بس که گاه خود حجاب‌اند و دلیلی بر نقض مفهوم خویش و این است اعجاز دنیای انسان، در رویارویی با گسترهٔ دنیای مفاهیم.

اهمال و آنچه در این مفهوم مستتر شده، بر سازه‌ای با بار منفی دلالت دارد؛ عنصری که اگرچه با تأخیر، اما هدف را به غایت می‌رساند و در برخی موقعیت‌های انسانی می‌تواند مخرب و جبران‌ناپذیر و گاه برعکس سازنده و مؤثر باشد.

در کتاب فارسی پایهٔ دهم از مجموعه داستان‌های «عمو غلام» نوشتهٔ عبدالحسین وجدانی، یک نمونه داستان کوتاه آمده است که به نظر من از گزینش‌های پرمغز در این کتاب



در این میان، آنچه به عنوان ثمر اهمال در جریان داستان به نمایش در می آید، تصویری متناقض گونه در مواجهه با این مفهوم است. اهمال معلم انشا سبب تقویت خسرو در حوزه درس های شفاهی می شود؛ بدین طریق که با سهل اندیشی دبیر مورد نظر، خسرو این امکان را می یابد تا از شرح وظایف خود، حتی تا دقایق نود، سر باز زند و ناخود آگاه بستری برای رشد یک استعداد فراهم شود و آن هم خلق انشایی ارجحالی با مایه های غنی ادب فارسی است که دیگر دانش آموزان حتی سر فرصت هم از خلق چنین سطوری عاجزند؛ موضوعی که منوط و منحصر به درس انشا نمی شود و به تمامی درس های شفاهی و قدرت سخنوری او نیز تسری می یابد و سبب می شود وی دانش آموز ممتازی باشد که از محک تمامی درس های حفظی سربلند بیرون آید: «عرض کردم از یک کف دست کاغذ و یک بند انگشت مداد که خسرو به مدرسه بیاورد و یا لای کتاب را باز کند؛ با این حال شاگرد ممتازی بود» (ص ۴۱).

درست اینجاست که مرز این مفهوم به چالش کشیده می شود و همین اهمال سازنده در ارتباط با شخصیت داستان که سبب کشف یک استعداد شده است، پاشنه آشیل او نیز محسوب می شود؛ آن هم وضعیت تحصیلی خسرو در حوزه درس ریاضی است «... و از همه درس های حفظی بیست می گرفت، مگر ریاضی که کمیتش لنگ بود و همین باعث شد نتواند تصدیق نامه دوره ابتدایی را بگیرد» (ص ۴۱). این عامل سر آغاز تغییر سرنوشت شخصیت عنوان داستان را نشانه می رود: «در ریاضیات ضعیف بود و چون نتوانست در این درس نمره هفت بیاورد، با آنکه نمره های دیگرش همه عالی و معدل نمره هایش ۱۵/۷۵ بود، از امتحان ششم ابتدایی رد شد. پس ترک تحصیل کرد» (ص ۴۶).

به واقع، اهمال معلمان و شخص خسرو دو رویکرد متفاوت می یابد. از یک سو، گرچه اهمال دبیران درس های شفاهی سبب کشف

استعداد خسرو شده است، اما اگر همین اهمال از دبیران وجود نداشت و آنان بیش از آن به نحوه ارائه تکالیف نظارت داشتند، خسرو در فضای کلاس از خصیصه مسئولیت پذیری بیشتری برخوردار می شد و در انجام تکالیف درس ریاضی که تمرین و ممارست می طلبید، موفق تر عمل می کرد و در نهایت، ماندن در فضای درس و کتاب، او را از سوق یافتن به آینده ای محتوم، در امان نگاه می داشت. اینجاست که اهمال به عنوان مفهومی با ضوابط خاص خویش، مصداقی می شود از درد و درمان توأمان. یا به بیان حضرت مولانا: «از همان جا که رسد درد، همان جاست دوا».

معلول اهمال شخصیت داستان عیان می شود: «مسیح خان نزدیک بین بود و حتی با عینک دور بیضی و دسته مفتولی و شیشه های کلفت زنگاری، درست و حسابی نمی دید و ملتفت نمی شد که خسرو از روی کاغذ سفید، انشای خود را می خواند. میرزا مسیح خان با چهره گشاده و خشنود، قلم آهنین فرسوده را در دوات چرک گرفته شیشه ای فرو برد و از پشت عینک زنگاری نوک قلم را ورنه انداز کرد و با دو انگشت بلند و استخوانی خود کرک و پشم سر قلم را با وقار و طمأنینه تمام پاک کرد و پس از یک ربع ساعت، نمره بیست، با جوهر بنفش، برای خسرو گذاشت» (ص ۴۰ و ۴۱).

اهمالی آشکارا از معلم انشا، که راوی اثر و در واقع همان نویسنده را بر آن می دارد تا مراتب اعتراض خود را بیان کند و در باب نطق بی منطق انشای خسرو زبان به طعنه گشاید: «بچه جان، اولاً خروس چه الزامی دارد که حرکاتش مناسب حال درویشان باشد؟! دیگر اینکه خروس غالب چه بدسگالی به تو کرده بود که سر از تنش جدا کردی؟ خروس عبرت چه کسانی بشود؟ و از همه این ها گذشته، اصلاً به چه حق خروس های مردم را سر بریدی و حلیم درست کردی و خوردی؟ خیر، به قول امروزی ها این مسائل اساساً مطرح نبودند» (ص ۴۱).



**اهمال به عنوان
یک مفهوم با
ضوابط خاص
خود، مصداقی
می شود از درد و
درمان توأمان. یا به
بیان حضرت مولانا،
از همان جا که
رسد درد، همان
جاست دوا**

والدین اهمال کار

سبک‌های فرزندپروری و تأثیر آن بر اهمال کاری فرزند

سید میثم موسوی

تصویرگر

لیلا فرقانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



توصیف سبک‌های فرزندپروری

برای درک هر چه بهتر این مهم، سه نمونه خانواده را در نظر بگیرید:

خانواده نمونه ۱

در خانواده‌ای مقرراتی و سخت‌گیر که دنیای آن‌ها مجموعه‌ای از قواعد خط‌کشی شده است و فرزند ملزم به رعایت آن‌هاست، هرگونه اعتراض فرزند نسبت به این قوانین، با سرکوب همراه خواهد بود. همه تصمیمات خرد و کلان زندگی به والدین ختم می‌شود و فرزند نمی‌تواند به‌عنوان شخصی حقیقی و حقوقی، به‌تنهایی انتخاب کند. در عمل آزادی در کار نیست؛ انتخاب بی‌انتخاب. فرزند مجبور به انجام وظایف مقرر است و

هرگونه تخطی در این مسیر، بی‌درنگ با بازخواست و صد البته تنبیه همراه خواهد بود. به موازات آن، فرزند زمانی می‌تواند به تحسین والدین چشم داشته باشد که طبق استانداردهای مطلق پدر و مادر، عملکردی کامل و بی‌عیب و نقص نشان دهد. در یک کلام، این قبیل فرزندان جماعتی هستند که شیرجه‌های نرفته، برایشان کوفتگی‌های بسیار به ارمغان

آیا شما به نقش شریف پدر بودن یا مادر بودن مفتخرید؟ اگر پاسخ مثبت است، آیا این تجربه را داشته‌اید که فرزندان شب امتحان تا واپسین لحظات وقت خویش را گوش تا گوش سر ببرد و وانگهی، ساعت صفر بامداد با اضطراب به سراغ کتاب‌هایش برود؟ یا صبح که برای رفتن به مدرسه صدایش می‌زنید، به‌خاطر انجام ندادن تکالیفش از رفتن به مدرسه سرباز بزنند؟

در چنین مواقعی چه احساسی دارید؟ رفتار او را علت چه معلول‌هایی می‌دانید؟ حتماً در پاسخ به این پرسش پیش‌فرض‌های ذهنی بسیاری دارید؛ از جمله: تمام وقتش را پای تلویزیون به بطالت گذراند یا به صحبت با دوستانش سپری کرد؛ امان از فضای مجازی، مدرسه و معلم بی‌فکرش و ...

در این میان، تا به حال با خود اندیشیده‌اید شاید ریشه این قبیل رفتارهای فرزند را باید در سال‌های ابتدایی زندگی او و نحوه تعامل شما با وی جست‌وجو کرد؟

درک این موضوع دشوار می‌نماید، اما این یک واقعیت انکارناپذیر است که زندگی هر خانواده یک قصه دنباله‌دار و به هم پیوسته است که رفتارهای هر فرد را به فرد دیگر ربط می‌دهد.



آورده است. چنین خانواده‌ای، مدرسه فرزندش را بدون در نظر گرفتن نظر او انتخاب می‌کند. رشته تحصیلی فرزند را فقط بر اساس صلاح‌دید خود به او تحمیل می‌کند. در ارتباط افراطی با مدرسه است. به‌طور دائم وضعیت فرزند خود را واکاوی می‌کند و برای او و مدرسه‌اش نسخه جدید می‌پیچد. و فقط زمانی از وضعیت تحصیل او راضی خواهد بود که نمره کامل بگیرد یا نفر اول کلاس باشد. چنین خانواده‌ای، در عین حال گوش شنوایی برای دلایل موفق نشدن و حتی اعتراض فرزندش به این شیوه ندارند.

خانواده نمونه ۲

در ساختار چنین خانواده‌ای انضباط اهمیت بسیار دارد و در مقابل کنترل شدیدی بر رفتار فرزند وجود ندارند. در چارچوب محدودیت‌ها به فرزند خود آزادی می‌دهند. در واقع به آزادی توأم با نظارت معتقدند. قوانینی وضع می‌کنند که موازین رفتاری روشنی دارد؛ به استقلال فرزند خویش احترام می‌گذارند و در عین حال از فرزند انتظار رفتار به‌قاعده را دارند. چنین والدینی قاطع، اما مهربان‌اند. به عبارتی، جمع اضداد خوش‌نشسته در کنار هم‌اند. چنین خانواده‌ای، برای انتخاب مدرسه، اول نظر، سلیقه و احساس فرزندش را جویا می‌شود و سپس با توجه به چارچوب‌های خانوادگی، به‌صورت مشارکتی تصمیم می‌گیرد. در مورد انتخاب رشته توانایی‌ها، استعدادها و علاقه‌های او را در نظر می‌گیرد و به او مشورت می‌دهد، اما انتخاب نهایی را بر عهده خود فرزند می‌گذارد. ارتباطش با مدرسه در حد اطلاع از وضعیت فرزند است و در صورتی که مشکلی وجود داشته باشد، این ارتباط و پیگیری‌ها وسیع‌تر می‌شود. در نهایت، این خانواده وقتی از وضعیت تحصیل فرزندش راضی است که او برای اهدافش تلاش کند و متناسب با شرایط به نتیجه مطلوب برسد. در صورت دست نیافتن به نتیجه دلخواه، برای رفع مشکل، نشست‌های خانوادگی تشکیل می‌دهد. فرزند این خانواده مسئولیت شکست‌ها و موفقیت‌های تحصیلی را خود بر عهده می‌گیرد.

خانواده نمونه ۳

در این معجون خانواده‌نام، در عمل قوانینی وجود ندارد. آزادی مطلق حکم‌فرماست و فرزند می‌تواند برای خودش انتخاب کند، تصمیم بگیرد و هر کاری را که می‌خواهد عملی کند؛ بدون آنکه نظارت اولیا متوجه او باشد. در این خانواده، هر کس سرش به کار خودش گرم است و هر طور که مایل باشد زندگی می‌کند. شعار این خانواده در دو جمله خلاصه می‌شود؛ ساده بگیر و زندگی کن. برای مثال، خانواده‌ای که مدرسه فرزندش را فقط بر اساس نظر او و بدون بررسی شرایط مدرسه



و خانواده انتخاب می‌کند، بر وضعیت تحصیلی او هیچ کنترلی ندارد و اصولاً یا با مدرسه ارتباطی برقرار نمی‌کند یا این ارتباط در روند عملکرد فرزند تأثیر معناداری ندارد. این خانواده توقع تحصیل از فرزند خود ندارد، اما هرگونه تجهیزات و امکاناتی را که او درخواست می‌دهد برایش فراهم می‌کند.

سه نمونه خانواده مذکور سه سبک متفاوت را در فرزندپروری نشان می‌دهند: به ترتیب مستبد، مقتدر و آسان‌گیر.

سبک فرزندپروری بیانگر روابط عاطفی و نحوه ارتباط کلی والدین با فرزند به شمار می‌رود. همچنین، عاملی مهم برای رشد و یادگیری کودک نیز محسوب می‌شود. ابعاد تعامل والدین با فرزند شامل دو بُعد «توقع و پاسخ‌دهی» است که با توجه به سه نمونه مورد نظر عبارت‌اند از:

مستبد: هر دو بالا.
مستبد: توقع بالا، پاسخ‌دهی پایین.
اینکه شما خود را بیشتر مشابه کدام یک از نمونه‌های فوق بدانید، عاملی راهگشا برای پاسخ‌گویی به سؤال آغازین ماست:
دلیل رفتارهای اهمال‌کارانه تحصیلی فرزندتان چیست؟

دلایل اهمال فرزند

بررسی کنیم در هر یک از این سه گروه خانواده چه اتفاقی برای فرزند و اهمالش می‌افتد:

آسیب‌شناسی خانواده نمونه ۱

- سختگیری و نظارت زیاد خانواده بر روند درسی و مدرسه فرزند، حس مسئولیت‌پذیری او را از بین می‌برد و او دیگر خود را موظف به انجام وظایف تحصیلی نمی‌داند، اما از طرف دیگر، اگر وظایف محوله را انجام ندهد، تنبیه می‌شود. پس تا حد امکان عمل خود را به تعویق می‌اندازد.

- فرزند حق انتخاب ندارد و مجبور به پیروی است. در این میان، والدین هم از او انتظار نامعقول دارند. همه این‌ها کافی است تا فرزند به توانایی‌هایش شک کند و آن‌ها را نادیده بگیرد و در نتیجه خودکارآمدی تحصیلی‌اش کاهش یابد. کسی که خودکارآمدی پایینی دارد، از تلاش کردن برای رسیدن به اهداف درسی باز می‌ایستد.

خودکارآمدی تحصیلی بیانگر برداشت فرد از توانایی‌اش در سازمان‌دهی و انجام تکالیف آموزشی است.

- فردی که اهداف و موقعیت تحصیلی‌اش را خودش انتخاب نکرده و حتی در انتخاب آن‌ها دخیل هم نیست، برای پیشرفت انگیزه کمی



زندگی هر خانواده یک قصه دنباله‌دار و به‌هم پیوسته است که رفتارهای هر فرد را به فرد دیگر ربط می‌دهد

دارد و این بی‌انگیزگی او را از تلاش برای برداشتن گام‌هایی رو به جلو و موفقیت‌آمیز باز می‌دارد.

انگیزه پیشرفت دربردارنده تمایل فرد به تلاش برای کسب موفقیت یا احساس خوشایند ناشی از موفق شدن در انجام وظایف است.

- ملاک ارزشمندی در چنین خانواده‌ای عملکرد کامل است. این توقع والدین باعث می‌شود فرزند از شکست خوردن هراس زیاد داشته باشد و این هراس دو نتیجه در پی خواهد داشت؛ یا برای جلوگیری از شکست اصلاً سراغ آن کار نمی‌رود؛ مثلاً روز امتحان به بهانه‌های متفاوت به مدرسه نمی‌رود، یا به فردی کمال‌گرا تبدیل می‌شود که برای انجام دادن تکالیفش به بهترین نحو، یا فشار زیادی را تحمل می‌کند یا از سر وسواس زیاد، آن کار را به تعویق می‌اندازد.

کمال‌گرایی: یک سازه شخصیتی با ویژگی‌هایی همچون تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتظاری رفتار است. انواع کمال‌گرایی:

- الف) خودمحور: انتظار بالا و افراطی فرد از خود.
- ب) دیگرمحور: انتظار بالا و افراطی فرد از دیگران.
- ج) جامعه‌محور: انتظار بالا و افراطی جامعه از فرد.

آسیب‌شناسی خانواده نمونه ۲

- والدین با اعمال قوانین و مقررات روشن، تعیین استانداردهای دقیق و داشتن انتظاراتی متناسب با توانایی فرزند در حوزه‌های تحصیلی، به او آزادی انتخاب می‌دهند، در تصمیم‌گیری‌ها وی را سهیم می‌کنند و ضمن حمایت لازم، به او استقلال می‌دهند. فرزند

چنین خانواده‌ای به توانایی‌های خود اطمینان کامل دارد. او سطح بالایی از خودکارآمدی را تجربه می‌کند و برای رسیدن به موفقیت دست از تلاش برنمی‌دارد. همچنین، به خاطر دخیل بودن در تصمیم‌گیری، خود را مسئول می‌داند و انگیزه پیشرفت بالاتری دارد.

آسیب‌شناسی خانواده نمونه ۳

- فرزند این خانواده حس همکاری ندارد و بی‌نظم و غیرقابل اعتماد است. هر پدر و مادری برای فرزندش رؤیایی در سر می‌پروراند؛ رؤیای یک زندگی موفقیت‌آمیز که گاه در عمل چیزی نیست جز مخلوطی از خلسه‌های سطحی و نامعقول. برای رسیدن به رؤیایها باید به مقدمات آن‌ها پایبند باشیم. این مقدمات تنها خواندن، نوشتن و انتخاب مدرسه خوب نیست، بلکه شجاعت، اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های زندگی مدخل این آمال‌هستند؛ نقطه عطفی که در اولین ارتباط هر فرد با خانواده‌اش پی‌ریزی

می‌شود و این همان جزئیات تأثیرگذاری است که خمیرمایه دوام موفقیت در آینده فرزند را نوید می‌دهد.

حمایت خانواده در طول زندگی هر فرد پشتوانه محکمی به شمار می‌رود. روابط و چگونگی تعامل بین والدین و فرزند، نقش مهمی در رشد اعتماد به خود، عزت‌نفس و خودکارآمدی فرزند دارد؛ خواه مثبت باشد و خواه منفی. شاید مهم‌ترین تفاوت بین سه خانواده مطرح شده، دو عنصر مهربانی و قاطعیت باشد؛ مهربانی نشان‌دهنده احترام والدین به فرزند است و قاطعیت نشان‌دهنده احترام والدین به خودشان.

خانواده مستبد قاطعیت دارد، اما مهربانی خیر. خانواده آسان‌گیر مهربانی دارد اما قاطعیت هرگز. لیکن خانواده مقتدر، مهربانی و قاطعیت را هم‌زمان دارد؛ درست مثل دو کفه ترازو.

بی‌تردید هر شیوه‌ای را که والدین اتخاذ کنند، هدفشان جز موفقیت و تعالی فرزند خویش نیست، اما مدل رفتاری سبک‌های مستبد، اهمال‌کاری تحصیلی فرزند را پیش‌بینی می‌کند. در حالی که سبک مقتدر اثری از اهمال‌تحصیلی باقی نخواهد گذاشت. سبک مستبد رفتاری ارباب‌منشانه دارد که حتی در نوع تحسین، مالکیت پیروزی را از فرزند می‌گیرد و تنها به او می‌آموزد که به چه چیز فکر کند، در حالی که سبک مقتدر رفتاری محترمانه دارد که در نوع تشویق، مالکیت پیروزی فرزند را به رسمیت می‌شناسد و به او می‌آموزد که چگونه فکر کند.

و این است تفاوتی از زمین تا آسمان که سرنوشت‌های متفاوت را رقم خواهد زد.

بار دیگر سؤال آغازین را با زبانی دیگر به تأمل می‌نشینیم:

چند درصد از رفتارهای اهمال‌کارانه تحصیلی فرزندتان به سبک فرزندپروری شما وابسته بوده است؟
برای آشنایی بیشتر با سبک فرزندپروری مقتدرانه، کتاب «تربیت دموکراتیک نوجوان» در صفحات بعدی مجله معرفی خواهد شد.

* منابع

1. https://www.civilica.com/Paper-EPSCONF03-EPSCONF03_111.html
۲. نلسن، جین. تربیت سالم در خانه. ترجمه محمدجواد فرشچی و ریحانه ایزدی (۱۳۹۴). انتشارات سازوکار. تهران.
۳. سلطان نژاد، سمیه؛ حسن اسدزاده (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های فرزندپروری ادراک شده با اهمال‌کاری و خود ناتوان‌سازی.
۴. مرادیان، جلال؛ سیروس عالی پور (۱۳۹۳). رابطه علی بین سبک فرزندپروری و عملکرد تحصیلی با واسطه خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت. نشریه روان‌شناسی خانواده. بهار و تابستان ۱۳۹۳. دوره ۱. شماره ۱.
۵. بشارت، محمدعلی؛ کوروش عزیزی (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین با کمال‌گرایی فرزندان در نمونه‌ای از خانواده‌های ایرانی. نشریه خانواده پژوهی. تابستان ۱۳۹۰. دوره ۲. شماره ۲۶.

جواب اهمال کاری، خاموشی است

تأثیر اهمال مدیر
بر اهمال کارمندان



محمدعلی صیعی

اهمال کاری به عنوان یکی از بزرگ‌ترین موانع کارایی نیروی انسانی، در کاهش عملکرد بهره‌وری و سلامت مدرسه به عنوان «سازمان» و معلمان به عنوان «نیروی انسانی» سازمان نقش مهمی دارد. نیروی انسانی مسئولیت‌پذیر و کارآمد مهم‌ترین سرمایه هر سازمان محسوب می‌شود.

اهمال کاری یعنی تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن فعالیت به آینده و بهانه‌جویی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت، به دلیل ناخوشایند بودن یا ملال‌آوری آن.

اهمال کاری سازمانی یعنی به تأخیر انداختن هدفمند شروع یا تکمیل تکالیف شغلی.

اهمال کاری سازمانی عواقب وخیمی چون خستگی و ناامیدی، ترک کار، غیبت از کار، موفق نشدن، مشکلات جسمی و روحی، عدم تحول و افت عملکرد، کاهش بهره‌وری، ایجاد نارضایتی در مراجعان، تأخیر در انجام وظایف شغلی، و نگرش منفی فرد به سازمان را در پی دارد.

مهم‌ترین سرمایه هر سازمان (مدرسه)، نیروی انسانی (کارکنان آموزشی و اجرایی) آن است. بنابراین، توجه به آن‌ها و کیفیت کار آن‌ها احتمال تحقق اهداف سازمان را افزایش می‌دهد. مقوله اهمال کاری با سکوت و بی‌تفاوتی سازمانی ارتباط تنگاتنگ دارد. از این رو توجه به این موضوع در بهبود کیفیت کاری مدیران و سازمان ضروری است.

بی‌تفاوتی و سکوت سازمانی

چرا باید سکوت و بی‌تفاوتی کارکنان برای مدیران محل اعراب داشته باشد؟

بی‌تفاوتی سازمانی عبارت است از نداشتن شور و نشاط اولیه در سازمان که به بی‌ارزش شدن اهداف و مأموریت‌های سازمان منجر می‌شود و فعالیت کارکنان را تا حد دریافت حقوق می‌کاهد.

بی‌تفاوتی سازمانی به حالتی گفته می‌شود که فرد خود را از عوامل ایجادکننده ناکامی یا وضعیت ناکام‌کننده دور نگه می‌دارد و در ازای پاسخ هیجانی نسبت به مانع یا سرنوشت خود بی‌تفاوت می‌شود.

نشانه‌های بی‌تفاوتی سازمانی

اول: نشانه‌های رفتاری: در رفتار کلی افراد قابل مشاهده است؛ مانند احترام نگذاشتن به قوانین سازمانی، مقررات و

کارکنان نتوانند به صورت آزاد نظرات و پیشنهادهای خود را به سازمان ارائه کنند؛ مانند سکوت دسته جمعی در جلسات یا میزان مشارکت کم در طرحهای پیشنهادی. اما غالباً این سکوت سه حالت دارد:

سکوت مطیع: هنگامی که اکثر افراد فردی را ساکت می نامند، منظور آنان غالباً آن است که وی به طور فعال ارتباط برقرار نمی کند. مانند شخصی که یا ایده های ندارد یا سکوت از ویژگی های شخصیتی اوست.

سکوت تدافعی: رفتاری تحمیلی و غیرمنفعله است که به منظور حفظ خود از تهدیدهای خارجی به کار می رود. اما برعکس سکوت مطیع، بیشتر حالت غیرمنفعله دارد و دربرگیرنده آگاهی بیشتری از شقوق و گزینه های موجود در تصمیم گیری و در عین حال خودداری از ارائه ایده ها، اطلاعات و نظرها به عنوان بهترین راهبرد در زمان مقتضی است؛ مانند شخصی که ایده دارد، اما به دلایلی از جمله بی تفاوتی نسبت به سازمان و ترس از بازخورد مافوق، از ارائه ایده صرف نظر می کند.

سکوت نوع دوستانه: بر ادبیات رفتار شهروندی سازمانی مبتنی است و عبارت است از امتناع از بیان ایده ها و نظرات و اطلاعات مرتبط با کار، با هدف سود بردن دیگران در سازمان و براساس انگیزه های نوع دوستی، تشریک مساعی و همکاری. سکوت نوع دوستانه، تعمدی و غیرمنفعله است و اساساً بر دیگران تمرکز و تأکید دارد؛ مانند فردی که صاحب نظر است، اما به نفع فرد یا گروهی از ارائه ایده صرف نظر می کند.

اهداف؛ اتلاف منابع و امکانات؛ نبود حس دلبستگی به سازمان. **دوم: نشانه های عملکردی:** در وظایف، عملکرد کارکنان و رفتار آن ها با متقاضیان و دیگران مشاهده می شود. بی تفاوتی سازمانی بر سه مؤلفه بنیادین تعهد سازمانی، وفاداری سازمانی و ایجاد هویت سازمانی تأثیر منفی خواهد داشت.

از عوامل ایجاد بی تفاوتی سازمانی می توان به ضعف عدالت سازمانی، انگیزش مدیران در سازمان، نظام حقوق و پاداش، سیستم ارزیابی عملکرد، انتصاب و ارتقا، توجه ناکافی به شخص، مسائل خانوادگی، ابهام نقش و رفتار شهروندی نامناسب اشاره کرد.

نتایج بی تفاوتی سازمانی انزوای سازمانی و از بین رفتن مزیت رقابتی و افزایش هزینه های سازمانی است. علت این بی تفاوتی نارضایتی عمیق افراد در مدت طولانی، در نتیجه یک عامل تخریبی در سازمان است که به بحرانی خاموش منجر می شود که همان سکوت سازمانی است.

سکوت سازمانی عبارت است از زمانی که

۱۱۱

بی توجهی
مدیران به
سکوت سازمانی
کارکنان منجر
به اهمال کاری
آن ها می شود

۱ رابطه سکوت و بی تفاوتی سازمانی

لطفاً با کمی سعه صدر، سه عامل سکوت را در کنار مفهوم بی تفاوتی سازمانی قرار دهیم!

با توجه به نشانگان بی تفاوتی سازمانی و سکوت سازمانی، هر مدیر باید لزوم توجه به هر یک از این نشانگان را در حیطه مدرسه خویش مورد شناخت و بررسی قرار دهد تا هم جلوی پیشروی یا وجود آن را سد کند و هم با توجه به وجود هر یک از آن ها، راهکارهای رفع کردنشان را اعمال کند. در غیر این صورت، مدیران عزیزمان با معضل اهمال کاری معلمان مواجه خواهند شد که در پی دو عامل مذکور رخ می دهد. بی توجهی مدیران به سکوت سازمانی کارکنان به اهمال کاری آن ها منجر می شود. این بی توجهی کارکنان، خود نشئت گرفته از اهمال کاری مدیر است.

با کمی تأمل در باب تجمیع سکوت و بی تفاوتی، این رهاورد دردناک را خواهیم داشت، به طوری که:

تنش، فشار و مشکلات در مدرسه و کار، منجر به رنج بردن از عوارض می شود و فشار روانی را در پی دارد. در نتیجه عوارض



جسمی، روانی و رفتاری در معلم را برمی انگیزد. وجود مخاطره در سلامت ایشان به کاهش عملکردشان منجر می شود و دور ماندن از مشکلات مدرسه را ترجیح می دهد تا جایی که به سکوت سازمانی و بی تفاوتی سازمانی می انجامد و تمام این زنجیره عوامل به اهمال کاری و در نهایت به عدم بهره‌وری در مدرسه می انجامد.

در زنجیره مشکلات قبل، رنجش مدیران نیز به نبود توجه به ارزش های فردی، نبود تفاوت بین معلمان فعال و غیر فعال، نبود ابزار سنجش و نظام ارزیابی درست، نبود تسهیلات مناسب، نبود شایسته سالاری، نبود بستر مناسب در ارتقا، نبود اعمال مدارک بالاتر، تبعیض در قضاوت و حقوق عادلانه منجر می شود. هر اندازه فرد در انجام کارها اهمال بیشتری داشته باشد، فرسودگی شغلی بیشتری را تجربه می کند. وظیفه شناسی، عدالت توزیعی، عدالت رویه ای و استرس شغلی نقش معناداری را در پیش بینی اهمال کاری شغلی دارد. اهمال کاری با سابقه خدمت رابطه منفی معناداری دارد، به طوری که با افزایش سابقه کار، میزان سازگاری فرد با محیط کار بیشتر می شود و تمایل به اهمال کاری کاهش می یابد، در حالی که در ابتدای خدمت، به دلیل نبود سازگاری و حجم زیاد وظایف، فرد ترجیح می دهد از زیر بار مسئولیت فرار کند.

لزوم این نکته بیش از پیش ضرورت خود را آشکار می سازد که مدیران نه تنها باید وظیفه خطیر پیگیری مطالبات معلمان را در اولویت برنامه های مدیریتی و نظارتی قرار دهند، بلکه گرفتن بازخورد و داشتن گوش شنوا و چشمی بینا که رصدکننده تمام فعالیت های معلمان است نیز از الزامات شغلی آنها محسوب می شود. در چنین فضای روشن و بستری بدون دیوان سالاری (بروکراسی) برای بازخوردهای دوجانبه، انتظار تحلیل مشکلات و خواسته ها به بالاترین درجه خود می رسد و در پی آن می توان مهم ترین بهره را از چشم انداز و هدف این سیستم دریافت کرد که همان بهره‌وری سازمان است. انتظار بازخورد مورد نظر بدون برداشتن مشکلات از پیش پای سکوت سازمانی تحصیل نمی شود.

این مهم چگونه از جانب مدیران محقق می شود: لزوم توجه به نتایج اهمال کاری سازمانی، مدیر را بر آن می دارد که سنگ بنای عوامل مذکور را از پیش پای سازمان خویش بردارد تا به پویایی سازمان نائل آید.

وقتی در مدرسه مشکل وجود داشته باشد، دانستن این اطلاعات توسط کارکنان اجرایی و آموزشی و محدود شدن آنها در اظهار نظر، باعث نبود علاقه ایشان به در اختیار گذاشتن اطلاعات و مشکلات به مدیر می شود و این از اثربخشی

تصمیم گیری در مدرسه می کاهد، چرا که مدیران از این مشکلات باخبر نخواهند شد!

اهمال مدیر

از یک نگاه زیر کانه، به قول سعدی علیه الرحمه: «الناس علی دین ملوکهم»، چرا که می توان به این مهم نیز فائق آمد که چه بسا مدیران اهمال کار، خود مسبب اصلی و اولیه مشکلات مدرسه باشند. با اهمال کاری مدیر و نداشتن حس همدلی و پیگیری مطالبات از کارکنان و یا بهتر بگوییم دریافت نکردن بازخورد از مدیر، کارکنان نیز به تدریج دلسرد می شوند و امیدی به توسعه و پیشرفت شغلی خویش نخواهند داشت. در چنین فضای دلسردکننده ای، کارکنان را نمی توان تخطئه کرد که به تنهایی و صرفاً با کار بهتر بتوانند بار توسعه سازمان را به دوش بکشند، چرا که مسیر پیشرفت و توسعه شغلی و رفتار شهروندی خیابانی دو طرفه است. از این رو، رفع موانع اهمال کاری از سوی مدیران می تواند راهگشای مرتفع ساختن معضلات سکوت و بی تفاوتی سازمانی نیز قلمداد شود. با نگاهی واقع بینانه تر می توان گفت، شاید دقت نکردن مدیران به فاصله میان سکوت و بی تفاوتی کارکنان تا رسیدن به اهمال کاری شان نیز از اهمال کاری مدیر نشئت می گیرد. چه بسا اگر مدیران این فاصله را شناسایی می کردند، می توانستند بروز اهمال کاری کارکنان را متوقف می کنند و سازمان را به مسیر اصلی برگردانند.

* منابع

۱. صبحی قراملکی، ناصر؛ نادر حاجلو و کریم بابایی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر اهمال کاری دانش آموزان.
۲. سواری، کریم؛ کیومرث بشلیده و منیجه سشهنی ییلاق (۱۳۸۸). ارتباط مدیریت زمان و خوداثربخشی ادراک شده با اهمال کاری تحصیلی. فصلنامه روان شناسی تربیتی.
۳. جهانگیری، فهیمه (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک های مدیریتی و اهمال کاری شغلی مدیران. پنجمین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم اجتماعی.
۴. آریانی قیزقاپان، ابراهیم؛ ریحانه عباس پور و عادل زاهد بابلان و بهزاد مرادی (۱۳۹۷). آزمون الگوی علی اهمال کاری معلمان براساس سکوت سازمانی با میانجی گری بی تفاوتی سازمانی. فصلنامه پژوهش های رهبری و مدیریت آموزشی. سال سوم. شماره ۱۲.
۵. رضایی، بهروز؛ محمدحسین یارمحمدیان و حسین محمودزاده اردکانی (۱۳۹۲). بررسی شیوع اهمال کاری سازمانی و عوامل فردی و شغلی مرتبط با آن در کارکنان پرستاری و مامایی. فصلنامه مدیریت پرستاری. سال پنجم. دوره پنجم. شماره اول. بهار ۱۳۹۵.
۶. دیباچه گلستان



عوارض ناشی از فشار و تنش های کاری در نهایت به سکوت سازمانی و بی تفاوتی سازمانی منجر می شود. زنجیره این عوامل به در نهایت کاری و در بهره‌وری در مدرسه می رسد



تأثیر روابط خانوادگی در وضعیت تحصیلی فرزند

فرشته فرضعلی زاده

روان‌شناس بالینی و درمانگر کودک

در جامعهٔ معاصر، اهمال‌کاری رفتاری رایج به نظر می‌رسد. در واقع، اهمال‌کاری به معنای به‌تعویق‌انداختن یا متوقف‌کردن انجام کار توسط فرد است؛ پدیده‌ای که ممکن است در جریان زندگی روزمره بسیار اتفاق بیفتد.

برخی وظایف در دورهٔ کودکی و نوجوانی به حوزهٔ تحصیلی کودکان و نوجوانان اختصاص می‌یابند. این وظایف شامل آمادگی برای امتحان، انجام به موقع تکالیف محوله، رعایت انضباط و حضور به‌موقع و منظم در مدرسه و کلاس‌های درس می‌شود. در این میان، دانش‌آموزانی مشاهده می‌شوند که در انجام وظایف تحصیلی خود اهمال می‌کنند. این نوع از اهمال به‌طور مکرر در دانش‌آموزان و دانشجویان اتفاق می‌افتد و آسیب‌های زیادی برای پیشرفت و موفقیت تحصیلی افراد به وجود می‌آورد. در واقع، اهمال‌کاری تحصیلی نوعی تمایل غیرمنطقی برای به‌تعویق‌انداختن در شروع یا به پایان‌رساندن یک تکلیف درسی است؛ به‌طوری که فرد محصل تکلیف درسی خود را تا آخرین لحظه به تعویق می‌اندازد یا در خاتمهٔ یک تکلیف تعلل می‌کند.

عوامل متعددی از جمله فردی، محیطی و خانوادگی در زندگی دانش‌آموزان، در جهت سوق‌دادن آن‌ها به سمت اهمال‌کاری نقش دارند. فضای خانواده یکی از عوامل مؤثر در جریان اهمال‌کاری تحصیلی و تداوم آن در دانش‌آموزان محسوب می‌شود. بدون شک خانواده در اکتساب عادت‌های نامناسب در فرزندان نقشی مهم دارد. اهمال‌کاران کسانی هستند که خودشان را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهند و این فشار معمولاً پاسخی به تقاضای خانواده است. خانواده‌هایی که روی توانمندی فرزندان‌شان برای موفقیت دچار تردید هستند، چنین تقاضایی را به شکل مستقیم یا غیرمستقیم از فرزندان‌شان دارند. سبک فرزندپروری

والدین یکی از عوامل مؤثری است که با اهمال کاری ارتباط تنگاتنگ دارد. بررسی سبک فرزندپروری یکی از راه‌های شناسایی اهمال کاری در دانش‌آموزان است. برخی والدین حساسیت زیادی به نیازهای فرزندانشان نشان می‌دهند، ولی حمایت عاطفی کمتری از آن‌ها می‌کنند. این والدین معمولاً مجموعه‌ای محدودیت‌ها را با پیش‌فرض نظم و انضباط برای فرزندانشان اعمال می‌کنند که در واقع مانعی برای ارتباط کلامی والد-فرزند به حساب می‌آید و در ادامه آن، نبود حمایت عاطفی از والدین اتفاق می‌افتد. با این تفسیر، واریسی شدید والدین و نظارت بدون توجه به نگرش‌های فرزندان می‌تواند اهمال کاری تحصیلی را در آن‌ها افزایش دهد. اگر نظارت والدین بر پایه حفظ استقلال فردی و مسئولیت‌پذیری در قبال انجام تکالیف صورت گیرد، شرایط مناسبی برای فرزندان فراهم می‌شود تا اشخاص مستقلی باشند و در قبال تکالیف خودشان احساس مسئولیت بیشتری کنند. این نظارت والدین باید به گونه‌ای باشد که فرزندان خودشان با تکالیفشان درگیر شوند و والدین تنها مشوق آن‌ها در این مسیر باشند. گاهی والدینی با مشاهده اهمال فرزند خود در تکالیف درسی، به جبران این کوتاهی فرزندان تصمیم می‌گیرند و عهده‌دار انجام تکالیف آن‌ها می‌شوند. لازم به ذکر است، این کودکان هیچ‌گاه با پیامد منفی انجام‌ندادن تکالیف روبه‌رو نمی‌شوند. در کنار تمام این مسائل، امنیت ذهنی و روانی در این کودکان به وجود می‌آید که مبنای آن این طرز فکر است که «سرانجام کمک والدین در لحظات آخر به سراغم می‌آید». چرخه سراسر معیوب این حمایت‌های والدینی در نهایت در جهت اهمال کار شدن فرزندان پیش خواهد رفت.

در کنار مواردی که بیان شد، یکی دیگر از علت‌های اهمال کاری در دانش‌آموزان می‌تواند «ترس از شکست» باشد. کودکان برای مواجهه‌نشدن با ناکامی به تأخیر در انجام کارها و وظایف خود اقدام می‌کنند. ترس از شکست می‌تواند علل بیرونی و درونی متعددی داشته باشد که از جمله علل بیرونی که می‌تواند این ترس را در کودکان به وجود آورد، در بستر خانواده و توسط والدین اتفاق می‌افتد. انتقادهای والدین از نحوه عملکرد کودک در انجام کارها یا مقایسه کودک با سایر هم‌کلاسی‌ها، جریانی از ترس را در کودک به وجود می‌آورد که قدرت حرکت و پویایی را از او می‌گیرد. با در نظر گرفتن تمامی موارد بیان شده می‌توان چنین نتیجه گرفت، اصلاح سبک فرزندپروری والدین می‌تواند یکی از راه‌های کاهش اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان باشد که به دنبال آن دستاوردهای تحصیلی بهتری را از آن‌ها نظاره‌گر خواهیم بود.



ابزاری برای مدیریت خوب در مدرسه

منیره السادات حسینی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی



● برنامه ترلو؛ ابزاری برای تحقیق‌های گروهی

را همواره پیش رو داشته باشید. برای استفاده از همین شیوه به سبک دنیای امروز، می‌توانید از ترلو بهره ببرید.

ترلو نرم‌افزاری تحت وب است که روش استفاده‌ای به‌سادگی کاغذهای رنگی‌تان دارد، با این تفاوت که امکانات گسترده‌تری در مدیریت وظایف، به‌خصوص اگر پای پروژه‌های گروهی در میان باشد، در اختیارتان قرار می‌دهد.

میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا از این برنامه کاربردی استفاده می‌کنند، چرا که فهرست‌ها قابل مشاهده و در دسترس‌اند و کار کردن با آن به طرز باورنکردنی ساده است. ترلو همان کاغذهای یادداشت رنگی است که رایانه‌ای شده است.

ترلو تجسم‌سازی فعالیت را برایتان ممکن می‌کند، طوری که با یک نگاه به کارتها، از نحوه پیشرفت کار به سادگی مطلع می‌شوید!

از ویژگی‌های خوب آن مدیریت زمان است. به محض اینکه برای کاری زمانی در نظر می‌گیرید، ترلو به صورت خودکار میزان زمان باقی‌مانده یا گذشته را به شما یادآوری می‌کند. از دیگر امکانات ترلو می‌توان به فهرست کارهایی اشاره کرد که هر یک از اعضا باید انجام دهد و نیز فهرست کارهای انجام‌شده و درخواست‌ها. همین‌طور، مدیریت بسیار قدرتمندی در رابطه با هماهنگی جلسات دارد؛ از نظام یادآوری خودکار به تمام اعضا گرفته تا مدیریت جلسات برگزار شده یا نشده یا جلسات لغو شده. امکان به‌اشتراک‌گذاری انواع سندها، تصویرها و حتی پرونده‌های مرتبط با کار بین تمام اعضا و امکانات دیگر، ترلو را به ابزار مدیریت تحقیقی چندمنظوره و تقریباً بی‌رقیب تبدیل

ترلو ابزاری بسیار قدرتمند و ساده برای انجام پروژه‌های گروهی است. این برنامه تحت وب به شما کمک می‌کند در هر لحظه از روند پیشرفت انجام کار اعضای تیم آگاه شوید و بدون تلفن یا تارنما، دیگران را در جریان ادامه روند کار قرار دهید. با استفاده از این ابزار می‌توانید به راحتی کلیه کارها را مدیریت کنید. برای این کار ابزارهای فراوانی وجود دارند، اما با ترلو کار به آسانی صورت می‌گیرد.

اغلب برنامه‌هایی که در رابطه با مدیریت وظایف طراحی شده‌اند، معمولاً یا بسیار سطحی هستند یا بسیار پیچیده. اگر مایل باشید شرح وظایف را



به صورت تکمیل‌شده، تکمیل‌نشده یا در حال انجام، با جزئیات پیشرفت کار، مشخص کنید، این برنامه‌ها نیازتان را برآورده نمی‌کنند. برای دستیابی به این مقصود، یکی از روش‌های سنتی که البته بهره‌چندانی هم از فناوری نبرده، استفاده از کاغذهای یادداشتی است که می‌توانید بر میز کار و تخته سفید بچسبانید تا فهرست وظایفتان

کرده است.

از دیگر مزایای ترلو، برنامه‌های مربوط به تلفن همراه آن است که برای تمامی سامانه‌های عامل (سیستم عامل) مطرح مانند اندروید، آیفون، ویندوز تلفن همراه و بلک‌بری در نظر گرفته شده است و امکان استفاده از این سرویس را روی تلفن همراه یا رایانک (تبلت) فراهم می‌کند. ترلو به لحاظ بستر وبی که دارد، به خوبی از زبان فارسی پشتیبانی می‌کند و به خاطر کم‌ابزار بودن و سادگی محیط آن، برای کار به هیچ‌گونه آموزش اختصاصی نیاز ندارد. به محض ایجاد اولین فعالیت و اضافه کردن اعضای تیم، با روند کار آن آشنا می‌شوید.

معرفی برنامه تودویست؛ ابزاری برای برنامه‌ریزی و مدیریت فردی

Todoist برنامه‌ای برای ثبت امور روزانه و یادآوری آن‌هاست. کاربران می‌توانند از این برنامه استفاده کنند تا علاوه بر نظم‌دهی به کارهای روزانه، از فراموشی آن‌ها نیز جلوگیری کنند. امروزه بیش از سه میلیون کاربر برای مدیریت کارهایشان از این برنامه استفاده می‌کنند.

از ویژگی‌های این برنامه می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- هر روز فهرست کارهایتان را در تارنما به شما یادآوری می‌کند تا جلوی چشمتان باشد؛
- نسخه ویندوز هم دارد و می‌توانید از طریق رایانه هم مدیریتش کنید؛
- می‌توانید از امروز کارهایتان را برای هر روزی که می‌خواهید، به طور نامحدود، تعریف کنید؛
- می‌توانید کارهایتان را اولویت‌بندی کنید؛
- اگر در یک روز نتوانستید کاری را انجام دهید، آن را در فهرستتان نگه می‌دارد و با رنگ قرمز نشان می‌دهد؛
- می‌توانید خیلی راحت تاریخ موعد انجام کارها را اصلاح کنید؛
- در بررسی کارهای در دست اقدام، می‌توانید از پالایه (فیلتر) استفاده کنید و در یک نگاه کارهایتان را که مثلاً در اولویت چهارم هستند، یکجا ببینید؛
- با انجام هر کار، خیلی راحت می‌توانید روی دایره‌ای که کنار آن کار نشان داده شده است کلیک (کلیک) یا لمس کنید تا آن کار حذف و به امتیازات شما اضافه شود؛ برنامه به شکل اسکینر طراحی شده است؛ به طوری که با تکمیل هر کار به شما

امتیاز می‌دهد و در پایان هر روز هم امتیازات کلی و آن روز را به شما یادآوری می‌کند. خودش می‌تواند مشوق خوبی باشد؛

- می‌توانید کارهایتان را به بخش‌های متعدد تقسیم کنید. خود برنامه چند به اصطلاح فعالیت پیش‌فرض دارد که می‌توانید همه را تغییر دهید. برای مثال یکی را به کار، یکی را به مطالعات و دیگری را به دانشگاه اختصاص دهید و کارهای هر کدام را در فعالیت مربوط یادداشت کنید؛ نوعی تقسیم‌بندی که نظم خیلی خوبی به ذهن شما می‌دهد.
- در بخشی از برنامه می‌توانید موفقیتتان در تکمیل کارهای روزهای پیشین را ارزیابی کنید؛
- این برنامه قادر است علاوه بر یادآوری،



دستورات پیچیده‌تری را نیز برایتان انجام دهد. برای مثال، می‌توانید پیام‌های مشخصی را برای آن تعیین کنید تا در زمان مورد نظر آن‌ها را بفراستد؛

- می‌توانید کارهای خود را از طریق تلفن همراه، رایانک، از طریق مرورگر و حتی تارنما اضافه، تماشا و مدیریت کنید؛

- کارهای مهم خود را به این برنامه بسپارید تا آن‌ها را در موعد مقرر به شما یادآوری کند؛ همانند یک کار بسیار مهم در روز نخست ماه؛
 - قابلیت همگام‌سازی بسترهای متعدد را دارد؛
 - می‌توانید وظایف و کارها را با همکاران، خانواده و دوستان خود به اشتراک بگذارید؛
 - می‌توانید فهرست کارها و وظایف را با استفاده از رنگ‌ها و شکل‌ها متفاوت گروه‌بندی کنید و برای هر کدام یک اولویت قرار دهید.
- تمامی این قابلیت‌ها به صورت رایگان (اندروید: بازار در iOS: در اپ استور) در دسترس هستند.

پی‌نوشت‌ها

1. Trello
2. Todoist

مرداب اِهمال

ترجمه از معصومه قدیریان

کارشناس ارشد مردم‌شناسی



بیاید و کارهایتان را بکنید، اما آن فردا هیچ‌وقت نیامده و شما کمابیش در جایگاه قبلی خود ایستاده‌اید و درجا می‌زنید.

این قضیه صرفاً به من و شما ختم نمی‌شود و گستره

تیم پایچل، استادیار روان‌شناسی دانشگاه کارلتون، از جمله افرادی است که در زمینه اِهمال کتاب دارد. کتاب «حل معمای اِهمال کاری» او مورد توجه خیلی‌ها قرار گرفته است. به این منظور، کاترین کلارک از مجله استار درخصوص اینکه چرا ما اِهمال می‌کنیم و چطور می‌توانیم در تصمیمات جدیدمان به خودمان فرصتی موفقیت‌آمیز بدهیم، با استاد پایچل گفت‌وگو کرده است.

■ می‌دانید اِهمال کاری چیست؟ به چه کسی اِهمال کار می‌گویند؟

□ تا به حال برای شما هم پیش آمده گاهی مشکلی داشته باشید که دقیقاً نمی‌دانید چیست؟ حوصله کاری را نداشته باشید، اما خیلی کارها برای انجام‌دادن در فهرستان باشد؟ تازه درست وقتی که کوهی از کار روی سرتان ریخته، یادتان می‌افتد به نظافت بپردازید، ماشین بشوید، فیلم ببینید، آشپزی کنید یا کارهای به ظاهر مهمی انجام دهید که مواجهه شما را با کار اصلی به تعویق بیندازد؛ به این می‌گویند اِهمال کاری. زمانی که بین خواسته و عملتان فاصله بیفتد، آن هم به شکل کاملاً آگاهانه و به بهانه‌های گوناگون و این کار همیشه هم تکرار شود، شما رسماً یک اِهمال‌کار هستید. وقتی این صفت را می‌شنوید، شاید خیلی عنوانش را دور از خودتان تصور کنید، اما دقیقاً مشکلی باشد که مدت‌هاست به آن دچارید. وقتی به من گفتند از اِهمال کاری بنویس، تصویری از این واژه نداشتم، چه برسد به اینکه بدانم خودم هم اِهمال‌کارم! خیلی غم‌انگیز است وقتی بفهمید بهترین روزها و سال‌های عمرتان را به این دلیل ساده از دست داده‌اید که فردایی



پهناترتری دارد. مردم تمام کشورها در سطوح و نقش‌های گوناگون مثل معلم، دانش‌آموز، والدین و کارمند درگیر این مشکل روان‌شناختی هستند. علاوه بر ریشه‌های روان‌شناسی، رد پای فرهنگ نیز در اهمال به چشم می‌خورد. تربیت والدین، آموزش‌های دوره مدرسه، و الگوهایی که در زندگی فرد اهمیت دارند، همگی بر کم یا زیاد شدن نقش اهمال در تصمیم‌ها تأثیر می‌گذارند.

■ اهمال فرهنگی چیست؟

ما غالباً اهداف خوبی داریم که هیچ‌وقت آن‌ها را پی نمی‌گیریم. این دقیقاً همان اهمال کاری است. فاصله بین مقاصد و عمل ما اهمال را می‌سازد. حال وقتی به مقوله فرهنگی سال جدید می‌اندیشید، در اصل در مورد روزها، هفته‌ها و ماه‌هایی تصمیم می‌گیرید که گنگ و نامشخص هستند. فاصله بین مقاصد و عملی که توجیه آن ریشه در یک اصل فرهنگی دارد، دلیلی است که ما آن را اهمال مقرر شده فرهنگی نام می‌گذاریم.

به‌طور مثال، وقتی به این نتیجه می‌رسید که اندام مناسب‌تری داشته باشید یا در برنامه غذایی‌تان تغییری ایجاد کنید یا بر فرض سیگار نکشید، اینکه دست‌کم یک تصمیم بگیرید، تأثیر بسیار مثبتی در حال شما دارد تا اینکه نخواهید هیچ کاری در قبال این مشکلات انجام دهید. درحالی‌که

اگر به مشکل‌ساز بودن سبک زندگی خود پی ببرید، چرا نباید از خودتان بپرسید که در حال حاضر و در این لحظه چه کاری برای تغییر از دستم برمی‌آید؟ به این ترتیب است که تصمیم‌ها سال نویی در معنای خود نشانی از اهمال دارند. البته معنای این حرف این نیست که افراد باید هدف‌گذاری کردن را کنار بگذارند. بلکه منظور این است که باید به اهداف پایبند بود.

■ مثال‌های دیگر اهمال کاری چیست؟

بزرگ‌ترین نمونه اهمال فرهنگی تصمیم‌های سال نویی است. همچنین، مفاهیمی مثل تولد دوباره، امید و بهار درونی نمونه‌های دیگر اهمال فرهنگی‌اند که همگی متضمن مفهوم آغاز مجدد هستند. به همین دلیل است که سال جدید از یک‌سو حامل ارزش‌های زیادی است و از سوی دیگر می‌تواند منجر به اهمال کاری شود.

■ چرا ما اهمال می‌کنیم؟

اهمال در اصل یک راهبرد مواجهه احساس‌محور با مشکلات است. به همین دلیل تصمیم‌های سال نویی گزینه مناسبی برای این موضوع است؛ به این علت که ما می‌خواهیم در لحظه حس عالی بودن داشته باشیم. وقتی

اهمال می‌کنیم، دقیقاً همین حس به ما دست می‌دهد. ما با چیزی مواجهیم که قرار نیست انجام دهیم. اهمال فقط اصلاح حال و هواست؛ حالت بازیابی سریعی که به یکباره ما را از تمام حس‌های منفی نجات می‌دهد.

به‌طور مثال، شما به خودتان نگاه می‌کنید و می‌گویید لباسم برایم تنگ شده و باید چند کیلو وزن کم کنم. درحالی‌که آخرین کاری که به واقع می‌خواهید انجام دهید، ورزش کردن است. بنابراین، شما تصمیمی را برای آینده می‌گیرید که موجب می‌شود احساس بهتری کنید، چون پیش خودتان می‌گویید: «من از آن دسته آدم‌هایی هستم که قدرت تصمیم‌گیری دارم.» چرا ما چنین کاری می‌کنیم؟ چون باعث می‌شود بدون هیچ هزینه و اقدامی حس خوبی داشته باشیم.

■ در مورد تصمیم‌ها بگویید که چطور در اینجا

نقش ایفا می‌کنند؟

به لحاظ فلسفی، وقتی شما تصمیمی برای انجام کاری می‌گیرید، مثل این است که آن کار را انجام داده‌اید و به معنای این نیست که لزوماً با تصمیم‌گیری‌تان کار بی‌ارزشی کرده‌اید. اما وقتی از تصمیم‌های سال نویی حرف می‌زنیم، در واقع تعداد کمی از آن‌ها واقعاً تصمیم هستند. نمی‌توان به آن‌ها

تصمیم گفت. بیشتر تصمیم‌های کم‌مایه‌ای هستند که برای به ثمر رساندنشان فشار خاصی روی دوش فرد وجود ندارد.

■ چطور می‌توان به این تصمیم‌ها جامه عمل

پوشاند؟ آیا باید از گرفتن چنین تصمیم‌هایی

صرف‌نظر کرد؟

خیر. گمان می‌کنم امید و خیال آغازی دوباره بسیار بااهمیت است. شما باید بگویید تصمیم دارم در سال نو این کار را انجام دهم و سپس با فاصله گرفتن از تصمیم‌های ضعیف، مبهم و کلی، به سمت تصمیم‌های مشخص و قابل اجرا حرکت کنید.

وقتی اهمال می‌کنید، باید آمادگی احساسات ناخوشایند را داشته باشید و این خیلی هم سخت است، زیرا شما طبق چیزی که انتظارش را داشتید، خوش‌حال نیستید. توصیه اکید من به کسانی که مشکل اهمال کاری دارند این است که فقط شروع کنند. کمی هم حس دل‌رحمی نسبت به خودشان داشته باشند و بابت کارهای نکرده خود را ببخشند. طبق یکی از مطالعاتی که من انجام داده‌ام، افرادی که اهمال می‌کنند و بعد خود را بابت آن اهمال می‌بخشند، کمتر در آینده دچار اهمال کاری می‌شوند. وقتی ما اهمال





بله. من هم می‌گیرم. مثلاً سال پیش تصمیم گرفتم پول بیشتری پس‌انداز کنم و تا جایی که توانستیم این کار را انجام دادم. ما می‌توانیم از امروز تغییر دلخواه را در زندگی‌مان ایجاد کنیم. در این جمله که «یک سال دیگر هم در زندگی ما هست»، یک مفهوم قوی وجود دارد. اما باید در نظر داشت که روزی برای همه ما زمان به پایان می‌رسد.

★ پی‌نوشت‌ها

1. Tim Pychyl
2. Carleton
3. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change

می‌کنیم و خودمان را نمی‌بخشیم، احساساتمان به مانعی برای کارهای آتی تبدیل می‌شوند.

■ آیا اهمال‌کاری در ذات خود نوعی رفتار منفی محسوب می‌شود؟

بله. اهمال‌کاری با تعلل فرق دارد. شکل‌های متفاوت تأخیر وجود دارد. تأخیر عمدی، تأخیر از روی ناچاری، تأخیر ناشی از مشکلات سلامت روحی. هر تأخیری، گناهی نابخشودنی نیست! ما هر روز از تأخیر برای اولویت‌بندی کارهایمان استفاده می‌کنیم، اما اهمال با تأخیر یا تعلل متفاوت است.

در اهمال‌کاری هیچ خاصیتی وجود ندارد. اهمال‌کاری به تأخیر انداختن داوطلبانه یک کار واجب و دلخواه است. با وجود اینکه می‌دانید با این تأخیر بدترین نتیجه را می‌گیرید. شما وقتی می‌فهمید اهمال شکستی برای شخص خودتان است، نباید به آن تن دهید.

■ آیا خود شما هم تصمیم‌های سال نویی می‌گیرید؟

۱۵۱

اهمال‌کاری
به تأخیر انداختن
داوطلبانه یک
کار واجب و
دلخواه است

خودتنظیمی جادویی

گفت‌وگو با محمد شریفی دکترای رشته روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شهید بهشتی، راهبر آموزشی شهر پاوه استان کرمانشاه

فرشته فرضعلی زاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی



■ گفت‌وگوی ما دربارهٔ اهمال کاری معلمان است. نظر شما در این باره چیست؟

□ معنای لغوی و علمی اهمال، به تأخیر انداختن منفی یک کار است. در شرایط متفاوت، برای مثال در موقعیت‌های کاری و موقعیت‌های تحصیلی، معنای اهمال متفاوت است. اینکه چرا یک دانشجو رساله یا پروژه خودش را به موقع تحویل نمی‌دهد و اهمال می‌کند و حاضر نیست به موقع کارش را تحویل دهد، در هر شرایطی دلایل متفاوتی دارد. ولی وقتی از اهمال کاری افراد به عنوان کارمند یک سازمان مشخص صحبت می‌کنیم، باید خیلی با احتیاط وارد بحث شویم، زیرا ممکن است حس خوبی به این حرف نداشته باشند. اهمال کاری معلمان هم در درجهٔ اول، مثل خود عبارت اهمال کاری، یک ویژگی منفی را می‌رساند. این را می‌رساند که بعضی معلم‌ها دارند کم‌کاری می‌کنند. اما اگر من به عنوان معلم یا پژوهشگر به این قضیه نگاه کنم، می‌گویم این قضیه واقعیت ندارد، چون در هر قشری، چه کارمند و چه معلم، چه راننده و یا در هر شغل دیگر، عده‌ای کارهایشان را خوب انجام می‌دهند و عده‌ای نه. در واقع ما باید به دنبال یافتن چرایی خوب انجام ندادن کارها باشیم.

■ مهم‌ترین و اولین عاملی که در موارد تحصیلی باعث اهمال کاری می‌شود چیست؟

□ بلد نبودن خودتنظیمی. خودتنظیمی یک متغیر خیلی مهم است. اگر من وزیر آموزش و پرورش بودم و می‌خواستم در

کتاب‌ها و برنامه‌های درسی یک مبحث خیلی مهم را بگنجانم، می‌گفتم درس خودتنظیمی را آموزش دهند. شاید قسمت زیادی از مشکلات اجتماعی با همین خودتنظیمی حل شود. مثلاً یکی از مسائلی که من و شما روزانه با آن مشکل داریم، بحث مدیریت زمان است. من قول و قرار می‌گذارم، اما هیچ‌وقت پایبند نیستم که در زمان خاص به قرار خودم برسم. بارها و بارها شنیده‌ایم که مردم می‌گویند ببخشید دیر شد. در ترافیک ماندیم. ترافیک را همه می‌دانیم هست. معنی این دیر شدن یعنی ما حتی خودتنظیمی را در قالب مدیریت زمان هم نداریم. باید بینیم کارهایی را که به ما محول می‌کنند، تا چه اندازه به خوبی انجام می‌دهیم.

من در بخش کوچکی که خیلی از ددرسه‌های تهران را ندارد کار می‌کنم. اینجا با مدرسه‌های خیلی کمتر و دانش‌آموزان کمتری که شاید متوسط افراد هر پایه به عددی حدود ۱۰ یا زیر ۱۰ نفر برسد، مواجهم. در این محیط کوچک مشکل من این است که مدیران و معلمان برنامه‌ها را اجرا نمی‌کنند. چرایی این موضوع برای من یک سؤال خیلی مهم بود.

من، تابستان سال قبل، براساس بخشنامه، یک بسته اجرایی و یک برنامه عملیاتی را به همه مدیران دادم و گفتم این بسته برنامه اجرایی امسال شماست. ۱۵ برنامه بود. از آن‌ها خواستم منتظر رسیدن بخشنامه نباشند که مبدا آخر سال بگویند در طرح‌های جابر، اقدام‌پژوهی، درس پژوهی و طرح شهاب شرکت نکردیم، چون بخشنامه نرسید! از آن‌ها



خواهش کردم چه بخشنامه برسد چه نرسد، کارهایشان را طبق این تقویم زمانی انجام دهند. متأسفانه پارسال همین کار را تعدادی مدیران انجام ندادند. چرا؟ چون خودتنظیمی نداشتیم. پس من خودتنظیمی را قلب و نکته اساسی اهمال کاری می‌دانم. اگر فرد خودتنظیمی بالایی داشته باشد، بعید می‌دانم مشکلی در کارها داشته باشیم.

■ به جز نداشتن روحیه خودتنظیمی، دیگر عوامل اهمال کاری معلمان چیست؟

□ در جواب به این سؤال می‌توان سه دسته عامل را مطرح کرد:

۱. ویژگی‌های شخصیتی

به‌عنوان سبب‌شناسی اهمال کاری در معلمان، در درجه اول «انگیزش پیشرفت» مفهومی بسیار مهم و گسترده است که در حال حاضر در روان‌شناسی و حتی تا حدودی در روانشناسی مثبت‌نگر هم به آن پرداخته می‌شود. بحث این است که انگیزه پیشرفت فرد چقدر باشد.

ما دو نوع هدف داریم: اهداف تسلطی و اهداف عملکردی. افراد دارای اهداف تسلطی کسانی هستند که می‌خواهند با یک انگیزه درونی خاص، به هر طریق ممکن و به هر روشی که شده است، موفقیت‌ها را به دست آورند؛ موفقیتی که برایش هدف دارند و برنامه‌ریزی کرده‌اند و حاضرند برایش هزینه کنند.

عملکردی‌ها هم کسانی هستند که به خاطر قضاوت دیگران کاری را انجام می‌دهند. تقریباً در کشور ما خیلی از افراد عملکردی هستند. مثلاً من معلم به خاطر اینکه به چشم پیام و من استاد برای اینکه محبوب دانشجویان باشم و من دانشجو به خاطر اینکه استاد از من راضی باشد یا به خاطر اینکه دختر خوب و پسر خوب خانواده باشم، کاری را انجام می‌دهم.

بخش خیلی زیادی از اهمال کاری را می‌توانیم به نوع انگیزه پیشرفت افراد ربط بدهیم. پس طبیعی است اهداف تسلطی به شدت مورد توجه هستند. اهداف اصلی تمام نظام‌های آموزشی این است که افراد زیر نظر خودشان را تسلطی بار بیاورند.

یکی از دلایلی که اگر یکی از بهترین طرح‌های آموزشی و بهترین طرح اصلاح الگوی مصرف را اجرا کنیم، شکست می‌خوریم، این است که بعد تسلطی در ما ضعیف است و می‌خواهیم همه کارها را سریع انجام دهیم. در واقع یک جورهایی کارها را سرسری می‌گیریم. انگیزه درونی را برای انجام این کارها نداریم. من معلم چه اندازه آمادگی درونی برای معلم خوب شدن دارم؟ چه میزان اهداف تسلطی من واقعاً تسلطی

**بعد منفی
کمال گرایی یعنی
فردی به صورت
وسواس گونه به
دنبال این باشد
که همه کارها را
به بهترین نحو
انجام دهد**

هستند؟ آیا من واقعاً یک آدم تسلطی هستم که بتوانم وظایف و کارهای خودم را انجام دهم؟

در ادبیات پژوهشی، متغیر دیگر مرتبط با اهمال کاری، «کمال طلبی» است. کمال طلبی یک بعد مثبت دارد و یک بعد منفی. بعد مثبتش این است که می‌خواهد همه چیز را به دست بیاورد. بهترین بازیکن ایران می‌شود. هم در آسیا موفق می‌شود و هم در جهان. بعد مری می‌شود و در آنجا هم موفق است. در تجارت هم موفق دیده می‌شود. در تحصیل هم همین طور.

اما بعد منفی کمال گرایی یعنی فردی به صورت وسواس گونه به دنبال این باشد که همه کارها را به بهترین نحو انجام دهد و چون می‌ترسد به بهترین نحو انجام نشود و اضطراب و استرس اهداف عملکردی را هم دارد، شروع به انجام کار نمی‌کند، چون می‌خواهد کار را به بهترین نحو شروع کند. مثلاً باید بدانیم، اگر شما در سال اول بهترین تدریس را نداشته باشید، مهم نیست. مهم این است که در ده سال آینده بهترین معلم شوید.

عامل دیگر اعتمادبه‌نفس پایین است. اهمال کاری همیشه از شروع کار مشکل دارد. اگر شروع کنیم می‌توانیم به موفقیت برسیم. اما کسی که اعتمادبه‌نفس پایین دارد به توانایی‌هایش اعتماد ندارد و در واقع خودکارآمدی پایین دارد، در نتیجه در شروع کارها مشکل دارد.

شکاف بین قصد و عمل نکته بعدی است. دیده‌اید فردی قصد انجام همه کار را دارد، اما شروع نمی‌کند!

۲. ویژگی‌های تکلیف

هر چه تکلیف متناسب، منصفانه و بدون ابهام باشد، اهمال کاری در انجام آن کمتر می‌شود. مثلاً در آموزش مجازی در دوران کرونا، معلم‌های جوان با فضای مجازی بهتر کنار آمدند، اما معلمان باسابقه‌ای که در کلاس درس معجزه می‌کردند، در فضای مجازی ضعیف‌تر بودند، چون با این فضا از قبل چندان آشنا نبودند و برایشان ابهام داشت، اما بعد از آشنا شدن با این فضا و رفع ابهام، وظایف خود را انجام دادند. اهمال کاری آن‌ها به خاطر این نبود

که نمی‌خواستند این کار را انجام دهند، بلکه به خاطر ابهام و ناآشنایی با شرایط بود.

در تحصیل دانش‌آموزان هم همین است. مثلاً ما به دانش‌آموز می‌گوییم ریاضی را خوب تمرین کن. او نمی‌داند خوب تمرین کردن ریاضی چگونه است و درست تکلیفش را انجام نمی‌دهد. در واقع این اهمال از سر ابهام تکلیف است، نه قصور دانش‌آموز.

معلمی که در آموزش مجازی تجهیزات لازم مثل رایانک (تبلت) خوب، اینترنت پرسرعت و کلاس آموزشی متناسب را داشته باشد، آیا وظایف خود را کامل‌تر انجام نمی‌دهد؟ اینجا اهمال معلم به خاطر تناسب نداشتن لوازم ضروری کار با خواسته‌هاست.

۳. وجود تفاوت در بافت‌های فرهنگی و اجتماعی

یک سازمان چه کاری انجام می‌دهد تا نیروهای قوی‌تر شوند و پیشرفت کنند؟ ما کاری انجام نمی‌دهیم. کسی که انگیزه درونی قوی نداشته باشد، سازمان را ترک می‌کند. در نظام آموزش و پرورش، به لحاظ تقویت و تنبیه، معلم خیلی خوب و معلم معمولی چندان تفاوتی با هم ندارند. این موضوع به بی‌تفاوتی سازمانی منجر می‌شود که عاملی برای اهمال کاری است. تا این مشکل سازمان‌ها درست نشود، نمی‌توان از معلم توقع داشت اهمال کار نباشد.

■ شما فرمودید خودنظم‌دهی مهم‌ترین عامل برای پیشگیری از اهمال کاری است. این خودنظم‌دهی را چگونه می‌توان در بین معلمان و دانش‌آموزان افزایش داد؟ آیا خودنظم‌دهی باید در روح آموزش و پرورش باشد یا باید درس خاصی را به آن اختصاص داد؟

□ آموزش خودنظم‌دهی و خودتنظیمی به ذهنیت کلی فرهنگی جامعه بر می‌گردد. آموزش خودتنظیمی به صورت کوتاه‌مدت به کار نمی‌آید، اما چه چیزی مفید است؟ بنده جامعه ژاپن را مثال می‌زنم. ژاپنی‌ها در گذشته قانون‌گریز بودند. اینان با حال تفاوت‌هایی دارند. یکی از عواملی که در آن‌ها باعث نظم شده، اعمال قوی قانون است.



با وجود این، می‌توان معلمان را با این مقوله آشنا کرد که: «جایزه دادن به خاطر وظیفه، قتل فرد محسوب می‌شود.»

در هر صورت، این کارها زمان‌بر است. حداقل در سطح مدرسه می‌توانیم قدری به آن‌ها پردازیم. می‌توانیم آموزش غیرمستقیم برای آن‌ها فراهم کنیم. البته آموزش‌های خاص نیز وجود دارند.

■ در فرهنگ ما چه مواردی روی اهمال کاری اثر می‌گذارند؟

□ از روان‌شناسی اجتماعی شروع کنیم. خیلی از مسئولیت‌ها در محیط‌های بزرگ لوٹ می‌شود. برای مثال در محیط‌هایی که شرایط بر مبنای کار است، دانش‌آموزان آن نواحی نیز درس خواندن را جزو اولویت‌های اول تا سوم خود قرار نمی‌دهند و می‌خواهند هر چه زودتر وارد بازار کار شوند؛ حتی شده پول درآوردن با یک کار ساده یا دست‌فروشی.

معلمان نیز به همین صورت هستند. در محیط‌های کوچک مدل کاری افراد خیلی به چشم می‌آید. به‌طور مثال، اگر فردی نخواهد کار کند، چون جلوی چشم قرار می‌گیرد و برایش قبح اجتماعی دارد، کارش را به هر حال انجام می‌دهد.

از نگاه دیگر، یک نوع دلسوزی برای معلمان در پی دارد، زیرا می‌گویند اگر از من یاد نگیرد، پس از چه کسی یاد بگیرد! نتیجه می‌گیریم، مشکلات در محیط‌های کوچک‌تر کمتر دیده می‌شوند. به علاوه، کیفیت تدریس در محیط‌های کوچک نسبت به محیط‌های بزرگ‌تر بهتر است.

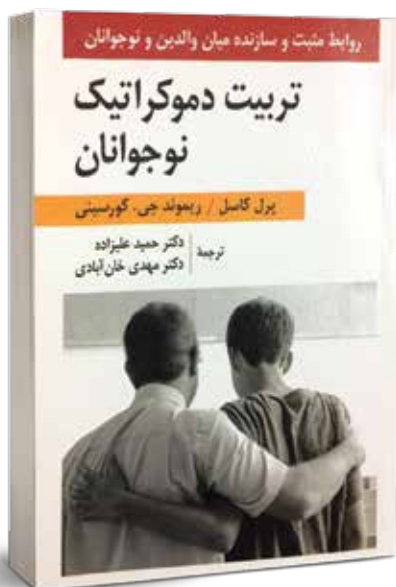
■ آیا اهمال کاری در دانش‌آموزانی با ضریب‌های هوشی متفاوت فرق دارد؟ دلیل آن چیست و آیا با اسناد علی ارتباطی دارد یا خیر؟

□ راهبردهای شناختی و فراشناختی یکی از عواملی است که در یادگیرندگان و خوانندگان تأثیر بسزایی دارد. افراد باهوش، هدف و مسیر زندگی خود را زیرکانه تعیین می‌کنند.

■ خیلی ممنونیم از اینکه زمان ارزشمندتان را در اختیار ما قرار دادید. گفت‌وگو با شما که هم دانش خوبی در این حوزه دارید و هم تجربه کار در سطوح گوناگون آموزشی را داشته‌اید برای ما خیلی ارزشمند بود. امیدواریم معلمان و مدیران عزیز نیز که کلیدی‌ترین نقش را در آموزش و پرورش ایفا می‌کنند، در کاربست مطالبی که فرمودید و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان، نظام آموزشی را بیش از پیش قوت ببخشند.



**جایزه دادن به
خاطر وظیفه، به
معنی قتل فرد
است!**



بسی آزمودم، کتاب است و بس

- نام: تربیت دموکراتیک نوجوانان
- نویسندگان: پرل کاسل - ریموند جی. کورسینی
- مترجمان: دکتر حمید علیزاده - دکتر مهدی خان آبادی
- سال نشر: ۱۳۹۶ ■ ناشر: ارسباران ■ تعداد صفحات: ۲۴۰

معرفی

پدر و مادر کارآمد بودن، و حفظ روابط سالم و سازنده بین والدین و نوجوانان، نیازمند آموزش است. والدین نیاز دارند هم نگرش صحیح و هم مهارت‌های فرزندپروری را یاد بگیرند یا اصلاح و یا به‌روز کنند. برای راهنمایی والدین کتاب‌ها و منابع متعددی تألیف و ترجمه شده‌اند، اما کتاب حاضر تلاش می‌کند مبتنی بر فلسفه احترام متقابل و برابری انسان‌ها، و براساس نظریه روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر، مجموعه‌ای از مسائل پیچیده و راه‌حل‌های آن‌ها را ارائه کند. نویسنده این کتاب سبک‌های گوناگون فرزندپروری را ارائه می‌کند و راز موفقیت تربیت دموکراتیک را از دل مقایسه بین این سبک‌ها بیرون می‌کشد. ویژگی این جنس از تربیت را برمی‌شمرد و راه‌های رسیدن به آن را می‌آموزد. این کتاب می‌تواند نقشه راه خوبی برای افرادی باشد که در شرف پدر و مادر شدن هستند، یا نسخه‌ای باشد برای والدینی که در پی اصلاح سبک تربیتی خود هستند. مثال‌های متعدد و ترجمه روان کتاب، فهم مطالب را راحت‌تر و تأثیرگذاری آن‌ها را بیشتر می‌کند. در ادامه بخشی از آن را با هم بخوانیم:

■ والدین به‌عنوان مشاور برای نوجوانان

* مهم‌ترین ویژگی مشاور این است که وقتی از او در زمینه‌ای مشورتی خواسته می‌شود، راهنمایی می‌کند و در غیر این صورت، ناخواسته نظر نمی‌دهد. مشاور، مورد احترام مراجع خویش و آماده پاسخ‌گویی و اظهار نظر در زمان‌هایی است که از او درخواست می‌شود. به سکوت مراجع نیز احترام می‌گذارد. او ممکن است به مراجع خویش پیشنهادی ارائه دهد، اما هیچ‌گاه او را مجبور به انجام کاری نمی‌کند.

* خیلی سخت است که نظاره‌گر اشتباه اجتناب‌ناپذیر فرد دیگری باشیم، مگر در شرایطی که از پیامد ناخوشایند قطعی اتفاقی مطمئن باشیم. در این شرایط نیز پیشنهاد می‌شود والدین باز هم به جای نقش آموزشی برای فرزند نوجوانشان، نقش مشورتی ایفا کنند، چون خیلی از آن‌ها فکر می‌کنند همه پاسخ‌ها را می‌دانند و به کمک و آموزش کسی نیاز ندارند.

* پیشنهاد این است که والدین به جای نقش آموزشی، نقشی مشورتی داشته باشند و تنها در صورت لزوم و زمانی که نوجوانان خودشان می‌خواهند، با آن‌ها صحبت کنند یا اطلاعاتی در اختیارشان قرار دهند و فقط زمانی که کم‌وبیش اطمینان داشته باشند که تصمیم اشتباه فرزندشان پیامدهایی خطرناک برایش دربر دارد، او را به اطاعت از توصیه خویش مجبور کنند.



دانش آموز با انگیزه

نویسنده: باب سالو

مترجم: حسن ملکیان

سال نشر: ۱۳۹۸

ناشر: سایه سخن

تعداد صفحات: ۲۵۲

آیا به نظر شما تشویق کردن مدام دانش آموزان و هدیه دادن به آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد انگیزه شود؟ این کتاب در مورد مسئله بی‌انگیزگی دانش آموزان و روش‌های ایجاد انگیزه صحبت می‌کند. یکی از مزیت‌های کتاب این است که ما را با اتفاق‌های واقعی در کلاس‌های واقعی مواجه می‌کند، یعنی معلمانی که روش‌هایی برای ایجاد انگیزه داشته‌اند و نویسنده به توصیف کلاس‌های آن‌ها می‌پردازد. مکالمات بین دانش آموزان و معلم و حتی حالات روحی دانش آموزان مطرح و در نهایت راهکارهایی برای کلاس موفق و انگیزه بخش ارائه می‌شوند.



آری به زندگی

نویسنده: ویکتور فرانکل

مترجم: شهاب الدین عباسی

سال نشر: ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات کتاب پارسه

تعداد صفحات: ۱۴۴

ارتباط این کتاب و مفهوم «معنا درمانی» با مسئله اهمال کاری را شاید بتوان این گونه بیان کرد که اهمال کاری نشان از خلأ وجودی و نبود معنا در زندگی است. معنا چیزی است که در جهان بینی افراد اهمال کار تعریف نشده است. معنا فرق دارد با روایی دست نیافتنی که گاهی خود آن عاملی است در ایجاد اهمال کاری. معنا را کسی نمی‌تواند برای دیگری تعریف کند و هر کسی خودش باید آن را در خود بیابد. فرانکل می‌نویسد: سرکوب آزادی و اختیار فردی که از زیباترین نعمت‌های بشری است، حاصلش انفعال است که یک وجه آن اهمال کاری است.



فراخوان دوازدهمین جشنواره ملی دوسالانه عکس و تصویرگری ل شلاد

موضوعات جشنواره در گروه‌های سنی:

الف) هنرمندان بزرگسال:

۱. مدرسه، خانه دوم

محورها:

الف) موقعیت‌های متنوع تربیتی (مناسبات، مراسم، اردوها و جشن‌ها)؛
ب) اتفاقات و رخدادها، چالش مدرسه

۲. نهاد خانواده

محورها:

الف) مدرسه و خانواده؛ ب) مسجد و خانواده؛ ج) مدرسه، مسجد و خانواده

۳. کتاب درسی

محورها:

باز آفرینی تصویری: الف) قصه‌ها، شعرها و...؛ ب) فعالیت‌های علمی؛
ج) سرزمین پرگهر ایران (بناهای تاریخی، مناسبت‌های ملی و دینی،
محیط زیست، حیات وحش، طبیعت، آیین‌های قومی و منطقه‌ای و...)
نکته: رویکرد جشنواره، استفاده مناسب از آثار برگزیده در تکمیل
بسته‌های تربیت و یادگیری وزارت آموزش و پرورش است.

۴. بخش جنبی

۱. شمار سال (تولید، دانش‌پژان و اشتغال‌آفرین)،
۲. مهدویت.

ب) هنرمندان دانش‌آموز:

۱. آزاد

۲. کتاب‌های درسی. تمام موضوعات و رخدادها در همه گونه (زائره‌های
عکاسی و تصویرسازی که مستقیم یا غیرمستقیم با کتاب‌های درسی ارتباط
داشته باشند).

نشانی دبیرخانه جشنواره

تهران، خیابان انقلاب، خیابان بهار، خیابان سمنان، پلاک ۸
برای کسب اطلاعات بیشتر به وبگاه جشنواره به نشانی
(www.roshdmag.ir) مراجعه کنید یا با شماره
۷۷۶۰۶۸۵۸ تماس بگیرید.



با پوشش دوربین‌های متصل به اطلاعات
مربوط به مقررات را دریافت کنید.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی از عکاسان و
تصویرگران سراسر کشور برای شرکت در دوازدهمین جشنواره
ملی دوسالانه عکس و تصویرگری رشد دعوت به عمل می‌آورد.
این جشنواره از تصویرگران و عکاسان محترم دعوت می‌کند
با نگاه خلاقانه خود، بر اساس موضوعات جشنواره، لحظاتی
به یادماندنی و تأمل برانگیز را به تصویر بکشند و با هنر خویش
دریچه‌ای نو به روی مخاطبان بکشایند. نگرش اندیشمندانه و آثار
هنرمندانه شما غنابخش جشنواره خواهد بود.

محورهای برشمرده این دوره از جشنواره، بر فضاسازی
مدرسه‌های امروزی، روش‌های نوین آموزشی و نیازهای
تصویری مجلات رشد، کتاب‌های درسی و عموم منابع آموزشی
و تربیتی تمرکز ویژه دارند. عکاسان و تصویرگران می‌توانند در
دو گروه سنی در این جشنواره شرکت کنند:

۱. هنرمندان بزرگسال: الف) عکاسان و تصویرگران حرفه‌ای؛ ب) مبتدیان و مربیان.
۲. هنرمندان دانش‌آموز: دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۸ ساله.

تیمبره: معلمان و مربیانی که در سمتهای اداری آموزش و
پرورش هستند، مشمول گروه ۱ (ب) می‌شوند.