



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



روشد آموزش

ISSN: 1735-4897

۷۰

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان، مشاوران،
دانشجویان و معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش

دوره نوزدهم شماره ۳ بهار ۱۴۰۳ صفحه پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir



ستایش فرزانیگی

نماز، پیوند قطره و دریا
آینه های روبه رو
خودمان ساختیم!

خداوند بی نهایت است و لامکان و بی زمان
اما به قدر فهم تو کوچک می شود
به قدر نیاز تو فرود می آید
و به قدر آرزوی تو گسترده می شود
و به قدر ایمان تو کارگشا می شود.



روز بزرگداشت ملا صدرا گرامی باد

۱ خرداد ماه ۱۴۰۳

شاد آموزش ۷۰

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره نوزدهم / شماره ۳ / بهار ۱۴۰۳ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir



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

مدیر مسئول: محمد صالح مژدبی
سر دبیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

اعضای هیئت تحریریه:
دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر روح الله رحیمی
حجت الاسلام سجاد کرمی
دکتر منیره نسیمی
دکتر مرتضی فاضل

شورای برنامه ریزی:
دکتر امیر تجلی نیا
دکتر طاهره فضائلی
دکتر ناصر حیدری

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۲۱ (داخلی ۳۷۴)
نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
ایمانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

- ستایش فرزادنگی / هانیه ملکی / ۲
جست و جوی هویت: هسته اساسی تربیت در سند تحول بنیادین / روح اله رحیمی / ۴
آینه های روبه رو / گفت و گو: محمد دشتی / ۸
نماز، پیوند قطره و دریا / کریم عباسی اول / ۱۳
صداقت و ثمرات شخصیتی آن / منیره نسیمی / ۱۶
در جست و جوی بهار / مریم پورثانی / ۱۹
تحلیل رفتار / احسان یارمحمدی / ۲۰
خودمان ساختیم! / گفت و گو: محمد حسین دیزجی / ۲۲
مشاور کافی نیست / عباس جومی / ۲۶
سلامت روان شاخص ها و مصداق ها / معصومه کریمی / ۲۸
رو در روی افسردگی / زینب بابایی / ۳۳
درس های خارج از درس / میترا ذاکر / ۳۶
در میان کودکان دشوار (ناسازگار) / سیده نیکناز اتحاد / ۳۹
آسیب های نوظهور / دکتر مهدی ربیعی و الهام مهدوی / ۴۲
آخرین راه! / فاطمه السادات شاهزیدی / ۴۵
برنامه ریزی گام به گام / احمد خدادوست / ۴۸

رشد مشاور مدرسه را در
پیام رسان شاد
به این نشانی دنبال کنید.



@roshd-moshaver



nazar.roshdmag.ir

قابل توجه نویسندگان و مترجمان

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

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

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال



نمون برگ اشتراک

ستایش فرزانگی

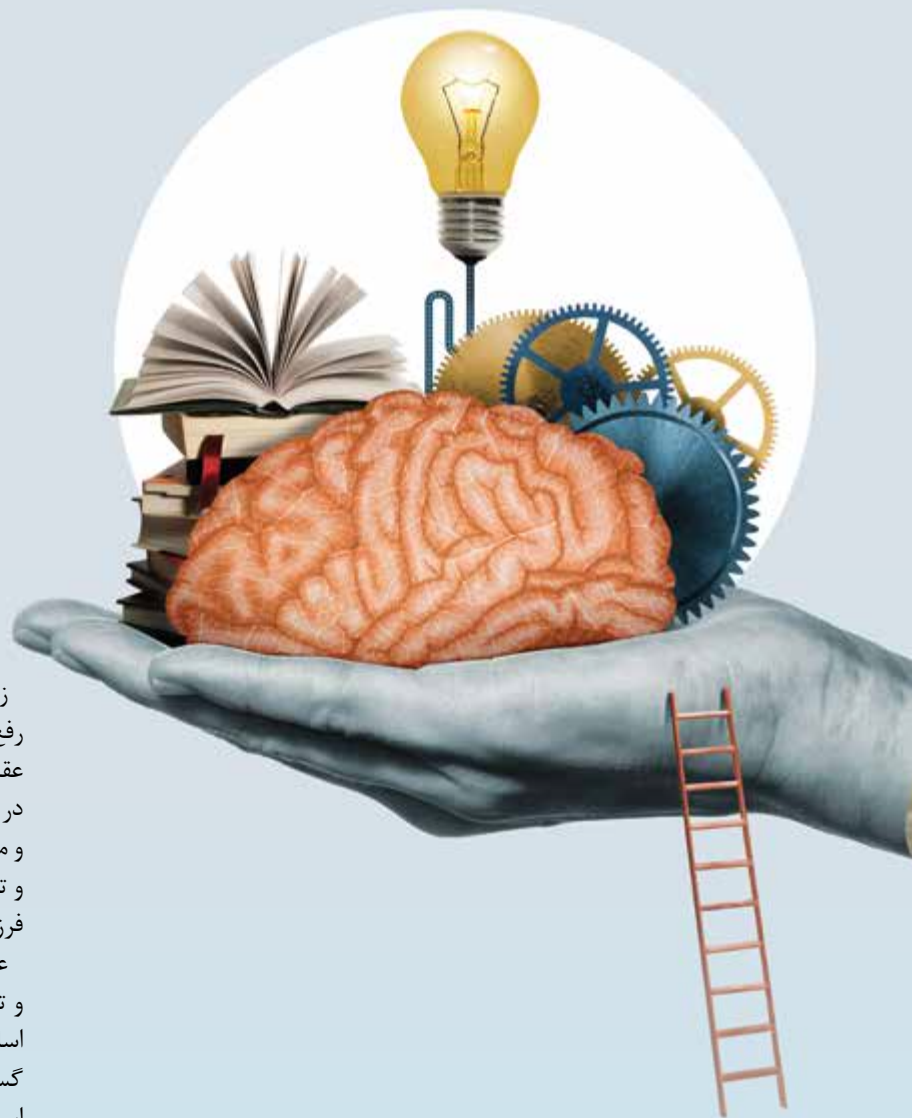
هانیه ملکی

زندگی منهای فرزانی شایسته بشر نیست. بخش عمده رفع مشکلات و توسعه جنبه‌های اساسی زندگی، با سرپنجه عقل و تدبیر انجام می‌پذیرد. واقعاً از همان آغاز حیات بشر در زمین چنین تقدیر شد که انسان‌ها عاقلانه زندگی کنند و مدبرانه پیش بروند. این قاعده شامل حال همگان است و تفاوتی در موقعیت آدم‌ها ندارد. هر جا آدم هست، باید فرزانی باشد.

علم و عالمان رشته‌های گوناگون نیز جز از طریق تعقل و تدبیر قادر به بهسازی امور نیستند و نمی‌توانند گام‌هایی اساسی در طریق علم بردارند. باید گفت، عقل و علم نسبتی گسستگی‌ناپذیر دارند و یکی بدون دیگری بی‌تردید ناقص است. عقل با علم زیبا و علم با عقل نافذ می‌شود. این نسبت الهام‌بخش علم و عقل در مشاوره به‌طور مضاعف مهم است و قاعدتاً مشاور باصلاحیت کسی است که در رشته علمی مشاوره دانش اندوخته است.

نسبت علم و عقل را از همان گام نخست باید منظور و مطالبه کرد. گام نخست فهم درست جایگاه مشاوره و به دنبال آن مفاهیم بنیادین این عرصه و در نهایت اصول و روش‌های این علم است. فهم عمیق جز از طریق به‌کارگیری فرزانی در تبادل و پردازش داده‌های مشاوره‌ای حاصل نمی‌شود. گاهی یک مفهوم اساسی مشاوره را عقل امضا نکرده و صاحب مفهوم را متحیر نگه

**عقل با علم زیبا و علم با عقل
نافذ می‌شود. این نسبت
الهام‌بخش علم و عقل در
مشاوره به‌طور مضاعف
مهم است**



داشته است. هر قدر تحریر در فرایند علم زیاد شود، در نهایت به سرگیجه در مفاهیم تبدیل می‌شود.

مشاوری را در نظر بگیرید که تحصیلات خود را با سرگیجه گرفتن در فرایند فهم بنیادین این عرصه سپری کرده است. برخی علوم و حیطه‌ها وجود دارند که دانش آموخته نامتعادل در آن‌ها پیامدهایی منفی در رفتارها و عملکردهای انسان‌ها باقی می‌گذارد. چون با زندگی آدم‌ها رابطه وثیقی دارد. واقعاً این نیروی فرزانی است که در مسیر آموختن و پردازش داده‌ها و اطلاعات به قصد بنای دانش، ابهام و ناپختگی را نمی‌پذیرد و پای سندی را که در آن خامی و ناپختگی وجود دارد، امضا نمی‌کند.

هر جا هم امضای عقل نباشد، از فرزانی تهی است. ناگفته نماند، تربیت مشاور فرزانه از جمله رسالت‌های مراکز دانشگاهی است، لکن خود فرد که به این عرصه حساس، یعنی آموختن قواعد مشاوره و سپس آموختن چگونه‌زیستن به انسان‌ها از طریق رفع موانع، پا گذاشته است، باید هوشیارانه و عاقلانه عمل کند. عرصه مشاوره، به‌خصوص ارائه خدمات مشاوره‌ای به نوجوانان و جوانان، جز با راهنمایی خرد به سرانجام آمیخته به خرد منتهی نمی‌شود. لذا باید از هر دو جهت حساس بود و مشاوره فرزانه پرورش داد.

فرزانی در عمل، حیطه دیگر جَوَآن خردورزی در مشاوره است. چه بسا دانشمندی قواعد علمی را به درستی و کفایت فهمیده و تحلیل‌های صحیح و کارگشا نیز به عمل آورده است، ولی وقتی قرار است با کلید علم قفلی را

باز کند، نمی‌تواند. گاهی نیز یا قفل را خراب

می‌کند یا کلید را می‌شکند. انصافاً مایه

اندوه است که مشاور قفل خراب‌کن یا

کلیدشکن باشد! نوعاً مسائل مراجع به

مثابه قفلی است که به هر دلیلی در

ذهن و وجود او شکل گرفته است.

با کدام کلید مشاوره‌ای باید قفل

را باز کنیم؟ این پرسش بنیادین

مشاوره در عمل است که پاسخ عملی

را می‌طلبد. چه بسا یک متخصص

مشاوره به‌طور نظری در پاسخ به

این پرسش مقالاتی بنویسد، ولی در بازکردن گره فکری و روحی مراجع ناشایست عمل کند!

شایستگی مشاور را، علاوه بر وجه علمی، مهارت‌های عملی تحقق می‌بخشند. البته مهارت‌های عملی نیز با خصوصیت‌های فردی مشاور مجوز اثر می‌گیرند. آیا همه مهارت‌های مشاوره نافذ هستند؟ آیا مشاور می‌تواند با مهارت‌هایش گره‌های ذهنی، اجتماعی یا عاطفی مراجع را بگشاید؟ پاسخ این پرسش‌ها مشروط است. بستگی به این دارد که این مهارت‌ها با کدام خصوصیت‌های فردی نهادینه‌شده در مشاور رهبری شوند.

به نظر نگارنده، توازن در مثلث «علم، مهارت و فرد» در مشاوره، مثلث رازداری است.



مهم‌ترین نکته‌اش نیز اثرگذاری بسیار مرموز خصوصیت‌های فرد مشاور در اعمال مهارت‌هاست.

مهارت از جنس عمل و توانایی است، لکن

از طرز تلقی‌ها و فرهنگ وجودی مشاور

اثر می‌پذیرد. اکنون چه باید کرد؟

بی‌تردید در فرایند انتخاب مشاوران

باید با فرزانی عمل کرد. چه کسی

قرار است در این موقعیت حساس

قرار گیرد و موانع را از پیش روی

مراجع بردارد؟ آیا خود مشاور موانعی

جدی در خود دارد؟ اگر پاسخ

مثبت باشد، باید اندیشید و سامان

مطلوب‌تری به کار مشاوره داد.

**عرصه مشاوره، به‌خصوص
ارائه خدمات مشاوره‌ای به
نوجوانان و جوانان، جز با
راهنمایی خرد به سرانجام
آمیخته به خرد منتهی
نمی‌شود**



جست‌وجوی هویت: هسته‌اساسی تربیت در سند تحول بنیادین بررسی ابعاد و ارائه راهکارهای دستیابی به هویت سالم



روح‌اله رحیمی

دکترای تخصصی مشاوره

مقدمه

یکی از مفاهیم مهم و پُربسامد در «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» مفهوم هویت است. در تأیید این استفاده پُرشمار از مفهوم هویت در سند تحول بنیادین، همین بس که واژه هویت در این سند مهم که در واقع چراغ راه آموزش و پرورش است، ۲۷ مرتبه به کار رفته است (مرادی و باقری نوع پرست، ۱۳۹۹). این مفهوم در سند تحول بنیادین به قدری مهم و اثرگذار است که تعریف تربیت - که محور هرگونه فعالیت تربیتی در آموزش و پرورش است - بر این مفهوم استوار شده است. مفهوم هویت از جمله موضوع‌های مهم و چالش‌برانگیزی است که نه تنها تک‌تک افراد در دوران حیات خود با آن مواجه می‌شوند، بلکه از جمله موضوع‌هایی است که طیف وسیعی از متفکران به انحاء متفاوت به آن پرداخته‌اند.

صورت مسئله هویت و ضmannم مربوط به آن، همواره در کانون توجه علوم همچون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه، و ... قرار داشته است. هر چند که پایه‌های هویت یا بی‌هویتی در سال‌های کودکی بنا نهاده می‌شود، ولی بدون تردید، دوره‌ای از زندگی انسان که بحران هویت نقش برجسته‌ای در آن دارد، دوره نوجوانی است. مقاله حاضر قصد دارد، ضمن توجه به مبانی مرتبط با هویت بر اساس آنچه در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش آمده است، به مرور ابعاد هویت و ارائه راهکارهایی در مورد شکل‌گیری هویت سالم در نوجوانان بپردازد.



مفهوم هویت در سند تحول بنیادین به قدری مهم و اثرگذار است که تعریف تربیت - که محور هرگونه فعالیت تربیتی در آموزش و پرورش است - بر این مفهوم استوار شده است

تعریف و بررسی ابعاد هویت

هویت تعریفی است که ما آدم‌ها درباره خودمان داریم. این تعریف اجزای عینی، مثل قد، وزن و وابستگی‌های نسبی (برای مثال، من پسر یا دختری با قد متوسط، لاغر، از قومیت فلان، فرزند آقای الف یا خواهرزاده خانم ب هستم و ...) و اجزای ذهنی، مثل آرمان‌ها، رؤیایها و وابستگی‌های مذهبی و سیاسی (برای مثال، من می‌خواهم در آینده معلم یا مهندس شوم، می‌خواهم آدم مشهوری بشوم، من مسلمانی مقید هستم و ...) دارد.

روان‌شناسان بر این باورند که جرقه اولین دغدغه‌های هویتی انسان در دوره نوجوانی (۱۲ تا ۲۰ سالگی) زده می‌شود. کودکان کمتر درگیر مسائل هویتی هستند، چرا که هویت آن‌ها تابع والدینشان است. اما با ورود به دوره نوجوانی، شروع تحول بدنی و روانی و تلاش برای ورود به جامعه، نوجوان تلاش می‌کند خود را مستقل از والدین تعریف کند، و اینجاست که دوران نوجوانی با «بحران هویت» مشخص می‌شود. اریک اریکسون (روان‌شناس مشهور) در طبقه‌بندی خود از مراحل رشد روانی - اجتماعی، مهم‌ترین تکلیف رشدی دوران نوجوانی را گذشتن از مرحله «هویت در برابر سردرگمی نقش» معرفی کرده است (رحیمی، ۱۴۰۱). برای انتقال از کودکی به بزرگسالی، نوجوانان باید نقش‌هایی بر عهده بگیرند که در شمار وظایف بزرگسالی است. به همین سبب نوجوانان عموماً دچار نوعی اغتشاش یا سردرگمی در ایفای نقش‌های بزرگسالی می‌شوند (لطف‌آبادی، ۱۳۹۷) که ترکیبی از پنداره‌ها و احساسات در مورد راه‌های برخورد با مسائل اجتماعی زندگی، مثل ادامه تحصیل، ازدواج، اشتغال، اعتقادات دینی و مذهب است.

نوجوانی که از بحران هویت بیرون آمده و هویت سالم پیدا کرده، چارچوب‌مند است. یعنی به‌طور لحظه‌ای به دنبال هدف‌ها و مقاصد مختلف و گاه متناقض نیست! برای مثال، این طور نیست که امروز بخواهد پرستار شود و فردا نظرش روی شغل دیگری باشد. یا امروز نماز بخواند و بسیار مقید رفتار کند، ولی فردا آنچنان بچرخد که نسبت به نماز و سایر اعتقادات مذهبی بی‌اعتنا باشد. همان طور که گفته شد، زندگی نوجوان دارای هویت سالم هدفمند و چارچوبمند است و خط قرمزهای ارزشی دارد. البته نوجوان باید خود به این خط قرمزها رسیده باشد و خط قرمزهایی که فرد

در تقلید از والدین یا سایرین به آن رسیده باشد، خط قرمزهای ارزشی درونی نیستند.

از این رو والدین یا مربیانی که به اجبار به دنبال ایجاد تغییرات در نوجوان هستند و یا اجازه نمی‌دهند او به خودشناسی، واکاوی و جست‌وجوی درونی و بیرونی بپردازد، نمی‌توانند در دستیابی به هویت سالم او را یاری دهند. در اینجا وظیفه والدین، مربیان و معلمان، قرار گرفتن در نقش نجات

غریق نیست! که بخواهند نظرات و عقاید خود را به‌طور مستقیم به نوجوان تحمیل کنند. بلکه نقش آنان به مثابه یک فانوس دریایی است که نوجوان را در راه پاسخ‌گویی به سؤال‌های هویتی و اجزای ذهنی هویت (در آینده با چه کسی ازدواج می‌کنم؟ وارد کدام رشته تحصیلی و حوزه شغلی می‌شوم؟ اعتقادات مذهبی و ارزشی من کدام خواهد بود؟ و ...) کمک می‌کند.

اگر این مرحله به درستی شکل نگیرد و نوجوان نتواند از «بحران هویت» خارج شود، به جای رسیدن به نظام ارزشی درونی، فردی به ظاهر مطیع می‌شود و به عبارت دیگر تکلیفش با خودش و ارزش‌هایش معلوم نیست. به همین دلیل برای حل دغدغه‌های هویتی مانند انتخاب رشته تحصیلی، اشتغال، ازدواج و ... نمی‌توان روی این افراد حساب باز کرد. افرادی که می‌خواهند وارد رابطه ازدواج یا محیط شغلی رسمی شوند، باید دارای نظام ارزشی تعریف‌شده‌ای باشند که در عین استحکام، انعطاف‌پذیر نیز باشد. در غیر این صورت دچار سردرگمی یا مصداق این شعر مولانا می‌شوند: «از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود / به کجا می‌روم؟ آخر نمایی وطنم».

در ادبیات مرتبط با هویت در روان‌شناسی، عموماً از دو مفهوم مهم: تعهد و بحران برای بیان وضعیت هویت و هویت‌یابی در دوره نوجوانی استفاده می‌شود که در سند تحول بنیادین نیز بر اهمیت آن‌ها تأکید شده است. منظور از تعهد، سرمایه‌گذاری شخصی در انجام امور مهمی است که نوجوان مایل به دستیابی به آن‌هاست. بحران نیز حاکی از سردرگمی نوجوان در انتخاب راه مناسب برای پاسخ‌گویی به سؤال‌های مهمی است که در بحران هویت مطرح می‌شوند (اجزای عینی و ذهنی که قبلاً به آن‌ها اشاره شد). پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که دو سوم نوجوانان ایرانی دچار کمبودهای هویتی هستند و زمینه‌های لازم برای

دانش‌آموزی که بدون توجه
به باورهای دینی و گذشته
تاریخی جامعه خود به دنبال
همانندکردن خود با مردم
جوامعی است که از نظر دینی
و تاریخی با مردم جامعه ما
فرسنگ‌ها فاصله دارند، نماد
دانش‌آموزی است که نتوانسته
بین ابعاد چهارگانه هویتی
(هویت اسلامی، هویت ایرانی،
هویت جهانی و هویت محلی)
توازن برقرار کند

مدرسه و جامعه برای دانش‌آموز در
آستانه خروج از آموزش و پرورش و
آماده‌شدن برای ورود به آموزش
عالی یا بازار کار، قابل حصول است.
اشاره مستقیم سند تحول بنیادین به
مفهوم‌هایی مانند «بحران هویت»،
«هویت ملی و دینی» و «هویت
قومی» حاکی از توجه آن به مفهوم
روانی-اجتماعی هویت است.

بیان و ترویج درست و مناسب مبانی
هویت در سه منبع تربیتی (خانواده،
مدرسه و جامعه) باید به گونه‌ای باشد که
دانش‌آموزان به باورهای دینی وفادار باشند،
گذشته تاریخی خود را با افتخار بپذیرند و این توانایی
را در خود ببینند که با فرهنگ عصر امروز زندگی کنند.
دانش‌آموزی که بدون توجه به باورهای دینی و گذشته
تاریخی جامعه خود، به دنبال همانندکردن خود با مردم
جوامعی است که از نظر دینی و تاریخی با مردم جامعه ما
فرسنگ‌ها فاصله دارند، در واقع نتوانسته است بین ابعاد

نداشتن تعهد و حتی بحران هویت در
آنان وجود دارد (لطفاً آبادی، ۱۳۹۷).
این آمار توجه وافر سند تحول
بنیادین به مفهوم هویت (۲۷ بار تکرار
مفهوم هویت) و تلاش پیدا و پنهان
این سند را در جهت شکل‌گیری
هویت سالم در نوجوانان ایرانی بیشتر
روشن می‌کند، تا جایی که این سند،
شاکله و نقطه ثقل تربیت و دسترسی
به حیات طیبه را در گرو هویت سالم
می‌داند؛ یعنی بدون شکل‌گیری هویت
سالم تربیت امکان‌پذیر نیست. البته ناگفته

پیداست که هر چند دوره نوجوانی به عنوان
دوره استقرار «بحران هویت» معرفی شد، ولی پایه‌های یک
هویت سالم در دوره کودکی بنا نهاده می‌شود.

مرور دقیق محتوای سند تحول بنیادین نشان می‌دهد این
سند جامع و کامل به دنبال استقرار چهار بُعد هویتی شامل
هویت اسلامی، هویت ایرانی، هویت جهانی و هویت محلی
است که با یک شیوه تربیتی هماهنگ بین نهادهای خانواده،



**در ادبیات مرتبط با هویت
در روان‌شناسی، عموماً
از دو مفهوم مهم تعهد و
بحران برای بیان وضعیت
هویت و هویت‌یابی در
دوره نوجوانی استفاده
می‌شود که در سند تحول
بنیادین نیز بر اهمیت
آن‌ها تأکید شده است**

چهارگانه هویتی (هویت اسلامی، هویت ایرانی، هویت جهانی و هویت محلی) توازن برقرار کند. پس از تعریف هویت و بررسی ابعاد آن، در جدول ۱ به مهم‌ترین راهکارهای دستیابی به هویت سالم اشاره شده است که می‌تواند به عنوان تابلوی راهنمای والدین، معلمان و مشاوران مدرسه در مسیر دستیابی به هویت مورد نظر سند تحول بنیادین باشد.

- منابع**
۱. رحیمی، روح‌اله (۱۴۰۱). «عبور از هیاهوی نقش‌ها: تأملی در اهمیت هویت‌یابی دختران. رشد آموزش مشاور مدرسه». شماره ۶۱.
 ۲. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰). شورای عالی انقلاب فرهنگی، تهران.
 ۳. لطف‌آبادی، حسین (۱۳۹۷). روان‌شناسی تربیتی. انتشارات سمت. تهران.
 ۴. مرادی، مصطفی و باقری نوع‌پرست، خسرو (۱۳۹۹). «تحلیل و نقد مفهوم هویت در اسناد تحول بنیادین آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران». پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت، شماره ۱۰.
 5. Karaš, D., Cieciuch, J., Negru, O., & Crocetti, E. (2015). Relationships between identity and well-being in Italian, Polish, and Romanian emerging adults. Social Indicators Research, 121(3), 727-743.

جدول ۱. راهکارهای کمک به نوجوان برای دستیابی به هویت سالم (ویژه والدین، معلمان و مشاوران)

الف) الگوهای گوناگون و موثقی در اختیار نوجوان قرار دهید تا او بتواند ویژگی‌های حرفه‌ای و سایر نقش‌های بزرگسالی را انتخاب کند.
* نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. الگوهای مناسبی را که در تاریخ دینی و ملی کشورمان وجود دارد، بر حسب روز تولد و موقعیت پیش‌آمده به نوجوانان معرفی کنید و اقدامات و خدمات آنان را به صورت گروهی مورد بحث قرار دهید.
۲. از زنان و مردان برجسته‌ای که در محل سکونتتان (بومی- محلی) زندگی می‌کنند، دعوت کنید برای نوجوانان رمز و راز موفقیت‌های شخصی (ورزشی، هنری و ...)، تحصیلی، شغلی و ... خود را بیان کنند و توضیح دهند چگونه توانسته‌اند علاقه‌ها، استعدادها، ویژگی‌های شخصیتی و ... خود را شناسایی کنند و به موفقیت‌های شخصی و اجتماعی برسند.

ب) به نوجوان کمک کنید، منابع مناسبی (افراد متخصص، کتاب، سایت، شبکه‌های مجازی، فیلم و ...) برای پاسخ‌گویی به سؤال‌های هویتی و مسائل شخصی‌شان پیدا کنند.

* نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. نوجوانان را تشویق کنید در مورد مسائل خود با مشاوران، روحانیون و سایر افراد متخصص مشورت کنند.
۲. کتاب‌ها، وبگاه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و فیلم‌های مناسب در زمینه کسب اطلاعات درباره دوره نوجوانی و پاسخ‌گویی به سؤال‌های نوجوان را به آنان معرفی کنید.
۳. شبکه‌های اجتماعی تخصصی و موثق در حوزه نوجوانان را به آن‌ها معرفی کنید.
۴. مهارت تفکر انتقادی را به نوجوانان آموزش دهید یا در آن‌ها تقویت کنید.

ج) نسبت به نوجوانانی که مشکلاتی دارند، تا وقتی به دیگران آسیب نرسانده‌اند یا مانع جدی برای فعالیت‌های خانواده، مدرسه و ... نیستند، منعطف باشید.

* نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. در مورد ظاهر مناسب یا نامناسب نوجوان به‌طور مستقیم مداخله نکنید! بلکه سعی کنید به‌صورت غیرمستقیم (ترجیحاً با روش بحث یا جست‌وجوی گروهی)، بدون اینکه نوجوان در مقابل شما دفاعی برخورد کند، با او به‌صورت دوجانبه (پینگ‌پنگی) و تا حد امکان حضوری، گفت‌وگو کنید.
۲. یک شبکه پشتیبانی اجتماعی قوی، مثل خانواده و گروه‌های دوستی، برای نوجوانان فراهم کنید. این گروه‌ها بخش مهمی از بهزیستی ذهنی نوجوان هستند و می‌توانند بازخورد و ترغیب لازم را برای احساس راحتی با هویت خود به نوجوان بدهند.

د) نظام ارزشی متناسب با جنسیت پسرانه یا دخترانه را برای آنان فراهم کنید.

* نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. توقعات و انتظارات جامعه از مردان و زنان را مرور کنید (بررسی و نقد آن).
۲. نحوه مقابله با کلیشه‌های جنسیتی رایج در جامعه را با قالب‌های آموزشی مناسب (نمایش، ایفای نقش و ...) به پسران و دختران نوجوان آموزش دهید.
۳. نوجوان را برای عضویت در گروه‌های مناسب همسالان (علمی، ورزشی، مذهبی و ...) ترغیب کنید.



آینه‌های روبه‌رو

نگاهی به اهمیت نقش الگویی والدین

گزارشگر: محمد دشتی



فایل کامل میزگرد

اشاره

صبح یک روز پاییزی در غرب تهران بزرگ، مهمان دو تن از استادان دانشگاه و مشاورانی هستیم که کارشان با جامعه، خانواده‌ها، دانش‌آموزان و غصه‌ها و شادی‌های آن‌ها گره‌خورده است: دکتر مهرناز آزاد یکتا؛ دکترای روان‌شناسی عمومی و مدیر «مرکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره روان پویا» و دکتر امیرحسین مهدی‌زاده، کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره و دکترای برنامه‌ریزی درسی.

ترکیب دفتر محل کار این مرکز نشان از نگاهی حرفه‌ای در تکریم ارباب‌رجوع متنوع و متعدد آن دارد؛ محیطی پاکیزه با اتاق‌هایی تمیز و آراسته که رنگ‌آمیزی‌شان نشان از دقت نظر و انتخاب درست و روان‌شناسانه متولیان آن دارد. قفسه‌سیمی کتاب‌هایی که به دقت انتخاب شده‌اند و گلدان‌هایی سفید که سبزی گل‌ها و گیاهان درون خود را بیشتر به رخ می‌کشند، جذابیتی خاص دارند. همچنین چهره‌های مهربانی که به امید دیداری دوستانه و کاری، به انتظار نشست‌ه‌اند، دیدنی و شوق‌انگیز است. پس از سلام و علیکی کوتاه و با توضیحات مختصر خانم هانیه ملکی، سر‌دبیر مجله رشد آموزش مشاوره مدرسه که جمع ما را همراهی می‌کند، گفت‌وگویی که حاصل آن تقدیم شده است، آغاز می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مشاور، سلامت روان، هویت، اعتماد، آرامش، شکوفایی

● **سرکار خانم دکتر یکتا، با تشکر از وقتی که در اختیار مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه قرار دادید، لطفاً ضمن معرفی «مرکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره روان‌پویا» نظرتان را درباره اهمیت و نقش مشاوران مدرسه در ارتقای سطح سلامت روانی دانش‌آموزان بفرمایید.**

خدمت شما و همه دست‌اندرکاران تهیه و انتشار مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه و همچنین مخاطبان این مجله، از جمله مشاوران، معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش عرض سلام، ادب و احترام دارم.

مرکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره روان‌پویا از سال ۱۳۸۹ فعالیت خود را آغاز کرده است و تاکنون در حوزه‌های روان‌شناسی فردی و خانواده - به‌خصوص کودک و نوجوان - مسائل خاص دانش‌آموزان، از جمله افت تحصیلی، اختلالات یادگیری و مسائل مرتبط با روان‌سنجی، خدمات حرفه‌ای خود را ارائه کرده است.

در خصوص اهمیت و نقش مشاوران مدرسه باید بگویم از نگاه تخصصی، نقش مشاوران مدرسه نقشی حرفه‌ای و تأثیرگذار است که توجه به آن می‌تواند بسیاری از مشکلات در حوزه‌های مختلف روانی و سلامت روان دانش‌آموزان را کاهش دهد.

ضمن اینکه بی‌توجهی و غفلت از آن نیز می‌تواند به گسترش و شیوع این مشکلات دامن بزند و در نتیجه سلامت روان دانش‌آموزان و

در نتیجه سلامت و پایداری و هویتی مدرسه را در معرض آسیب قرار دهد.

مشاورانی که با رشد روانی و جسمانی کودک آشنایی داشته باشند، به‌خوبی می‌توانند ناهنجاری‌های جسمی و روانی را تشخیص بدهند. این در حالی است که تشخیص بموقع و به‌نگام، اولین گام برای یک درمان صحیح و مؤثر است. در بسیاری از موارد و هنگامی که مداخله لازم در وقت مناسب خود انجام نمی‌شود، زمان طلایی را از دست می‌دهیم و اگر هم درمانی صورت گیرد، ممکن است نتیجه مؤثری را که انتظار داریم در پی نداشته باشد.

با چنین نگاهی، نقش مشاوران مدرسه در تشخیص به‌نگام مشکلات و مداخله مؤثر و بموقع، بسیار بااهمیت و سازنده است. برای مثال، اگر دانش‌آموز ما یک مشکل عصبی - رشدی، نقص توجه و یا مشکل مشابهی داشته باشد و این مشکل در جای خود و به‌درستی مورد توجه قرار نگیرد، به مشکلاتی جدی‌تری منجر می‌شود. به‌ویژه که با شناسایی ظاهری مشکل ممکن است اختلال ناشی از آن برطرف نشود.

اگر معلم بدون آشنایی لازم و بدون کمک گرفتن از مشاوران آگاه مدرسه، مشکل نقص توجه را ناشی از شیطنت، ناسازگاری و بازیگوشی دانش‌آموز بداند و برخورد تنبیهی و نامناسبی داشته باشد، مشکل نه تنها برطرف نمی‌شود که تشدید هم خواهد شد.

ضمن اینکه باید توجه داشته باشیم، مداخله در چنین اموری دارای سطوح متفاوتی است و از مشاوران مدرسه که تحصیلات تخصصی حرفه‌ای در این زمینه ندارد، انتظار نداریم که بتواند همه سطوح درمانی را تشخیص دهد و مشکل را برطرف کند. اما همین که مشکل و نقص به‌درستی و در زمان مناسب، توسط مشاور تشخیص و به مرجع تخصصی مربوطه ارجاع داده شود، مشاور نقش و وظیفه خود را انجام داده و کمک کرده است تا مراکز بالادستی بتوانند در سطح درمان‌های پیچیده‌تر و تخصصی، مشکل دانش‌آموز را بررسی و برای رفع آن تلاش کنند. بنابراین می‌توان گفت نقش مشاوران مدرسه در ارتقای سطح سلامت روانی دانش‌آموزان بسیار مهم، سازنده و کارآمد است و نباید نادیده گرفته شود.

● **عنایت دارید که یکی از مهم‌ترین موضوع‌های مطرح در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، تأکید آن بر ایفای نقش تربیتی است. از آنجا که در عمل**

کار آموزشی بیش از پرورش و تربیت دیده می‌شود، شما به‌عنوان صاحب‌نظر چه راهکارها و مهارت‌هایی را به جامعه هدف پیشنهاد می‌کنید تا این امر تربیتی موازی با امر آموزش و متوازن اتفاق بیفتد؟

به گمانم پاسخ دادن به این سؤال اساسی، نیازمند طرح در یک کارگروه تخصصی است تا از جنبه‌های متفاوت بدان پرداخته شود و پاسخی شایسته به آن داده شود. اما چون این سؤال مطرح شد و برای خود من هم جالب است، از نگاه خودم به آن پاسخ می‌دهم. با توجه به تجربه‌های زیسته‌ای که در حوزه کاری خودم و از جمله در زمینه مشاوره و راهنمایی دارم، به نظر می‌آید در این خصوص به امر فرهنگ‌سازی توجه ویژه‌ای بشود. یعنی بچه‌ها از همان زمانی که در خانواده دارای قدرت تشخیص می‌شوند، شروع به یادگیری می‌کنند، رفتارها و اعمال والدین را زیر نظر می‌گیرند و آنچه می‌آموزند، پایه و زمینه‌ای برای شخصیت و رفتارهای آنان در آینده می‌شود. این موضوع به‌قدری اهمیت دارد که برخی بزرگان گفته‌اند: «فرزندان ما همانی می‌شوند که ما هستیم، نه آنی که می‌خواهیم!»

پس این نکته‌ای که در

دکتر مهرناز آزاد یکتا:
نقش مشاوران مدرسه، نقشی بسیار حرفه‌ای و تأثیرگذار است که توجه به آن می‌تواند بسیاری از مشکلات در حوزه‌های مختلف روانی و سلامت روان دانش‌آموزان را کاهش دهد



و نهادهای گوناگون می‌تواند شعله و آتش لازم را برای روشنایی این جهان پر از ظلمت فراهم کند. مشارکت، همیاری و همکاری آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، مراکز روان‌شناختی و مشاوره و دیگر نهادهای مرتبط، قطعاً می‌تواند فضای بهتر و مطلوب‌تری برای زیست، تنفس، شکوفایی و رشد فرزندان این کشور و در نتیجه آینده‌ای بهتر برای همهٔ آحاد جامعه فراهم کند؛ ان شاءالله.

● **جناب آقای دکتر مهدی زاده، از حضور و همراهی شما در این گفت‌وگو سپاسگزاریم. مایلم که در ابتدای صحبت نظر و ارزیابی شما را در خصوص خدمات مشاوره‌ای و روان‌درمانی که در ارتباط با مسائل دانش‌آموزان در این مرکز و مراکز مشابه انجام می‌شود بدانیم.**

به نام خدا. خدمت شما و یکایک دست‌اندرکاران مجلهٔ رشد آموزش مشاور مدرسه و همچنین والدین گرامی، مدیران، مشاوران و معلمان عزیز و دانش‌آموزان خوب عرض سلام دارم. پاسخ من در جواب سؤالی که در خصوص مشاورهٔ فردی و تأثیر آن مطرح شد، این است که این کار و ارتباط دانش‌آموزان مراجع به این مراکز و مشاوران حاضر، نتایج مثبتی در پی دارد. زیرا در فرایند درمان، بین درمانگر و دانش‌آموز، رابطه‌ای مؤثر و کارآمد پدید می‌آید. زمانی که این ارتباط در محیطی امن و آرام شکل می‌گیرد، قطعاً می‌تواند مفید واقع شود و به بهبود کیفیت زندگی فردی و بهبود رشد عاطفی، عقلانی و جسمانی دانش‌آموزان کمک کند که در وضعیت کلی رشد این عزیزان خیلی مهم و مؤثر است. در حقیقت مشاور یا درمانگر به‌صورت مراجع‌محوری عمل می‌کند تا بتواند با نگاهی تخصصی در جهت بهبود مشکلات شخصیتی، عاطفی، احساسی و دیگر وجوه آن، به مراجعه‌کننده که در این بحث دانش‌آموز است، کمک و یاری برساند و باعث بهبود سلامت روان او شود. در این بین در صورتی که رابطهٔ بین درمانگر و مراجع به‌گونه‌ای باشد که باعث جلب اعتماد و آرامش مراجع شود، می‌تواند در فرایند درمان و کمک به مراجع خیلی مؤثر باشد و نتایج خوبی را در پی داشته باشد. ضمناً می‌تواند باعث شود، دانش‌آموزی که سلامت روان خود را بازیافته است، در مدرسه حضور فعال‌تر، مؤثرتر و بانشاط‌تری را تجربه کند.

● **با توجه به تأثیرات ناشی از مجازی‌شدن آموزش در دورهٔ چندسالهٔ کرونا و تغییر در سبک زندگی دانش‌آموزان، به نظر شما مشاور کارآمد باید دارای چه**

زمینهٔ توجه بیشتر در خصوص آموزش مطرح کردید، می‌تواند ریشهٔ فرهنگی داشته باشد. یعنی از همان کودکی به‌گونه‌ای به کودکان القا می‌شود که انگار آموزش و یادگرفتن درس مهم‌تر از رفتار اخلاقی و عملی در زندگی است. اینکه انتظار داریم بچه‌های ما نمرهٔ ۲۰ بگیرند، از همان کودکی به آن‌ها می‌گوییم که خوب است دکتر و خلبان و فضانورد بشوند و مانند این‌ها، همه حاکمی از سنگین شدن کفۀ ترازوی زندگی به‌سوی آموزش است. یعنی اگر می‌خواهیم آنچه که شما از مفاد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در خصوص ایفای نقش تربیتی در آموزش و پرورش یاد کردید، اتفاق بیفتد، باید از همان کودکی شروع کنیم. در مراحل بعدی هم چنین مفهومی در جامعه و مدرسه و اجتماع تقویت شود.

اگر فرزندان ما پاک‌دستی، اخلاق‌مداری، روحیهٔ صلح و دوستی، مدارا و نوع‌دوستی، احترام به دیگران، تقید عملی به آموزه‌های دینی و اخلاقی، و ... را در اعمال ما مستتر ببینند و عمل ما را بازتابی از عقایدمان تلقی کنند، این نقصی که بدان اشاره کردید، عملاً رفع خواهد شد. در عین حالی که من هم به لحاظ نظری چنین توجه و تأکیدی را در اسناد بالادستی لازم می‌دانم، ولی راهکاری را که بیان کردم، بنا به تجربه‌های زیسته و تحصیلاتی و شغلی که دارم،

عملی‌تر، منطقی‌تر و کارآمدتر می‌دانم. ضمن اینکه اعتقاد دارم نقش رسانه‌ها از جمله مجله‌های رشد و مجلهٔ رشد آموزش مشاور مدرسه می‌تواند در خصوص تبیین این فرهنگ‌سازی نقش مهم و مؤثری داشته باشند.

● **در پایان صحبت اگر نکته و یا موضوعی هست که تمایل دارید مطرح کنید، بفرمایید.**

از حضور و فرصتی که در اختیار این مرکز قرار دادید تا بتوانیم از طریق مجلهٔ ارزشمند رشد با مخاطبان ارتباطی صمیمی داشته باشیم و ضمناً این مجله بتواند ارتباط پویاتری با مراکز مرتبط با مأموریت‌های سازمانی خود داشته باشد، سپاسگزارم. فراموش نکنیم زندگی پر ثمر محصول و برابندی از تلاش و مشارکت همهٔ آحاد جامعه برای حرکت به سوی رشد، توسعه و سعادت‌مندی است.

ظرفیت‌های فراوانی که در بخش‌های گوناگون جامعه وجود دارند، نیروها، اشعه‌های کم‌سو و کم‌جانی هستند که ممکن است به‌تنهایی قدرت برپایی آتش برای گرمی حیات انسان را نداشته باشند. اما مشارکت، همکاری، همدلی و یکپارچگی این بخش‌ها

**دکتر مهرناز آزاد یکتا؛
مشارکت، همیاری و همکاری
آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها،
مراکز روان‌شناسی و مشاوره
و دیگر نهادهای مرتبط،
قطعاً می‌تواند فضای بهتر
و مطلوب‌تری برای زیست،
تنفس، شکوفایی و رشد
فرزندان این کشور و در نتیجه
آینده‌ای بهتر برای همهٔ آحاد
جامعه فراهم کند**



ویژگی‌هایی باشد و نقش خود را برای رسیدن به وضع مطلوب چگونه ایفا کند؟

سؤال خوب و مناسبی است، در عین حال که باید توجه داشته باشیم، همه‌گیری کرونا در جهان در عین حالی که آسیب‌های جدی را در پی داشت، باعث برخی اتفاقات شد که باید از آن‌ها به‌عنوان فرصت و نکات مثبت این واقعه یاد کنیم. از جمله این تأثیرات مثبت می‌توان به این نکته اشاره کرد که کرونا باعث شد حداقل در ایران، توجه بیشتری به استفاده از فناوری‌های نوین در آموزش و از جمله آن‌ها، بهره‌گیری بهتر و بیشتر از فضای مجازی داشته باشیم. زمانی که مجبور شدیم کلاس‌های درس را تعطیل کنیم، استفاده از برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) و سامانه‌هایی مانند «شبکه شاد»، واقعا باعث احیای آموزش و نجات مدرسه از تأثیرات مخربی شد که تعطیلی مدرسه‌ها می‌توانست در پی داشته باشد.

در عین حال همین تعطیلی سبب از بین رفتن ارتباطات رودررو، کم‌حرکی دانش‌آموزان، قطع ارتباط مستقیم دانش‌آموزان با مدرسه، معلمان و دوستان خود، و انزوای دانش‌آموزان شد. این‌ها آسیب‌های جدی همه‌گیری جهانی کرونا بودند که هنوز هم اثراشان کاملاً رفع نشده‌اند و از جمله موضوع‌هایی هستند که مدرسه‌ها، دانش‌آموزان و والدین با آن‌ها دست‌به‌گریبان‌اند. اینجاست که مشاوران

مدرسه‌ها، به‌عنوان کسانی که نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت روحی، روانی و حتی جسمانی دانش‌آموزان دارند، باید تلاش کنند با شناخت مشکلات ناشی از این رخداد، با نگاهی حرفه‌ای و علمی آسیب‌های ناشی از این امر، یعنی همه‌گیری کرونا را که چیزی بیش از دو سال کل جهان را تحت تأثیر قرارداد، کاهش دهند و به دانش‌آموزان، مدیران مدرسه‌ها، معلمان و خانواده‌ها برای بازگشت به شرایط مناسب و مطلوب کمک کنند.

کمک اصلی آن‌ها هم می‌تواند این باشد که با تخصص و توان حرفه‌ای که دارند، در تأمین سلامت روانی دانش‌آموزان، به کمک اولیای مدرسه و خانواده‌ها کوشا باشند و به‌عنوان یک حلقه واسطه شرایطی را فراهم کنند تا ضمن مشارکت همه عوامل دخیل در سلامت روانی دانش‌آموزان، آن‌ها بتوانند در شرایط جدید، ضمن استفاده بهینه از تجربه آموزش‌های مجازی و از راه دور، از این فرصت برای یادگیری عمیق‌تر، آموزش بهتر و مطلوب‌تر و پرورش بعد تربیتی و پرورشی دانش‌آموزان بیش‌ازپیش بهره ببرند.

در حقیقت مشاوران مدرسه

باید به‌گونه‌ای عمل کنند که چهار عامل مؤثر در مدرسه یعنی مدیران، معلمان، خانواده‌ها و دانش‌آموزان بتوانند با تشخیص شرایط درست، از بحران‌هایی مانند کرونا به‌درستی عبور کنند. در شرایط بعد از بحران نیز، به وضعیت عادی و مطلوب برگردند تا ضمن تأمین سلامت روانی دانش‌آموزان، مدرسه بتواند در پرورش استعدادهای فطری دانش‌آموزان و آماده کردن آن‌ها برای زندگی سالم و پر نشاط که در اسناد تحولی آموزش و پرورش، از جمله سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، بر آن تأکید شده است، نقش خود را ایفا کند.

● مؤثرترین روشی که با آن بتوان مشاوران مدرسه‌ها و مراکز مشاوره را در زمینه ارائه خدمات تخصصی به دانش‌آموزان نیازمند دریافت این خدمات، با توجه به جنس مشکلات کودکان و نوجوانان امروزی، توانمند ساخت، چه روشی است؟

به نظر می‌رسد اولین گام برای تحقق چنین هدفی، تشکیل تیم‌های همیاران سلامت روان، با مشارکت دانش‌آموزان است. با این اقدام مشاوران می‌توانند در مسیر حل مشکلاتی که در زمینه رشد روانی و سلامت روحی آنان ایجاد می‌شود، از همکاری، همراهی و مشارکت دانش‌آموزان بهره‌مند شوند. از این طریق، با جلب اعتماد دانش‌آموزان و ایجاد زمینه‌های همدلی و شوق در آنان، مشاوران می‌توانند در حل مشکلات دانش‌آموزان زودتر، بهتر و مؤثرتر چاره‌جویی کنند و عملاً با تأمین سلامت روان آن‌ها، باعث کارآمدی‌شان در دیگر حیطه‌های مربوطه، از جمله حیطه‌های تحصیلی، هنری، ورزشی و تربیت‌بدنی، تربیت دینی و اخلاقی شوند.

گام دوم تهیه «کارنامه سلامت روان» برای دانش‌آموزان است. مشاوران به منظور تهیه این کارنامه، به شناسایی و ثبت نقاط قوت و ضعف و یا احیاناً مشکلات دانش‌آموزان می‌پردازند. به‌علاوه شخصیت و وضعیت روحی، روانی و جسمانی هر دانش‌آموز را بررسی و ثبت می‌کنند و به کمک و با مشارکت اولیای خانه و مدرسه، از هر دانش‌آموز شناخت کافی به دست می‌آورند. به این ترتیب می‌توانند از دانش‌آموزان مراقبت کنند و به‌سلامتی روان ایشان در حد کافی و مطلوب یاری رسانند.

گام سوم برگزاری جلسه‌های مشاوره و کارگاه‌های آموزشی برای

دکتر امیرحسین مهدی‌زاده:
در صورتی که رابطه بین درمانگر و مراجع به گونه‌ای باشد که باعث جلب اعتماد و آرامش مراجع شود، می‌تواند در فرایند درمان و کمک به مراجع خیلی مؤثر باشد و نتایج خوبی را در پی داشته باشد. ضمناً می‌تواند باعث شود، دانش‌آموزی که سلامت روان خود را بازیافته است، در مدرسه حضور فعال‌تر، مؤثرتر و با نشاط‌تری را تجربه کند



دست‌اندرکاران ادارهٔ مدرسه و دانش‌آموزان با حضور و مشارکت والدین است. چنین جلسیهایی در صورت داشتن طرح و برنامهٔ لازم و اجرای درست و حرفه‌ای می‌تواند در این زمینه خیلی راهگشا باشد و ضمن آگاهی‌بخشی به همهٔ عوامل مدرسه و والدین، زمینه را به‌منظور هم‌فکری و همکاری برای رفع مشکلات دانش‌آموزان و تأمین سلامت روان آن‌ها فراهم سازد. کاری که باعث خواهد شد، ضمن شناخت مشکلات و بیماری‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان و دیگر موارد مرتبط با آن، مشاوران بتوانند با یاری و همدلی همهٔ اعضای مدرسه، با چالش‌های ناشی از این مشکلات به‌درستی روبه‌رو شوند و آن‌ها را از سر راه بردارند.

گام چهارم شناسایی زمینه‌های آسیب‌رسان به روح و روان، و جسم دانش‌آموزان است؛ مثلاً شناسایی و تشخیص این موضوع که دانش‌آموزان در چه شرایطی دچار خشم و پرخاشگری می‌شوند و راه‌های ازبین‌بردن زمینهٔ چنین رفتارهایی چیست و چگونه باید با آن برخورد کرد. با این شناسایی و تشخیص، مشاوران، مربیان، معلمان و اولیای مدرسه اساساً اجازه نخواهند داد که چنین شرایطی فراهم شود و به‌سلامت روان بچه‌ها آسیب برسد. مثال دیگر شناسایی و فراهم کردن زمینه‌های نشاط، تکریم شخصیت دانش‌آموزان و

ارزش‌گذاری بر کارهای آنان است که از آن طریق می‌توان، با حفظ شأن و شخصیت دانش‌آموزان، از پدیدآمدن شرایط ناگوار و آسیب‌رسان پیشگیری و زمینه را برای حضور شوق‌انگیز، مسئولانه و بانشاط دانش‌آموزان در مدرسه فراهم کرد.

● به نظر شما آنچه که در رشتهٔ مشاور مدرسه در دانشگاه به دانشجویان آموزش داده می‌شود، با محتوای مورد نیاز آنان برای کار به‌عنوان مشاور مدرسه، چقدر تناسب دارد؟ آیا فارغ‌التحصیل رشتهٔ مشاور مدرسه برای کار در مدرسه به‌عنوان مشاور آماده است؟ چگونه می‌توان ارتباط مؤثر و مثبتی بین نیازهای آموزش و پرورش و سرفصل‌های درسی دانشگاه‌ها در رشتهٔ مشاوره برای پرکردن این شکاف برقرار کرد؟

امروزه با وجود توسعهٔ روزافزون فناوری‌های نوین، تغییرات در جوامع بسیار سریع صورت می‌گیرند؛ امری که در مورد کشور، جامعه، مدرسه و دانش‌آموزان ما هم صادق است. یعنی حتی اگر در گذشته‌ای نزدیک در خصوص نیازهای تحصیلی مشاوران مدرسه کاری

صورت گرفته باشد و سرفصل‌های درسی آن تدوین شده باشد، با توجه به بحث تغییراتی که بدان اشاره کردم، نیازمند دقت و تجدید نظر در این زمینه هستیم.

یقیناً ارزیابی شرایط تحصیلی دانشجویانی که به‌عنوان مشاور مدرسه در دانشگاه‌ها تحصیل می‌کنند و تبیین شرایط مدرسه‌ها و دانش‌آموزان ما نیازمند وقت و فرصتی بیشتری از یک گفت‌وگوی مختصر است. اما با شناخت مختصری که حاصل تجربه‌های زیسته و سوابق تحصیلاتی بنده است، عرض می‌کنم که حتماً باید موضوع «کارآموزی» دانشجویان رشته‌های مشاور مدرسه بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گیرد. یعنی در وزارت علوم و فناوری باید در سرفصل‌های مربوط به این رشته، کارورزی در مدرسه‌ها دیده شود و جزو درس‌های الزامی دانشجویان این رشته‌ها باشد. ضمن اینکه در وزارت آموزش و پرورش نیز باید مدرسه‌ها مکلف به همکاری با دانشگاه‌ها باشند، این دانشجویان را بپذیرند و کمک کنند تا کسانی که می‌خواهند در آینده در آن وزارتخانه و در مدرسه‌ها و کلاس درس حضور پیدا کنند، درس کارورزی را به‌درستی و در حد کفایت بگذرانند.

دانشگاه‌ها هم می‌توانند بخشی از کارورزی دانشجویان رشتهٔ مشاور مدرسه را با همکاری مراکز تخصصی مشاوره، مانند همین مرکزی که ما امروز در آن با هم گفت‌وگو می‌کنیم، به‌صورت اختیاری در سرفصل درس‌های این دانشجویان بگنجانند. در نتیجه به نظر می‌رسد علاوه بر تأکید روی حرفه‌ای شدن تحصیلات در زمینهٔ مشاوره، به‌خصوص مشاورهٔ مدرسه و تحصیلی، آموزش و پرورش هم باید شرایط و فرصت‌های مناسبی را فراهم کند تا مشاوران مدرسه‌ها بتوانند در حوزهٔ آسیب‌های اجتماعی، سلامت روان و دیگر امور مرتبط نقش فعال‌تری داشته باشند و توانایی برخورد و مقابله با چالش‌های مربوطه را کسب کنند.

● اگر نکته و مطلبی به‌عنوان جمع‌بندی پایانی دارید، بفرمایید.

نکتهٔ پایانی و یا جمع‌بندی صحبت‌م می‌تواند این باشد که بحث مشاوره و از جمله مشاور مدرسه، موضوع مهم و بسیار بااهمیتی است که توجه به آن می‌تواند در رشد و توسعهٔ دانش‌آموزان و در نتیجه پیشرفت و توسعهٔ جوامع مؤثر و نقش‌آفرین باشد. به همین دلیل هم در دنیا به مشاوران مدرسه خیلی اهمیت می‌دهند و در یک نگاه تطبیقی می‌توان گفت، این تجربه آموزهٔ مثبت و مفیدی است که باید ما هم آن را مورد توجه و در اولویت قرار دهیم.

دکتر امیرحسین مهدی زاده:
مشاوران مدرسه‌ها باید به‌گونه‌ای عمل کنند که چهار عامل مؤثر در مدرسه، یعنی مدیران، معلمان، خانواده‌ها و دانش‌آموزان، بتوانند با تشخیص شرایط درست، از بحران‌هایی مانند کرونا به‌درستی عبور کنند و در شرایط بعد از بحران، به وضعیت عادی و مطلوب برگردند



نماز، پیوند قطره و دریا

بررسی تأثیر ابعاد دینی نماز بر دوام و پایداری زندگی



کریم عباسی اول
دکترای روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

نماز پایه اصلی دین است و باید مهم‌ترین جایگاه را در زندگی مردم داشته باشد. خدا در قرآن رمز عروج انسان را به آنان گوشزد کرده است و می‌فرماید: «الصلاة معراج المؤمن» (کشف‌الاسرار، ج ۲، ص ۶۷۶) نماز معراج انسان با ایمان است. انجام فرایض دینی نه تنها سلامت روانی را افزایش می‌دهد، بلکه در فرایند اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان و استحکام خانواده نقش مؤثری ایفا می‌کند و در نتیجه موجب دوام و پایداری زندگی می‌شود.

نماز پرواز روح، روشنائی چشم عارفان و تسکین روان انسان است. نماز تجدید نظر هر روزه در باورها و گرایش‌هاست. وضوی نماز تمرین شست‌وشوی قلب است. وضو به عنوان مقدمه نماز، نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود، بلکه تطهیر روح را هم دربرمی‌گیرد. زیرا شستن قسمت‌هایی از بدن، باعث آرام‌سازی عضله‌ها و تخفیف شدت تشنج جسمی و روانی انسان می‌شود. از این رو پیامبر اسلام سفارش فرموده است: «انسان هنگام خشم وضو بگیرد» (عباسی اول، ۱۳۸۸: ۳۹).

پیامبر اسلام در ضمن سفارش‌های خود به معاذ بن جبل، هنگام اعزام او به یمن، فرمود: «همه امور اسلام را چه کوچک و چه بزرگ ظاهر ساز، اما بیشترین سعی و کوشش تو باید برای نماز باشد، چرا که نماز پس از اقرار به دین، رأس اسلام است» (الحرانی، ۱۴۲۵ ق: ۲).

حضرت علی (ع) در آخرین وصیت خویش می‌فرماید: «شما را به خدا به نماز اهمیت دهید، زیرا ستون دین شماست» (نهج البلاغه، نامه ۴۷). همچنین آن حضرت می‌فرماید: «نماز وسیله تقرب هر انسان با تقوا به خداست» (نهج البلاغه، حکمت ۱۳۱).

امام صادق (ع) می‌فرماید: «مسلماناً طاعت خدای عزوجل خدمت او روی زمین است و هیچ خدمتی با نماز برابری نمی‌کند» (سوری خرم‌آبادی، ۱۳۷۷: ۲۶).

کلیدواژه‌ها: نماز، دین، سلامت روان، استحکام خانواده، منزلت اجتماعی

بیان مسئله

نماز یاریگر انسان است. نماز اضطراب‌ها و ناامیدی‌ها را از بین می‌برد. نماز فاصله‌ها را کاهش می‌دهد، زیرا رابطه معنوی که میان فرد و خدا در نماز برقرار می‌شود، به تجدید امید و تقویت اراده می‌انجامد. نماز خواندن و انجام عبادت برای نمازگزار آرامش روحی پدید می‌آورد و دل مؤمن را امنیت می‌بخشد. آن‌هایی که توفیق بیشتری در برگزاری نماز داشته‌اند، به آرامش بیشتری نیز دست یافته‌اند. سخن چنین کسانی این است که:

برخیز که عاشقان به شب راز کنند
گرد در و بام دوست پرواز کنند
هر در که بود فراز بر خود بندند
آلا در دوست را که شب باز کنند

نماز باعث تلطیف هیجان‌ها، آرامش فکری و روانی، کسب احساس هویت، تحمل مصائب، استحکام خانواده، مسئولیت‌پذیری، دوری از غرور و ایجاد مودت و فروتنی می‌شود. بر این اساس می‌توان سؤال‌های زیر را مطرح ساخت:

- آیا بین نماز و سلامت روانی رابطه‌ای وجود دارد؟
 - در چه شرایطی نماز بر بهداشت روانی مؤثر واقع می‌شود؟
 - نماز چگونه و با چه شیوه‌هایی استحکام خانواده را افزایش می‌دهد؟
 - نماز چگونه دوام و پایداری زندگی را معنی می‌بخشد؟
 - نماز با چه شیوه‌هایی ثبات و دوام زندگی را افزایش می‌دهد؟
- مقاله حاضر کوشیده است به چنین سؤال‌هایی پاسخ قانع‌کننده بدهد.

ابعاد دینی نماز را می‌توان چنین بیان کرد:

استحکام + ارتقای منزلت اجتماعی ← دوام و پایداری زندگی

نماز باعث ← خانواده + بهداشت روانی

براساس فرمول فوق، ابعاد دینی نماز عبارت‌اند از: بهداشت روانی، استحکام خانواده و ارتقای منزلت اجتماعی. لذا این سه بعد بحث‌های اساسی مقاله حاضر به‌شمار می‌روند.

نماز و بهداشت روانی

نماز آثار بهداشتی فراوانی دارد. این آثار را چنین می‌توان بیان کرد:

۱. **تخلیه هیجان‌ها:** نماز بهترین وسیله برای عقده‌گشایی است. چرا که انسان با خدای خود برای حل مشکلاتش لب به سخن می‌گشاید و به راحتی آنچه را در دل دارد، بیان می‌کند. جایی که انسان هیچ امیدی ندارد، در نماز پناه‌جویی می‌کند و از درگاه الهی استمداد می‌طلبد. این عمل بر بهداشت روانی فرد تأثیر می‌گذارد و باعث معنی‌دار شدن زندگی و پایداری آن می‌شود.

۲. **کسب احساس هویت:** هویت عبارت است از تعریفی که شخص از خود و وجود خود می‌کند و با سؤال‌هایی از این قبیل مواجه می‌شود: «من کیستم و چه می‌خواهم؟» پاسخ منطقی به این‌گونه سؤال‌ها بر بهداشت روانی فرد مؤثر واقع می‌شود و به زندگی او ثبات و دوام می‌بخشد.

۳. **دین باوری:** امروزه بسیاری از متخصصان مغز و اعصاب و روان‌شناسان دریافته‌اند از طریق دین و مذهب می‌توان بیشتر بیماری‌های روانی را به‌طور ریشه‌ای درمان کرد. بر همین اساس می‌توان گفت گرایش به باورهای دینی از طریق اقامه نماز امکان‌پذیر می‌شود و

نماز باعث تلطیف هیجان‌ها، آرامش فکری و روانی، کسب احساس هویت، تحمل مصائب، استحکام خانواده، مسئولیت‌پذیری، دوری از غرور و ایجاد مودت و فروتنی می‌شود



این هم بر بهداشت روانی فرد تأثیر می‌گذارد و پایداری را در زندگی او به‌دنبال دارد.

۴. **صدقت در رفتار:** نماز باعث می‌شود که بین نیت درونی فرد با رفتار بیرونی‌اش هماهنگی بیشتری وجود داشته باشد؛ در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد. مثلاً فردی که دروغ می‌گوید، بخش زیادی از انرژی روانی‌اش صرف فاش‌نشدن دروغش خواهد شد. لذا هماهنگی بین نیت درونی و رفتار بیرونی دوام زندگی را افزایش می‌دهد.

۵. **انعطاف‌پذیری:** زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، بدی‌ها و خوبی‌ها، و خیرها و شرها دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد. نماز این ظرفیت را افزایش می‌دهد و این هم نه‌تنها به بهداشت روانی فرد کمک می‌کند، بلکه پایداری زندگی را نیز معنی‌دار می‌سازد.

۶. **داشتن هدف در زندگی:** نماز زندگی را از حالت تهی بودن خارج می‌سازد. فرد مؤمن برای زندگی‌اش ارزش قائل است و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند. لذا هدف‌داری نه‌تنها بر بهداشت روان فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه باعث پایداری زندگی او نیز می‌شود.

۷. **درک توانایی خود و دیگران:** فرد مؤمن نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسد و سعی در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران دارد. به‌علاوه، او توانایی عفو و گذشت دارد. هرچه این توانایی بیشتر باشد، پایداری زندگی بیشتر خواهد بود.

۸. **احساس امنیت و آرامش خاطر:** نماز باعث می‌شود نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان دید مثبتی پیدا کنیم. در عین حال نگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند. در واقع نماز اضطراب و نابسامانی دائمی را کاهش می‌دهد. فرد مؤمن با بردباری و احساس امنیت با وقایع روبه‌رو می‌شود، برای آن‌ها راه حل منطقی می‌یابد و بدین وسیله سلامت روانی خود را افزایش می‌دهد. این هم به نوبه خود باعث دوام و پایداری زندگی می‌شود.

نماز و ارتقای منزلت اجتماعی

نماز شأن و منزلت انسان را ارتقا می‌بخشد. به‌طور کلی آثار نماز برای ارتقای منزلت اجتماعی را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. **تقویت اعتقادات مذهبی:** دین زندگی را معنی‌دار می‌کند و انسان را به سرچشمه حیات نزدیک می‌سازد. لذا اولین راه ارتقای منزلت اجتماعی، برنامه‌ریزی برای امور اجتماعی بر اساس ارزش‌های دینی و در رأس آن نماز است. هرچه این برنامه‌ریزی بیشتر باشد، پایداری زندگی بیشتر می‌شود.

۲. **ایجاد روابط سالم اجتماعی:** روابط افراد در جامعه با یکدیگر باید سالم باشد؛ به‌طوری که حقوق طرفین در آن رعایت شود. اقامه نماز روابط سالم انسانی و هم‌بستگی اجتماعی را افزایش می‌دهد و موجب ارتقای منزلت اجتماعی می‌شود. این هم به نوبه خود بر ثبات و پایداری زندگی می‌افزاید.

۳. **دوری از فرض‌های غلط ذهنی:** فردی که با خوش‌رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، دیگران نیز همان رفتار را با او خواهند داشت. لذا احساس می‌کند که دیگران از او بدشان می‌آید و او را دوست ندارند. نماز این تصور را از بین می‌برد و بر منزلت اجتماعی می‌افزاید. به عبارت دیگر



بیشتر است و به تبع آن زیبایی بیشتری به چشم می‌خورد. این نظم نوعی وقت‌شناسی است که باعث استحکام خانواده و پایداری زندگی می‌شود.

۵. دوری از نخوت و ایجاد تواضع: رکوع و سجود در نمازهای پنج‌گانه هر گونه نخوت و تکبر را از بین می‌برد. چرا که این رکوع و سجود تعظیم در برابر خالق هستی است. هر چه این تعظیم با خلوص نیت انجام بگیرد، باعث دوام خانواده و در نتیجه پایداری زندگی می‌شود.

۶. جدی بودن: اعضای خانواده برای انجام وظایف دینی (نماز خواندن) باید برنامه‌ریزی داشته باشند. جدیت در مورد برنامه‌ریزی و عمل بر اساس آن، استحکام خانواده را بالا می‌برد. لذا هر چه جدیت بیشتر باشد، پایداری زندگی نیز بیشتر خواهد بود.

۷. سعه صدر: نماز میزان تحمل مصائب را بالا می‌برد. تحمل مصائب نوعی سعه صدر محسوب می‌شود. هر چه سعه صدر در خانواده بالا باشد، استحکام خانواده افزایش می‌یابد. لذا بین سعه صدر

و پایداری زندگی ارتباط مثبت و مستقیم وجود دارد.

۸. تشویق فرزندان: انسان در هر سنی باشد به تشویق و تقویت نیاز دارد. هر چه هم سنش پایین‌تر باشد، این نیازمندی بیشتر خواهد بود. استفاده از کلمه‌هایی مانند مرحبا، آفرین، ماشاءالله، بارک الله، احسنت، دختر گلم، و پسر خوبم، به‌ویژه هنگام وضو و اقامه نماز، بر میزان دوام و بقای خانواده می‌افزاید و به پایداری هر چه بیشتر زندگی می‌انجامد.

نتیجه‌گیری

اولین راه ارتقای منزلت اجتماعی برنامه‌ریزی برای امور اجتماعی بر اساس ارزش‌های دینی است. نماز باعث رعایت حقوق طرفین در جامعه می‌شود و امکان برقرار ارتباطی گرم و صمیمانه با دیگران را افزایش می‌دهد. این امر قدم مؤثری است برای ارتقای منزلت اجتماعی. نماز خوش‌رویی و خوش‌خلقی را می‌افزاید و باعث ابراز احساسات و برقراری روابط صمیمانه با دیگران می‌شود.

اولین و مؤثرترین راه افزایش استحکام خانواده این است که والدین، خود الگویی عملی و نمونه کامل برای فرزندان باشند. نماز در جهت استحکام خانواده تکیه‌گاهی مطمئن برای فرزندان محسوب می‌شود و در پرتو آن بین اعضای خانواده روابط حسنه برقرار می‌شود. از طریق اقامه نماز در خانواده غرور و نخوت کاهش می‌یابد، مودت، تواضع و فروتنی به وجود می‌آید و تشویق فرزندان در آن در اولویت قرار می‌گیرد. به‌علاوه، نماز تحمل مصائب را بیشتر و میزان جدیت را بالا می‌برد. همه این موارد باعث استحکام خانواده و سرانجام پایداری زندگی می‌شوند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. الحرائی، علی ابن حسین ابن الشعبة (۱۴۲۵ ق). تحف العقول.
۴. سوری خرم آبادی، محمد (۱۳۷۷). انوار الصلاة. مؤسسة چاپ الیهادی. قم. چاپ اول.
۵. عباسی اول، کریم (۱۳۸۸). «تأثیر مداخله‌های معنوی در مشاوره و روان‌درمانی». نشریه تربیت، سال بیست و چهارم، شماره ۶.

اولین و مؤثرترین راه افزایش استحکام خانواده این است که والدین، خود الگویی عملی و نمونه کامل برای فرزندان باشند. نماز در جهت استحکام خانواده تکیه‌گاهی مطمئن برای فرزندان محسوب می‌شود و در پرتو آن بین اعضای خانواده روابط حسنه برقرار می‌شود



می‌توان گفت بین فرض‌های غلط ذهنی و پایداری زندگی رابطه معکوس وجود دارد. یعنی هر چه این فرض‌ها کمتر باشند، پایداری زندگی بیشتر خواهد بود.

۴. سازگاری مناسب اجتماعی: نماز باعث ارتباط گرم و صمیمانه با دیگران می‌شود. انسان مؤمن سعی می‌کند به دیگران احترام بگذارد و به احساسات آن‌ها با صمیمیت و مهربانی پاسخ دهد. این موضوع هم به نوبه خود منزلت اجتماعی را بالا می‌برد. لذا سازگاری بیشتر باعث پایداری بیشتری در زندگی می‌شود.

۵. ابراز احساسات: احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درون فکنی و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پر خاشگرانه آن‌ها را ابراز کنیم. نماز تنها وسیله‌ای است که باعث ابراز احساسات و ارتقای منزلت اجتماعی و در نتیجه پایداری زندگی می‌شود.

۶. برقراری روابط صمیمانه با دیگران:

صمیمیت نوعی تعهد درونی نسبت به برقراری روابط و

ادامه آن به‌وجود می‌آورد. زیرا همه ما به اطمینان خاطری که از جانب دیگران تأمین می‌شود، نیاز داریم. ما از راه درمیان گذاشتن نگرانی‌های خود با افراد مجرب و بزرگ‌ترها، می‌توانیم بیشتر مشکلات خود را ساده‌تر و روشن‌تر درک کنیم. تنها نماز است که این روابط را گسترش می‌دهد و این هم به ارتقای منزلت اجتماعی و سرانجام پایداری زندگی می‌انجامد.

۷. به‌موقع کمک گرفتن از دیگران: تقاضای کمک از دیگران خود نشانگر یختگی عاطفی است، نه نشانه ضعف آگاهی و ناتوانی. انسان در هر سنی باشد به راهنمایی و مشورت دیگران نیازمند است. هر چه این راهنمایی به‌موقع انجام بگیرد، پایداری زندگی بیشتر می‌شود.

نماز و استحکام خانواده

نماز بر میزان دوام و بقای خانواده می‌افزاید. به‌طور کلی آثار نماز بر استحکام خانواده را می‌توان در موارد زیر جمع‌بندی کرد:

۱. الگو و سرمشق بودن والدین: والدین باید نمونه عملی و الگویی کامل برای فرزندان خود باشند. یعنی به‌موقع وضو بگیرند و نماز بخوانند. هر چه این الگودهی بیشتر باشد، استحکام خانواده افزایش می‌یابد و باعث پایداری زندگی می‌شود.

۲. وجود تکیه‌گاه مطمئن: در زندگی اجتماعی نمی‌توان کسی را یافت که دارای مشکلی نباشد. در عین حال باید گفت برای حل یک مشکل راه‌حل‌های متعددی وجود دارد. هنگامی که فرزندان با مشکلاتی مواجه می‌شوند، برای حل آن‌ها به مأمین و پناهگاهی مطمئن نیاز دارند. نماز تکیه‌گاهی مطمئن برای آن‌ها محسوب می‌شود. این تکیه‌گاه استحکام خانواده را افزایش می‌دهد و بر میزان ثبات و دوام زندگی می‌افزاید.

۳. برقراری روابط حسنه بین اعضای خانواده: نماز باعث برقراری روابط خوب میان اعضای خانواده می‌شود. این روابط به دوام و بقای هر چه بیشتر خانواده و در نتیجه پایداری هر چه بیشتر زندگی کمک می‌کند.

۴. نظم و نظافت: در خانواده‌هایی که اعضای آن نماز می‌خوانند، نظم

صداقت و ثمرات شخصیتی آن



اهمیت صداقت
از منظر مشاوران



منیره نسیمی
دکترای مشاوره

بچه‌ها در مسیر رشد و بزرگ شدن دروغ گفتن را ممکن است از والدینشان، تلویزیون، بچه‌های دیگر یا حتی بزرگ‌ترهای دیگر یاد بگیرند و یا حتی ممکن است برایشان نوعی سازوکار (مکانیزم) دفاعی باشد. اینجاست که اگر اهمیت صداقت برای آن‌ها توضیح داده شود و مطمئن شوند که همیشه بزرگ‌ترها برای شنیدن حرف‌هایشان آماده و در دسترس هستند، مخصوصاً زمان‌هایی که می‌دانند کار اشتباهی انجام داده‌اند، شجاعت گفتن حقیقت را خواهند یافت و یکپارچگی بیشتری در کلام و رفتارشان به چشم خواهد خورد. در این مقاله یکی دیگر از توانمندی‌های مربوط به فضیلت شجاعت را به نام «صداقت»، یا همان «اصالت و درستی» معرفی می‌کنیم.

صداقت فقط به گفتن حقیقت خلاصه نمی‌شود، بلکه زندگی کردن به شیوه‌ای صادقانه و اصیل را هم شامل می‌شود. به عبارت دیگر، صداقت نشان دادن خود، مقاصد و تعهدات به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است و این ویژگی هم حرف و هم عمل را دربرمی‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: صداقت، اصالت، حقیقت، راستی، پرورش کودکان، دروغ‌گویی، تأیید همسالان

عوامل توانمندساز و بازدارنده صداقت

والدین می‌توانند صداقت را در کودکان خود پرورش دهند. وقتی بچه‌ها مرتکب اشتباهی می‌شوند، شدت تنبیه پیش‌بینی شده از سوی بچه‌ها، بر اینکه آن‌ها به گناه اعتراف کنند یا در موردش دروغ بگویند، تأثیر خواهد گذاشت. والدین می‌توانند با تأکید بر اینکه تنبیه دروغ‌گویی از تنبیه خطا بیشتر خواهد بود، کودکان را از دروغ گفتن در مورد خطای خود منصرف کنند.

دانش‌آموزان وقتی در تنگنای صداقت و راستی قرار می‌گیرند، در حضور همسالان خود بیشتر غیرصادقانه جواب می‌دهند تا هنگامی که از آن‌ها خواسته می‌شود بدون حمایت همسالان خود پاسخ دهند. به نظر می‌رسد که حمایت یا تأیید همسالان تقویت‌کننده تصمیماتی باشد که مبتنی بر نفع شخصی هستند و در مقایسه با مواردی که فرد به تنهایی تصمیم می‌گیرد، کمتر صادقانه باشند.

همچنین تنش‌های روانی - اجتماعی، مانند طلاق، سوء استفاده، یا غفلت ممکن است دروغ‌گویی را در دانش‌آموزان ترویج کنند. برای مثال، دانش‌آموز برای جلب نظر یکی از والدین، از والد دیگر بدگویی می‌کند تا امتیاز بگیرد.

از طرف دیگر بی‌اصلی زمانی ایجاد می‌شود که مربیان و متابع قدرت فقط توجه مثبت مشروط را فراهم کنند، بدون آنکه نیازها و توانایی‌های بالقوه فرد تحت تربیت را به اندازه کافی در نظر بگیرند.

چرا باید صداقت داشت؟

۱. کاهش سوء تفاهم‌ها در روابط؛
۲. نشان دادن قابل اعتماد بودن؛
۳. پیشگیری از دروغ‌گفتن‌های ممتد و پی‌درپی پس از اولین دروغ؛
۴. احساس امنیت و آرامش درونی؛
۵. اعتباربخشی به فرد به عنوان یک صفت شخصیتی ارزنده.

آزمون سنجش صداقت

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

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون به این صورت است:

بیشتر اوقات: ۱
گاهی: ۲
خیلی کم: ۳
هیچ وقت: ۴

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمره‌ها

● امتیاز بالاتر از ۴۰ نشان می‌دهد که فرد خود را خوب می‌شناسد و تحت تأثیر حرف دیگران قرار نمی‌گیرد. زندگی را همان طور که دوست دارد پیش می‌برد و اصالت و یکپارچگی دارد.

● امتیاز پایین‌تر از ۴۰ نشانگر آن است که فرد دوست دارد دیگران دوستش داشته باشند و همیشه مورد توجه باشد. غالباً برای آنکه مورد تأیید دیگران قرار بگیرد، رفتاری برخلاف اعتقاداتش انجام می‌دهد یا حرفی می‌زند که حقیقت ندارد.

بعد از سنجش میزان صداقت، در صورتی که امتیاز دانش‌آموز پایین‌تر از ۴۰ بود، برای اینکه آرامش بیشتری تجربه کنند، بهتر است روی صداقتشان بیشتر کار شود. می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که در ادامه می‌آیند، برای پرورش صداقت و اصالت دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

صداقت فقط به گفتن حقیقت خلاصه نمی‌شود، بلکه زندگی کردن به شیوه‌ای صادقانه و اصیل را هم شامل می‌شود. به عبارت دیگر، صداقت نشان دادن خود، مقاصد و تعهدات به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است و این ویژگی هم حرف و هم عمل را دربرمی‌گیرد

ردیف	عبارت	بیشتر اوقات	گاهی	خیلی کم	هیچ وقت
۱	در زندگی دروغ گفته‌ام.				
۲	برای راضی نگه داشتن دیگران حرف‌های غیرواقعی می‌زنم.				
۳	وقتی در جمعی هستم، برای جلب توجه دیگران هر حرفی می‌زنم.				
۴	همه اتفاقات زندگی‌ام را برای دیگران تعریف می‌کنم.				
۵	به هر نحوی می‌خواهم خودم را بهتر از آنچه هستم به دیگران نشان دهم.				
۶	برای جالب تر شدن زندگی باید هر چیزی گفت.				
۷	وقتی در جمع هستم سعی می‌کنم خودم را شبیه دیگران نشان دهم.				
۸	به خاطر فرار از تکلیف‌های سنگین و دشوار بهانه‌های زیادی می‌آورم.				
۹	برای اینکه کسی از وضعیت مالی ما باخبر نشود، اطلاعات نادرست می‌دهم.				
۱۰	موقع شوخی کردن، مطالب غیرواقعی می‌گویم تا آن‌ها بیشتر بخندند.				
۱۱	اگر نتوانم با گفتن حقیقت دیگران را قانع کنم، حرف‌های غیرواقعی می‌زنم.				
۱۲	برای پنهان نگه داشتن مشکلاتم، حرف‌های خلاف واقعیت می‌گویم.				
۱۳	وقتی در موقعیت نامطمئنی قرار می‌گیرم واقعیت را می‌گویم.				
۱۴	برای جلوگیری از اتفاقات ناخوشایند حرف‌های خلاف واقعیت می‌گویم.				
۱۵	وقتی نتوانم کاری را به خوبی انجام دهم برای ادامه آن بهانه می‌آورم.				
۱۶	برای نشان دادن ترس و اضطرابم از مطالب غیرواقعی استفاده می‌کنم.				

فعالیت ۱. من واقعی

گاهی وقت‌ها به دلایل متفاوتی دانش‌آموزان احساسات واقعی خود را بروز نمی‌دهند یا آنچه را از ذهنشان می‌گذرد، بر زبان نمی‌آورند. از آن‌ها بخواهید با انجام این تکلیف و پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر به افزایش خودآگاهی خود کمک کنند و بفهمند آیا احساسات و رفتارهایشان واقعی است یا خیر.

- من فکر می‌کنم فرد هستم.
- من واقعاً عاشق هستم.
- من واقعاً از متنفرم.
- بهترین ویژگی من است.
- بدترین کابوس من است.
- من زمانی دروغ می‌گویم که
- من زمانی احساس خوبی دارم که
- من می‌توانم خوشحال‌تر باشم، اگر
- من می‌خواهم شوم.
- من آرزو دارم که

فعالیت ۲. پاسخ‌های اصیل

از دانش‌آموزان بخواهید خود را در موقعیت‌های جدول زیر تصور کنند و بگویند در هر یک از این موقعیت‌ها پاسخ صادقانه‌شان چیست. پاسخ کمتر صادقانه‌شان چیست؟

موقعیت	پاسخ صادقانه	پاسخ کمتر صادقانه
مراقب جلسه امتحان موقع تقلب مچ شما را گرفته است.		
دوستان درباره شما دروغی به دیگران گفته است.		

فعالیت ۳. یادداشت من حقیقی

از دانش‌آموزان بخواهید برای یک هفته کارهای صادقانه‌ای را که در قبال خود یا دیگران انجام داده‌اند، یادداشت کنند و احساس خود را نیز پس از آن بنویسند.

صدقت با خود	صدقت با دیگران	احساسی که داشتم
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه‌شنبه		
چهارشنبه		
پنج‌شنبه		
جمعه		

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک، تغییرات بزرگ

- قبل از اینکه پاسخ غیرصادقانه‌ای بدهید، یا عذر و بهانه‌ای بیاورید، فکر کنید.
- به خودتان قول دهید که راست بگویید.
- مراقب وارونه جلوه‌دادن حقیقت یا پنهان کردن بخشی از آن باشید.
- در گفتن دروغ‌های سفید و کوچک زیاده‌روی نکنید.
- وقتی مچ خودتان را موقع دروغ گفتن گرفتید، چیزی خلاف دروغتان بگویید.
- وقتی راست می‌گویید، به‌ویژه در شرایط سخت، خودتان را تشویق کنید.

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره، معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت شجاعت: شهامت و صداقت. مؤسسه منادی تربیت. تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۲۰۰۴). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه کوروش نامداری. انتشارات یار مانا. اصفهان.
۳. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۲). شادمانی درونی. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه. تهران.

در جست و جوی بهار



مریم پورثانی

دکترای حرفه‌ای مدیریت چاپ و نشر

دید و شنید و روایت کرد. من دوست دارم راوی آیین‌ها و سنت‌های پرمعنای استقبال از بهار باشم. راوی روزهایی که همه می‌گویند «زمین دارد نفس می‌کشد» و جوانه‌ها در نوک ساقه‌ها ظاهر می‌شوند و ساکنان این سرزمین در هر اقلیم و استان و شهر و روستا همت می‌کنند و به سراغ زمین می‌روند و به این مادر فداکار و مهربان سلامی دوباره می‌کنند و درختی می‌کارند و نهالی غرس می‌کنند. در تقویم ما ایرانیان پانزدهم اسفند «روز درختکاری» نامیده شده است.

در جست و جوی بهار بودن خودش آیینی است پُر رمز و راز و سرشار از نمادهای حرکت، تلاش، امید و زندگی. و آنگاه که بهار و نوروز باشکوه فرا می‌رسند، یکپارچه و دست در دست هم به نیایش و شکرگزاری می‌نشینیم و از پروردگار مهربان برای همگان سلامتی و برکت می‌خواهیم و سفره‌ای پهن می‌کنیم که هر گوشه‌اش نشانی از زندگی و سرسبزی دارد.

به نظر من، هر کدام از ما به شکرانه این سرزمین چهارفصل و برخوردار از بهار زیبا و نوروز کهن، در هر جا و جایگاهی که هستیم، با تمام وجود و همسو با این طبیعت و آیین‌های باشکوه‌اش، با صداقت زندگی و کار کنیم. برای تک‌تک

مردم مهربان، سخت‌کوش و نجیب سرزمینم سلامتی و سرافرازی و برای این خاک که دلاوری‌های فرزندان غیورش در جای‌جای آن چشم‌ها را خیره می‌کند، صلح و آبادی و حاصلخیزی آرزو می‌کنم!

هوا کم‌کم رو به سردی می‌رفت. روزها کوتاه و کوتاه‌تر می‌شدند و آفتاب بی‌جان و رنگ‌پریده‌تر. بزرگ ایل همه را فرا خواند. همه از بزرگ و کوچک، زن و مرد، پیر و جوان گرد هم آمدند. وقتش رسیده بود که سیاه‌چادرها را جمع کنند و آماده کوچ شوند؛ سفر از اقلیم سردسیر به اقلیم گرمسیر. همه دست‌به‌دست هم دادند و در حرکتی هماهنگ و موزون و پرشور به راه افتادند. آن همه جمعیت، آن همه رنگ، آن همه صدا، آن همه شور و اشتیاق در جست و جوی بهار.

بهار یعنی گرما، روشنایی، خورشید درخشان، آسمان آبی و صاف، چشمه‌های پر آب و جوشان، درختان سرسبز، دشت‌های پر گل و گیاه، عطر شکوفه‌ها، نغمه پرنده‌گان، گله‌های پر جمعیت و شیرافشان، خوشه‌های سنگین گندم، فراوانی و برکت، تنورهای گرم، بوی نان، دل‌های شاد، چشم‌های پرفروغ، رشد، سبز شدن و در یک کلام زندگی.

در جست و جوی بهار بودن، در واقع قصه انسان از ابتدای آفرینش است؛ قصه‌ای که با وجود این پیشینه و قدمت هرگز کهنه نمی‌شود، چون در این سفر، شور زندگی هست. انسان‌ها در هر زمانه و اقلیمی این قصه را روایت می‌کنند. هر انسانی که برای رسیدن به نور و روشنایی و معنای زندگی حرکت می‌کند، مشتاق و در جست و جوی بهار است.

سرزمین کهن ما چهارفصل دارد. یعنی می‌توان به تماشای شکوه چهارفصل سال نشست و زیبایی‌های فراوان هر فصلی را یک دل سیر



تحلیل رفتار

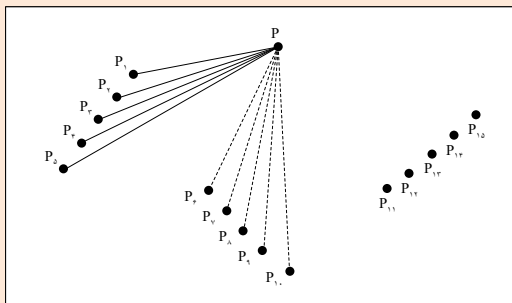
کاربرد گراف ها در مدل سازی الگوی رفتار



احسان بار محمدی
دکترای مدیریت صنعتی

و محیط ها روی رفتارش تأثیر گذار نیستند. برای مثال، شخص P در زندگی روزمره خود برای تأمین معاش و گذران امور زندگی خود و خانواده اش به نانوائی، قصابی، نجاری، مراکز خرید لوازم خانگی، سالن های ورزشی، آرایشگاه و ... مراجعه می کند. مراجعه به هر یک از این موارد ممکن است از فراوانی پایین یا بالایی برایش برخوردار باشد، اما او را در تعاملی نزدیک با این موقعیت ها و افراد حاضر در آن موقعیت ها که بر ذهن و روحیه وی تأثیر گذار باشد، قرار ندهد.

اما همین شخص در طول روز، هفته، ماه و سال با اشخاصی مرتبط است که بیشترین تأثیر را بر ویژگی های رفتاری او خواهند گذاشت. برای مثال در نظر بگیرید که فرد P با افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 و P_6 در ارتباط قطعی (نزدیک) است و با افراد P_7, P_8, P_9, P_{10} و P_{11} در ارتباط نسبی و با افراد $P_{12}, P_{13}, P_{14}, P_{15}$ و P_{16} در ارتباط نیست. بنابراین می توان گراف شکل ۱ را برای مدل سازی الگوی رفتار وی طراحی کرد.



شکل ۱

گراف شکل ۱ بیان می دارد که شخص P بیشترین تأثیر پذیری را از افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 و P_6 دارد و تعامل با آن ها می تواند به طور جدی بر ذهن و روح او تأثیر گذار باشد. به همین دلیل شناخت لازم و کافی از رفتارهای افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 و P_6 می تواند به شناخت الگوی رفتاری فرد P بینجامد. از سوی دیگر فرد P در ارتباط نسبی با افراد P_7, P_8, P_9, P_{10} و P_{11} است که استحکام رابطه با این افراد نیز می تواند بر الگوی رفتاری فرد P تأثیر گذار شود. در ضمن روشن است که فرد به علت نداشتن ارتباط با افراد $P_{12}, P_{13}, P_{14}, P_{15}$ و P_{16} تحت تأثیر آن ها نخواهد بود.

البته میزان تأثیر گذاری هر یک از افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 و P_6 روی شخص P متفاوت و به اندازه نفوذ الگوی رفتاری

داشتن شناخت دقیق از روحیه ها و حالت های افراد برای پذیرش و انتخاب آن ها، در رویه های شخصی و اجتماعی، امری ضروری برای رسیدن به مقاصد مطلوب است. برای مثال، هر نهاد اداری، شرکت تجاری، کارخانه صنعتی و ... باید پذیرای افرادی در قامت مدیر، کارشناس، کارمند، کارگر و ... باشد که روحیه ها و حالت های آنان با ساختار آن نهاد، شرکت، کارخانه و ... انطباق داشته باشد. از جنبه فردی نیز برای ارتباط بین دو شخص، چه در تعامل اجتماعی با هم و چه در بُعد زندگی شخصی، داشتن آگاهی های لازم و کافی از روحیه ها و ذهنیت های یکدیگر که در قالب رفتار آن ها متبلور می شود، رکن رکن محسوب می شود.

بررسی ها نشان می دهند نداشتن شناخت درست و مناسب از ذهن و روحیه افراد به درک نکردن رفتارهای آنان به درستی منجر می شود و رابطه یا رابطه های موجود در هر ساختاری را تحت شعاع خود قرار می دهد. البته پی بردن به رفتارهای واقعی هر فرد در بُعد فردی، گروهی و اجتماعی مستلزم آن است که فرد، بنا به دلایلی مانند ترس، اضطراب، تطمیع، تهدید، تهییج، ترغیب و ... از سوی افراد دارای نفوذ، قدرت و جایگاه، رفتارهای واقعی خود را پنهان نکند. زیرا به این ترتیب، اشخاص با ارائه رفتار جعلی مانع از هویداشدن شخصیت حقیقی و واقعی خود می شوند که این موضوع باعث واردشدن متغیر نادرست در هر رابطه ای، اعم از فردی، گروهی و اجتماعی خواهد شد و می تواند بنیان های آن رابطه را ریشه کن کند یا حداقل به شدت تحت تأثیر خود قرار دهد. از جنبه دیگر، نظم و انضباط موجود در ساختار هر رابطه ای (اجتماعی، سازمانی، گروهی و فردی) که در قواره تحکیم- اقتدار، پاداش- تنبیه، تشویق- تأیید، نوازش- مهر، و مانند آن، ... و برای جلوگیری از فروپاشی یا اضمحلال رابطه ایجاد شده است، باعث می شود افراد تشکیل دهنده رابطه، به منظور اخراج نشدن از رابطه، دست به ارائه رفتار نمایشی بزنند و بدین سان ماهیت رابطه استحاله شود.

به همین دلیل در این مقاله سعی داریم موضوع «تحلیل رفتار»^۱ را با استفاده از یکی از شاخه های کاربردی ریاضی، موسوم به «نظریه گراف»^۲ مورد بررسی و کنکاش قرار دهیم تا به این واسطه مخاطبان در ساختاردهی به مسئله تحلیل رفتار، شناختی جامع و مانع پیدا کنند.

می دانیم هر فرد در زندگی خود با مجموعه ای از افراد دیگر در ارتباط است. او در محیط های گوناگون تردد می کند و تعدادی از این اشخاص

$M_1, M_2, M_3, M_4, M_5, M_6, M_7, M_8$ لحاظ شده است. شکل ۳ مبین این نکته است که فرد P در ارتباط با اشخاص P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 مطابق با جدول ۱، تحت تأثیر رفتارهای آنان قرار خواهد گرفت.

افراد	رفتارهای افراد
P_1	M_1, M_2, M_3
P_2	M_1, M_2, M_3, M_4
P_3	M_1, M_2, M_3, M_5
P_4	M_1, M_2, M_3, M_4
P_5	$M_1, M_2, M_3, M_4, M_5, M_6$

برای نمونه فرد P در ارتباط با شخص P_1 تحت تأثیر رفتارهای M_1, M_2, M_3 و M_4 قرار خواهد گرفت. بنابراین تحلیل رفتار شخص P وابسته به رفتارهای افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 (موجود در جدول ۱) است. در ضمن اگر به هریک از رفتارهای افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 وزنی اختصاص دهیم، میزان تأثیرگذاری هر یک از رفتارهای اشخاص P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 روی فرد P نیز مشخص خواهد شد.

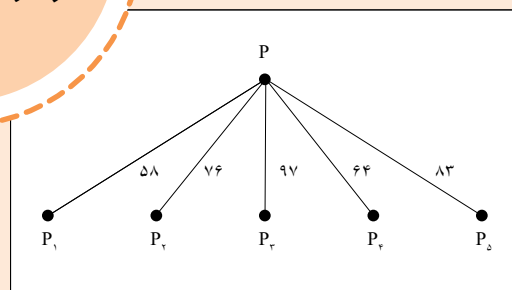
در پایان بر این نکته تأکید می‌کنیم که استفاده از مفهوم گراف‌ها در مدل‌سازی الگوی رفتار می‌تواند به شناخت بیشتر و درک شهودی بهتر ویژگی‌های رفتاری افراد کمک‌های ارزنده‌ای کند. علاقه‌مندان به مدل‌سازی الگوی رفتار با استفاده از گراف‌ها می‌توانند از این رویکرد در ایجاد ساختاری برای فهم و معرفت بیشتر الگوهای رفتاری در استخدام کارکنان سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها بهره ببرند. همچنین این رویکرد می‌تواند برای افرادی که می‌خواهند در تعاملات اجتماعی خود با اشخاص دیگر به شناخت بهینه‌تری از آن‌ها به دست آورند، یا برای افرادی که قصد ازدواج دارند و مایل هستند که همسری شایسته انتخاب کنند نیز بسیار کارا و کارآمد است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که عدم شناخت درست و مناسب از ذهن و روحیه افراد منجر به عدم درک صحیح از رفتارهای ظهوریافته آنان گشته و رابطه یا رابطه‌های موجود در هر ساختاری را تحت شعاع خود قرار می‌دهد

علاقه‌مندان به مدل‌سازی الگوی رفتار با استفاده از گراف‌ها می‌توانند از این رویکرد در ایجاد یک ساختار برای فهم و معرفت بیشتر الگوهای رفتاری در استخدام کارکنان سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها بهره ببرند

آن‌ها بر فرد P بستگی دارد. برای درک اینکه نشان دهیم کدام یک از افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 از تأثیر بیشتری روی شخص P برخوردار هستند؛ از مفهوم «گراف وزن‌دار»^۳ استفاده می‌کنیم. برای اجرایی کردن این موضوع از یک سامانه ارزش‌گذاری عددی استاندارد بهره‌مند می‌شویم و به میزان اندازه نفوذ الگوی رفتاری هر یک از اشخاص P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 بر فرد P مقداری را نظیر می‌کنیم.

فرض کنید گراف شکل ۲، دربرگیرنده میزان ارتباط افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 با شخص P در سامانه ارزش‌گذاری صفر تا صد است.



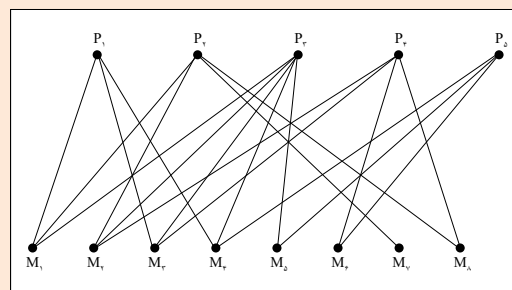
شکل ۲

بنابراین با توجه به گراف شکل ۲، می‌توان میزان بیشترین و کمترین تأثیر افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 روی شخص P را به صورت زیر تعیین کرد:

$$P_3 > P_5 > P_2 > P_4 > P_1$$

این یعنی شخص P در ارتباط با افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 بیشترین تأثیرپذیری را از فرد P_3 و کمترین تأثیرپذیری را از فرد P_1 دریافت خواهد کرد. لذا داشتن شناخت دقیق از الگوهای رفتاری شخص P_3 باعث بیشترین شناخت از الگوهای رفتاری فرد P خواهد شد. به همین ترتیب شناخت از الگوهای رفتاری افراد P_5, P_2, P_4, P_1 دارای ضریب اثرگذاری بر الگوی رفتار فرد P خواهد بود.

برای درک بهتر الگوهای رفتاری افراد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 که بر حالات و روحیات شخص P تأثیرگذار هستند، گراف شکل ۳ را در نظر می‌گیریم.



شکل ۳

در شکل ۳ برای پنج فرد P_1, P_2, P_3, P_4, P_5 و هشت رفتار

پی‌نوشت‌ها

1. Behavior Analysis
2. Graph Theory
3. Weighted Graph

منابع

۱. امیری، حمیدرضا و همکاران (۱۴۰۱). ریاضیات گسسته. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. تهران.
۲. بهزاد، مهدی و همکاران (۱۳۸۷). ریاضیات گسسته. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. تهران.



خودمان ساختیم!

روایتی از تلاش‌های دلسوزانه برای بازسازی یک مدرسه روستایی

گفت‌وگو با فرشته یحیی‌پور، مدیر دبیرستان دخترانه روستایی شهید دستغیب بیجارپس، استان گیلان

گفت‌وگو از: محمدحسین دیزجی

اشاره

بچه‌ها نگران، مادران لبریز از دل‌شوره و پدران در اضطراب بودند. تنها دبیرستان دخترانه روستا در آستانه تعطیلی قرار داشت. سقف کلاس‌ها در حال تخریب بود و دیوارها رو به ویرانی بودند. حیاط مدرسه برای راه رفتن و دویدن دانش‌آموزان نامطمئن شده بود. همین نگرانی، دل‌شوره و اضطراب بین خانواده‌ها کافی بود تا دغدغه‌های ساکنان را دوچندان کند. این دریا به قول محلی‌ها دروازه، اگر بسته می‌شد، باید دور ادامه تحصیل دختران را خط می‌کشیدند. اما ناگهان چراغ امید در روستای بیجارپس روشن شد. یکی از معلمان دبیرستان که هر روز باید بین دو تا سه ساعت برای تدریس در مدرسه، راه خانه تا روستا را طی می‌کرد، مسئولیت بیشتری پذیرفت و مدیریت دبیرستان را هم عهده‌دار شد و حالا امروز او پیش از آنکه کار به درمان برسد، از بسیاری رویدادها پیشگیری کرد. فشارهای روانی، افسردگی‌ها، ناراحتی‌های روحی و دعوای خانوادگی به خاطر ترک تحصیل دختران را از ریشه خشکاند و مدرسه را به کمک خیرین و نیکوکاران بازسازی کرد تا امروز به جای ۱۲ دختر، بیش از چهل دانش‌آموز زیر یک سقف کنار هم درس بخوانند.

به دیدار فرشته یحیی‌پور، مدیر نیکوکار دبیرستان دخترانه شهید دستغیب روستای بیجارپس از توابع شهرستان سنگر استان گیلان رفتیم تا او خود برایمان بگوید چگونه این مهم به نتیجه رسید. او هم مدیر مدرسه و معاون است و هم به‌عنوان مشاور به شاگردانش خدمات مشاوره‌ای می‌دهد. یحیی‌پور کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی با گرایش تغذیه ورزشی دارد و از ۳۰ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش برخوردار بوده و مسئولیت‌های متعددی را هم عهده‌دار است. گفت‌وگو با این مدرس و استاد دانشگاه تربیت‌معلم و دانشگاه آزاد اسلامی پیش روی شماست.

شده‌آمد (ترافیک) برگردم. البته مدرسه از نظر آموزشی جزو ناحیه ۳ رشت محسوب می‌شود.

● شما چه مدت است که در مدرسه فعلی فعالیت می‌کنید. کار اولیه شما در این مدرسه چه بود و بحث ماجرای بازسازی چطور شکل گرفت و اجرایی شد؟

● با این سؤال آغاز می‌کنم که شما برای حضور در دبیرستان محل کارتان هر روز باید از کجا به کجا بروید و چقدر در راه هستید؟

من در رشت زندگی می‌کنم، ولی نکته اینجاست که هر روز باید از یک سمت شهر به سمت دیگر آن بروم و همچنین مسیر رسیدن به آن روستا را هم طی کنم و بعد دوباره در



● از آنجا که این مدرسه روستایی است، ظاهراً شما مسئولیت‌های متعددی را تجربه کرده‌اید، از جمله اینکه به عنوان مشاور به بچه‌ها و خانواده‌های آنان هم یاری می‌رسانید و هنوز هم این کار را انجام می‌دهید. در این باره کمی برای ما بفرمایید.

به اکثر مدرسه‌های روستایی، به دلیل جمعیت آماری پایین، معاون و مشاور تعلق نمی‌گیرد. به همین دلیل مدیر باید همه مسئولیت‌ها را پذیرا باشد. در دنیای امروز، در سبک زندگی افراد تغییراتی ایجاد شده که دامن‌گیر دانش‌آموزان روستایی هم شده است (جدایی والدین و اختلاف والدین) و عواقب روحی و روانی آن، به خصوص در این دوره سنی، آن‌ها را هم درگیر می‌کند. بنابراین احساس کردم برای کاهش این نگرانی‌ها و دغدغه‌ها لازم است به بچه‌ها و خانواده‌های آنان مشاوره بدهم.

● اگر این اتفاق صورت نمی‌گرفت و مدرسه تعطیل می‌شد، احتمالاً دانش‌آموزان آنجا با چه معضلاتی روبه‌رو می‌شدند؟

دانش‌آموزانی در دبیرستان دستغیب در حال تحصیل هستند که برای آمدن به مدرسه و رفتن به خانه ساعت‌ها پیاده‌روی می‌کنند و گاه باید مسیر خطرناکی را پشت سر بگذارند. این بچه‌ها سرشار از انگیزه هستند. اولین گروهی که بعد از بسته شدن مدرسه آسیب می‌دیدند، همین دانش‌آموزان بودند که وضعیت مالی خوبی هم نداشتند و به اجبار باید ترک تحصیل می‌کردند. در چنین شرایطی، بچه‌ها

فعالیت‌های بنده در دبیرستان از پنج سال پیش (۹۷-۹۸) به عنوان معلم تربیت بدنی در دبیرستان شروع شد. از لحظه اول ورودم به دبیرستان که به عنوان معلم وارد محوطه شدم و شرایط بد مدرسه را دیدم، انگیزه بازسازی آن در من ایجاد شد. شروع به جمع‌آوری اطلاعات کردم. چون مدیر دبیرستان سال‌های آخر خدمتش را می‌گذرانید، به این فکر افتادم که برای تسلط بیشتر بر امور بازسازی، در امتحان مدیریت و بقیه مراحل آن شرکت کنم.

● بازسازی این مدرسه چطور اتفاق افتاد و چه کسانی این زمینه به شما کمک کردند و یاری رساندند؟

بازسازی دبیرستان طی دو مرحله پیش رفت. مرحله اول که تقریباً سال اول مدیریتم بود، با مکاتبات اداری (آموزش و پرورش ناحیه و نوسازی و فرمانداری) گذشت. در این مکاتبات متوجه شدم دبیرستان در فهرست مدرسه‌های تخریبی قرار دارد، ولی تقریباً در انتهای فهرست است و با توجه به اینکه مدرسه دایر بود و دانش‌آموزان و دبیران در حال فعالیت بودند، برای ایجاد محیطی آرام و پاکیزه و فعالیت مطلوب‌تر باید اقداماتی صورت می‌گرفت.

در این مسیر، کارهای اولیه را آغاز کردیم. بعد از شروع فعالیت، اولیای دانش‌آموزان، اعضای هیئت امنای مسجد محل، پایگاه بسیج و اهالی محل، به خصوص افرادی که قبلاً از این مدرسه فارغ‌التحصیل شده بودند و شغل و وضعیت مالی خوبی داشتند، این کار را به نتیجه رساندیم.

در دنیای امروز، در سبک زندگی افراد تغییراتی ایجاد شده که دامن‌گیر دانش‌آموزان روستایی هم شده است (جدایی والدین و اختلاف والدین) و عواقب روحی و روانی آن، به خصوص در این دوره سنی، آن‌ها را هم درگیر می‌کند. بنابراین احساس کردم برای کاهش این نگرانی‌ها و دغدغه‌ها لازم است به بچه‌ها و خانواده‌های آنان مشاوره بدهم



باید به مدرسه دیگری می‌رفتند که به خاطر دوری مسافت، هزینه‌های بیشتری به خانواده‌های آنان تحمیل می‌شد. نزدیک‌ترین دبیرستان دوره اول دخترانه در داخل شهر، با این بچه‌ها سه کیلومتر فاصله دارد.

● پس از بازسازی مدرسه، این فعالیت خیرخواهانه در سطح همان روستا و منطقه و دیگر مدرسه‌ها و همکاران شما چه بازتاب‌هایی داشت؟

بعد از بازسازی مدرسه، گزارشی از روند کار تهیه و ارائه کردم، با هدف تأثیر در همکاران دیگر و برای اینکه بدانند مدیریت فقط یک ابلاغ و قرار گرفتن در اتاق در بسته و گزارش‌گیری نیست. مدیر اول باید برای جامعه در اختیارش رهبر باشد. گزارش و قطعه‌فیلم در جلسه معاونان اداره ارائه شد. بعد از به‌نمایش گذاشتن فیلم گزارش، رئیس جلسه به من گفت: «خانم یحیی‌پور، من در جلسات بسیاری حضور داشتم. در اغلب جلسات، افراد گاهی با گوشی‌های خود سرگرم هستند یا با هم صحبت می‌کنند، اما در طول این جلسه همه سرتاپا شنونده بودند و گوش می‌کردند.»

بعد از ارائه گزارش، برای اینکه این فرهنگ بین همکاران دیگر اشاعه پیدا کند، فیلم تهیه‌شده در کانال ناحیه بارگذاری شد. چند روز بعد، همکارانی با من تماس گرفتند و خواستند درباره نحوه بازسازی و جذب خیرین توضیحات بیشتری به آن‌ها بدم تا آن‌ها نیز اقداماتی برای مدرسه‌های خود انجام بدهند. خوشبختانه تا الان سه مدرسه موفق به بازسازی شده‌اند و یک گروه از خیرین مدرسه‌ساز بانوان هم توسط امور بانوان نوسازی مدارس شروع به فعالیت کرده است.

● در حال حاضر دانش‌آموزان روستا و والدین آن‌ها نسبت به شما و فعالیت‌هایتان چه احساسی دارند؟

خوشبختانه بسیار به من اعتماد و لطف دارند.

در خیلی از زمینه‌ها با من صحبت می‌کنند. در بسیاری از برنامه‌های اردویی و آموزشی و جشنواره‌ها که برای مدرسه تنظیم می‌کنم، مشارکت فعال دارند. جالب است که گاهی به مدرسه مراجعه می‌کنند و فقط یک هدف دارند. غالباً می‌پرسند: خانم مدیر مدرسه مشکلی ندارد؟ اگر کمکی لازم دارید ما هستیم. خانم مدیر شما نگران چیزی نباشید، فقط بفرمایید ما چه کار کنیم.

● با توجه به تجربه‌های ارزشمندی که در بحث فعالیت‌های آموزشی مدیریتی و مشاوره‌ای در طول سال‌های خدمت داشته‌اید، لطفاً برای مخاطبان ارزشمند مجله بفرمایید اگر کسی الزاماً عنوان مشاور را در فعالیت آموزشی نداشته باشد، چطور می‌تواند در

این زمینه به خانواده‌ها، دانش‌آموزان و حتی همکاران خود خدمات مشاوره‌ای مناسب بدهد؟

همه‌ما به یقین در طول زندگی خود تجربه‌های بسیاری داشته‌ایم و گاه برای حل بعضی از مسائل به مشاور متخصص نیاز نیست. همین اندازه که بتوانیم شنونده خوبی باشیم، کلی از مسیر آرامش‌بخش را گذرانده‌ایم. البته بعضی از مسائل به قرار گرفتن در گروه سنی خاصی مثل نوجوانی مربوط است که در این گونه مواقع از روان‌شناس و مشاور دعوت می‌کنم تا برای والدین و دانش‌آموزان یک جلسه کارگاهی برگزار کنیم. در بعضی مواقع که مشکل خاص و اساسی هم وجود داشته باشد، مخاطب را به درمانگاه (کلینیک) آسیب‌های اجتماعی معرفی و کار را پیگیری می‌کنم. به‌طور مثال، دانش‌آموزی را که به دلیل جدایی پدر و مادر با پدربزرگ و مادربزرگش زندگی می‌کرد و دچار آسیب خاصی شده و از زندگی ناامید شده بود، همراه پدربزرگ و مادربزرگ به مرکز مشاوره هدایت کردیم. آنان بعد از پایان دوره مشاوره، به دلیل همراهی و گرفتن نتیجه مطلوب، به مدرسه آمدند و تشکر کردند. این وظیفه ماست که حواسمان به مسائل روحی و روانی بچه‌ها باشد.

● این دبیرستان پیش از آنکه شما آن را بازسازی کنید، چه تعداد دانش‌آموز داشت و در حال حاضر چه تعداد دانش‌آموز در این مدرسه تحصیل می‌کنند؟

روزی که مدرسه را به‌عنوان مدیر تحویل گرفتم، دبیرستان ۱۲ دانش‌آموز داشت. الان این تعداد به ۴۳ نفر رسیده است. قبلاً بعضی از

همه‌ما به یقین در طول زندگی خود تجربه‌های بسیاری داشته‌ایم و گاه برای حل بعضی از مسائل به مشاور متخصص نیاز نیست. همین اندازه که بتوانیم شنونده خوبی باشیم، کلی از مسیر آرامش‌بخش را گذرانده‌ایم



کردم این کتاب‌ها را به زبان انگلیسی بخوانند. اول به خواندن تمایلی نداشتند، چون در تلفظ مشکل داشتند. به آن‌ها آموزش دادیم تا از طریق گوش دادن تلفظ‌ها را یاد بگیرند. در این مسیر دخترم **آروشا** که دانش آموز دوره ابتدایی بود و زبانش هم خوب بود، کمک کرد. او با خواندن کتاب‌های دوزبانه به بچه‌ها اعتمادبه‌نفس داد و کتابخانه به این ترتیب فعالیت خودش را شروع کرد و ادامه داد. در تکمیل کتاب‌ها با مؤسسه خیریه «مهر گیتی» آشنا شدم و فهرستی از کتاب‌های موردعلاقه دانش‌آموزان را تقدیم این بزرگواران کردم. مؤسسه آن کتاب‌ها را به مدرسه اهدا کرد.

● شنیده‌ایم شما برای بازسازی این مدرسه اشک ریخته‌اید و گریسته‌اید. آن زمان در چه موقعیتی قرار داشتید؟

برای آسفالت حیاط مدرسه خیلی نامه‌نگاری و دوندگی کرده بودم. در نهایت هم به واسطه یکی از آشنایان مجوز آسفالت حیاط را گرفتیم. آن سال فرمانداری فقط پنج مجوز برای آسفالت مدرسه‌های آن ناحیه صادر کرده بود و ما آخرین مدرسه بودیم. وقتی صبح آن روز به طرف مدرسه می‌رفتم، متوجه شدم دبستان کناری ما در حال آسفالت شدن است. ظاهراً آنچه سهمیه مدرسه ما بوده، در آنجا در حال انجام بود. با اینکه به پیمانکار گفتم این سهمیه مدرسه ما بوده و من کلی پیگیری کردم، اما ... خلاصه با تمام خستگی بغض کردم و گریستم. دوباره پیگیر شدم تا سرانجام نتیجه گرفتم و مسئولان متوجه شدند خطا کرده‌اند. وقتی آسفالت کامل شد و چاله‌چوله‌های جلوی مدرسه و حیاط برطرف شدند، این بار از خوش حالی گریستم، چرا که دیگر شاگردانم در زمان باران، آب وارد کفش‌هایشان نمی‌شد و با پا و جوراب خیس به کلاس نمی‌رفتند.

● امروز که به دیوار این دبیرستان تکیه می‌دهید، چه احساسی دارید؟

خیلی خوش‌حالم که باعث آرامش و شادی دخترانی شده‌ام که اوج تفریح و بودن در محیط اجتماعی آن‌ها فقط همین مدرسه است؛ مدرسه‌ای که تمیز و مرتب است. خوش‌حالم از این حیث که باعث شده‌ام نگرانی را از چشمان والدینی که با فشار روانی و اضطراب به مدرسه می‌آمدند تا فرزندان خود را ببینند گرفته و به آن‌ها آرامش داده‌ایم. گاهی می‌ترسیدند که به مدرسه بیایند و با این خبر روبه‌رو شوند که دیگر امکان تحصیل برای دختران آن‌ها وجود ندارد. امروز خدا را شاکرم و خوش‌حالم که همکارانم برای آمدن به مدرسه دستگیر با هم رقابت دارند و در اینجا با آرامش، هر آنچه را در توان دارند، به دانش‌آموزانم انتقال می‌دهند. سپاسگزار خدایی هستم که امروز ما را مورد اعتماد و حمایت دانش‌آموزان، اولیا، مردم محل و همکارانم قرار داده است. همچنین، از نشریه رشد مشاور هم صمیمانه سپاسگزارم.

● سربلندی و سعادت روزافزون برای شما آرزومندیم.

خانواده‌هایی که وضعیت مالی بهتری داشتند، سعی می‌کردند دانش‌آموزان را به شهر ببرند. الان این ماجرا برعکس شده است. امروز دانش‌آموزانی دارم که از شهر به روستا و مدرسه ما می‌آیند.

● شنیده‌ایم برای بچه‌های مدرسه کتابخانه‌ای راه‌اندازی کرده‌اید. حتی در آنجا کتاب‌هایی به زبان انگلیسی هم برای آنان تدارک دیده‌اید. لطفاً به چگونگی راه‌اندازی این کتابخانه اشاره بفرمایید.

در جریان بازسازی به نیازمندی‌های آموزشی هم توجه داشتیم. به‌طور مثال، لوازم آزمایشگاه و کتابخانه و یک مجموعه ابزار برای فعالیت‌های جانبی مثل پرورش گل و گیاه، به دلیل زیست‌بوم مدرسه (روستایی بودن) تدارک دیدیم.

به‌طور کلی، دبیرستان اصلاً کتاب و کتابخانه نداشت. با یکی از دوستانم درباره اختصاص فضایی به کتابخانه و تهیه کمدی برای کتابخانه صحبت کردم. ایشان کمدی برای کتابخانه فراهم کرد. در این زمان با گروهی مردم‌نهاد تحت عنوان شورای کتاب آشنا شدم و جریان وضعیت مدرسه و فعال کردن کتابخانه در آن را با آن‌ها در میان گذاشتم. آن‌ها لطف کردند در دو مرحله یک مجموعه کتاب به دبیرستان فرستادند.

تابستان سال ۱۴۰۰ بود. دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها برای پاک‌سازی و چیدمان و فهرست کردن کتاب‌ها در کتابخانه به مدرسه آمدند و کمک کردند. چون در آن زمان همچنان کرونا بیداد می‌کرد، تصمیم گرفتیم کتابخانه را به شکل برخط فعال کنیم. در برنامه شاد گروهی با عنوان گروه کتابخانه دبیرستان شهید دستگیر راه انداختیم و فهرست کتاب‌های کتابخانه را در آنجا بارگذاری کردیم. هفته‌ای یک روز برای امانت گرفتن کتاب از کتابخانه مراجعه حضوری داشتیم. بچه‌ها کتاب‌ها را می‌خواندند و با صدای خودشان خلاصه‌ای از آن را به گروه ارسال می‌کردند. در این بین یک مجموعه کتاب داستان به زبان انگلیسی برای کتابخانه تهیه و دانش‌آموزان را تشویق



مشاور کافی نیست

تأملی چالش‌های پیش روی فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدرسه
(مطالعه موردی: شهرستان مشکین شهر)



عباس جومی

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

عمر آموزش و پرورش رسمی در ایران حدود یک قرن است که در نیمه اول آن از راهنمایی و مشاوره به شکل رسمی خبری نبوده است. اما از دهه ۱۳۵۰ به بعد، وزارت آموزش و پرورش با جذب یا تربیت مشاوران و معلمان راهنما، به تدریج بحث مشاوره تحصیلی، شغلی و سازشی را شروع کرد. راه اندازی مراکز مشاوره، تأسیس رشته‌های تحصیلی مرتبط با مشاوره در مراکز تحت نظر آموزش و پرورش و با مؤسسه‌های آموزش عالی و دانشگاه‌ها نشان‌دهنده تلقی و نگرش مثبت به امر راهنمایی و مشاوره و احساس نیاز آموزش و پرورش به آن است. هدف مطالعه حاضر شناسایی چالش‌های پیش روی حرفه مشاوره مدرسه بوده که با روش کیفی و مصاحبه با استادان مشاوره انجام گرفته است. شواهد حاکی از آن است که مشاوره مدرسه حرکتی بطئی (کند) ولی رو به رشدی را در جامعه و به ویژه در آموزش و پرورش داشته است و با همه فراز و نشیب‌ها، دوره‌ای سرنوشت‌ساز را طی می‌کند. بنابراین فراهم آوردن بستری مناسب برای رشد و توسعه حرفه مشاوره مدرسه امری مهم و ضروری است.

کلیدواژه‌ها: نیاز به مشاوره، چالش‌های مشاوره مدرسه، آموزش و پرورش ایران، هدایت تحصیلی

مقدمه

در اینجا «چالش» به مجموعه شرایط، واقعیت‌ها، دلایل و شواهدی اطلاق می‌شود که وضع موجود هدایت تحصیلی رسمی را به مبارزه طلبیده و یا مفیدبودن برنامه جاری را مورد تردید قرار داده است و مسئولان نظام آموزشی را به تغییر در وضعیت موجود و سازگاری با شرایط جدید فرامی‌خواند. به بیانی دیگر، موقعیت‌ها و شرایطی را که موفقیت برنامه‌های هدایت تحصیلی را با مخاطرات جدی مواجه می‌سازد، می‌توان به عنوان چالش‌های این برنامه به حساب آورد. چالش‌های مشاوره‌ای مختص کشور ما نیستند. فرایند تحول مشاوره در دنیا، به خصوص مشاوره در مدرسه، از نوع خدمات معمولی بود که به سمت برنامه‌ای مشخص و جامع پیش رفت. تحولات مشاوره در مدرسه‌ها در سطح دنیا بعد از دهه ۱۹۸۰ وارد دوره «بازسازی» شده است و همچنان تجدید حیات می‌یابد. در کشور ما چالش‌های ناظر بر برنامه‌های هدایت تحصیلی در طول زمان پایدار بوده‌اند. در واقع، همان عواملی که در دهه ۱۳۵۰ در تضعیف و شکست برنامه هدایت تحصیلی نقش داشتند، در دهه ۱۳۹۰ هم حضور دارند و موفقیت

امروزه مدرسه‌ها با چالش‌های بسیاری روبه‌رو هستند که به وضوح نشانگر نیاز آن‌ها به مشاور و توجه به امر مشاوره در مدرسه است. مشاوران مدرسه بخش مهمی از تیم رهبری آموزشی هستند و صرف نظر از اینکه در کدام مدرسه (ابتدایی، راهنمایی و متوسطه) فعالیت دارند، کمک‌های ارزشمندی به دانش‌آموزان می‌کنند. رشته «مشاوره مدرسه» حوزه وسیعی از سنین، مرحله‌های رشدی، تجربه‌های قبلی و انواع مشکلات را در بر می‌گیرد. در این حرفه نقص‌ها و کمبودهای متفاوتی در بخش‌های گوناگون - از قاعده تا رأس - وجود دارد که لزوم توجه و رفع آن‌ها تا حد امکان برای رشد این حرفه ضروری است. امروزه نیز دنیای مشاوره مدرسه چند چهره و متنوع است و چالش‌ها و جذابیت‌های منحصر به فردی دارد. وجود چالش در هر زمینه‌ای بر شکننده بودن تعادل وضع موجود دلالت دارد و ضرورت تغییر و سازگاری مؤثر با شرایط جدید را نشان می‌دهد.



یافته‌ها

در روند مصاحبه با مشاوران مدرسه که به صورت حضوری انجام گرفت، کمبودهای گوناگونی را به عنوان چالش‌های این حرفه بیان کردند که در این بخش آورده شده‌اند:

نارسایی‌های ساختاری	در حاشیه بودن، نبود جایگاه مطلوب، نبود پست سازمانی، کمبود زمان، ازدیاد دستورالعمل‌ها، نداشتن حضور کافی در مدرسه، بیگاری کشیدن از مشاور، ضعف نیازسنجی، ساعت‌های موظف تدریس غیرمرتبط، کمبود مشاور، انگاره معلم رزرو یا مبصر کلاس بودن، انجام کارهای حرفه‌نگاری (تایپ) مدرسه، کمبودن سرانه حضور در مدرسه، نقش ضعیف رسانه در نهادینه کردن مشاوره، نبود آموزش‌های برخط (آنلاین) مؤثر، نقش کم‌رنگ صداوسیما و رسانه‌های گروهی، ارائه اطلاعات غلط از طرف برخی رسانه‌ها، ارائه نوعی تربیت غیررسمی از طرف رسانه‌ها، نبود اراده جدی در اجرای صحیح مسائل زیرساختی کلان، ضعف پیگیری‌ها، لزوم اعتماد مسئولان، حاکمیت حرف به جای عمل، تشکیل ندادن پرونده مشاوره‌ای، نبود ارتباط با هسته‌های مشاوره، رسیدگی نکردن به مسائل در دوره ابتدایی و ریشه‌دار شدن آن‌ها، لزوم حساسیت دولت و مجلس، کمبود یا نبود امکانات لازم، نبود فضای مناسب، نبود چشم‌انداز مطلوب، محدودیت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، مشکلات آزمون، رضایت مالی نداشتن مشاوران، نداشتن تخصص و ضعف در اجرا، کمبود کلاس‌ها، تکراری و به روز نبودن مباحث دوره‌ها، اصرار شدن برخط دوره‌ها، محدودیت زمانی، نبود توازن در توزیع مشاور، ضعف ارتباط مدرسه و دانشگاه، وظایف غیرمشاوره‌ای، فقدان پوشش دوره‌های تحصیلی، کاربردی نبودن دوره‌های ضمن خدمت.
چالش ارجاع	ارجاع قربانی برای جبران، کمبود مراکز ارجاع، فقدان ارتباط با مراکز ارجاعی، پیگیری نشدن ارجاعات از طرف مدرسه، صرفاً شناسایی و معرفی به مراکز، نبود ارتباط با تیم‌های درمانی، مانند روان‌شناس و روان‌پزشک یا مددکار، نبود انجمن‌های مشاوره، رغبت نداشتن مشاوران به همکاری با هسته‌های مشاوره.
تردید در پذیرش عمومی	نبود پذیرش، نداشتن احساس ضرورت، تلقی اضافه بودن، لزوم جاف‌تادن، ضعف در انطباق فرهنگی، نبود دید مثبت، طرد مشاور از سوی مدرسه، ذهنیت تهدیدکننده بودن مشاور، استفاده نکردن از تجربه‌های مشاور، درک نشدن ضرورت مشاوره از سوی مسئولان آموزش و پرورش، به کارنگرفتن تجربه زیسته مشاوران در تعیین خط‌مشی‌ها، تقابل مشاور با دیگر ارکان مدرسه.
موانع شخصی	خودستایی و خودشیفتگی مشاور، نبود ژن مشاوره در بعضی مشاوران، ضعف در اخلاق مشاوره‌ای، ضعف در صداقت و رازداری، برخورد رقابتی و از بالا به پایین، رعایت نکردن ارتباط و اخلاق مشاوره‌ای، شخصیت مقابله‌ای، خودبینی مشاور، ضعف ارتباط مشاوران با یکدیگر، بی‌رغبتی برای شرکت در جلسه‌های انجمن، نبود وحدت رویه در کارها، تعامل ضعیف، روحیه مشارکتی پایین، انتظار درمان کوتاه‌مدت و تجویزی، انتظار معجزه داشتن از مشاوره (فاجعه)، باورهای شخصی ناکارآمد، تبدیل مدرسه به درمانگاه، نسخه پیچی مشاور، انتظارات غیرواقعی، درمان انواع اختلال‌ها، برنامه ریزی غیر تخصصی، تحصیلات غیرمرتبط، بلوغ حرفه‌ای پایین، وجود مشاوران نمایشی، کمبود فرصت مطالعه و تحقیق، کارآمدی پایین، کمبود منابع اطلاعاتی.
تضاد نقش	نصیحت و توصیه به جای ایجاد فضای امن و تشویق، برخورد انضباطی، تغییر در نقش، ابهام در وظایف، تحکم صرف مشاور، دستوری و تحت نظارت کار کردن، نبود وضوح در وظایف، ابهام در وظایف محوله.

برنامه و عملکرد مشاوران نارسایی‌ها و کاستی‌هایی وجود دارد؛ به طوری که گفته می‌شود، عملکرد مشاوران در ابعاد متفاوت از تعادل و توازن برخوردار نیست. آگاهی و شناخت مشاوران مدرسه نسبت به کارکردهای خود امری ضروری و راهگشاست و ضمن کاربست حرفه‌ای و تخصصی مشاوره، انتظارات از مشاور مدرسه را روشن تر می‌کند.

فعالیت‌های مشاوران مدرسه همواره با آسیب‌هایی مواجه بوده که طی دوره‌های متفاوت شکل‌گیری و رشد خود تنگنای گوناگونی را تجربه کرده است. بخشی از آن مربوط به شخص مشاور، بخشی مربوط به محیط کار و فرهنگ حاکم و برخی نیز به آموزش و پرورش و سیاست‌گذاری‌های آن مربوط بوده است که این امر موجب فاصله بین وضع موجود و مطلوب شده است. در حوزه چالش‌های مشاوره در مدرسه، مصداق‌های متعددی در حوزه‌های مختلف شناسایی شده‌اند که هر کدام به نوبه خود کارایی و عملکرد مطلوب این حرفه را در مدرسه‌ها تهدید و محدود می‌کند. هنوز بعد از گذشت دهه‌ها از اجرای این برنامه در مدرسه‌های کشور، برنامه‌ریزی دقیق و روشنی برای رفع این موانع انجام نشده و به نوعی این حرفه رنگ گمنامی به خود گرفته است. از این رو به حمایت بیشتر به خصوص از طرف برنامه‌ریزان این حرفه نیاز دارد.

پیشنهاد کاربردی

در شرایط فعلی که آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان بیش از پیش نمود یافته‌اند و وجود مشاوران در مدرسه‌ها ضرورت بیشتری پیدا کرده است، ضرورت دارد مسئولان به جایگاه و نقش مشاوران در مدرسه توجه کنند و زمینه ارتقای خدمات کیفی مشاوران را با آموزش‌های کاربردی فراهم آورند.

برنامه هدایت تحصیلی را تهدید می‌کنند.

از آنجا که ما نیز دیر شروع کرده‌ایم، امروزه در فرایند اجرای راهنمایی و مشاوره در کشورمان با همین شرایط و چالش‌ها مواجه شده‌ایم. امروزه بیش از هر زمان دیگری پیش‌بینی می‌شود، برنامه‌های مشاوره مدرسه تغییرات مطلوبی برای همه دانش‌آموزان، مدرسه‌ها و جامعه‌های آن‌ها، با تأکید بر پرکردن شکاف‌های متعدد و پیچیده به وجود آورد. از این رو دستیابی به هدف‌ها و بهبود عملکرد آموزش و پرورش مستلزم آسیب‌شناسی فعالیت‌های آن، از جمله فعالیت‌های مشاوره در مدرسه است.

نتیجه‌گیری

اجرای موفقیت‌آمیز برنامه راهنمایی و مشاوره منوط به آماده بودن بستر مناسب و فراهم شدن امکانات لازم برای اجرای برنامه است. تا زمانی که مجریان برنامه در اجرای وظایف خود با نارسایی‌ها و کمبودهایی روبه‌رو باشند، تحقق هدف‌های برنامه با مانع مواجه خواهد شد. لذا شناسایی و اولویت‌بندی مشکلات و ارائه راهبردهایی برای رفع مشکلات می‌تواند مشاوران را در انجام وظایف خود یاری رساند. اعمال برنامه‌های مشاوره‌ای صحیح، بجا و مناسب، نه تنها به ارتقای هدف‌ها و غنای آموزش و پرورش می‌انجامد، بلکه علاوه بر تسریع و تسهیل تحقق هدف‌های نظام آموزشی، بسیاری از مسائل و معضلات برخاسته از درون نظام آموزشی را نیز به نحوی شایسته و منطقی حل و فصل خواهد کرد.

با وجود ضرورت این برنامه، تنها وجود مشاور در مدرسه کافی نیست، بلکه لازم است این برنامه جزئی از کل برنامه آموزش و پرورش و به عنوان یک ضرورت تلقی شود. ادبیات فرایند راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش نشان می‌دهد که در تحقق هدف‌های

سلامت روان

شاخص‌ها و مصداق‌ها



معصومه کریمی

مدیر مدرسه کوثر، ناحیه ۱ تبریز

چکیده

تعریف دقیق بهداشت روانی و بیماری روانی دشوار است. افرادی که نقش‌های خود را در جامعه اجرا می‌کنند و رفتار آن‌ها مناسب و سازگارانه است، سالم در نظر گرفته می‌شوند. برعکس، کسانی که نمی‌توانند نقش‌های خود را ایفا کنند و مسئولیت‌های خود را انجام دهند یا رفتارشان نامناسب است، بیمار انگاشته می‌شوند. فرهنگ هر جامعه قویاً بر ارزش‌ها و عقیده‌های آن تأثیر می‌گذارد و این به نوبه خود بر نحوه‌ای که آن جامعه سلامتی و بیماری را تعریف می‌کند تأثیر می‌گذارد. آنچه را یک جامعه ممکن است پسندیده و مناسب در نظر بگیرد، جامعه دیگر ممکن است ناسازگارانه و نامناسب بداند.

هدف اصلی بهداشت روانی، پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها و اختلال‌های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی از ابتلای جمعیت سالم به بیماری‌های روانی جلوگیری و افراد را علیه بیماری‌ها واکسینه کند، زیرا علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد.

والدین به‌عنوان اولین معلم کودکان نسبت به انسان‌سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان وظیفه خطیری دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آن‌ها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند. یعنی حالت گرم و پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی، بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد می‌کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را به وجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند خانواده آن‌ها را می‌پذیرد، احساس ارزش و احترام می‌کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسائل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند. برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست‌های خود را بپذیرند، انعطاف‌پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، خودکارآمدی و خودگردانی لازم را برای افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی، باید زمینه‌های آسیب‌پذیری خود را دریابیم، زمان (استفاده بهینه از اوقات) خود را مدیریت کنیم، نه خودکم‌بین باشیم و نه خودبزرگ‌بین. با انجام به‌موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

کلیدواژه‌ها: بهداشت روان، ارتباط، خودشناسی، شخصیت سالم



مقدمه

ج) پیشگیری ثالث: هدف این پیشگیری کاهش آسیب‌هایی است که در نتیجه اختلال حاصل شده‌اند. بر اساس این پیشگیری، از طریق توان بخشی و حمایت‌های اجتماعی می‌توان میزان آسیب را به حداقل رساند؛ هر چند که ممکن است هیچ‌گاه بهبودی کامل حاصل نشود. برای مثال، پس از مرگ یکی از نزدیکان، فشار روانی بر نزدیکان وارد می‌شود که امکان جلوگیری از آن وجود ندارد. مشاوره یا گروه‌درمانی بعد از این گونه حوادث ممکن است حمایت‌های اجتماعی مناسبی را فراهم سازد که آسیب‌پذیری فرد را در برابر فشار روانی کاهش می‌دهد.

ضرورت بهداشت روانی

سلامتی موضوعی اساسی و مهم در زندگی انسان است. بر اساس آمارهای موجود، نیمی از مرگ‌ومیرها در نتیجه رفتارها و روش‌های غلط زندگی هستند. در قرن‌های گذشته، انسان‌ها بیشتر به خاطر بیماری‌های میکروبی و نبود بهداشت جسمانی یا حوادث طبیعی می‌مردند، ولی امروزه مرگ‌ها غالباً در نتیجه روش‌های غلط زندگی روی می‌دهند. مثال‌هایی آشنا در این مورد شامل بیماری سرطان ریه به خاطر استفاده از سیگار، مرگ‌های ناشی از استفاده از غذاهای نامناسب یا نداشتن فعالیت‌های جسمانی، بیماری‌های ناشی از تماس با مواد سمی و شیمیایی، همچنین آتش‌سوزی و تصادفات رانندگی است.

بررسی و مطالعه انجام‌یافته در شهر تهران در سال ۱۳۷۸ نشان می‌دهد، بیماری‌های دستگاه گردش خون، سرطان و سایر تودینه‌ها (تومورها)، سوانح، مسمومیت‌ها و خودکشی‌ها، عوارض حاملگی، زایمان نفاسی، حالات بد تعریف‌شده، بیماری‌های عفونی و انگلی، بیماری‌های دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش به ترتیب بیشترین علت مرگ‌ومیر بوده‌اند (پور مقدس، ۱۳۶۷).

خانواده در تأمین بهداشت روانی افراد نقش مهمی دارد. در اینجا نقش خانواده از سه جنبه بررسی می‌شود:

الف) سلامت روان: رشد روانی اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سال‌های اولیه کودکی پی‌ریزی می‌شود، زیرا تفاهم، سازگاری و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده در کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. در خانواده عادی، والدین ضمن هم‌بستگی و احترام متقابل نسبت به یکدیگر، در برخورد با فرزندان روش هماهنگ و یکسان را در پیش می‌گیرند و در نتیجه فرزندان احساس می‌کنند رابطه والدین صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان باید والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی و نیز پناهگاه خویش بدانند.

بی‌توجهی والدین به سالم‌سازی محیط روانی اجتماعی و نبود روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را با کمبودهای عاطفی مواجه می‌کند. لذا ریشه رفتارهای ناهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزه‌کاری‌ها را باید در سنن اولیه کودکی و در میان خانواده جست. به همین دلیل، برای شناخت علت ناسازگاری‌های کودکان و نوجوانان و پیدایش اختلال‌های رفتاری، بیش از هر چیز، آگاهی از وضعیت خانواده آنان ضرورت دارد.

به‌طور کلی، اصولی که پدر و مادر، به‌عنوان والدین کودک و نوجوان، باید همیشه در نظر داشته باشند، عبارت‌اند از: هماهنگی در انضباط و

روان‌شناسی علم مطالعه رفتار آدمی است. امروزه بیشتر توجه روان‌شناسان صرف یافتن راه‌های مناسب حل مشکلات روانی است که انسان‌ها در برخورد با مسائل روزمره و عملی با آن‌ها روبه‌رو هستند. کمتر کسی در برابر بیماری‌های روانی مصونیت دارد. البته دانستن اینکه هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود، خودبه‌خود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تنها به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌هاست.

وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی رشد جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن صرف‌نکردن هزینه‌های سرسام‌آور درمانی، انسان‌هایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است.

معنی و مفهوم بهداشت روانی

اگر بهترین دفاع، تهاجم خوب است، بنابراین ارتقای سلامت نیز بهترین شکل بهداشت روانی به شمار می‌آید. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «فرایند تواناسازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامتشان». دیگر متخصصان بهداشت نیز آن را به این صورت تعریف کرده‌اند: «علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگی‌شان، به‌منظور رسیدن به کمال مطلوب سلامتی» (ایمنی، ۱۳۸۳).

عنصر اساسی در هر تعریفی که از بهداشت روانی ارائه می‌شود، مفهوم پیشگیری است. پیشگیری را می‌توان از دو دیدگاه بررسی کرد: دیدگاه موقعیت‌مدار و دیدگاه فردمدار. در دیدگاه پیشگیری موقعیت‌مدار، تلاش متخصصان بهداشت و سلامت روان متوجه کاهش علل محیطی و موقعیتی رفتار غیرعادی است. در دیدگاه پیشگیری فردمدار، بر توانایی‌های فرد در مقابله با شرایطی که امکان دارد به رفتار ناسازگار بینجامد تأکید می‌شود. پیشگیری را چه با دیدگاه موقعیت‌مدار و چه با دیدگاه فردمدار، می‌توان در سه سطح انجام داد: پیشگیری اولیه، پیشگیری ثانویه و پیشگیری ثالث.

الف) پیشگیری اولیه: در پیشگیری اولیه، کاهش موارد جدید اختلال روانی در جامعه مورد توجه قرار دارد. هدف از این پیشگیری جلوگیری از ابتلای جمعیت سالم و عادی به اختلال روانی است. مثلاً اگر معلوم شود که بسیاری از اختلال‌های روانی ناشی از فشار روانی و ناکامی‌های فرد در زندگی اجتماعی است، جامعه می‌تواند با دادن آگاهی و آموزش، سایر افراد را در مقابل فشار روانی و فشارهای روزمره مقاوم کند. امروزه از طریق آموزش‌های رسمی (مدرسه و دانشگاه) یا از طریق آموزش غیررسمی (رسانه‌های جمعی = رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات) توانسته‌اند میزان ابتلا به اختلالات روانی را کاهش دهند.

ب) پیشگیری ثانویه: در پیشگیری ثانویه، هدف اولیه درمان کامل یک اختلال است، ولی هدف ثانویه می‌تواند مهار بیماری باشد. در این پیشگیری، درمان روی جمعیت مبتلا متمرکز می‌شود. برای مثال، یکی از اختلال‌ها، اختلال افسردگی است و در آن با کمک به بیمار برای غلبه بر بیماری، در وهله اول از گسترش هرچه بیشتر بیماری او جلوگیری می‌شود و در مرحله بعد، با اتخاذ شیوه‌های درمانی مناسب، سعی می‌شود بیمار به وضعیت مناسب‌تر و متقاعدتری دست یابد تا بتواند با محیط خودش سازگار شود.

تربیت کودکان و نوجوانان؛ یگانگی در انتظار و توقع از آنان، با توجه به تفاوت‌های فردی و محدودیت‌های موجود؛ جلوگیری از وقوع مسائلی که موجب ایجاد هیجان ناخوشایند در کودک و نوجوان می‌شوند (زینالی، ۱۳۸۵).

ب) پیشگیری از پیدایش اختلالات جسمی و روانی در کودکان: توجه والدین، به‌خصوص مادران، به این نکات و دستورالعمل‌ها می‌تواند در حفظ سلامت آنان و سلامت جسمی و روانی در کودکان آن‌ها کاملاً مؤثر واقع شود (فراهانی و کرمی نوری، ۱۳۸۳).

۱. مراجعه منظم به پزشک در تمام دوران بارداری و انجام آزمایش‌های پزشکی، به پیش‌بینی ضایعات احتمالی کمک بزرگی می‌کند.

۲. مادران باید در جلوگیری از بیماری‌های مسری، به‌ویژه سرخجه، در سه‌ماهه اولیه دوران بارداری، بسیار بکوشند. همچنین، ابتلای والدین به بیماری سیفلیس در کودک نارسایی‌های هوش ایجاد می‌کند.

۳. اعتیاد والدین به مشروبات الکلی از عوامل مؤثر در عقب‌ماندگی ذهنی است؛ به‌خصوص مادران باید از مصرف مواد مخدر و دخانیات خودداری کنند.

۴. مسمومیت‌های دوران بارداری و واردشدن ضربه به شکم مادر، به‌خصوص در ماه‌های آخر بارداری، موجب عقب‌ماندگی ذهنی می‌شود.

۵. با توجه به زیان‌های جبران‌ناپذیر اشعه ایکس و پرتوزا (رادیواکتیو)، مادران باید از انجام آزمایش‌های پرتوشناسی (رادیولوژی) به‌ویژه در ماه‌های اولیه بارداری خودداری کنند (مگر در صورت نیاز مبرم و تحت نظر پزشک).

۶. مادران با رژیم غذایی مناسب و کافی می‌توانند از ایجاد ناهنجاری‌ها جلوگیری کنند، زیرا سوءتغذیه و کمبود ویتامین‌های ضروری ممکن است موجب ایجاد عقب‌ماندگی ذهنی شود.

۷. مادران در تأمین بهداشت جسم و روان بکوشند و تا حد امکان اضطراب و پریشانی به خود راه ندهند، زیرا اضطراب‌ها و هیجان‌های ناگهانی و مستمر در دوران بارداری، موجب ایجاد تغییرات در غده‌های داخلی و باعث عقب‌ماندگی و رکود ذهنی در کودک می‌شود.

۸. پدران مسئولیت ایجاد تسهیلات لازم، به‌خصوص فراهم کردن آرامش روانی و عاطفی مادر را به عهده دارند.

۹. مراجعه به مراکز مشاوره ژن‌شناسی (ژنتیکی) برای افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، به‌ویژه در موارد ازدواج خویشاوندی یا بالابودن سن مادر و خانواده‌هایی که دارای فرزندی عقب‌مانده یا معلول هستند، از ضروریات است.

ج) آگاهی‌دادن به جوانان در زمینه ازدواج: از مهم‌ترین انتخاب‌های دوره جوانی، انتخاب همسر است. در مکتب اسلام به ازدواج و انتخاب همسر اهمیت بسیار داده شده است. ازدواج و تشکیل خانواده از نظر بهداشت روانی اهمیت فراوان دارد. خانواده‌ها باید به فرزندان خود تفهیم کنند که ازدواجی موفق و پایدار است که زن و مرد هر دو موقعیت خود را درک کنند و درصدد تطبیق شرایط خود با نیازهای خانواده و به‌خصوص کودکان برآیند. یکی از علل عمده اختلال‌های روانی در کودکان و نوجوانان، گسسته‌شدن روابط خانوادگی یا اختلاف شدید بین اعضای خانواده است. شکی نیست که در ازدواج سازش دائمی و صبر و

ازدواج و تشکیل خانواده از نظر بهداشت روانی اهمیت فراوان دارد. خانواده‌ها باید به فرزندان خود تفهیم کنند که ازدواجی موفق و پایدار است که زن و مرد هر دو موقعیت خود را درک کنند و درصدد تطبیق شرایط خود با نیازهای خانواده و به‌خصوص کودکان برآیند



کارآمدی در ادراک

افراد سالم و بهنجار در ارزیابی دنیای اطرافشان واقع‌بین هستند و ادراک درستی از رفتار و کردار دیگران دارند؛ یعنی به‌صورت افراطی (خیلی خوش‌بینانه یا خیلی بدبینانه) دیگران را ارزیابی نمی‌کنند.

خودشناسی

افراد سالم تا حدود قابل توجهی از انگیزه‌ها، احساسات و حالت‌های روانی خودشان، آگاه‌اند؛ یعنی نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و سعی می‌کنند ضعف‌ها و کاستی‌های خود را جبران و نقاط قوت را تقویت کنند

عزت‌نفس بالا و پذیرش از سوی دیگران

افرادی که از سطح سازگاری خوبی برخوردارند، احساس می‌کنند بالارش هستند و موردقبول دیگران، به‌ویژه اطرافیان، قرار دارند.

توانایی برقراری ارتباط محبت‌آمیز

یکی از ویژگی‌های افراد بهنجار این است که قادرند روابط نزدیک و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند و نسبت به احساسات دیگران حساس هستند. البته این ویژگی باید با هنجارهای پذیرفته‌شده جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، هماهنگ باشد. بنابراین، در جامعه دینی، اگر دختری به احساسات پسری که می‌خواهد با او ارتباط دوستانه (نه در قالب ازدواج) برقرار کند، پاسخ ندهند، نه تنها دلیل بر غیرمتعادل بودن آن دختر نیست، بلکه این رفتار نشانه حیا، عفت و پاک‌دامنی او محسوب می‌شود. جامعه نیز هرگز چنین دختری را ناهنجار نمی‌داند، بلکه معتقد است پسر باید در رفتارش تجدیدنظر کند. در حالی که در جامعه‌های غربی، که هنجارهای شرعی مراعات نمی‌شوند و ملاک برقراری ارتباط دختر و پسر صرفاً رضایت آن دو است، ممکن است چنین رفتاری دال بر ناهنجاری آن دختر تلقی شود و بگویند، این دختر توانایی ارتباط‌برقرار کردن با جنس مخالف را ندارد و در مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی ضعیف است!

گذشت فراوان لازم است. مهم‌ترین عوامل توافق در ازدواج عبارت‌اند از: ۱. رشد عاطفی و فکری؛ ۲. تشابه مذهبی؛ ۳. تشابه علاقه‌ها، انتظارات و طرز تفکر؛ ۴. تشابه تحصیلی و طبقاتی (کدیور، ۱۳۸۲).

ویژگی‌های فرد سالم و بهنجار

سلامت روانی روی یک پیوستار (خط) قرار دارد. به عبارت دیگر، کمتر کسی را می‌توان یافت که همه ویژگی‌های فرد سالم را داشته باشد. بنابراین می‌توان گفت، سلامت روانی، امری نسبی و دارای مراتب است؛ هر چه ویژگی‌های سلامت در فرد بیشتر باشد، او از مرتبه بالاتری از سلامت روانی برخوردار است و هر چه این ویژگی‌ها کمتر باشد، میزان سلامت روانی کمتر و فرد به مرز ناهنجاری نزدیک می‌شود. در اینجا به برخی از معیارهای سلامت روانی اشاره می‌شود:

باروری

افراد بهنجار، افرادی که از سازگاری خوبی برخوردارند، توانایی‌های خود را در مسیر فعالیت‌های بارور به کار می‌گیرند. زندگی را دوست دارند و بی‌آنکه نیازی به تقلا داشته باشند، از پس الزامات آن برمی‌آیند.

توانایی در مدیریت رفتار را اختیار می‌کنند

افراد بهنجار اطمینان کافی دارند که می‌توانند رفتار خود را مدیریت کنند. گاهی ممکن است تکانشی عمل کنند، اما در صورت لزوم قادرند انگیزه‌های جنسی و پرخاشگری خود را مهار کنند.

داشتن باورهای صحیح به مبداء و معاد و آموزه‌های دینی

به عبارت دیگر، ایمان به خدا، رعایت ارزش‌های اخلاقی و التزام عملی به احکام الهی، یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های سلامت روان است، زیرا ایمان میزان و سطح سلامت روان را افزایش می‌دهد.

مشخصه‌های بهداشت روان و شخصیت سالم

در زندگی و روابط انسان‌ها معیارهایی وجود دارند که به بهداشت روان کمک می‌کنند. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. **صادقت در رفتار:** افرادی که بین نیت درونی آن‌ها با رفتار بیرونی‌شان هماهنگی بیشتری باشد، از سلامت روان بهتری برخوردارند. در غیر این صورت، سلامت روان به خطر می‌افتد. مثلاً فردی که دروغ می‌گوید، بخش زیادی از انرژی روانی او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد.

۲. **پذیرش ضعف و شکست‌های خود:** برای کمک به بهداشت روان، لازم است شکست‌ها را به تلاش نکردن نسبت دهیم نه به ناتوانی.

۳. **انعطاف‌پذیری:** زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، بدی‌ها و خوبی‌ها، و خیرها و شرهایی دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد، زیرا این روحیه به بهداشت روان کمک می‌کند.

۴. **توانایی نه گفتن:** در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» داشته باشیم و کارها را بر اساس رضایت خاطر درونی خود انجام دهیم، نه به خاطر رضایت دیگران.

۵. **داشتن قاطعیت:** رفتار قاطعانه را روزانه تمرین و بدون عصبانیت و پرخاشگری و با استفاده از ارتباط کلامی مناسب از حق خود دفاع کنیم.

۶. **دوری از فرض‌های غلط ذهنی:** وقتی فردی که با خوش‌رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، دیگران نیز همان واکنش را با او خواهند داشت. لذا او به این تصور درمی‌آید که دیگران از او بدشان می‌آید و او را دوست ندارند.

۷. **ورزش:** ورزش علاوه بر اینکه امید به زندگی بهتر را بیشتر می‌کند، زنجیره تفکرات منفی را نیز قطع می‌کند.

۸. **سازگاری مناسب اجتماعی:** فرد سالم با دیگران ارتباط گرم و صمیمانه‌ای دارد. سعی می‌کند به دیگران احترام بگذارد و به احساسات آن‌ها با صمیمت و مهربانی پاسخ دهد.

۹. **داشتن هدف در زندگی:** فرد سالم فلسفه زندگی خود را می‌شناسد و زندگی را پوچ و بی‌معنی نمی‌داند. برای زندگی خود ارزش

ایمان به خدا، رعایت ارزش‌های اخلاقی و التزام عملی به احکام الهی، یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های سلامت روان است، زیرا ایمان میزان و سطح سلامت روان را افزایش می‌دهد



قابل است و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند.

۱۰. **حرکت برای پیشرفت:** تلاش و کوشش لازم را داشته باشیم، اما انتظار کامل بودن در تمام زمینه‌ها را نه. لذا آنچه مهم است، تلاش به اندازه توانایی است.

۱۱. **خود کارآمدی و خودگردانی:** خود کارآمدی ارزیابی فرد از توانایی خود در انجام تکلیف است. خودگردانی مستلزم توانایی فرد در تأثیرگذاری بر رفتار خود، به جای واکنش مکانیکی در برابر محیط است (کدیور، ۱۳۸۲).

۱۲. **ابراز احساسات:** احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درون فکنی و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پرخاشگرانه آن‌ها را ابزار نکنیم.

۱۳. **درک توانایی خود و دیگران:** نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران سعی کنیم. توانایی عفو و گذشت را داشته باشیم و همیشه برای اشتباهات خود را سرزنش نکنیم، چون سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود.

۱۴. **احترام به دیگران:** به دیگران احترام بگذاریم، چون باعث می‌شود دیگران نیز به ما احترام بگذارند و امکان انگیزش و تقویت محیطی فراهم شود.

۱۵. **داشتن نگرش مثبت:** نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان دید مثبت پیدا کنیم، چون نگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند.

۱۶. **احساس امنیت و آرامش خاطر:** افراد سالم دچار اضطراب و ناپسمانی دائمی فکری نیستند. آن‌ها دلواپس نیستند و از آینده و اتفاقات هراس ندارند. آن‌ها با بردباری و احساس امنیت با وقایع روبه‌رو می‌شوند و برای آن‌ها راه حل منطقی پیدا می‌کنند (چوهن، ۱۹۹۱).

۱۷. **داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت:** اعتماد به نفس، داشتن نگرش مثبت به توانایی‌های خود است که با احساس کفایت رابطه‌ای تنگاتنگی دارد. اینکه کسی به خود و توانایی‌های خود اعتماد داشته باشد و بگوید من می‌توانم این کار را انجام دهم و مشکلات را از پیش پا بردارم، حاکی از داشتن بهداشت روان است (پورمقدس، ۱۳۶۷).

اصول کلی بالابردن اعتماد به نفس فرزندان

۱. به جای انتقاد کردن، بچه‌ها را تشویق کنید.

۲. به بچه‌ها فرصت دهید مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرند و خود تصمیم گیرنده باشند.

۳. با هر بچه‌ای برخورد خاص و ویژه‌ای داشته باشید و او را انسان کاملی بدانید و با دیگر بچه‌ها مقایسه نکنید.

۴. اعمال بچه‌ها از خودشان جد است. بدون توجه به شکست‌ها و موفقیت‌ها، بچه‌ها باید بدون قید و شرط پذیرفته شوند.

۵. بچه‌ها را در آغوش بگیرید، بشارید، لمس کنید، ببوسید و با آن‌ها ارتباط فیزیکی داشته باشید. اگر این کار را نکنید، آن‌ها یاد می‌گیرند خودشان را دوست داشته باشند.

۶. با دقت به حرف‌های فرزندان گوش دهید.

۷. به جای مچ‌گیری سعی کنید با انجام کارهای مثبت آن‌ها را غافلگیر کنید و به یادشان بیاورید چقدر دوست‌داشتنی هستند.



۸. الگوی انسانی باشید که برای خود احترام می‌گذارید.
۹. بچه‌ها را تشویق کنید دوستان خود را به منزل دعوت کنند.
۱۰. از سن شش یا هفت‌سالگی به آن‌ها مسئولیت بدهید تا توانایی خود را در انجام کارها بالا ببرند.

چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟

۱. **درک و یافتن زمینه‌های آسیب‌پذیری:** شناخت موقعیت‌هایی که شما را خشمگین می‌کند یا واکنش تندی در شما ایجاد می‌کند، می‌تواند از شما در برابر فشارهای روانی محافظت کند. اگر افرادی خاص شما را خشمگین می‌کنند، یا باید از آن‌ها دوری کنید یا بکوشید در یابید چه چیزی در آنان شما را این قدر ناراحت می‌کند. سعی کنید علت ناراحتی خود را دریابید تا بتوانید موقعیت یادشده را به صورت تازه‌ای ببینید.

۲. **مدیریت زمان:** از بار زیاد و سنگین دوری کنید. با گنجاندن زمان کافی برای استراحت، آرامش، خوابیدن، خوردن، تمرین و اجتماعی‌شدن، ساعت‌هایتان را تنظیم کنید. برای دوری از دل‌تنگی و نداشتن تمرکز و به خاطر تربیت‌پذیری زمان، مطالعه را قطع کنید (چاندرا، ۲۰۰۶). نویسنده معتقد است، مدیریت زمان از فشار روانی و اضطراب شدید جلوگیری و بدین‌وسیله بهداشت روان افراد را تضمین می‌کند.

۳. **انجام به‌موقع کارها:** هر کاری را به‌موقع انجام دهید، چرا که انجام به‌موقع فعالیت‌ها از احساس درماندگی جلوگیری می‌کند. انجام هر کاری را یک‌کمی زودتر شروع کنید، زیرا این کار نه تنها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود، بلکه به بهداشت روان کمک می‌کند.

۴. **احترام به خود:** قدر و منزلت خود را بدانید. تجربه نشان داده است، افرادی که برای خود ارزش قائل‌اند، توانایی‌های خود را خوب تشخیص می‌دهند و نه خودبزرگ‌بین‌اند و نه خودکم‌بین. این حالت به بهداشت روان آن‌ها کمک می‌کند.

۵. **پذیرش نقاط قوت و ضعف:** انسان سالم انسانی است که بداند در چه زمینه‌هایی ضعف عمده دارد. آنگاه سعی کند متناسب با توانایی‌هایش نقاط ضعف خود را جبران کند. چنین فردی لازم است نقاط قوت خود را تشخیص دهد و در پی تقویت این نقاط برآید.

۶. **داشتن استدلال مافوق قراردادی:** به نظر کلبرگ، افرادی این استدلال را دارند که به رشد شناختی کافی دست یابند و معیارها و قوانین اخلاقی را درونی کنند، زیرا این استدلال به بهداشت روان کمک زیادی می‌کند.

۷. **برقراری روابط صمیمانه با دیگران:** صمیمیت نوعی تعهد درونی نسبت به برقراری روابط و ادامه آن است، زیرا همه ما به اطمینان خاطر که از جانب دیگران تأمین می‌شود، نیاز داریم، لذا از راه درمیان گذاشتن نگرانی‌های خود با افراد مجرب و بزرگ‌تر، می‌توانید بیشتر مشکلات خود را ساده‌تر و روشن‌تر کنید.

۸. **کمک گرفتن به‌موقع از دیگران:** تقاضای کمک از دیگران نشانگر پختگی عاطفی است، نه نشانه ضعف آگاهی و ناتوانی! انسان در هر سنی به راهنمایی و مشورت دیگران نیازمند است.

۹. **حذف خطاها:** فرد باید شرایطی را که رفتار نامطلوب در آن

برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روان، افراد باید شکست‌های خود را بپذیرند، انعطاف‌پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، و خودکارآمدی و خودگردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند



نتیجه‌گیری و ارائه راه‌حل

هدف اصلی بهداشت روان، پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها و اختلال‌های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روان است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی، از ابتلای جمعیت سالم به بیماری‌های روانی جلوگیری کند و افراد را علیه بیماری‌ها واکسینه کند؛ زیرا علاج واقع قبل از وقوع باید کرد.

والدین به عنوان اولین معلمان کودکان نسبت به انسان‌سازی و حفاظت از بهداشت روان و شخصیت فرزندان وظیفه خطیری دارند. ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آن‌ها فراهم کنند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند. یعنی حالت گرم و پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی به سلامت روان کودکان آسیب می‌زند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت به وجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند خانواده آن‌ها را می‌پذیرد، احساس ارزش و احترام می‌کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسائل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند.

برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روان، افراد باید شکست‌های خود را بپذیرند، انعطاف‌پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، و خودکارآمدی و خودگردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روان، باید زمینه‌های آسیب‌پذیری خود را دریابیم، زمان خود را مدیریت کنیم (استفاده بهینه از اوقات)، نه خودکم‌بین باشیم و نه خودبزرگ‌بین، با انجام به‌موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

منابع

۱. امینی، شهریار (۱۳۸۳). اصول بهداشت روان. ماهنامه تربیت. معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.
۲. پورمقدس، علی (۱۳۶۷). روان‌شناسی سازگاری، مؤسسه انتشاراتی مشعل. اصفهان.
۳. زینالی، حمداالله (۱۳۸۵). بهداشت روان در خانواده ماهنامه تربیت، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.
۴. فراهانی، محمدتقی؛ کریمی نوری، رضا (۱۳۸۳). روان‌شناسی سال سوم ادبیات و علوم انسانی. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. تهران.
۵. کدیور، پروین (۱۳۸۲). روان‌شناسی تربیتی. انتشارات سمت. تهران.
۶. گنجی، حمزه و همکاران (۱۳۷۶). روان‌شناسی سال سوم ادبیات و علوم انسانی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. تهران.
- 7.1.s. Schwhan, mental Hental Hygien2 nd(New Deth All ied publishes limited 1991)
۸. پورمقدس، علی (۱۳۶۷). روان‌شناسی سازگاری، مؤسسه انتشاراتی مشعل. اصفهان

رو در روی افسردگی

تأثیر درمان شناختی - رفتاری بر کاهش علائم افسردگی



زینب بابایی

دکترای روان شناسی

چکیده

همه انسان‌ها در دوره‌ای از زندگی خود احساس افسردگی می‌کنند و معمولاً می‌توانند علت این افسردگی را به رویدادهای مشخصی ربط دهند. اکثر مردم می‌توانند این احساس‌های منفی را در عرض چند روز یا چند هفته از بین ببرند و به زندگی عادی خود بازگردند. اما برای بعضی افراد، علامت‌های (سمپتوم‌های) افسردگی به مدت طولانی باقی می‌مانند و در همه جنبه‌های زندگی آن‌ها نفوذ می‌کنند. معمولاً این نفوذ به افسردگی بالینی می‌انجامد و به این ترتیب، ابتلا به اختلال افسردگی در اوایل نوجوانی شروع می‌شود. تعداد زنان مبتلا ۱/۵ تا ۳ برابر تعداد مردان است. شهرزاد، ۱۶ ساله، با «آزمون (تست) تشخیصی مینه‌سوتا و یک»، مبتلا به افسردگی اساسی تشخیص داده شد و پس از برقراری ارتباط درمانی، مصاحبه تشخیصی و بالینی طبق دستورالعمل (پروتکل) درمانی یک، شش جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تحت آموزش و روان‌درمانی با روش درمان شناختی - رفتاری قرار گرفت. در این روش تمرکز بر اصلاح افکار خودآیند منفی، بازسازی شناختی، فرضیه‌سازی و ... است که باعث بازگشت فرد افسرده به زندگی کارآمد و مؤثر، و سازگاری هر چه بیشتر او با محیط خواهیم شد.

کلیدواژه‌ها: درمان شناختی - رفتاری، افسردگی، روان‌درمانی، افکار خودآیند، بازسازی شناختی

مقدمه

همه انسان‌ها در مقطعی از زندگی خود احساس افسردگی می‌کنند و معمولاً می‌توانند علت این افسردگی را به رویدادهای مشخصی ربط دهند. در ایجاد افسردگی دو نوع رویداد اهمیت ویژه دارند: «فقدان» (از دست دادن) و «شکست». تجربه‌هایی مثل از دست دادن شغل یا فوت بستگان نزدیک می‌توانند باعث آغاز دوره‌ای از غم، خمودگی، و تکرار دائمی بعضی افکار منفی شوند. همچنین، شکست‌هایی مثل رد شدن در امتحان یا موفق نشدن در قانع کردن فرد مورد علاقه برای ازدواج نیز می‌توانند به ناامیدی و ایجاد احساس‌ها و افکار منفی (مثل بدبینی و خودتردیدی) منجر شوند.

اکثر مردم می‌توانند این احساس‌های منفی را در عرض چند روز یا چند هفته از بین ببرند و به زندگی عادی خود بازگردند. اما برای بعضی افراد، علامت‌های افسردگی به مدت طولانی باقی می‌مانند و در همه جنبه‌های زندگی آن‌ها نفوذ می‌کنند. این نفوذ به افسردگی بالینی منجر می‌شود. افسردگی بالینی یعنی افسردگی پاتولوژیک و قابل تشخیص با معیارهای رسمی DSM-5 افسردگی بالینی باعث می‌شود که فرد نتواند کارهای عادی زندگی روزمره خود را به خوبی انجام دهد. در افسردگی، علامت‌های هیجانی و انگیزشی، شناختی، رفتاری، و کاراندام‌شناسی (فیزیولوژیک) دیده می‌شوند. تعداد زنانی که مبتلا به «اختلال افسردگی عمده» در اوایل نوجوانی‌شان شروع می‌شود، ۱/۵ تا ۳ برابر تعداد مردان است.

با توجه به آسیب‌های فراوان «اختلال افسردگی عمده»، ضروری است راهکارهایی برای کمک به درمان این افراد اندیشیده شود. از جمله درمان‌های روان‌شناسی برای کمک به این افراد که می‌تواند به کاهش سطح افکار خودکشی کمک کند، درمان شناختی - رفتاری است که در تحقیقات گوناگون تأثیر آن در بهبود بیماران به اثبات رسیده است. احتمالاً با نفوذترین نظریه روان‌شناسی که امروزه درباره افسردگی وجود دارد، نقطه نظر شناختی است. طبق این نظریه، هر تجربه معین ممکن است روی دو فرد تأثیر بسیار متفاوتی بگذارد.

پیشینه

زو و همکارانش (۲۰۱۴)، در پژوهشی با عنوان «مقایسه درمان شناختی - رفتاری، و داروهای ضدافسردگی و ترکیب آن‌ها در درمان افسردگی شدید

احتمالاً با نفوذترین نظریه روان‌شناسی که امروزه درباره افسردگی وجود دارد، نقطه نظر شناختی است. طبق این نظریه، هر تجربه معین ممکن است روی دو فرد تأثیر بسیار متفاوتی بگذارد

بیماران»، ۱۸۰ بیمار مبتلا به افسردگی شدید را به طور تصادفی انتخاب کردند و به مدت شش ماه هر گروه از آن‌ها را به یکی از روش‌های دارویی، شناختی - رفتاری، یا ترکیبی تحت درمان قرار دادند. برای سنجش افسردگی نیز از «مقیاس رتبه‌بندی همیلتون» استفاده کردند. نتایج نشان دادند استفاده از روش درمان دارویی به تنهایی ۵۴/۲ درصد، روش درمان شناختی - رفتاری ۴۸ درصد، و روش درمان ترکیبی ۷۵ درصد بهبودی به همراه دارد. بنابراین نتایج، در صورتی که بیماران مبتلا به اختلال افسردگی حاد با روش درمانی شناختی - رفتاری معالجه شوند، میزان بهبودی‌شان ارتقا خواهد یافت.

رحیمی و همکارانش (۱۳۹۵) در پژوهش خود به بررسی تبیین افسردگی بر اساس تحمل پریشانی در دانشجویان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان دادند هم‌بستگی منفی معناداری بین تحمل پریشانی با افسردگی وجود دارد که با ارتقای توانمندی‌های روان‌شناختی دانشجویان، به‌ویژه در حوزه تحمل پریشانی و ناکامی، می‌توان گام مفیدی در پیشگیری از بروز مشکلات روانی دانشجویان برداشت.

تجربه

با دانش‌آموز **شهرزاد**، فرزند آخر خانواده شش نفره‌ای که در پایه یازدهم «رشته طراحی دوخت» کاردانش تحصیل می‌کرد، مصاحبه بالینی و تشخیصی اولیه انجام شد. فرمول‌بندی به‌منظور شروع درمان، در دو جلسه ابتدایی صورت گرفت و بدین نحو در پرونده ایشان ثبت شد:

عامل‌های زمینه‌ساز: سابقه خودکشی به فرجام نرسیده در خواهر مراجع، مادر دارای سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه.

عامل‌های آشکارساز: مهاجرت پدر مراجع به استرالیا و بی‌برنامگی و آشفتگی در خانواده (شروع سبک زندگی ناسالم).

عامل‌های تداوم‌بخش:

اقتدارنداشتن مادر در فرزندپروری در خانواده با چهار فرزند دختر و بدون حضور پدر. روابط آشفته خواهران.

با استفاده از تست شخصیت‌مینه سوتا (MMPI۲)، دارای ۵۶۷ سؤال و پرسش‌نامه‌های افسردگی بک، سنجش

موقعیت	هیجان میزان هیجان ۱۰-۰	افکار خودآیند منفی میزان اعتقاد ۱۰-۰	پاسخ منطقی میزان اعتقاد ۱۰-۰	نتیجه (رفتار) میزان ناراحتی ۱۰-۰
من با خواهر بزرگ‌ترم سر توهینی که به دختران چاق کرد، داد و فریاد کردم	خشم و عصبانیت ۱۰	من زشتم من در خانه اضافه‌ام ۵	من توانایی‌های خوبی دارم و خواهرم هم این را می‌داند. ممکن است منظور آن‌ها من نباشم	از پیش‌بینی افکار خودداری کنم. روی توانمندی‌هایم سرمایه‌گذاری کنم ۸

افسردگی مراجع به طور کامل انجام گرفت.

درمان بر اساس دستورالعمل درمانی شناختی - رفتاری CBT یک که در شش جلسه ۴۵ دقیقه‌ای اجرا می‌شود، شروع و اجرا شد. درمان شناختی - رفتاری را به این علت انتخاب کردم که در آن مراجع و مشاور فعال هستند. به‌علاوه، این روش انگیزشی، هدایتگر، ساختارمند، مشارکتی (که در ابتدا از نوجوان افسرده توقع مشارکت بالا نداریم و در بعد انگیزشی حرکت می‌کنیم) تربیتی، مسئله‌محور، راه حل‌محور، پویا (که از خانواده شهرزاد هم در جلسه‌ها دعوت و تقاضای مشارکت شد)، تکلیف‌محور (ادامه جلسه‌ها در زندگی روزمره مراجع)، و مدت‌دار بر اساس مدل درمانی یک است.

جلسه اول: ایجاد ارتباط درمانی و آموزش بیمار در مورد مدل درمانی.

جلسه دوم: فعال‌سازی رفتار (لذت‌های سابق شهرزاد فهرست و نمره‌گذاری شدند و از او خواسته شد بدون توجه به احساس به فعالیت‌ها به نحو برنامه‌ریزی‌شده در جلسه بازگردد).

جلسه سوم: چرخه افکار، احساس و رفتار مراجع و «مثلث شناختی یک» کار شد. افکار منفی درباره شهرزاد شامل باورهای مبنی بر این است که: «من کمبود دارم و بی‌ارزش و ناکارآمد هستم». علامت عزت نفس پایین فرد از این باور او ناشی می‌شود که او دارای کمبود است. مهم‌ترین مرحله در روش درمانی یک کمک به مراجع برای شناخت افکار غلط و تصورات ناسازگارانه در مورد مشکل اوست. پس از تشخیص افکار یا تصورات غلط، چند روش برای اصلاح آن‌ها و رفع مشکل شهرزاد به کار بسته شد.

جلسه چهارم: آموزش شناسایی و ثبت افکار خودآیند منفی در جدول ثبت افکار با نمره دهی به این شکل (نمونه ثبت‌شده شهرزاد):

جلسه پنجم: بازسازی شناختی، چالش و کشتی فکر با افکار. **جلسه ششم:** آموزش فرضیه‌آزمایی و واریسی واقعیت و پیشگیری از عود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

شهرزاد، با در نظر گرفتن افزایش عملکردش، صحبت‌های خانواده و انجام مجدد آزمون افسردگی یک، در طول مدت درمان، افزایش خلق چشمگیری از خود نشان داد و با او برای پیگیری درمان و برگزاری جلسه‌های نگهدارنده انگیزشی کار شد.

در شناخت درمانی یک به شهرزاد کمک شد باورها یا افکار ناراحت‌کننده خود را فرضیه‌هایی تصور کند و قبل از پذیرش،

آن‌ها را بیازماید. فرض یک این است که در اکثر موارد مراجعان متوجه خواهند شد که افکارشان غلط بوده است و پس از اصلاح این افکار غلط، مشکلاتشان برطرف خواهند شد. همچنین از این راه یاد می‌گیرند که چگونه سایر مشکلات هیجانی خود را برطرف سازند یا از آن‌ها جلوگیری کنند و این کار را از راه یادگیری اندیشه‌های درست درباره مسائل انجام دهند. در مجموع می‌توان گفت کاهش نشانگان افسردگی با درمان شناختی - رفتاری با تأکید بر مرحله‌های زیر دست یافتنی است:

۱. مراجع از افکار خود آگاه می‌شود.
۲. می‌آموزد که افکار نادرست و تحریف‌شده را شناسایی کند.
۳. افکار غلط را با شناخت‌های درست‌تر و عینی‌تر جانشین کند.
۴. بازخورد و تقویت درمانگر بخش مهمی از این فرایند است. از طرف دیگر، هدف این درمان تغییر نگرش، باور و اعتقادات غیرمنطقی است و بیشتر بر این نظریه استوار است که عامل تعیین‌کننده رفتار انسان، طرز تفکر او درباره خود و نقش خود در جهان است. این روش درمانی بیشتر بر اصلاح افکار و احساس‌ها و رفتارهای منفی تمرکز دارند و باعث بازگشت فرد به زندگی کارآمد و مؤثر، و سازگاری هر چه بیشتر با محیط خواهد شد.

پیشنهاد

به مسئولان حوزه آموزش مشاوران و رؤسای مراکز مشاوره استان پیشنهاد می‌شود، درمان‌های شناختی - رفتاری را به عنوان مؤثرترین و کارآمدترین نوع درمان‌های روانی به زبان آماری و پژوهشی، نه تنها به مشاوران تخصصی مراکز مشاوره، بلکه به تمامی مشاوران و حتی دبیران و کارکنان آموزشی تعلیم دهند؛ چرا که این نوع درمان هم اکنون به عنوان مهارت زندگی در دنیا شناخته شده است.

منابع

۱. آزاد، حسین (۱۳۸۲). آسیب‌شناسی روانی (بازمیه طبقه‌بندی DSM-IV-TR). انتشارات بعثت. تهران: چاپ اول.
۲. رحیمی، ابراهیم و کریمی، محمد (۱۳۹۵). «تبیین افسردگی بر اساس تحمل پریشانی در دانشجویان». دوره ۴، شماره ۳.
3. Zu, S., et al. (2014). A comparison of cognitive-behavioral therapy, antidepressants, their combination and standard treatment for Chinese patients with moderate-severe major depressive disorders, Journal of Affective Disorders, Vol 152, pp. 262-267.
4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition, text prevision, Washington, DC



درس‌های خارج از درس

تجربه‌ای از افزایش
علاقه دانش‌آموزان
به مطالعه و کتاب‌خوانی
با استفاده از وب‌آوا



میترا ذاکر

کارشناس ارشد اقتصاد، آموزگار

چکیده

بژوهش‌های زیادی به بررسی عوامل مؤثر بر علاقه‌مندی دانش‌آموزان به مطالعه و کتاب‌خوانی پرداخته‌اند و عواملی همچون تحصیلات خانواده، شرایط مدرسه، امکانات رسانه‌ها، کیفیت کتابخانه مدرسه، برنامه‌ریزی صحیح و ... را به عنوان عوامل اصلی و مؤثر در کاهش یا افزایش علاقه به مطالعه دانسته‌اند. اما نکته حائز اهمیت این است که عوامل نام‌برده سال‌هاست که مورد تأکید و توجه بوده‌اند و عملاً با وجود اینکه بسیار مورد تأکید قرار می‌گیرند، نتوانسته‌اند آن‌گونه که باید و شاید در افزایش و علاقه به مطالعه اثرگذار باشند. از این‌رو بر آن شدم تا یکی از موضوع‌های به‌روز و جالب توجه برای دانش‌آموزان را که بسیار روی مطالعه خودم اثرگذار بود، با دانش‌آموزان و والدین آن‌ها در میان بگذارم و آن اجرای «وب‌آوا» (پادکست) بود. با انجام این فعالیت، بیشتر دانش‌آموزان به هدف‌هایی که از پیش تعیین شده بودند، رسیدند و با انگیزه و رعایت اصول و قواعد به تحقیق، مطالعه و ... می‌پرداختند. علاقه به مطالعه کتاب و کتاب‌خوانی رو به فزونی نهاد.

کلیدواژه‌ها: مطالعه، انگیزه، بصیرت، آموزش

مقدمه

کتاب گنجینه گران‌بهای علم و آگاهی و بصیرت، و هدایتگر انسان‌ها از ظلمت و جهل به سوی روشنایی و دانایی است. با مطالعه و استفاده از کتاب می‌توان از دریای بی‌کران علم و دانش بهره جست و در این عرصه در جهت کمال فردی و اجتماعی گام برداشت. گستردگی و پیشرفت لحام‌گسیخته علم و فناوری در عصر حاضر به اندازه‌ای است که دانش‌آموزان، اولیا و معلمان وقت، انگیزه و اراده کافی برای مطالعه کتاب ندارند و معلم یا استاد نمی‌تواند همه آن را در چارچوب کلاس به طالبانش

منتقل کند. بنابراین، استفاده از روش‌های به‌روز و دارای جذابیت، متناسب با تمامی اقشار جامعه، به‌ویژه دانش‌آموزان، می‌تواند زمینه مناسبی برای افزایش کتاب‌خوانی فراهم کند. روشی که به‌روز باشد، برای دانش‌آموز جذابیت داشته باشد، وقت‌گیر نباشد، موضوع‌های متنوعی را متناسب با علاقه دانش‌آموز در برگیرد، هزینه‌بر نباشد، به‌سادگی با گوشی تلفن همراه قابل حمل و در دسترس باشد، و دانش‌آموز به جای استفاده نامطلوب از گوشی، بتواند برای مطالعه کتاب از آن استفاده کند. این همان چیزی است که «وب‌آوا» (پادکست) نام دارد.

تشخیص مسئله

این جانب به عنوان آموزگار، هر سال با کاهش علاقه دانش آموزان به مطالعه کتاب روبه‌رو هستم. امسال پس از شروع سال تحصیلی و تدریس درس‌ها، از دانش آموزان خواستم در هفته فرصتی را برای بیان موضوع‌های غیردرسی، مانند زندگی‌نامه‌های افراد موفق، موضوع‌های روان‌شناسی، موضوع‌های هوا و فضا، و مانند این‌ها در نظر بگیرند. اما زمانی که قرار بود دانش آموزان از مطالعه خود بگویند، جز تعداد معدودی هیچ‌یک اطلاعات خارج از کتاب درسی نداشتند و نمی‌توانستند صحبت کنند. یا زمانی که موضوعی خارج از درس می‌دادم تا به عنوان تکلیف در مورد موضوع‌های تدریس شده تحقیق کنند، پس از یک هفته آنچه تحویل می‌دادند، نوشته‌هایی پراکنده، نامرتب و نامفهوم بود که از طریق بزرگ‌ترها و یا با رجوع به وبگاه‌ها (سایت‌ها) تهیه و کپی کرده بودند. می‌توان گفت که دانش آموزان آموزش کافی در زمینه روش‌های مطالعه و پژوهش ندیده بودند.

این موضوع شاید در نگاه نخست چندان مهم و اساسی تلقی نشود، اما وقتی با اندکی آینده‌نگری موضوع را مطالعه و بررسی کنیم، خواهیم دانست که معضل بزرگی است و تلاش برای رفع و برطرف کردن آن ضرورت دارد. زیرا دانش‌آموزی که روش مطالعه و کتاب‌خوانی را نیاموخته و با انگیزه و رغبت به این موضوع نپرداخته باشد، در مرحله‌های بالاتر تحصیلی دچار مشکل خواهد شد.

در عمل با خانواده‌هایی مواجه می‌شدم که به‌شدت به افزایش مطالعه فرزندان خود علاقه داشتند، اما نمی‌توانستند موفق عمل کنند. برای رفع این مشکل، راهکارها و روش‌هایی را به این شرح از منابع مکتوب و یا از میان پیشنهادهای همکاران محترم اخذ کردم:

- آموزش و آگاه‌سازی والدین در خصوص ارزش و اهمیت مطالعه و کتاب‌خوانی و لزوم حمایت و تشویق فرزندان در منزل به این کار؛
- فراهم کردن فضای مناسب برای مطالعه در مدرسه؛
- آموزش و ترغیب دانش آموزان به استفاده از «وب‌آواها» (پادکست‌ها)

به عنوان روشی نوین و به‌روز؛ استفاده از روش‌های نوین و فعال در تدریس مثل کاوشگری، روش‌های پژوهش‌محور، سخنرانی و غیره؛ برگزاری مسابقه‌های کتاب‌خوانی (کتاب‌گویا)؛ برگزاری مسابقه‌های خلاصه‌نویسی در کلاس؛ دعوت از پژوهشگران و افراد موفق برای سخنرانی در کلاس و بیان راه‌های رسیدن به موفقیت؛

پخش فیلم‌هایی در خصوص زندگی شخصیت‌های برجسته پژوهش و مطالعه در زمینه‌های علمی، دینی و ...؛ برگزاری جلسه‌های کتاب‌خوانی و معرفی کتاب در سطح کلاس و در صورت ممکن در مدرسه؛

معرفی کتاب جذاب و مناسب توسط معلم و دانش آموزان، هر هفته یا دو هفته یک‌بار؛

تشویق دانش آموزان برای عضویت در کتابخانه شهر؛ انجام تحقیق ساده در زمینه شرح حال شهیدان، دانشمندان و شاعران ایران؛

ایجاد کتابخانه مناسب برای دانش آموزان و انتخاب مسئول از بین دانش آموزان برای اداره آن؛

استفاده از روش بازدید علمی در تدریس برخی درس‌ها، مثل علوم، مطالعات اجتماعی، هنر و ...؛

اختصاص بخشی از نمره انشا به کتاب‌خوانی؛

از راهکارها و روش‌های فوق، چند مورد نیازمند امکانات و بودجه بودند و برخی نیز زمان و فرصتی طولانی را طلب می‌کردند. بنابراین، پس از مشورت با مدیر مدرسه و همکاران، مجبور شدم مواردی را حذف کنم. از طرف دیگر، راه‌هایی چون تغییر فضای کتابخانه و مدرسه نیازمند صرف

زمان است. یا بردن دانش آموزان به نمایشگاه‌های کتاب و کتابخانه‌ها، ضمن اینکه دارای مزیت است، اما محدودیت‌های خاص خود را دارد. بنابراین باید راهی پیدا می‌کردم که از نظر زمان و هزینه به‌صرفه، در دسترس، متناسب با همه اقشار جامعه و مورد علاقه دانش آموز باشد و آن چیزی نبود جز تشویق دانش آموزان به مطالعه روش‌های نوین و جدید مطالعه و گوش دادن به وب‌آوا.

اتخاذ بهترین راه حل

در مرحله نخست اطلاعات جامع و کاملی از انواع وب‌آواها به دست آوردم و روزانه سه تا چهار ساعت از وقتم را به عنوان معلم و عضوی از جامعه، به گوش دادن و مطالعه وب‌آواها اختصاص دادم تا بتوانم از میان آن‌ها، وب‌آواهای مناسبی متناسب با علاقه دانش آموزانم مشخص و به آن‌ها معرفی کنم.

در مرحله دوم، از طریق حضوری و یا گروه‌های برخط، در هفته دوم فروردین، اولیای دانش آموزان را در جریان این موضوع قرار دادم و از آن‌ها خواستم برای نصب و استفاده از این وب‌آوا همکاری لازم را داشته باشند. خودشان نیز به وب‌آواها گوش بدهند و واکنش خود را برایم بیان کنند. در مرحله سوم، پس از آموزش و آگاهی والدین و دانش آموزان در مورد چگونگی نصب و استفاده از برنامه، چند وب‌آوای مناسب را که شامل زندگی‌نامه افراد بود و از جذابیت بالایی برخوردار بود به دانش آموزان معرفی کردم و خواستم آن‌ها را گوش دهند.

در مرحله چهارم، به دلیل نیازمند بودن به اطلاعاتی در این زمینه و به‌منظور گرفتن بازخورد از دانش آموزان، پرسش‌نامه‌ای طراحی کردم و آن را به ۱۱۰ نفر دانش آموز پایه ششم دبستان را که دانش آموزان خودم بودند و با آن‌ها کلاس داشتم (این جانب معلم فارسی ششم هستم. بنابراین به‌صورت معلم تخصصی و مانند دوره متوسطه اول،

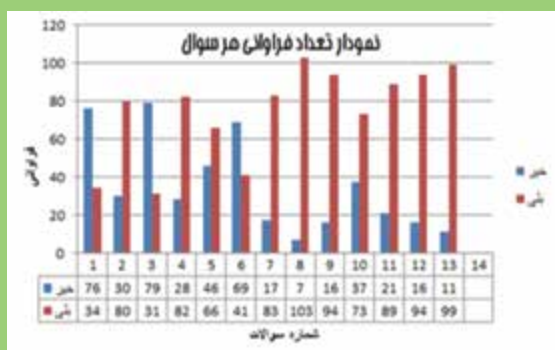
پنج کلاس ۳۰ نفره را تدریس می‌کنم. بنابراین ۱۵۰ دانش آموز دارم که این طرح روی ۱۱۰ نفر آن‌ها کار

شد) انتخاب کردم و پرسش‌نامه‌ای با سؤال‌های زیر در اختیار آن‌ها قرار دادم:

۱. آیا پیش از این از وب‌آوا استفاده کرده بودید؟
۲. آیا به‌راحتی توانستید برنامه وب‌آوا را نصب کنید؟
۳. آیا برای نصب و استفاده از این برنامه به آموزش نیاز داشتید؟
۴. آیا کتاب‌های صوتی و زندگی‌نامه‌های موجود در برنامه را گوش دادید؟
۵. آیا تمایل دارید در آینده شما هم یک وب‌آوا بسازید؟
۶. آیا پدر یا مادر شما قبلاً از این برنامه استفاده می‌کردند؟
۷. آیا پدر یا مادر شما از این برنامه استقبال کردند؟
۸. آیا با یکبار گوش دادن به فایل‌های صوتی متوجه مفهوم کلی آن شدید؟
۹. آیا مایلید این برنامه را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید؟
۱۰. فکر می‌کنید گوش دادن به وب‌آوا از خواندن کتاب بهتر بود؟
۱۱. به وب‌آوا علاقه‌مند شدید؟

سؤالات	شماره سؤال	بلی	خیر	درصد خیر	درصد بلی
آیا پیش از این از وب‌آوا استفاده کرده‌اید؟	۱	۳۴	۷۶	۳۰/۹۰۹۰۹	۶۹/۰۹۰۹۱
آیا به راحتی توانستید برنامه وب‌آوا را نصب کنید؟	۲	۸۰	۳۰	۷۲/۷۲۷۲۷	۲۷/۲۷۲۷۳
آیا برای نصب و استفاده از این برنامه نیاز به آموزش داشتید؟	۳	۳۱	۷۹	۲۸/۱۸۱۸۲	۷۱/۸۱۸۱۸
آیا کتاب‌های صوتی و زندگی‌نامه‌های موجود در برنامه را گوش دادید؟	۴	۸۲	۲۸	۷۴/۵۴۵۴۵	۲۵/۴۵۴۵۵
آیا تمایل دارید در آینده شما هم یک وب‌آوا بسازید؟	۵	۶۶	۴۶	۶۰	۴۱/۸۱۸۱۸
آیا پدر یا مادر شما قبلاً از این برنامه استفاده می‌کردند؟	۶	۴۱	۶۹	۳۷/۲۷۲۷۳	۶۲/۷۲۷۲۷
آیا پدر یا مادر شما از این برنامه استقبال کردند؟	۷	۸۳	۱۷	۷۵/۴۵۴۵۵	۱۵/۴۵۴۵۵
آیا با یک‌بار گوش دادن به فایل‌های صوتی متوجه مفهوم کلی آن شدید؟	۸	۱۰۳	۷	۹۳/۶۳۶۳۶	۶/۳۶۳۶۳
آیا مایلید این برنامه را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید؟	۹	۹۴	۱۶	۸۵/۴۵۴۵۵	۱۴/۵۴۵۴۵
آیا مایلید این برنامه را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید؟	۱۰	۷۳	۳۷	۶۶/۳۶۳۶۴	۳۳/۶۳۶۳۶
به وب‌آوا علاقه‌مند شدید؟	۱۱	۸۹	۲۱	۸۰/۹۰۹۰۹	۱۹/۰۹۰۹۱
به نظر شما کتاب‌های صوتی از جذابیت برخوردار است؟	۱۲	۹۸	۱۶	۸۵/۴۵۴۵۵	۱۴/۵۴۵۴۵
مایل هستید ساعتی از روز را به شنیدن این کتاب‌ها اختصاص دهید؟	۱۳	۹۹	۱۱	۹۰	۱۰

جدول ۱



نتیجه‌گیری

را‌احل ارائه‌شده در کلاس، چون کاملاً مطالعه‌شده انتخاب شده بود، نتایج خوبی را کسب کرد. الگو قرار دادن رفتارهای خود به صورت مطالعه مرتب وب‌آواها و صحبت هر روزه در مورد آن‌ها، و ایجاد صمیمت با دانش‌آموزان باعث شد که آن‌ها روی من حساب دیگری باز کنند. به‌طور کلی، پس از اجرای وب‌آواها در کلاس‌های درس، دانش‌آموزان با انگیزه بالایی مطالعه و کتاب‌خوانی را انجام می‌دهند. اینک در مدت زمان کوتاهی و با صرف وقت کمتری، دانش‌آموزان کتاب‌های متفاوت را گوش می‌دهند و مدام به اولیا می‌گویند برویم سراغ یک وب‌آوای دیگر. اولیای دانش‌آموزان هم ابراز رضایت و خوش‌حالی می‌کنند که فرزندانشان به مطالعه علاقه‌مند شده‌اند. همچنین اظهار می‌دارند که فرزندشان نسبت به سال پیش بیشتر مطالعه می‌کند و زمان اندکی را به بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی مشغول می‌شوند. دانش‌آموزان از طریق وب‌آواها به‌شدت تحت تأثیر زندگی افراد موفق قرار گرفته‌اند و بارها این جمله را می‌شنوم که من می‌خواهم ریاضی‌دان، دانشمند یا ستاره‌شناس موفق شوم. من می‌خواهم انیشتین یا هلن کلر شوم.

پیشنهادهای

۱. معلمان از روش‌های ساده و قدیمی و کم‌جاذبیت برای افزایش میل دانش‌آموزان به کتاب‌خوانی استفاده نکنند. مدیران و معلمان دانش‌آموزان را به استفاده از وب‌آوا تشویق کنند.
۲. اشخاصی که در زمینه تولید وب‌آوا موفق عمل می‌کنند به معرفی چهره‌ها، تولیدات و خدمات کشور عزیزمان ایران و آرمان‌های انقلاب اسلامی نیز بپردازند. در وب‌آواها به زندگی‌نامه تعدادی از افراد مشهور و نامی سراسر جهان پرداخته شده است، اما چرا حرفی از شهیدان احمدی‌روشن، شهید سردار سلیمانی، و غیره، ریاضیدانان و دانشمندان مشهور ایرانی نیست؟

۱۲. به نظر شما کتاب‌های صوتی از جذابیت برخوردار است؟
 ۱۳. مایل هستید ساعتی از روز را به شنیدن این کتاب‌ها اختصاص دهید؟

اطلاعات و داده‌ها

طبق اطلاعات به دست آمده از پرسش‌نامه‌ها، درصدگیری از فراوانی‌ها و مشاهدات (نمودار)، ۳۰ درصد از دانش‌آموزان از قبل با فایل‌های صوتی آشنا بودند و ۷۰ درصد بقیه هیچ آشنایی قبلی با آن‌ها نداشتند. این موضوع نشان‌دهنده ضرورت آموزش و آگاهی در معرفی وب‌آواها بود.

حدود ۷۳ درصد دانش‌آموزان توانسته بودند برنامه وب‌آوا را به راحتی نصب و از آن استفاده کنند و ۲۸ درصد بقیه اذعان داشتند که برای نصب و استفاده از این برنامه به آموزش نیاز ندارند. این موضوع نشان قابلیت استفاده بسیار راحت و آسان از این برنامه است.

۷۴ درصد از دانش‌آموزان به وب‌آواها گوش دادند. این موضوع نشان می‌دهد که دانش‌آموزان به موضوع‌های جدید و به‌روز علاقه‌مند هستند و جذابیت روش‌ها در انگیزه آن‌ها مؤثر است.

۶۰ درصد از دانش‌آموزان به ساختن وب‌آوا توسط خودشان علاقه داشتند و ۶۲ درصد از اولیای آن‌ها خودشان قبلاً از وب‌آوا استفاده نمی‌کردند و برای اولین بار توسط این جانب با این واژه آشنا شدند. با وجود این، پس از گوش دادن به فایل‌های صوتی ۷۵ درصد از اولیا از این برنامه استقبال کردند. ۹۳ درصد از دانش‌آموزان مفهوم کلی وب‌آوا را به‌درستی دریافت کرده بودند و این نشان‌دهنده متن‌شیو، رسا و آسان وب‌آواهاست.

۸۵ درصد از دانش‌آموزان وب‌آواها را به دوستان خود معرفی کردند و ۸۰ درصد به این فایل‌های صوتی علاقه شدیدی نشان دادند و اذعان داشتند وب‌آواها از جذابیت بالایی برخوردارند.

و در نهایت، ۹۰ درصد از دانش‌آموزان مایل بودند ساعتی از روز خود را به وب‌آواها اختصاص دهند و ۶۶ درصد معتقد بودند که گوش دادن به وب‌آوا از خواندن کتاب بهتر و راحت‌تر است.

درمیان کودکان دشوار (ناسازگار)

نقش مدرسه در حل معضلات حاصل از فرزندپروری ناکارآمد



سیده نیکناز اتحاد

کارشناس ارشد مشاوره-روانشناس عمومی

کلیدواژه‌ها: خلق و خو، طرح‌واره‌ها، سلامت جسمی، پیشرفت تحصیلی

بیان مسئله

رفتار همیشه تنها نتیجه شرایط و موقعیت زمان حال نیست، بلکه تحت تأثیر زمینه خانوادگی و تاریخیچه رشد فردی نیز می‌تواند قرار بگیرد (خیر و البرزی، ۱۳۸۲: ۷۴). اختلال‌های رفتاری مشکلات فردی و اجتماعی فراوانی را به وجود می‌آورند و کودکان مبتلا به این اختلال‌ها، خانواده، آموزشگاه و اجتماع را با مسئله‌ها و دشواری‌های گوناگونی مواجه می‌کنند و آن‌ها را در برابر آشفته‌گی‌های روانی-اجتماعی دوران نوجوانی و بزرگسالی، آسیب‌پذیر می‌سازند (ضرغامی و همکاران، ۱۳۹۲: ۴۰۴). از آنجا که کودکان بخش عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، شناخت صحیح این بخش از جمعیت دنیا و ضرورت کوشش در راه تأمین نیازهای مادی و معنوی لازم برای رشد جسمی، روانی و شناختی آنان واضح‌تر از آن است که احتیاج به تأکید داشته باشد (کلاگر، ۱۳۹۲: ۳۴).

اکثر کودکانی که در سال‌های نخستین کودکی دارای مشکلات رفتاری هستند، نه تنها به سادگی از این مشکلات عبور نمی‌کنند، بلکه ممکن است این مشکلات تا دوران بلوغ و حتی بزرگسالی نیز در آن‌ها تداوم داشته باشند (واعظ و همکاران، ۱۳۹۸: ۹۳). بنابراین می‌توان گفت که هم شرایط موقعیتی که فرد در آن قرار می‌گیرد (نظیر زمینه‌های خانوادگی به‌طور عام) و هم تاریخیچه رشد اولیه افراد (نظیر کیفیت تربیتی کودک و خانواده) می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های نسبتاً خوبی برای تشخیص میزان مشکلات رفتاری دانش‌آموزان باشند (خیر و البرزی، ۱۳۸۲: ۷۴).

در سنین کودکی فرزندان ممکن است با حوادث منفی متعددی، از جمله مشکلات آموزشی، طرد از سوی همسالان و تعارض با بزرگسالان مواجه شوند. این حوادث به تنوعی از پیامدهای رفتاری هیجانی منجر می‌شود که سلامت روانی را به خطر می‌اندازد (واعظ و همکاران، ۱۳۹۸: ۹۳). مشکلات رفتاری کودکان فرایندی است که قبل از وارد شدن کودک به محیط مدرسه شروع می‌شوند. لذا محیط اولیه کودک، و کیفیت مراقبت و پرورش او، پیش‌بینی‌کننده‌ای بسیار قوی برای مشکلات رفتاری اوست (خیر و البرزی، ۱۳۸۲: ۸۳).

مدرسه در میان نهادهای تعلیم و تربیت جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد (نگراوی، ۱۳۸۰: ۲۹) و از جمله نهادهای مهم و تأثیرگذار بر شخصیت دانش‌آموزان است. بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهند که مدرسه‌ها مناسب‌ترین مکان برای اجرای برنامه‌های پیشگیری از اختلالات رفتاری هستند (واعظ و همکاران، ۱۳۹۸: ۹۲). در واقع مدرسه بعد از خانواده مهم‌ترین عامل در پرورش افراد است. در حدود سن هفت‌سالگی تربیت

افراد در مدرسه آغاز می‌شود و تا دوران جوانی ادامه می‌یابد. در این مدت دانش‌آموزان در جنبه‌های جسمانی، عقلانی، اخلاقی و هنری و ... پرورش پیدا می‌کنند (نگراوی، ۱۳۸۰: ۲۹).

پژوهش حاضر بر آن است که با بررسی معضلات کودکان دشوار و پیامدهای حاصل از فرزندپروری ناکارآمد، به مطالعه نقش تعلیم و تربیت در مدرسه برای رفع این معضلات بپردازد و در نهایت به این سؤال‌ها پاسخ دهد:

- نقش مدرسه در تعدیل فرزندپروری ناکارآمد کودکان دشوار چیست؟
- مدرسه چگونه می‌تواند در تأثیرپذیری کودکان دشوار نقش داشته باشد؟
- چه سبک فرزندپروری برای کودکان دشوار مناسب است؟

مبانی نظری

خلق و خو اصطلاحی است که برای بیان تفاوت‌های فردی در مهارت‌ها و عادت‌های ادراکی به کار می‌رود و مراکز تنظیم آن، عمدتاً در آمیدال، زیرنهنج (هیپوتالاموس)، استریاتوم و بخش‌های دیگر دستگاه (سیستم) کناره‌ای (لیمبیک) قرار دارد (اکبری دهکردی و همکاران، ۱۳۹۱: ۴۰). خلق و خو جنبه‌ای از ساختار کلی فرد است که با گرایش به الگوهای خاص واکنش هیجانی، تغییرات خلق و سطح‌های حساسیت حاصل از تحریک، مشخص می‌شود. بسیاری آن را یک گرایش ژنتیکی تصور می‌کنند (عسگری و همکاران، ۱۳۹۴: ۸۸). خلق و خوی کودک، در تعامل با وقایع دردناک دوران کودکی، به شکل‌گیری طرح‌واره‌هایی منجر می‌شود (پیشین). خلق و خوهای متفاوت، کودکان را در معرض شرایط گوناگونی قرار می‌دهند؛ چرا که کودکان ممکن است به دلیل خلق و خوهای متفاوت، در مقابل رفتار مشابه والدین خود، واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشان دهند و در مقابل شرایط زندگی یکسان، به‌طور متفاوتی آسیب‌پذیر شوند (پیشین). دانش‌آموزان امروز آینده‌سازان جامعه هستند و بدیهی است که سلامت جسمانی و روانی آن‌ها، نه تنها در شادابی و نشاط و

پیشرفت تحصیلی امروزشان مؤثر است، بلکه در شکل‌گیری آینده جامعه نقش مهم و اساسی دارد (واعظ و همکاران، ۱۳۹۸: ۹۲). مدرسه در میان نهادهای تعلیم و تربیت جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد. در واقع مدرسه بعد از خانواده مهم‌ترین عامل در پرورش افراد است. در حدود سن هفت سالگی تربیت افراد در مدرسه آغاز می‌شود و تا دوران جوانی ادامه می‌یابد. در این مدت دانش‌آموزان در جنبه‌های جسمانی، عقلانی، اخلاقی و هنری و ... پرورش پیدا می‌کنند (نگراوی، ۱۳۸۰: ۲۹).

اختلال‌های رفتاری کودکان، اختلال‌های شایع و ناتوان‌کننده‌ای هستند که برای معلمان، خانواده و خود کودکان مشکلات بسیاری ایجاد می‌کنند و با بسیاری از معضلات اجتماعی همراه‌اند. محققان دریافته‌اند که اختلال‌های رفتاری معمولاً نخستین بار در سال‌های آغازین دوره ابتدایی مشاهده می‌شوند (کلاگر، ۱۳۹۲: ۳۴). بنا به اعتقاد بسیاری از متخصصان، وجود کودک

دارای اختلال، به‌ویژه زمانی که اختلال مزمن و پایدار باشد، برای والدین نگران‌کننده و تنش‌زاست و خانواده را با نوعی چالش مواجه می‌کند (لیاوی و حسینیان، ۱۳۹۵: ۹۵). خلق‌وخوی دشوار یا خلق‌وخویی که نشان‌دهنده ناتوانی در خویشتنداری است، می‌تواند برای دانش‌آموز مشکل‌آفرین باشد. در پژوهشی نشان داده شده است که نوجوانانی دارای خلق‌وخوی دشوار، بیشتر در معرض اعتیاد به مواد مخدر و رویدادهای پرتنش‌اند (سانتراک، ۱۳۹۸: ۱۵۱).

ناسازگاری امری شایع بین کودکان و بزرگسالان است و طرز تلقی و برداشت از این کلمه متفاوت است. اولیا از چنین حالتی در فرزندان خود احساس نگرانی می‌کنند و سعی دارند آن را به‌خوبی تحت کنترل درآورند (لیاوی و حسینیان، ۱۳۹۵: ۹۶). فرد ناسازگار کسی است که رفتارهای گوناگون غیرعادی، دشوار و مزاحم دارد و به علت نداشتن انعطاف‌پذیری نمی‌تواند خود را با اعضای جامعه و خانواده‌اش هماهنگ کند. رفتارهای گونه‌ای است که به‌صورت آشکار از قبول مقررات اجتماعی سرباز می‌زند و توقعات و تعهداتی دارد که موافق با ارزش‌های مورد قبول نیستند. عمل درست و واقع‌بینانه ندارد، درصدد ارزیابی رفتار خود نیست و بر رفتار خود کنترل‌ری ندارد (پیشین). ناسازگاری در کودکان موضوعی است که باید توسط روان‌پزشک بررسی و درمان شود. معمولاً پزشک مدرسه، آموزگار، پزشک خانواده، یا روان‌پزشک، روانشناس و مددکار اجتماعی که در درمانگاه (کلینیک) هدایت کودکان حضور دارند، تشریک مساعی می‌کنند. غالباً هم با مراجعه به این مراکز و مواظبت مداوم و پیگیری، مشکل کودک حل می‌شود و کودک بهبود می‌یابد (میلانی‌فر، ۱۳۹۹: ۱۴۲). ناسازگاری اگر درمان نشود، ممکن است به اختلال‌های سازگاری که نوعی بیماری روانی مرتبط با فشار روانی (استرس) هستند و با احساس اضطراب، افسردگی و تصمیمات بی‌پروا یا حتی افکار خودکشی همراه‌اند منجر شود و بدین ترتیب سلامت روانی و جسمانی نوجوان را به خطر بیندازد (جوانمرد و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۱۱).

براساس «الگوی خلق‌وخوی توماس و چس» سه تیپ کودک وجود دارد که یکی از آن‌ها «کودک دشوار» است. کودک دشوار برنامه‌های روزمره نامنظم دارد، تجربیات تازه را به‌کندی قبول می‌کند و واکنش منفی و شدید نشان می‌دهد. در مدل خلق‌وخوی توماس و چس، الگوی دشوار بیشترین توجه را به خود جلب کرده است؛ زیرا کودکان را در معرض خطر مشکلات سازگاری قرار می‌دهد؛ مانند کناره‌گیری اضطرابی و

دانش‌آموزان از طریق یادگیری ضمنی و مشاهده‌ای، از معلم و همسالان رفتارهای متفاوت را فرامی‌گیرند. نوع رفتار همسالان در کلاس درس و روش کنترل و مدیریت کلاسی معلم می‌تواند در ناسازگاری مؤثر باشد. بدین ترتیب جو ناسالم و نامناسب کلاسی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر میزان ناسازگاری‌ها خواهد افزود

رفتار پرخاشگرایانه در اوایل و اواسط کودکی (برک، ۱۳۹۸: ۴۰۰). این دسته حدود ۱۰ درصد کودکان را در تحقیق توماس و چس تشکیل می‌دهند و کودکانی تحریک‌پذیر و فاقد برنامه منظم خواب، بیداری و غذاخوردن هستند (بخشانی، ۱۳۸۹: ۶۵). غالباً هم نوعی فرزندپروری را تجربه می‌کنند که با خلق‌وخوی آن‌ها تفاوتی ندارد و آن‌ها را در معرض خطر مشکلات سازگاری بعدی قرار می‌دهد.

در پژوهشی دیگر نتیجه‌گیری شد که وجود عاملی به نام «خارج از اختیار بودن» در کودکان سه تا پنج سال به مشکلات رفتاری در سیزده تا پانزده سالگی منجر می‌شود (سانتراک، ۱۳۹۸: ۱۵۱). کودکان جدی که انطباق‌پذیری کمتری دارند، شاید کمتر مستعد پذیرش جریان‌های منفی باشند؛ هر چند ممکن است خود را درگیر موقعیت‌های پردغدغه و دشوار کنند. مشکلی بالقوه در کلاسی که تغییرات مکرری در آنجا صورت می‌گیرد که البته این تغییرات در پایه‌های بالاتر افزایش پیدا می‌کنند (میرمحمدی، ۱۳۹۱: ۴۲).

توصیه‌هایی که در مورد رویارویی با خلق‌وخوی خاص ارائه می‌شوند نیز سودبخش‌اند، ولی اینکه خصلتی معین به معنای واقعی دشوار باشد، بستگی به رابطه آن با محیط دارد. بنابراین، لزوماً کودک را دشوار نمی‌سازد. برچسب دشوارزدن به کودک، مانند برچسب باهوش و کم‌هوش خطر پیشگویی معطوف به مقصود را به همراه دارد (سانتراک، ۱۳۹۸: ۱۵۲). بر اساس تحقیقات معاصر که هماهنگی مزاج، محیط و مسیر رشد را در نظر گرفته‌اند، ادبیات بالینی تصدیق می‌کند که مزاج دشوار یک عامل خطر در سلامت روان و بهزیستی روانشناسی کودکان است. اگر چه انتظار می‌رود که خلق‌وخوی (سرشت) کودکان در طول زندگی ثابت بماند، ولی پژوهشگران بر این باورند که ثبات یا تغییر سرشت، تابع تعامل خصوصیات ارثی کودک و محیط پرورشی است. هیچ تحقیقی تاکنون نشان نداده است که کودکان خلق‌وخوی اولیه‌شان را بدون حمایت محیط

حفظ کنند (بخشانی، ۱۳۸۹: ۶۶). درون خانواده کودکانی که ویژگی‌های آن‌ها باعث می‌شوند بزرگ کردن آن‌ها دشوار باشد، بیشتر آماج بدرفتاری قرار دارند. بچه‌های زودرس یا بسیار بیمار، و کودکانی که از لحاظ خلق‌و‌خو دشوارند، بی‌توجه و بیش‌فعال‌اند، یا مشکلات رشدی دیگری دارند، از جمله این کودکان هستند (برک، ۱۳۹۸: ۵۸۶).

خشم و تنبیه کردن به جو خانوادگی مملو از تعارض و کودک خارج از نظارت (کنترل) منجر می‌شود. این حالت با انضباط شدید آغاز می‌شود و در بیشتر خانواده‌هایی که تجربیات زندگی تنش‌زا (استرس‌زا)، والد بی‌ثبات، یا کودک دشوار دارند، یافت می‌شود (برک، ۱۳۹۸: ۵۶۱). محیط پرورشی نامناسب ممکن است کودک آرام را تحریک‌پذیر و دچار واکنش‌های منفی کند. در حالی که محیط فرزندپروری مناسب می‌تواند بسیاری از مشکلات کودکان دشوار (پردرسر) را کاهش دهد (بخشانی، ۱۳۸۹: ۶۶).

والدین کودکان کاملاً سازگار به این دلیل مقتدر هستند که فرزندان آن‌ها از صفات همکاری برخوردارند. با این حال، گرچه کودکانی که از لحاظ خلق‌و‌خو بی‌باک و تکانشی، و کودکان دشوار، از لحاظ هیجانی منفی هستند، به احتمال بیشتری انضباط اجباری و بی‌ثبات را فراخوانی می‌کنند. اما صمیمیت بیشتر و نظارت قاطع می‌تواند این سبک‌های ناسازگارانه را تغییر دهند (برک، ۱۳۹۸: ۵۸۲ و ۵۸۳). بنابراین می‌توان گفت که کودکان به خاطر سرشت (خلق‌و‌خو) متفاوتی که دارند، به سبک فرزندپروری مخصوص خود نیاز دارند و رمز رشد سالم کودکان، میزان هماهنگی میان خلق‌و‌خوی کودک و محیط خانواده است. در همین زمینه توماس و چس مدل میزان انطباق (میزان هماهنگی) را مطرح می‌کنند. یعنی وقتی والدین کودک دشوار، محیط شاد، با ثبات و پذیرایی برای فرزندشان فراهم می‌کنند، رفتارهای منفی و مشکل‌ساز کودک نه فقط ادامه پیدا نمی‌کنند، بلکه با بالا رفتن سن کودک کاهش هم می‌یابند.

براساس فرضیهٔ میزان هماهنگی می‌توان توضیح داد که چرا کودکان دشوار دچار مشکلات سازگاری می‌شوند؛ زیرا اغلب این کودکان به گونه‌ای تربیت می‌شوند که با خلق‌و‌خوی سرشتی آن‌ها متناسب و هماهنگ نیست. والدین آن‌ها در سال اول زندگی کمتر به صورتی مهربانانه و دلسوزانه از این کودکان مراقبت و پرستاری می‌کنند و در سال‌های بعدی هم در برابر بی‌انضباطی و سرپیچی‌های کودکان بیشتر به تهدید و تنبیه متوسل می‌شوند و یا به‌صورت بی‌ثباتی رفتار می‌کنند؛ یعنی گاهی در برابر سرپیچی‌های کودکان تسلیم می‌شوند و به این ترتیب سرپیچی و رفتار منفی کودکان را تقویت می‌کنند. اگر والدین با

کودکان به خاطر سرشت (خلق و خو) متفاوتی که دارند، به سبک فرزندپروری مخصوص خود نیاز دارند و رمز رشد سالم کودکان، میزان هماهنگی میان خلق‌و‌خوی کودک و محیط خانواده است

کودکان دشوار دلسوزانه، مهربانانه و باحوصله رفتار کنند، گرچه فرزند آن‌ها از لحاظ سرشتی کودک دشوار و پردرسری بوده است، ولی کمتر در معرض مشکلات و مخاطرات قرار می‌گیرد (بخشانی، ۱۳۸۹: ۶۶).

راهکارهای تدریس به کودکان دشوار
کلاس‌های پرجمعیت و پرسروصدا غالباً برای کودکان دشوار مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند تا برای کودکان آسان. بعضی از کتاب‌ها و برنامه‌هایی که مخاطبان آن‌ها والدین و معلمان هستند، به‌ویژه بر خلق‌و‌خوی کودک تمرکز دارند. بیشتر آن‌ها به کودکان دشوار پرداخته‌اند. دانستن اینکه آموزش به بعضی از کودکان دشوار تر است، می‌تواند مفید باشد.

جو مدرسه می‌تواند به‌صورت مستقیم یا با میانجی خودتنظیمی، بر سازگاری دانش‌آموزان اثرگذار باشد (حاج شمسانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۵). طبق «نظریهٔ شناختی-اجتماعی بندورا» محیط و بافت اجتماعی (مثل مدرسه) به‌عنوان یکی از عوامل اصلی تعیین‌کنندهٔ رفتار در نظر گرفته می‌شود. دانش‌آموزان از طریق یادگیری ضمنی و مشاهده‌ای، از معلم و هم‌سالان رفتارهای متفاوت را فرامی‌گیرند. نوع رفتار هم‌سالان در کلاس درس و روش کنترل و مدیریت کلاسی معلم می‌تواند در ناسازگاری مؤثر باشد. بدین ترتیب جو ناسالم و نامناسب کلاسی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر میزان ناسازگاری‌ها خواهد افزود (همان، ص ۳۲).

پیشینه پژوهش

کلاگر (۱۳۹۲) در پژوهشی به مطالعهٔ تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش اختلالات دانش‌آموزان دختر ناسازگار ۷ تا ۱۲ پرداخته است. بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و بیان هیجانات، روشی مؤثر برای کاهش اختلالات رفتاری است. **لیاوی و حسینیان (۱۳۹۵)** در پژوهشی اثربخشی برنامهٔ گروهی فرزندپروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب کودکان ناسازگار را بررسی کردند. نتایج پژوهش حاکی از آن است که آموزش گروهی فرزندپروری مثبت به مادران موجب افزایش میزان سازگاری و کاهش میزان اضطراب امتحان کودکان می‌شود.

جوانمرد و همکارانش (۱۳۹۸) نیز به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان پسر ناسازگار دورهٔ اول متوسطه پرداختند. نتایج پژوهش مبنی بر آن است که روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث شناخت توانایی‌های خود و دیگران، مدیریت هیجان‌های منفی و افزایش رضایت اطرافیان از دانش‌آموز و در نتیجه کاهش ناسازگاری آن‌ها می‌شود. بنابراین می‌توان از آن به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثری برای کاهش ناسازگاری کودکان و نوجوانان در مدرسه‌ها استفاده کرد.

منابع

۱. بخشانی، نورمحمد (۱۳۸۹). « نقش خانواده در تربیت فرزندان». نشریهٔ ندای سلام تربیت و خانواده. سال یازدهم، شمارهٔ ۴۱.
 ۲. برک، لورا (۱۳۹۸). روان‌شناسی رشد از لاقح تا کودکی (ج ۱). ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی. انتشارات ارسباران. تهران. چاپ چهل و سوم.
 ۳. جوانمرد، جواد؛ رجایی، علیرضا؛ خسرویور، فریاد (۱۳۹۸). «اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوهٔ گروهی بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان پسر ناسازگار دورهٔ اول متوسطه». فصلنامهٔ روان‌شناسی کاربردی، دورهٔ سیزدهم، شمارهٔ ۲.
 ۴. خیر، محمد و البرزی، شهلا (۱۳۸۲). «پیش‌بینی میزان مشکلات رفتاری دانش‌آموزان در خانه، مدرسه و با همسالان». مجلهٔ روان‌شناسی، سال هفتم، شمارهٔ ۱.
- ادامه منابع در دفتر مجله موجود می‌باشد.

آسیب‌های نوظهور

کندوکاوی در تجربه‌های زیسته آموزگاران



دکتر مهدی ربیعی

دکترای برنامه‌ریزی درسی



الهام مهدوی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی



راه کارهای پیشگیری از آسیب‌ها

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین تجربه‌های زیسته معلمان ابتدایی در زمینه انواع و چگونگی آسیب‌های اجتماعی و راهکارهای پیشگیرانه و همچنین اهمیت نقش مشاور در مدرسه ابتدایی انجام گرفت. مجموع یافته‌های این پژوهش که بعد از حذف کدهای مشترک شامل ۲۰۱ کد مفهومی که بیانگر تجربه‌های مشارکت‌کنندگان در پژوهش بودند استخراج شد، در چهار موضوع (تم) اصلی به این شرح دسته‌بندی شدند:

۱. معناسازی آسیب‌ها و ویژگی‌های آن‌ها؛
 ۲. مصداق‌های عینی و متنوع آسیب‌ها در مدرسه‌ها؛
 ۳. علت‌های گوناگون و مشترک پیدایش آسیب؛
 ۴. لزوم توجه نهادهای و افراد برای پیشگیری.
- یافته‌ها نشان می‌دهند که مدرسه‌ها با اتکا به معلمان و مشاوران متخصص و ارتباط عمیق با خانواده‌ها، نقش مهمی در پیشگیری و ریشه‌یابی آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارند. در این راستا نیز کودکان و نوجوانان، به مدرسه‌ها و محیط‌هایی نیاز دارند که در آن‌ها به افرادی صالح و شایسته تبدیل شوند. آگاهی از این یافته‌ها راه را برای برنامه‌ریزان آموزشی و اجتماعی روشن‌تر می‌کند.

کلیدواژه‌ها: آسیب‌های اجتماعی، تجارب، زیسته، آموزگاران مقطع ابتدایی، مشاوره، پدیدارشناسی

مقدمه

آسیب‌های اجتماعی مقولاتی هستند که همواره به همراه انسان و جوامع انسانی بوده و هستند. جوامع امروز ما به دلیل شرایط خاصی که رشد سریع فناوری موجب آن شده، با مسئله‌ها و مشکلات فراوانی مانند آسیب‌های اجتماعی درگیر است. در این میان، کودکان از گروه‌های بسیار آسیب‌پذیر در زمینه ابتلا به آسیب‌های اجتماعی هستند. طبق آمار، یک‌پنجم از جمعیت جهان را کودکان تشکیل می‌دهند. ارج نهادن و توجه به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان، سرمایه‌گذاری برای آینده هر کشور است؛ زیرا کودکان و

نوجوانان سالم و تندرست فرصت بهتری برای تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم، مسئول و بهره‌ور دارند (گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۰). در تحقیقات متعدد در زمینه بزهکاری، انحرافات و آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان، برخی از آن‌ها دارای مشکلات اخلاقی نظیر فرار از مدرسه یا منزل، تخریب اموال مدرسه، تقلب در امتحانات، و ... تشخیص داده شده‌اند.

تا زمانی که ابعاد و جنبه‌های مختلف هر آسیب اجتماعی را به خوبی شناسیم و مطالعات تجربی و نظری آن را ندانیم، برخورد و واکنش مناسب نسبت به آن دشوار خواهد بود. از طرف دیگر نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند، رفتارهای تخریبگری (وندالیسم)^۱ (مطلق و نسبی، ۱۳۹۳؛ گروت و فندون برینک، ۲۰۱۲) دانش‌آموزان هزینه‌های اضافی به جامعه تحمیل می‌کند. طبق گزارش‌ها، در سال ۱۳۹۰ سن آغاز سوء مصرف مواد مخدر در کشور ایران از ۱۴ به ۱۰ سال رسیده است.

تا زمانی که ابعاد و جنبه‌های مختلف هر آسیب اجتماعی را به خوبی شناسیم و مطالعات تجربی و نظری آن را ندانیم، برخورد و واکنش مناسب نسبت به آن دشوار خواهد بود

با توجه به کارکرد مهم آموزش و پرورش و به‌ویژه معلمان در تولید و نهادینه کردن بسیاری از قاعده‌ها، هنجارها و الگوهای فرهنگی و اجتماعی، و همچنین با توجه به نقش واسطه‌ای معلم، به‌عنوان یکی از اعضای مهم در نظام آموزش و پرورش که وظیفه اجرای کارکردهای آموزش و پرورش را به عهده دارد، پژوهش حاضر در پی تبیین و تفسیر تجربه‌های زیسته آموزگاران ابتدایی در زمینه آسیب‌های اجتماعی و راهکارهای پیشنهادی آنان بوده است تا گامی کوچک در جهت شناخت و کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌ها باشد.

پژوهش حاضر به دنبال یافتن پاسخ برای سؤال‌های زیر بوده است:

۱. معلمان آسیب‌های اجتماعی و ویژگی‌های آن‌ها را چگونه توصیف کرده‌اند؟
۲. معلمان در مورد مصداق و چگونگی آسیب‌های اجتماعی چه تجربه‌ای دارند؟
۳. معلمان دلایل و منشأ پیدایش آسیب‌ها را چه عواملی تصور می‌کنند؟
۴. معلمان راهکارهای پیشگیرانه یا عوامل مؤثر و موانع کاهش آسیب‌ها را چگونه بیان می‌کنند؟

یافته‌ها

پژوهش حاضر پژوهشی کیفی از نوع پدیدارشناختی است. پژوهش پدیدارشناسی مطالعه تجربه زیسته شده است. روش گردآوری اطلاعات مصاحبه عمیق نیمه‌ساختار یافته بود. در تجزیه و تحلیل متن مصاحبه‌ها به شیوه کلازی، پس از مطالعه و درک معانی، کل یافته‌ها در قالب مدل مفهومی ارائه شدند.

معناسازی آسیب‌ها و ویژگی‌های آن:

- تهدید همه‌جانبه
- اهمیت توجه همگانی
- داشتن نشانه‌های خاص رفتاری
- مصداق‌های عینی و متنوع آسیب‌ها:
- ترک تحصیل و فرار از مدرسه
- اعتیاد و فساد اخلاقی
- وندالیسم
- دزدی
- وابستگی به فضای مجازی
- عصبانیت و بدحرفی

علت‌های گوناگون پیدایش آسیب:

- دلایل خانوادگی
- دلایل فرهنگی اجتماعی
- دلایل آموزشی
- لزوم توجه عمیق نهادها، برنامه‌ریزی عملی افراد، افزایش نگرش عمومی پیشگیری:
- ارتباط عاطفی معلم با فراگیرنده
- وجود مشاور در مدرسه
- نیازسنجی مطلوب در آموزش و پرورش
- آموزش و توجیه خانواده‌ها
- نقش جامعه و قوانین



نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش، در مقوله پیشگیری از آسیب‌ها، توجه، آموزش یا راهنمایی خانواده‌ها از تجربه‌های موفق معلمان در این زمینه است. آن‌ها به تجربه دیده‌اند، والدینی که با خواندن کتاب یا رفتن به همایش‌ها و جلسه‌ها آگاهی‌هایشان را بالا می‌برند و مهارت کسب می‌کنند تا با این کار کودکان خود را از خطر آسیب‌های اجتماعی برحذر دارند، در امر تربیت صحیح و خلاقانه کودکان خود موفق‌تر بوده‌اند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دوران کودکی و نوجوانی بیشتر نیازمند توجه، آموزش و پیشگیری از مخاطرات است. زیرا این نسل بیش از هر چیز،

در پی یافتن هویت خویش است. اگر بزرگسالان

ویژگی‌های این دوره زندگی او را بشناسند و با آنان برخوردی مناسب داشته باشند، هم نوجوانان به هویت خویش دست می‌یابند و هم بزرگسالان کمتر احساس نگرانی می‌کنند. نقش آموزش و پرورش، معلمان و مشاوران و به‌ویژه خانواده در کاهش آسیب‌هایی مانند وابستگی به فضای مجازی، اعتیاد، سرقت و دزدی، تخریب‌گری، کژرفتاری جنسی و دیگر آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی دانش‌آموزان بسیار پررنگ و حیاتی است.

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که نیازسنجی واقع‌بینانه، تدوین قوانین و برنامه‌های جامع و کاربردی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌ها، تقویت تجهیزات آموزشی و امکانات متناسب با نیاز دانش‌آموزان، غنابخشی به اصول تربیت در خانواده‌ها به‌خصوص در مناطق محروم، فراهم کردن نیازهای نرم‌افزاری و سخت‌افزاری، و افزایش تعداد مشاوران کاردان و متخصص می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی ایفا کند.

همچنین پیشنهاد می‌کنیم در مدرسه مهارت‌های زندگی، نظیر دوست‌یابی، خودشناسی و کشف خود آموزش داده شوند و با تقویت ارزش‌های دینی، ایجاد مراکز مشاوره، و همکاری بیشتر والدین با مدرسه، خطر آسیب‌های اجتماعی را کاهش دهند. در همین راستا می‌توان گفت ارائه آگاهی و اطلاعات به دانش‌آموزان و خانواده آنان در حیطه پیشگیری اولیه و انجام مشاوره‌ها و خدمات اجتماعی و روان‌شناختی کاربردی به افرادی که در معرض ابتلا به آسیب‌های اجتماعی هستند، از ضروریات جامعه آموزشی امروز است و این کار فقط با استخدام و افزایش تعداد مشاوران متخصص و کاردان، و تقویت مراکز مشاوره‌ای مفید و کارآمد در مدرسه‌ها قابل اجراست. زیرا تشخیص مشکل اصلی و یافتن علت‌ها و ریشه‌ها دشوار است و با آموزش فرق می‌کند.

در زمینه آسیب‌های نوظهور معلمان عقیده دارند که نبود قوانین و کنترل کافی در بهره‌برداری از شبکه‌های اینترنتی و کافی نبودن توجه والدین به فرزندانشان می‌تواند یکی از دلایل روی آوردن و وابستگی کودکان و نوجوانان به شبکه‌های مجازی باشد.

آسیب‌های نوظهور کودکان و نوجوانان زمینه‌ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی و روانی در مدرسه و کلاس درس و به‌طور گسترده‌تر در جامعه شده است. به همین دلیل، برنامه‌ریزی برای شناسایی، پیشگیری و کاهش آسیب‌های نوظهور لازم و ضروری می‌نماید

یافته‌ها نشان می‌دهند بروز آسیب‌های نوظهور کودکان و نوجوانان زمینه‌ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی و روانی در مدرسه و کلاس درس و به‌طور گسترده‌تر در جامعه شده است. به همین دلیل، برنامه‌ریزی برای شناسایی، پیشگیری و کاهش آسیب‌های نوظهور لازم و ضروری می‌نماید. اکثر والدین به دلیل ناآشنایی با اینترنت و ظرفیت‌های آن، و شبکه‌های اجتماعی مجازی و فناوری‌های نوین ارتباطی، از رفتارهای برخط (آنلاین) فرزندانشان در فضاهای مجازی اطلاعی ندارند. همین موضوع راه را برای اعتیاد و ورود به فساد اخلاقی باز می‌کند.

اگرچه سودمندی‌های اینترنت از زیان بالقوه آن بیشتر است، اما در عین حال نباید از شناخت خطرات آن غفلت کرد. در صورتی که برای مقابله با این خطرات اقدامی صورت نگیرد، تأثیر منفی آن بر کودکان باقی خواهد ماند و سبب بازداري از کاربرد صحیح اینترنت در آینده خواهد شد. نکته بسیار مهم آن است که چون اینترنت جهانی است، قواعد ناظر بر آن نیز باید «بین‌المللی» باشد و مبارزه با مفاسد اینترنت، از جمله ترویج فحشای کودکان، همتی جهانی می‌طلبد و نیازمند راهبردی جهانی و منحصربه‌فرد و مستلزم ضمانت اجرایی بین‌المللی است. ذکر این نکته نیز ضروری است که در برخورد با آسیب‌های اجتماعی، تقلید کورکورانه از بیگانگان جایز نیست؛ زیرا آسیب‌های اجتماعی ارتباط کاملی با سنت‌های هر جامعه دارند و الگوبرداری از جوامع دیگر صلاح نیست.

یافته‌های به‌دست‌آمده از تجربه‌های آموزگاران در زمینه نقش مشاوره در کاهش آسیب‌ها بیانگر این نکته است که برگزاری کلاس‌های آموزشی و کارگاهی با حضور مشاوران و کارشناسان برای اولیا و انجمن‌های اولیا و وجود همیشگی مشاوران متخصص رشته در مدرسه‌ها با بضاعتی که داشته‌اند، بسیار مفید است. مشاوران توانسته‌اند با شناسایی برخی افراد مبتلا یا در معرض آسیب‌های ذکر شده، ارجاع آنان به مراکز خاص و فردی، مراجع ذی‌صلاح یا مراکز درمانی وابسته به آموزش و پرورش و با حفظ حرمت و کرامت آنان، بسیاری از مشکلات اجتماعی و رفتاری دانش‌آموزان را درمان کنند. همچنین در حد امکان خانواده‌ها را با مخاطرات آسیب‌هایی مانند اعتیاد به مواد، فضای مجازی، انحرافات جنسی، وندالیسم و بدحرفی، و نیز داشتن رفتار دوستانه با فرزندانشان، چگونگی نظارت بر استفاده فرزندانشان از رسانه‌های ارتباطی و... آشنا سازند. با توجه به حساس بودن دانش‌آموزان و لزوم توجه و تعامل با دیگران، قطعاً بودن مشاور متخصص در مدرسه ابتدایی ضروری است.

پی‌نوشت

۱. تخریب کنترل‌نشده اشیا و آثار فرهنگی بارز یا اموال عمومی که یک ناهنجاری اجتماعی به حساب می‌آید و دلایل متعددی برای آن عنوان می‌کنند (ویکی‌پدیا).

آخرین راه!

روایت تکان دهنده از تبعات افسردگی



فاطمه السادات شاهزیدی

دانشجوی دکتری رشته مشاوره

چکیده

این نوشتار به شرایط دانش آموزی می پردازد که در خانواده ای بسیار پر آسیب قرار دارد و به واسطه دریافت نکردن تأیید و محبت رفتارهای ناسازگارانه از خود نشان می دهد. مدرسه در تشدید این رفتارها نیز بسیار مؤثر است. مادر در اثر سرزنش های اطرافیان و مدرسه، با وجود تمام تلاش هایش که موفق به کاهش رفتارهای ناسازگارانه نمی شود، تصمیم به خودکشی می گیرد. اما برای آخرین راه، تصمیم می گیرد به مشاور مراجعه کند و در صورتی که مشاور هم مادر را زنی بی کفایت برای فرزندپروری بداند، خودش را دار بزند و به تمام غصه هایش پایان دهد. اما در فرایند مشاوره مسیر زندگی مادر تغییر می کند.

کلیدواژه ها: تربیت فرزند، رفتارهای ناسازگارانه، خودکشی



مقدمه

معلم به عنوان مهم ترین عامل نظام تعلیم و تربیت، از نقش و جایگاه بسزایی برخوردار است؛ چه او علاوه بر هدایت، حمایت و تقویت، در زمینه رشد و پرورش ابعاد وجودی دانش آموزان نیز نقش بی بدیلی ایفا می کند. به عبارت دیگر، تنها تجربه ها و دیدگاه های علمی معلم نیست که در نظام تعلیم و تربیت مؤثر واقع می شود، بلکه کل شخصیت او در تغییر و تحول روحی و فکری دانش آموزان تأثیر می گذارد. تمام فعالیت های وی، از نحوه پوشش، گفتار و کردار تا افکار و اندیشه هایش، در فرایند رشد کودک

و نوجوان، دخالت مستقیم دارد و نسل ها را به هم پیوند می دهد و فرهنگ جامعه را حفظ و در

صورت نیاز تغییر و تکامل می بخشد. آموزش و پرورش کلید فتح آینده است و معلمان فاتحان عرصه علم و تمدن اند. از این حیث «معلم» اساسی ترین عامل در ایجاد موقعیت مطلوب در تحقق اهداف نظام تعلیم و تربیت است و نقش وی در هدایت آینده سازان جامعه انکارناشدنی است. نحوه گفت و گوی معلم در بیان مشکلات دانش آموزان و انتقال آن به والدین در کاهش مشکل و ایجاد انگیزه در والدین برای تلاش به منظور رفع آن نقش مؤثری دارد. برخی از معلمان به طور ناخواسته تأثیر بسیار زیادی در ایجاد لجبازی والدین یا ایجاد دل سردی آن می کنند.

در این نوشتار به وضعیت دانش آموزی به نام هلیا اشاره می شود که معلم از روی دلسوزی و البته نابلدی، رفتاری بروز داده که به ایجاد کودک آزاری توسط مادر منجر شده است؛ در حالی که اگر معلم از آسیب این نحوه بیان اطلاع داشت، هرگز چنین نمی کرد.

هلیا، کودک شش ساله، فرزند طلاق از پدری معتاد به شیشه، مراجعه کرد. مدیر مدرسه قبل از مراجعه به من زنگ زد و رفتارهای پر خاشگرنه هلیا را شرح داد. پس از چند روز، معاون مدرسه زنگ زد و از مشکلات هلیا گفت. با خودم کمی فکر کردم مگر می شود یک نواآموز این همه مشکل داشته باشد! در طول کمتر از دو ماه از گذشت سال تحصیلی، آن هم در اولین سال ورود به آموزش (پیش دبستان).

روز موعود فرا رسید. هرچند قرار نبود که من در آن روز مشاوره داشته باشم، به دلیل خطا در اعلام نوبت دهی، یک ساعت با تأخیر رسیدم. منتظر بودم مادر هلیا با پر خاش فراوان به دلیل یک ساعت انتظار با من تند برخورد کند یا منتظر من نمانده باشد و با خشم محیط را ترک کرده باشد! با کمی نگرانی از برخورد مادر کودک وارد مرکز مشاوره شدم. انتظار خشم و پر خاش مادر هلیا را داشتم، ولی برخلاف انتظار، او آرام و با لیخنه ملیح بر لب، با حضور من برخاست و اظهار کرد از دیدنم خوش حال شده است. کمی برایم غیر قابل باور بود این همه آرامش، و من خجل از میزان

آموزش و پرورش کلید فتح آینده است و معلمان فاتحان عرصه علم و تمدن اند

انتظار ایشان؛ هرچند خطا در اعلام ساعت نوبت دهی بود. از شنیدن اینکه گفت «من امروز تا هر وقت که می شد منتظر تان می ماندم» تعجب کردم. جمله اش کمی عجیب به نظر می رسید. وارد اتاق مشاوره شدم. می خواستم مادر بدون حضور کودک صحبت کند. کودک به مادر چسبیده بود و از او جدا نمی شد. کمی با کودک صحبت کردم، اما ارتباط برقرار نمی کرد. متوجه شدم با کودک دشواری مواجه هستم.

در ذهنم به این فکر می کردم که چگونه می توانم با او ارتباط برقرار کنم. به نظر می رسید هیچ راهی نمانده است. ناگهان دیدم کودک دستش به سمت ظرف

شکلات روی میز دراز شد. مادرش ابتدا دستش را گرفت و اجازه نداد شکلات بردارد. هلیا دوباره دستش را به سمت ظرف شکلات برد که مادر آرام روی دست او زد. آن موقع لحظه را شکار کردم و به هلیا گفتم: «عزیزم، دلت شکلات می خواهد؟» پاسخی نداد. گفتم:

«عزیزم، اگر شکلات می خواهی، بردار. هیچ اشکالی ندارد.» و نگاهش کردم. با چشمانش پاسخ مثبت داد. با اشاره سرم تأکید کردم شکلات بردارد. مشتش را داخل ظرف شکلات برد. مادرش دوباره روی دست کودک زد و گفت: «فقط یکی.» فرصت



بررسی‌ها از افسردگی مادر نشان می‌داد. همین افسردگی اجازه

ارتباط مفید با کودک را به او نمی‌داد. پیشنهاد مراجعه به روان‌پزشک به او دادم. ابتدا از مراجعه به روان‌پزشک امتناع می‌کرد. مزایای درمان روان‌پزشکی را برای او تشریح کردم و او به روان‌پزشکی ارجاع شد. مادر هلیا آرام‌تر شده بود. به نظر می‌رسید می‌توان آرامش را در چهره‌اش مشاهده کرد. کودک وارد اتاق شد. او را بوسید و نوازشش کرد. همان‌طور که کودک را در آغوش گرفته بود، فقط گریه می‌کرد

به من این جمله را گفت. تا رسیدن به منزل نمی‌دانستم چه کار کنم. یک تصمیم قطعی گرفتم، اما با خودم گفتم برای آخرین راه، اول نزد شما بیایم، نظر شما را هم بشنوم و بعد تصمیم را عملی کنم.

مادر لایه‌لای صحبت‌هایش چند بار اشاره کرده بود امروز قصد دارد بعد از رفتن از اینجا، هلیا را به منزل خواهرش ببرد و خودش به منزل برود. خودش در منزل کمی کار دارد. احساس می‌کردم این جمله می‌تواند حامل پیام مهمی باشد، اما از آن رد می‌شدم.

مادر هلیا قسم خورد و گفت: «امروز که آمدم اینجا، از ظهر طناب دار خود را آماده کرده‌ام. ظهر که هلیا را از مدرسه آوردم، با هم به منزل خواهرم رفتیم و بعد آمدم اینجا. تصمیم داشتم بعد از اینکه از اینجا رفتیم، باز هم هلیا را به منزل خواهرم ببرم و برگردم منزل و خودم را دار بزنم.» و تأکید کرد: «حتی طناب دارم را هم آماده کرده‌ام. اما با خودم گفتم، برای آخرین راه نظر شما را هم بدانم.»

خواست عکس مقدمات مرگ خود را نشان بدهد که گفتم نیازی نیست. تأکید کردم که او مادر دغدغه‌مندی بوده که برای فرزندش نزد مشاور آمده و شایستگی مادرانه او را یادآوری کردم. در مورد هدف از خودکشی از او پرسیدم و اینکه اگر هلیا تاکنون پدر نداشته، مادر داشته است؛ مادری که نسبت به تربیت بسیار دغدغه‌مند و حساس بوده است. اما اگر او در آینده مادر نداشته باشد، قرار است چه سرنوشتی را تجربه کند؟ به‌نوعی احساس مسئولیتش در قبال فرزندش را تحریک کردم.

بررسی‌ها از افسردگی مادر نشان می‌داد. همین افسردگی اجازه ارتباط مفید با کودک را به او نمی‌داد. پیشنهاد مراجعه به روان‌پزشک به او دادم. ابتدا از مراجعه به روان‌پزشک امتناع می‌کرد. مزایای درمان روان‌پزشکی را برای او تشریح کردم و او به روان‌پزشکی ارجاع شد. مادر هلیا آرام‌تر شده بود. به نظر می‌رسید می‌توان آرامش را در چهره‌اش مشاهده کرد. کودک وارد اتاق شد. او را بوسید و نوازشش کرد. همان‌طور که کودک را در آغوش گرفته بود، فقط گریه می‌کرد.

به خاطر نقاشی‌ای که هلیا به من هدیه داده بود، من نیز از طرف مرکز هدیه کوچکی تقدیمش کردم. مادر و کودک با لبخندی که روی لبانشان نقش بسته بود، از من خداحافظی کردند. هلیا و مادرش از مرکز خارج شدند و من با خود می‌اندیشیدم که ما چندین هلیا در مدرسه‌های خود داریم و سرنوشت آن‌ها چه می‌شود؟ آیا همه مادران و پدران، قبل از اقدام به خودکشی، به مشاور مراجعه می‌کنند؟

نقش معلمان در تخریب شخصیت دانش‌آموزان و ایجاد هویت در آنان کجاست و چگونه است؟

طلایی برایم ایجاد شده بود. گفتم: «نه عزیزم، هرچقدر دلت می‌خواهد بردار، اما الان یکی بخور. فقط مراقب دندان‌هایت باش.» می‌دانستم در مشیت‌های کوچکش بیشتر از سه شکلات جا نمی‌شود. برق شادی در چشمان هلیا موج زد.

اولین شکلات را در دهان گذاشت. به او گفتم خوش‌مزه است؟ اولین نشانه را دریافت کردم. سرش را به نشانه پاسخ مثبت تکان داد. پرسیدم چه طعمی می‌دهد؟ آرام پاسخ داد پرتقال. کمی شوخی کردم. سپس خواستم شعری بخواند و برایم یک نقاشی بکشد. بعد او را به سالن انتظار هدایت کردم.

مادر ماجرا را برایم تعریف کرد. با خشم از

رفتارهای فرزندش می‌گفت؛ از کتک‌هایی که ناخواسته

و گاه و بی‌گاه به فرزندش می‌زند. از اینکه دیگران او را مادری ضعیف قلمداد می‌کنند. از اینکه هر گاه وارد مدرسه می‌شود از شیطنت‌های دخترش می‌گویند و شاکی هستند. از اینکه مدتی است به مدرسه فرزندش سر نمی‌زند. از گذشته‌اش گفت که ازدواجی به‌اجبار و برای رهایی از تنهایی داشته است. از اینکه در دوران عقد و بارداری پدر و مادرش را با فاصله بسیار کم از دست داده است. سپس متوجه شده همسرش اعتیاد دارد و مجبور به طلاق شده است. احساس یأس و ناامیدی می‌کرد از اینکه در زندگی شکست خورده و بدتر از همه نتوانسته است در تربیت فرزند هم موفق باشد. از رفتارهای هلیا در مدرسه و منزل گفت. از اینکه هلیا عادت کرده بر سرش فریاد کشیده شود.

کودک را خواستم و برای نقاشی‌اش او را تشویق کردم. کمی او را بررسی کردم. تنها نکته‌ای که مشاهده می‌شد، کمبود توجه مثبت و کمبود محبت بود.

دوباره کودک را برای تکمیل نقاشی به بیرون فرستادم و نظر تخصصی‌ام را درباره او بیان کردم. به نظر می‌رسید کودک مشکل جدی ندارد و موضوع به نحوه فرزندپروری و رفتار با کودک مربوط است. مادر چند بار درباره کودک پرسید: آیا واقعاً هلیا مشکل خاصی ندارد؟ من هر بار پاسخ خود را محکم‌تر اعلام می‌کردم و مادر انگار باورش نمی‌شد. با لبخند از مادر پرسیدم، آیا دوست داشتید هلیا مشکلی می‌داشت؟ چرا که نوع سؤال پرسیدن مادر تعجب‌برانگیز بود.

بعضی مادر ترکید و به گریه افتاد. کمی صبر کردم تا گریه‌اش آرام شد. جمله‌ای تکان‌دهنده بیان کرد و آن اینکه از بس هر جا رفته و شنیده بودم تو چه مادری هستی که نتوانسته‌ای حتی دختر شش‌ساله‌ات را تربیت کنی، حالم بد بود تا اینکه دیروز معلمش هم



برنامه ریزی گام به گام



احمد خدادوست

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

مقدمه

اصل موفقیت «برنامه ریزی» است. برنامه ریزی باعث ایجاد نظم در درس خواندن می شود و از تشویش ذهنی جلوگیری می کند. اما بسیاری از دانش آموزان را می بینیم که با وجود داشتن برنامه ریزی نمی توانند نتیجه مورد نظر خود را به دست آورند و همین امر باعث ناامید شدن آن ها می شود و شاید مسیر موفقیت برایشان بسته شود. در این مقاله سعی کرده ایم به این موضوع بپردازیم که برنامه ریزی خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد و به چه دلیل برخی دانش آموزان با وجود داشتن برنامه ریزی نمی توانند به هدف خود برسند. برای فهمیدن جواب این سؤال ها تا آخر مقاله با ما باشید.

کلیدواژه ها: موفقیت، برنامه ریزی، زمان، پیشرفت، توانایی

برنامه ریزی بر اساس توانایی

– آقا اجازه؟ من برنامه ریزی دارم. یه هفته اجرا کردم، اما دیگه نتونستم بخونم. احساس ناامیدی دارم.

از این دست دانش آموزان بسیار می بینیم که با وجود داشتن برنامه ریزی نمی توانند پیشرفت کنند. یک یا دو هفته اول را طوفانی آغاز می کنند، اما هنوز یک ماه نشده، ده ها و صدها سؤال ذهنشان را فرا می گیرند. از خود می پرسند: «چه چیزی باعث شده که با وجود داشتن برنامه ریزی پیشرفت نکنم و درس نخوانم؟! چرا دو هفته پر از انگیزه بودم، اما حالا سراسر خالی از امیدم؟ آیا امسال می توانم موفق شوم؟...»

بله برنامه ریزی خوب است اما باید بدانیم که توانایی ما به چه میزان است. قطعاً اجرا کردن برنامه توسط دانش آموز پایه هفتم، هشتم یا نهم با دانش آموز پایه دوازدهم بسیار متفاوت است. دانش آموز پایه هشتم شاید روزانه سه ساعت مطالعه برایش مفید باشد، از درس خواندن لذت ببرد، پیشرفت کند و انگیزه اش هم تا آخر مسیر حفظ شود. حال تصور کنید همین دانش آموز برنامه ای داشته باشد که روزانه بالای پنج ساعت مطالعه کند بدون شک این برنامه خستگی او را افزایش می دهد و شاید از درس خواندن متنفر شود؛ زیرا فراتر از توانایی اوست. اگر دانش آموزی قصد دارد برنامه ریزی کند یا مشاور می خواهد برای دانش آموز خود برنامه بنویسد، باید شرایط جسمی و کار اندام شناسی (فیزیولوژیکی) را در نظر داشته باشد تا نه تنها دو هفته، بلکه تا پایان سال تحصیلی هر روز بخواند و با انگیزه پیش برود و در کسب نمره های عالی موفق شود.

برنامه حجمی-زمانی

بهترین نوع برنامه ریزی «حجمی-زمانی» است. یعنی برای هر درس حجم مشخصی در زمان معینی مطالعه کنیم. برای مثال، ما دانش آموز پایه دهم رشته انسانی هستیم و تصمیم داریم درس جامعه شناسی خود را طبق برنامه مطالعه کنیم. نخست باید در نظر داشته باشیم که حجم مشخصی را در برنامه خود بنویسیم. مثلاً ۳ تا ۵ صفحه از کتاب را در مدت زمان معینی بخوانیم و زمان شروع و پایان را هم ثبت کنیم (زمان مشخص). اگر این سه صفحه را در ۴۰ دقیقه به پایان رساندیم می توانیم در روزهای آینده کم کم زمان مطالعه را کاهش دهیم. البته این کار مقداری زمان بر است و نباید عجله کرد.

بنابراین اگر می خواهید برنامه حجمی-زمانی بنویسید، برنامه ریزی های خود را روزانه بنویسید

دانش آموزان برنامه های هفتگی، ۳۰ روزه، ۴۵ روزه، ۹۰ روزه و... برای خود می نویسند و بر اساس آن ها درس هایشان را مطالعه می کنند. این برنامه ها در بسیاری از وبگاه ها (سایت ها) و کانال ها به فروش می رسند و بسیاری از دانش آموزان علاقه مند به خرید آن ها هستند. اما باید بدانیم که هر چه برنامه ریزی ها کوتاه مدت تر باشند، اثربخشی بیشتری خواهند داشت. برای

مثال، اگر بخواهیم از برنامه ریزی های ۴۵ روزه استفاده کنیم، ممکن است در این بین نتوانیم چند روزی مطالعه کنیم. در این صورت چه اتفاقی می افتد؟ آیا می شود جبران کرد؟

برنامه های بلندمدت، مانند برنامه های ۴۵ روزه، از انعطاف کمی برخوردارند و اگر دانش آموزی از اجرای برنامه عقب بماند، امکان جبران بسیار سخت است. به همین دلیل دانش آموزان بعد از چند روز دیگر برنامه را اجرا نخواهند کرد. پس توصیه می کنیم برای شروع مطالعه از برنامه ریزی های روزانه استفاده کنید و در ادامه زمانی که پیشرفت کردید می توانید از برنامه های روزانه عبور کنید و برنامه های هفتگی بنویسید.

برای پیشرفت عجله نکنید

یکی از ویژگی های دانش آموزان عجله کردن است! البته این ویژگی مثبتی نیست و شاید خیلی وقت ها به ضررشان تمام شود. دانش آموزی را در نظر بگیرید که می خواهد برای آزمون سراسری شروع به مطالعه کند. یک هفته مطالعه می کند و از خود آزمون می گیرد، اما تعداد سؤال های چندگزینه ای اشتباه او بالاست. همین موضوع کافی است که خود را سرزنش کند و از ادامه کار دست بکشد. در حالی که باید بدانیم، پیشرفت کردن آرام آرام اتفاق می افتد. باید صبر و حوصله خود را افزایش دهیم و به مطالعه کردن خودمان ادامه دهیم.

اگر هم در آزمون اشتباه های زیادی داریم، باید با دید مثبت به این موضوع نگاه کنیم، زیرا هر اشتباه یک تجربه جدید برای ما به حساب می آید. آن قدر تست اشتباه می زنیم و تحلیل می کنیم تا در این کار حرفه ای شویم. بعد از مدتی ما دیگر دانش آموز چند هفته پیش و چند ماه پیش نخواهیم بود. در حل سؤال های چندگزینه ای و آزمون دادن احساس کمبود اعتماد به نفس نمی کنیم و با انگیزه بیشتری به سمت آزمون سراسری خواهیم رفت.

برنامه ریزی بد از نداشتن برنامه بهتر است

برنامه ریزی بد خیلی هم خوب است. ما وقتی برنامه داشته باشیم هر چند استاندارد نباشد، روزانه درس می خوانیم و بر مطالب مسلط می شویم. می توانیم نقاط ضعفمان را در طول سال کاهش دهیم و در ادامه یک برنامه نویس حرفه ای شویم. صبور باشیم و آن قدر به برنامه های خود ایراد نگیریم. بدانیم که همه دانش آموزان در برنامه های خود اشتباه دارند و تنها ما نیستیم که اشتباه داریم. اما کسی که به تلاش خود ادامه دهد می تواند در آینده موفق شود؛ حتی با برنامه ریزی بد. پس ابتدا برنامه ما ممکن است ایراد داشته باشد و این موضوع نباید باعث دلزدگی ما شود. هر روز به خودمان انگیزه دهیم، زیرا یک ماه آینده برنامه ما مانند امروز نخواهد بود. اکنون ببایید برنامه ریزی کنیم، حتی اگر بد باشد، زیرا برنامه ریزی آسان است.



روز روان شناس و مشاور گرامی باد

۱۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳



سالروز شهادت امام علی (ع) را تسلیت می‌گوییم.

۲۱ ماه رمضان سال ۱۴۴۵

امیرالمومنین حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

سرمایه ای از عقل سودمندتر نیست، و تنهایی ترسناک‌تر از خودبینی، و عقلی چون دوراندیشی، و بزرگواری چون تقوی، و همنشینی چون اخلاق خوش، و میراثی چون ادب، و رهبری چون توفیق الهی، و تجارتی چون عمل صالح، و سودی چون پاداش الهی، و پارسائی چون پرهیز از شبهات، و زهدی چون بی‌اعتنایی به دنیای حرام، و دانشی چون اندیشیدن، و عبادتی چون انجام واجبات، و ایمانی چون حیاء و صبر، و خویشاوندی چون فروتنی، و شرافتی چون دانش، و عزتی چون بردباری، و پشتیبانی مطمئن‌تر از مشورت کردن نیست.