



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



ISSN: 1735-4897

۷۱

رشد آموزش

چارمهر

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

دوره نوزدهم شماره ۴ تابستان ۱۴۰۳ صفحه پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir

چهارسوی شایستگی مشاور

ترمز شخصی

تربیت هماهنگ، فرزندان متوازن

نوشداروی مهر





گرچه به بلندای شکوهش نرسیم کوتاه‌ترین، راه‌نجا است غدیر

عید سعید غدیر مبارک باد

۵ تیرماه ۱۴۰۳

شاهد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره نوزدهم / شماره ۴ / تابستان 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
سرمدیر: 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 فضالی
دکتر ناصر حیدری

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، پیرانشهر شمالی، پلاک ۳۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

- چهار سوی شایستگی مشاور / هانیه ملکی / ۲
ترمز شخصی / منیره نسیمی / ۴
تربیت هماهنگ، فرزندان متوازن / سهراب نوروزی / ۸
نوشداروی مهر / زهرا شاهسواری / ۱۲
اختلال افسردگی / فاطمه صانعیان / ۱۷
نقطه کانونی تربیت / نسترن خرامان / ۲۰
ارکان مشاوره دینی / کریم عباسی اول / ۲۲
سهیم مهارت های زندگی در مدرسه / ویدا ذهبی / ۲۴
هوش مصنوعی، مهارت های واقعی / فرهاد شفیع پورمطلق / ۲۸
همدلی، مهارتی مهم اما فراموش شده در مشاوره مدرسه / روح اله رحیمی / ۳۱
خوشه های خشم / مبینا ده حقی / ۳۴
بعد از آزمون سراسری استراحت نکنید / احمد خداپرست / ۳۷
معلم شورانگیز / هلیا بدریان / ۳۸
توقف ممنوع / یاسر ملکی / ۴۰
هرکس، نقش خوش / گفت و گو کننده: فاطمه السادات شاهزیدی / ۴۲
از بازی تا بازیگری / مجید خسرو دوست رودسری / ۴۶
تلنگر / هانیه عبقری زاده / ۴۸
کتابخانه مشاور / 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 رایانامه 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
پهت آن را داشته باشند.

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال



نمون برگ اشتراک



چهار سوی شایستگی مشاور

هانیه ملکی

استفاده از اصطلاح «چندپیشه» برای توصیف مشاور مدرسه، کاربرد دقیقی به نظر نمی‌رسد، ولی حکایت از این دارد که مشاور از چند نظر باید خود را تغذیه کند و شایستگی نسبی به دست آورد. مشاور یک پیشه دارد، ولی برای انجام مطلوب آن لازم است از چهار سو غنی شود. یکی از آن‌ها «دانش مشاوره‌ای» است. مشاوره در دانشگاه‌ها حوزه معرفت شناخته شده‌ای است که دانش ساختارمند دارد و همچنان به عمق و وسعت آن افزوده می‌شود. چنانچه مشاوران مدرسه در این حوزه تحصیل کرده باشند، جای مسرت بسیار است و اگر تعدادی از آن‌ها چنین باشند، به همان اندازه باید خدا را سپاسگزاری کرد. در هر حال، چنانچه مشاور مدرسه به‌طور مستقیم در این رشته درس نخوانده باشد، ضروری است طی مطالعات شخصی و تدبیرهای مدیریتی دانش خود را ارتقا دهد و قواعد علمی لازم را بشناسد. در واقع ضعف دانش

مشاور با سایر جهت‌ها ترمیم نمی‌شود و کاستی آن به سایر ابعاد نیز سرایت می‌کند. از یاد نبریم، اصول و قواعد مشاوره بنیان‌های این عرصه فوق‌العاده مهم را تشکیل می‌دهند و نبود دانش در این خصوص، سستی بنیان‌ها را به دنبال دارد. لذا باید راجع به این موضوع اساسی چاره اندیشید.

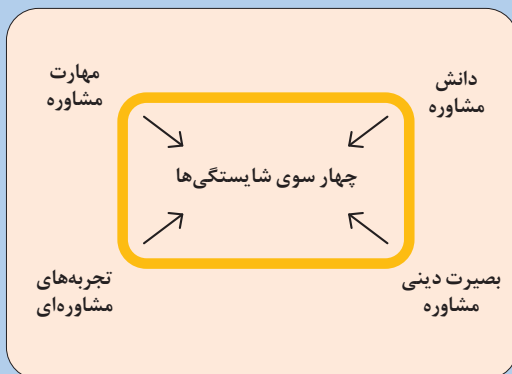
سوی دوم شایستگی مشاور «فهم دینی» اوست. در کار مشاوره ظرافت‌هایی وجود دارند که از آن‌ها می‌توان به صراط مشاوره‌ای تعبیر کرد. علت بهره‌مندی از کلمه صراط آن است که در مشاوره، آن هم در حساس‌ترین مرحله رشد فرد، یعنی نوجوانی، باید مجموعه‌ای از قواعد محکم اعتقادی را رعایت کرد. از هر چه ممکن است مسیر مشاوره سالم را منحرف کند، باید پرهیز کرد. برخی ارزش‌های دینی وجود دارند که باید خط قرمزهای کار مشاوره‌ای تلقی شوند. برای مثال، در صورت غیرهم‌جنس بودن مشاور و مراجع می‌توان طرح کرد که مشاوره در چه فضایی صورت پذیرد و در کاربرد واژه‌ها کدام محدودیت‌ها وجود دارند؟ آیا فضای ملاقات مشاور و مراجع در دو جامعه دینی و غیردینی تفاوتی نمی‌کند؟ ممکن است این سخنان از نظر افراد متأثر از سکولاریسم پذیرفته نشود، ولی بنا نیست در تحلیل ابعاد دینی مشاوره مطابق ذائقه افراد و گروه‌ها حرف بزنیم، بلکه باید طبق ارزش‌های دینی موضع‌گیری کنیم. موضوع دیگری که در نسبت بین دین و مشاوره قابل طرح است، بهره‌مندی از برخی شعائر و مناسک دینی در حل یا کاهش مضللات رفتاری است.

اینکه در قرآن در بهره‌مندی از نماز از کلمه «استعینوا»^۱ استفاده شده است، نشان می‌دهد نماز به‌عنوان دستوری الهی ظرفیت بالای تعاون دارد. می‌توان از نماز و روزه و سایر دستورات الهی در مواجهه با بعضی اختلالات یاری گرفت. منتها این یاری را کسانی می‌توانند به درستی اعمال کنند که خودشان شایستگی داشته باشند. انتظار می‌رود مشاوران دانش دینی لازم در مورد مشاوره را دارا باشند تا بتوانند این نقش را ایفا کنند. اکنون در کشور درباره مشاوره با رویکرد دینی تلاش‌های علمی به نسبت خوبی صورت گرفته‌اند که باید جست‌وجوی علمی کرد و به آن‌ها دست یافت و در حد امکان رویکردهای مشاوره‌ای را دینی کرد. این ضرورتی است که نه تنها در مشاوره، بلکه نوعاً در علوم تربیتی قابل پیگیری دائمی است.

سوی سوم «مهارت‌های مشاوره» است. فهم دینی و دانش مشاوره‌ای که به‌طور مختصر بیان شد، لازم هستند، ولی کافی نیستند. فهم یک چیز به تعیین موضع کمک می‌کند، ولی مهارت در آن به تغییر وضع یاری می‌رساند. موضع مشاور با

دانایی او ممکن است تغییر کند، ولی توانایی در تغییر وضع مراجع از طریق مهارت‌های مشاوره‌ای حاصل می‌آید. هر قدر بدانیم ولی شایستگی در تغییر حالات مراجع را نداشته باشیم، چیزی عوض نمی‌شود. در این نقطه است که مهارت‌ها، چه در ارتباط با دانش‌آموزان و چه در ارتباط با والدین، جایگاه پیدا می‌کنند و توجه به آن‌ها ضروری می‌شود. معمولاً در عرصه مشاوره مراجعان یا اختلال رفتاری دارند یا به بن‌بست‌هایی رسیده‌اند. کمک به کاهش اختلال و یاری به باز کردن بن‌بست‌ها یا بازگشت از آن‌ها با «کلید» حل می‌شود نه با «کلمه». کلید نیز قفلی را باز می‌کند و راهی را می‌گشاید.

سوی چهارم «احضار تجربه‌ها» است. انسان با تجربه در هر کاری، انسانی بانفوذ است. او می‌تواند به یاری آنچه در طول سالیان متممادی فرا گرفته و به کمک دانش علمی از نظر ذهنی به باطن مسئله‌ها نفوذ کند و به دانش و مهارت خود قدرت نفوذ بدهد. فراز و نشیب‌های مشاوره‌ای را باید کلاس درس زندگی در نظر گرفت و پیام‌هایش را به درستی دریافت کرد. تجربه معادل رویداد یا اتفاقی در گذشته نیست، بلکه معرفت حاصل از آن رویداد است. لذا خیلی‌ها را باید جزو شاگرد تنبل‌های کلاس زندگی محسوب کرد، زیرا نتوانسته‌اند از رویدادهای گذشته معرفت‌اندوزی کنند. این معرفت‌اندوزی‌ها نامش تجربه است، نه تراکم رویدادها و اتفاق‌ها!



در شماره پیش روی شما، مجله رشد آموزش مشاور مدرسه نمونه‌هایی از مقالات چهار عرصه فوق را ارائه کرده است. نظم دقیق‌تر و پخته‌تر این موارد در شماره‌های آینده نمایان خواهد شد و به کاربردی شدن محتوای مجله خواهد افزود؛ ان شاء الله

پی‌نوشت

۱. استعینوا بالصبر و الصلوة (البقره / ۴۵)



ترمزِ شخصی

عوامل مؤثر بر خویشتن‌داری



منیره نسیمی

دکترای مشاوره

اشاره

در شماره‌های قبل به تعدادی از توانمندی‌های مربوط به بنجمین خوشه در فضایل اخلاقی پرداختیم که «فضیلت اعتدال» است؛ فضیلتی که با عنوان «توانمندی‌های محافظتی» از آن یاد می‌شود و در واقع شامل توانمندی‌هایی است که در مقابل زیاده‌روی و افراط از فرد محافظت می‌کنند. به عبارت دیگر میانه‌روی یا اعتدال به عنوان یک فضیلت اساسی، به ابراز مناسب و معتدل میل‌ها و خواسته‌های خود اشاره دارد. شخص میانه‌رو انگیزه‌هایش را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند؛ به نحوی که آسیب متوجه خود او یا دیگران نشود. به قول معروف هر چیزی در حد تعادل. کلیدواژه‌ها: خویشتن‌داری، خودمدیریتی (کنترلی)، خودتنظیمی، اعتدال، موفقیت

خویشتن‌داری

یکی از توانمندی‌های مربوط به فضیلت اعتدال «خویشتن‌داری» است. در واقع می‌توان گفت یکی از مهارت‌های اساسی زندگی نیز محسوب می‌شود. از آنجا که ما با نوجوانانی سروکار داریم که اغلبشان در زمینه مدیریت هیجان و خودتنظیمی مهارت لازم را ندارند و به همین واسطه نمی‌توانند ارتباطات سازنده و پایداری داشته باشند. لذا ضروری به نظر می‌رسد که این مهارت و توانمندی را در دانش‌آموزان تقویت کنیم.

خویشتن‌داری در زبان روان‌شناسی یعنی تبدیل شدن به فردی خودکارآمد با خودتنظیمی بالا؛ یعنی توانایی برای بازبینی و مدیریت هیجان‌ها، انگیزه و رفتار فرد در غیاب کمک بیرونی. نداشتن این مهارت و توانمندی ممکن است به مشکلات شدید فردی و اجتماعی دانش‌آموز منجر شود. بنابراین خویشتن‌داری و خودتنظیمی، زمانی که نوجوان آن را به عنوان هدفی سازگارانه به کار می‌گیرد، ضرورتاً یک مهارت و توانایی محسوب می‌شود. در حقیقت کودکان و نوجوانان و بزرگسالانی که به شکل پیوسته خودتنظیمی را تمرین می‌کنند، افراد شادتر، مولدتر و موفق‌تری هستند. اگر می‌خواهیم موفقیت و دستاورد دانش‌آموزان را به بیشترین حد برسانیم، باید خویشتن‌داری آن‌ها را تقویت کنیم.

لذا شما می‌توانید با آموزش مهارت خودمدیریتی یا خویشتن‌داری به دانش‌آموزان، آن‌ها را در این زمینه توانمند سازید تا به آسانی میل‌ها، نیازها و تکانه‌های خود را در صورت لزوم در مدیریت خود داشته باشند. آن‌ها باید در نظر داشته باشند، دانستن اینکه چه چیزی درست است به تنهایی کافی نیست، بلکه باید بتوانند این دانش و مهارت را به‌درستی به کار گیرند. برای خودارزیابی از آن‌ها بخواهید به این سؤال‌ها فکر کنند و پاسخ دهند:

- وقتی اتفاق بدی می‌افتد، خودتان می‌توانید به احساساتتان نظم دهید و آن‌ها را مدیریت کنید؟
- می‌توانید احساسات منفی خودتان را بدون کمک خنثا کنید و به حالت اولیه بازگردید؟
- می‌توانید بدون کمک گرفتن از محیط و اطرافیان، احساسات مثبت در خود ایجاد کنید؟

تعریف خویشتن‌داری (خودکنترلی)

خویشتن‌داری عبارت است از: مدیریت احساسات، عواطف و اعمال خود، نظم و ترتیب‌داشتن، مدیریت کردن تمایلات،

عواطف و هیجانات خود، و به عبارت دیگر، تنظیم آنچه که فرد احساس می‌کند و انجام می‌دهد.

خودمدیریتی یا خویشتن‌داری مهارتی ارزشمند در زندگی به شمار می‌آید، چون دارای این مزیت‌هاست:

۱. افزایش قدرت تصمیم‌گیری؛
۲. بالا رفتن احتمال موفقیت؛
۳. مدیریت رفتارهای تکانشی؛
۴. متمرکز شدن روی انجام کار و بیرون کردن افکار منفی از ذهن؛
۵. افزایش سرعت دسترسی به ثروت و دارایی و هدف‌های مالی، به‌واسطه تمرکز بر شغل‌های پردرآمد در بزرگسالی؛
۶. هماهنگی ذهنی و زندگی هماهنگ‌تر.

تقویت‌کننده‌ها و تضعیف‌کننده‌های خویشتن‌داری

● **دقت و توجه:** توجه ما نسبت به اعمال و رفتارمان باعث می‌شود بتوانیم آن‌ها را ارزیابی کنیم و واکنش مناسبی از خود نشان دهیم.

● **آینده‌نگری:** افراد آینده‌نگر هنگامی که باید بین چند گزینه انتخاب کنند و تصمیمی بگیرند، فقط پیامدهای کوتاه‌مدت انتخاب و تصمیمشان را در نظر نمی‌گیرند، بلکه به پیامدهای طولانی‌مدت هم فکر می‌کنند که این موضوع می‌تواند موجب تقویت خویشتن‌داری شود.

● **خودآگاهی:** خودآگاهی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بررسی رفتار فردی است. به کمک خودآگاهی فرد در می‌یابد که رفتارش مناسب بوده و پیامدهای مثبتی داشته یا خیر. چنانچه رفتارش به اصلاح نیاز داشت، در آن تجدید نظر می‌کند. هر قدر افراد شناخت بیشتر و بهتری نسبت به رفتار خود داشته باشند، انگیزه‌شان برای خویشتن‌داری به منظور دستیابی به هدف‌هایشان بیشتر می‌شود.

● **قوانین مبهم:** وجود قوانین مبهم عاملی است که خویشتن‌داری را ضعیف می‌کند. وقتی افراد نمی‌دانند انجام رفتاری خاص چه پیامدی برایشان دارد، مسلماً رفتاری را انجام می‌دهند که لذت آنی بیشتری نصیبشان می‌کند.

آزمون سنجش خویشتن‌داری

جمله‌های بعدی را بخوانید و با گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را مشخص سازید:

ردیف	عبارت	کاملاً مثل من	تقریباً مثل من	تا حدی مثل من	کمی مثل من	کاملاً برعکس من
۱	ترک عادت‌های بد برایم بسیار دشوار است					
۲	حواسم به راحتی پرت می‌شود					
۳	حرف‌های نامربوط و نامناسب می‌زنم					
۴	کارهایی را که برایم ضرر دارند انجام نمی‌دهم؛ حتی اگر لذت‌بخش و مفرح باشند					
۵	من می‌توانم به خوبی بر وسوسه‌ها غلبه کنم					
۶	دیگران می‌گویند من خویشتن‌دار هستم					
۷	گاهی پرداختن به تفریح و سرگرمی باعث می‌شود به کارهایم نرسم					
۸	کارهایی انجام می‌دهم که همان لحظه حس خوبی ایجاد می‌کنند، اما بعداً موجب پشیمانی می‌شوند					
۹	گاهی نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و با اینکه می‌دانم کاری اشتباه است، آن را انجام می‌دهم					
۱۰	من غالباً بدون فکر کردن به همه گزینه‌های موجود رفتار می‌کنم					

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون چنین است:

کاملاً برعکس من: ۱

کمی مثل من: ۲

تا حدی مثل من: ۳

تقریباً مثل من: ۴

کاملاً مثل من: ۵

برای به‌دست‌آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمره‌ها

● امتیاز بالاتر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما فرد خویشتن‌داری هستید و به‌خوبی از عهده مدیریت رفتار، نگرش‌ها و احساس‌های خود بر می‌آیید. برای اینکه رفتار

درستی داشته باشید، به کنترل بیرونی نیازی ندارید.

● امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که شما در صورت لزوم از توانمندی خویشتن‌داری استفاده نمی‌کنید و برای مدیریت خود و رفتارتان به منبع مدیریت‌های بیرونی نیازمند هستید.

بعد از سنجش میزان توانمندی خویشتن‌داری، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان پایین بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که در ادامه می‌آیند، برای تقویت خویشتن‌داری یا خودمدیریتی دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

فعالیت ۱. چرخه فکر، احساس، رفتار

گاهی پیش می‌آید که برخی از دانش‌آموزان بدون فکر کردن به همه گزینه‌های موجود رفتار می‌کنند. به مثال‌ها دقت کنید:

فکر	احساس	رفتار
در کلاس هیچ‌کس مرا دوست ندارد	احساس ناراحتی و خشم می‌کنم	زنگ‌های تفریح به حیاط نمی‌روم و سعی می‌کنم از مدرسه در بروم
من در درس ریاضی خیلی ضعیفم	احساس حماقت و یأس می‌کنم	دست از تلاش برداشته‌ام چون می‌دانم که نمی‌توانم تکلیف‌هایم را درست انجام دهم



با دانش‌آموزان تمرین کنید:

روی جمله «هر چی فکر می‌کنی، همون می‌شه» مکث کنید، فکر کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- آیا این جمله درست است؟
 - آیا می‌توانیم طرز فکرمان را تغییر دهیم؟
 - آیا می‌توانیم جور دیگری مسئله‌هایمان را مدیریت کنیم تا چگونگی احساس و رفتارمان را تغییر دهیم؟
 - آیا می‌توانیم روی اتفاقاتی که در زندگی برایمان رخ می‌دهد، مدیریت بیشتری داشته باشیم؟
- *** از دانش‌آموزان بخواهید بعد از به چالش کشیدن افکار منفی و غیرمنطقی فوق، افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنند و احساس و رفتار جدید خود را بنویسند.

فعالیت ۲. احساسات آرام‌بخش یا ناراحت‌کننده

آرام‌بخش	ناراحت‌کننده	ترکیبی از هر دو

مکث کنید، فکر کنید و پاسخ دهید: «چرا برچسب‌زدن خوب یا بد به احساس‌ها مفید نیست؟ برای مثال آیا خشم همیشه چیز بدی است؟»

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک، تغییرات بزرگ

- با قوانین آشنا شوید. اینکه چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید و چه کارهایی را نمی‌توانید انجام دهید، یاد بگیرید.
- مسئولیت‌پذیر باشید، طوری که دیگران بتوانند روی شما حساب کنند.

○ فعالیت‌هایی را انجام دهید که خویشتن‌داری شما را افزایش می‌دهند؛ مثل ورزش، تمرکز ذهنی، پیاده‌روی و ...

○ یک گروه حمایت از خویشتن‌داری تشکیل دهید و با آن‌ها درباره برنامه‌ها، رؤیاهای اشتباه‌ها و ناکامی‌ها صحبت کنید. با هم برنامه‌ریزی کنید و فعالیت‌هایی را انجام دهید که خویشتن‌داری‌تان را افزایش می‌دهند.

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت اعتدال: خویشتن‌داری، فروتنی. مؤسسه منادی تربیت. تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۱۳۹۸). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا. اصفهان.
۳. سلیگمن، مارتین (۱۳۹۲). شادمانی درونی. ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه تهران.
۴. ——— (۱۳۹۴). شکوفایی، مثبت مثبت‌گرا: درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی. ترجمه امیر کامکار و سکیه هزریان. نشر روان. تهران.
۵. مونی، جینا ال. مگیار (۱۳۹۱). فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران. ترجمه فرید براتی سده. انتشارات رشد. تهران.

فعالیت ۳. مهارت خودمدیریتی؛

دست نوشته من

مرحله ۱. ایست! چه احساسی دارم؟ (علامت‌های خطردهنده اولیه‌تان را وارسی (چک) کنید). اینجا دارد چه اتفاقی می‌افتد؟ (افکارتان را وارسی کنید). حالتان را وارسی کنید (عمیق‌تر و آرام‌تر نفس بکشید).

مرحله ۲. صبر کن! برای این موقعیت از چه راهبردهایی می‌توانم استفاده کنم؟ برنامه احتمالی من چیست؟

مرحله ۳. تحلیل کن! پیش از واکنش نشان دادن پاسخ دهید. تن صدا و لحن‌تان را وارسی کنید. زبان بدن را بررسی و واکنش‌های ابتدایی و غریزی‌تان را حذف کنید. ارتباط چشمی‌تان را حفظ کنید.

مرحله ۴. برو! من باید از چه کلمه‌ها، عبارت‌ها، جمله‌ها یا راهبردهایی استفاده کنم؟

از دانش‌آموزان بخواهید از این فرایند چهار مرحله‌ای برای نگارش دست‌نوشته‌های خود بهره بگیرند.

خویشتن‌داری در زبان روان‌شناسی یعنی تبدیل شدن به فردی خودکارآمد با خودتنظیمی بالا؛ یعنی توانایی برای بازبینی و مدیریت هیجان‌ها، انگیزه و رفتار فرد در غیاب کمک بیرونی. نداشتن این مهارت و توانمندی ممکن است به مشکلات شدید فردی و اجتماعی دانش‌آموز منجر شود. بنابراین خویشتن‌داری و خودتنظیمی، زمانی که نوجوان آن را به عنوان هدفی سازگارانه به کار می‌گیرد، ضرورتاً یک مهارت و توانایی محسوب می‌شود. در حقیقت کودکان و نوجوانان و بزرگسالانی که به شکل پیوسته خودتنظیمی را تمرین می‌کنند، افراد شادتر، مولدتر و موفق‌تری هستند

تربیت هماهنگ، فرزندان متوازن



سهراب نوروزی

مدرس آموزش خانواده و معاون آموزشی دبیرستان

چکیده

امروزه خانواده به عنوان کوچک ترین و قدیمی ترین واحد بنیادی جامعه و یک نهاد اجتماعی، دارای حیات ویژه ای است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین، و حمایت و هدایت آن به جایگاه واقعی و متعالی اش، همواره سبب اصلاح جامعه بزرگ انسانی شده و غفلت از آن به دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه هلاکت و ضلالت انجامیده است. اسلام به عنوان مکتب انسان ساز بیشترین عنایت را به تکریم و تعالی خانواده دارد و این جایگاه مقدس را کانون تربیت و مهد مودت و رحمت معرفی می کند. اما در دنیای امروز، والدین به عنوان ارکان خانواده، در تربیت فرزندان دچار مشکلات اساسی هستند که گاه علت آن ها برمی گردد به دشواری های تربیت فرزندان در دنیای پرتلاطم امروز. این مقاله اهمیت و ضرورت پرداختن به ناهماهنگی های پیش روی والدین را شرح داده است؛ ناهماهنگی بین پدر و مادر، یا ناهماهنگی بین اعضای خانواده. در پایان نیز توصیه های لازم ارائه شده اند.

کلیدواژه ها: ناهماهنگی در تربیت، والدین، فرزندان، خانواده، مدرسه، رسانه و جامعه



مقدمه

تربیت مجموعه روش‌ها و راهکارهایی است که از آغاز زندگی انسان به کار گرفته می‌شوند تا افراد در مسیر صحیح رشد و ترقی قرار بگیرند و در پرتو آموزش‌های تربیتی به سعادت و کمال دست یابند. موضوع تربیت فرزندان از گذشته تاکنون جزو موضوع‌های اساسی و بنیادین خانواده‌ها بوده است. خانواده یکی از نهادهای اجتماعی نخستین است که در هر جامعه‌ای در شکل‌های متفاوت یافت می‌شود. حتی انسان ماقبل تاریخ نیز دارای سکونتگاه‌های خانوادگی بوده است. یعنی خانواده قدیمی‌ترین نهاد و شالوده حیات اجتماعی محسوب می‌شود. خانواده گذشته از وظیفه فرزندآوری و پرورش کودک و در نتیجه استمرار نسل‌ها و بقای نوع بشر، نقش‌ها و وظیفه‌های متعدد دیگری از قبیل فعالیت اجتماعی، اقتصادی، آموزش و پرورش و اجتماعی کردن فرد را نیز برعهده دارد (عرفان منش و صادقی فسایی، ۱۳۹۲).

خانواده مهم‌ترین نقش را در تربیت فرزندان به‌عهده دارد. درواقع باورها و اعتقادات دینی و جامعه‌پذیری ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد. با صنعتی شدن جوامع، ساخت، کارکردها و اقتدار خانواده دچار دگرگونی عظیمی شد. مهم‌ترین پیامد آن گذار از خانواده سنتی به خانواده صنعتی، و تغییر ساختار خانواده هسته‌ای به خانواده گسترده بوده است. در نتیجه

خانواده نقش خود را در تربیت اجتماعی فرزندان به مدرسه و آموزشگاه سپرد و روابط سودجویی به جای مهرجویی، و منفعت در مقابل اخلاق قرار گرفت. خانواده دارای کارکردهای گذشته نیز به حاشیه رانده شد (رئوف، ۱۳۷۷: ۱۴۳).

امروزه به علت تغییرات و دگرگونی‌هایی که سرعت آن‌ها بیش از آمادگی و ظرفیت خانواده‌هاست، نه تنها آسیب متوجه عموم است، بلکه تلقی‌ها از تغییرات امروز جامعه منفی خواهد بود. خانواده‌ها ضمن گذر از سنت به نوگرایی (مدرنیته)، به همراه تغییرات آشفتنه فرهنگی، دگرگونی‌های گسترده‌ای را تجربه می‌کنند. درک این دگرگونی‌ها، هماهنگ‌شدن با جنبه‌های مثبت آن‌ها، و پیش‌بینی آثار و پیامدهایشان از ابعاد گوناگون، اهمیت بسیاری دارد. در دنیای امروز در کانون خانواده، به علت شرایط حاکم بر فضای جامعه، گاه نقش‌ها و جایگاه‌ها تغییر کرده یا دچار ناهماهنگی شده‌اند؛ از جمله ناهماهنگی پدران و مادران در تربیت فرزندان. در خانواده ناهماهنگ، فرزندان سوءاستفاده‌گر و سودجو تربیت می‌شوند. علاوه بر ناهماهنگی پدر و مادر با هم، امروزه ناهماهنگی بین خانواده و مدرسه نیز یکی از مشکلات پیش روی والدین است.

هماهنگی بین خانواده و مدرسه به عنوان دو بال پرواز و پیشرفت فرزندان در مسائل تربیتی و آموزشی بسیار مهم است. علاوه بر مدرسه، امروزه خانواده با رسانه‌هایی که برخی ناخواسته وارد خانه شده‌اند نیز هماهنگی لازم را ندارد. رسانه به شکل‌های گوناگون بر رفتار اعضا و روابط افراد خانواده تأثیر می‌گذارد. جدا از رسانه، امروزه تقابل برخی هنجارهای موجود در جامعه با خانواده‌ها، سبب بروز مشکلاتی برای والدین و فرزندان آنان شده است که در ادامه به تشریح هر کدام از این موارد می‌پردازیم.

ناهماهنگی بین پدر و مادر

در دین مبین اسلام بر تشکیل خانواده برای تسکین و آرامش تأکید شده است. آرامش خانواده در گروه سازگاری پدر و مادر با یکدیگر و لازمه انعطاف‌پذیری است. به‌همین خاطر است که پس از ازدواج، مرد و زن از من و منیت خود باید بگذرند و گاهی در مقابل خواسته و نظر دیگری کوتاه بیایند. با تولد فرزند نه دیگر حرف پدر ارجح است و نه حرف مادر، بلکه آنچه فرزند می‌گوید لازم است اجرا شود. به همین خاطر پیامبر اکرم (ص) هفت سال اول زندگی را دوره سیادت و اقلابی فرزندان می‌داند. امروزه گاه می‌بینیم بین ستون‌های خانواده، یعنی پدر و مادر، هماهنگی لازم برای تربیت فرزند وجود ندارد. پسر خطا می‌کند و مادر ناراحت می‌شود و او را مؤاخذه می‌کند. اما پدر وی را بغل می‌گیرد و حتی تشویق می‌کند. یا برعکس دختر نظم ندارد، پدر ناراحت می‌شود، اما مادر از فرزند حمایت می‌کند و می‌گوید: «ناراحت نباش، پدرت همیشه عصبانی است».

اگر ارکان خانواده یعنی پدر و مادر و فرزند یا فرزندان را سه ضلع یک مثلث فرض کنیم، برخی اوقات ائتلاف‌های غلطی بین دو رأس صورت می‌گیرد و رأس دیگر همچون غریبه‌ای کنار گذاشته می‌شود. اگر او یکی از والدین باشد، از همه

هماهنگی والدین در تربیت کودک بزرگ‌ترین عامل آرامش است. در خانه ناهماهنگ با اصول تربیتی، بچه‌ها به این نتیجه می‌رسند که درست و غلطی وجود ندارد و مجاز به انجام هر کاری هستند

مسائل تربیتی فرزند یا فرزندان بی‌اطلاع می‌ماند. خانم مراجعه‌کننده‌ای داشتیم که بیش از هفت سال تحت نظر دکتر اعصاب و روان بود و داروی آرام‌بخش مصرف می‌کرد، اما تنها کسی که اطلاع نداشت پدر خانواده بود. بنابراین هماهنگی بین پدر و مادر و پنهان نکردن مسائل تربیتی فرزندان از یکدیگر بسیار لازم و حیاتی است.

تربیت ناهمگون به وضعیتی اطلاق می‌شود که ستون‌های خانواده، یعنی پدر و مادر، همچون الاکلنگ یکی به سمت بالا و دیگری به سمت پایین می‌آید. یا مانند دو کفه ترازو نامتعادل که یکی پایین می‌رود و دیگری بالا می‌آید. اما هماهنگی یعنی همسویی، همراهی و هم‌جهتی و تعادل برقرار کردن. ناهماهنگی پدر و مادر در بحث تربیت فرزند یا فرزندان، کانون حمایتگر غلطی را برای آنان فراهم می‌آورد و باعث می‌شود فرزندان سوءاستفاده‌گر و سودجو تربیت شوند. در خانواده ناهماهنگ پدر تنبیه می‌کند و مادر تشویق و یا برعکس. در چنین خانواده‌ای فرزند از شرایط برای رسیدن به هدف‌های خود سوءاستفاده می‌کند و به طور ناخواسته یک والد را در مقابل والد دیگر تخریب می‌کند. در گذشته در بحث تربیت فرزند، مادر از پدر به‌عنوان یک تحکیم‌کننده و ابزار قدرت استفاده می‌کرد. مثلاً به فرزندش می‌گفت: اگر فلان کار را انجام بدهی باید به پدر پاسخگو باشی. در این نوع تربیت، یک والد مسئول تربیتی و یک والد مجری اصول تربیتی است. اما امروزه با توجه به تعداد فرزندان در خانواده، تعامل فرزندان با پدر و مادر باید بیشتر شود و نیاز به تعامل و هماهنگی والدین در تربیت فرزندان، نسبت به گذشته بیشتر احساس می‌شود.

خانواده مدرسه‌ای است که تعطیلی ندارد و به طور هم‌زمان دو مدیر دارد که خدمتگزار هم هستند. بنابراین همگونی و هماهنگی پدر و مادر به‌عنوان مدیران خانواده لازم و ضروری است. وقتی پدر و مادر دو سبک متفاوت تربیتی دارند، دچار دوگانگی می‌شوند و فرزندان‌شان با یک تربیت ضد و نقیضی بزرگ می‌شوند. در نتیجه وجودشان سرشار از تناقضات و تعارضات حل‌نشده باقی می‌ماند؛ چون یکنواختی و هماهنگی در تربیت برای آنان وجود نداشته است. هماهنگی والدین در تربیت کودک بزرگ‌ترین عامل آرامش است. در خانه ناهماهنگ با اصول تربیتی، بچه‌ها به این نتیجه می‌رسند که درست و غلطی وجود ندارد و مجاز به انجام هر کاری هستند. شخصیت فرزندان دارای دو بعد است: بخشی از این شخصیت را پدر و بخشی دیگر را مادر تکمیل می‌کند. همان‌طور که مغز ما دو نیمکره دارد و هر کدام عملکرد خاص خود را دارند، فرزند هم دو والد دارد و هر کدام کارکردهای خود را دارند. کارکرد پدر اعتمادبخشی است. او از اقتدار، اعتماد به نفس و آرامش بر خوردار است. کارکرد مادر مراقبتی است. او منبع محبت و عاطفه محسوب می‌شود. اقتدار پدر در کنار محبت مادر آرامش می‌آفریند و همچون دو بال زمینه پرواز و تعالی فرزند را فراهم می‌کنند (نوروزی، ۱۴۰۲).

فرزندی که مادر مقتدر و پدر آسان‌گیر دارد، اختلاف نظر والدین را مشاهده می‌کند و درمی‌یابد که زیرکانه می‌تواند در این بین حرف خودش را به کرسی بنشاند و به خواسته خود برسد. حال یا با بدگویی از مادرش پیش پدر، به خواسته خود می‌رسد؛ چون مادر به او امتیاز نمی‌دهد و مقتدر است. یا از پدر دادخواهی می‌کند و به خواسته خود می‌رسد. به پدر شکایت می‌کند که مثلاً مادر به حرف من گوش نمی‌دهد. ناهمگونی میان پدر و مادر به اضطراب فرزند می‌انجامد. چون بعد از مدتی کودک در می‌یابد که موضوع اختلاف پدر و مادر خود اوست و گاهی خودش را مقصر می‌داند. او به خاطر سن کم خود نمی‌تواند تعارضات را حل کند. احساس گناه می‌کند، اضطراب پیدا می‌کند و شخصیتش دچار آسیب می‌شود.

رشد فکری و شناختی کودکان، تحت تأثیر تضاد تربیتی حاکم در خانواده، به تأخیر می‌افتد. ادامه این روند می‌تواند حتی بهره هوشی و توانایی ذهنی کودک را تحت تأثیر قرار دهد. کودکان همچنین ممکن است بر اثر تضادهای رفتاری و گفتاری والدین دچار تخریب شخصیت شوند و عملاً تاوان اختلاف سلیقه و عقاید پدر و مادر را بپردازند. بسبب سبب از وسوسه‌ها و تعارض‌های دوران بزرگسالی به علت روش تربیتی نادرست پدر و مادر و نداشتن توافق در تربیت فرزندان است. بنابراین زوجین باید قبل از اقدام به فرزندآوری، خود را به دانش تربیت فرزند و مهارت‌های موردنیاز آن مجهز کنند. در صورت نداشتن مهارت‌های لازم، بسیاری از هدف‌های خود را برای فرزندپروری از دست می‌دهند. پدر یا مادر شدن فرایندی

زیستی، روانی و اجتماعی است، لذا قیل از اقدام به داشتن فرزند، به اشتراک گذاری عقاید و فهم عقاید دیگری را باید بیاموزیم. والدین باید از یکدیگر در مقابل فرزند حمایت کنند. زمانی که در خانواده به جایگاه طرف مقابلمان اعتبار می‌بخشیم، در واقع قدرت جایگاه خود را در خانواده افزایش داده‌ایم. هماهنگی زوجین کمک می‌کند که خانواده از ارتباط‌های درونی و بیرونی منسجمی برخوردار شود که پیامد آن بالندگی خانواده است.

ناهماهنگی بین خانواده و مدرسه

صاحب‌نظران حوزه تعلیم و تربیت اعتقاد دارند، برای تربیت فرزندان باید برنامه داشت و تربیت هدفمند مبتنی بر ساحت‌های شش‌گانه (سند تحول بنیادین)، برنامه‌ریزی از پیش تعیین‌شده‌ای را می‌طلبد تا مربیان براساس نقشه راه بتوانند فرد را براساس آن، از وضع موجودش به وضع مطلوب و مورد نظر برسانند. بعد از خانواده، مدرسه به‌عنوان منزل دوم، اولین نهادی است که کودک با آن آشنا می‌شود و انتظار دارد آموزه‌های خانواده در آنجا تکریم و تحکیم شوند. چنانچه بین این دو نهاد دوگانگی و تضاد وجود داشته باشد، به ناهماهنگی و تعارض تربیتی منجر می‌شود. به همین دلیل باید کوشش کرد اولاً چنین تضادی بین دو نهاد مقدس خانواده و مدرسه وجود نداشته باشد، و ثانیاً اگر اختلافی وجود دارد به‌گونه‌ای حل و فصل شود که دانش‌آموزان متوجه آن نشوند. زیرا اگر این اختلاف بر ملا شود و تداوم یابد، موجب نفق و دورویی در کودکان می‌شود.

کودک پس از آنکه با به مدرسه می‌گذارد، فرزند مشترک خانه و مدرسه تلقی می‌شود. همان‌طور که تلاش و هماهنگی والدین در خانه برای موفقیت و آرامش فرزندان لازم و مؤثر است، تلاش و هماهنگی خانه و مدرسه نیز برای موفقیت همه‌جانبه دانش‌آموزان لازم و ضروری است. تضاد و ناسازگاری این دو نهاد باعث می‌شود که نه خواسته‌های والدین تحقق یابد و نه خواسته‌ها و برنامه‌های مدرسه به جایی برسد. امروزه در مدرسه و به‌ویژه دبستان، نسبت به دهه گذشته که والدین درس می‌خواندند، تغییرات اساسی صورت گرفته است، دیگر آی با کلاه و آی بی کلاه نداریم و در جمع و تفریق «دهه‌ری» وجود ندارد. بر خلاف گذشته که همه نگاه‌ها و نوشته‌ها به خط زمینه بود، امروزه از همان روز اول و همان کلاس اول بر آموزش و نوشتن براساس خط نستعلیق (عروس خط‌ها) تأکید می‌شود. برخلاف روش آموزش والدین که تمام هم‌وغم‌ها برای گرفتن نمره بود، امروزه دیگر در دوره دبستان نمرای وجود ندارد.

بنابراین در دنیای امروز هماهنگی والدین با مدرسه فرزندان بسیار مهم و ضروری است. هر قدر این هماهنگی و همدلی بین دو نهاد تربیتی خانه و مدرسه به‌عنوان دو بال پرواز فرزندان بیشتر باشد، شاهد تربیت موفق‌تری خواهیم بود. ناهماهنگی به اختلال در انجام تربیت منجر خواهد شد. برای مثال در بعضی کشورها مثل ژاپن، پیش از شروع کار آموزش و تربیت در مدرسه، همه برنامه‌های آموزشی و تربیتی تحت عنوان «مدرسه اولیا» به والدین آموزش داده می‌شود و خانواده‌ها پیش از آموزش فرزندان از برنامه‌های تربیتی مدرسه اطلاع می‌یابند تا هماهنگ با مدرسه به تربیت فرزندان بپردازند (تنگ، ۲۰۰۸).

مشارکت و همکاری والدین در برنامه‌های مدرسه باید شرایطی را فراهم کند که خلأها و ناکارآمدی‌های خانواده در مدرسه پوشش داده شوند و مشکلات پیش آمده در مدرسه، توسط خانواده ترمیم و درمان شوند. امروزه در نظام آموزشی کشور ما، دانش‌آموزان از ۲۴ ساعت شبانه‌روز، بین ۴ تا ۶ ساعت را در مدرسه و ۱۸ ساعت را در منزل می‌گذرانند. لذا خانواده‌ها تکمیل‌کننده کار خوب مدرسه هستند. بدون هماهنگی خانواده‌ها با مدرسه، مربیان و معلمان هم راه به جایی نمی‌برند. خانواده‌ها موظف هستند، از برنامه‌های مدرسه حمایت کنند تا آموزه‌های تربیتی مدرسه در ضمیر کودکان نهادینه شود. مدرسه نیز موظف است همه فعالیت‌ها و برنامه‌های خود را به‌طور واضح و دقیق در اختیار والدین قرار دهد تا با پشتیبانی یکدیگر برنامه تربیتی کودکان به نحو احسن اجرا شود.

انتقال و مبادله اطلاعات هنگام اجرای برنامه‌های تربیتی فرصت مناسبی را فراهم می‌سازد تا کاستی‌ها و خلأ برنامه‌ها در حین اجرا حل و برطرف شوند. به همین دلیل ارتباط مستمر و مداوم بین دو کانون خانه و مدرسه ضروری است. هماهنگی مدرسه و خانه در مسائل تربیتی و آموزشی از جمله موضوع‌های مهم در پیشرفت

تحصیلی دانش‌آموزان است. هر اندازه میزان مشارکت و تعامل اولیای خانه و مدرسه برای تأمین شرایط مطلوب آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان بیشتر شود و این تعامل در جهت همسویی و هماهنگی پیش برود، شاهد رشد کمی و کیفی بیشتر، تربیتی کارآمدتر و نسلی تربیت یافته‌تر خواهیم بود.

ناهماهنگی بین خانواده و رسانه‌ها

از ویژگی‌های مهم دنیای امروز، ظهور و توسعه فراوان رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی و اثرگذاری بر ارتباطات انسانی است. در این میان رسانه‌های تصویری بیشترین تأثیر فرهنگی را دارند. یکی از کانون‌هایی که می‌تواند از وسایل ارتباط جمعی، به‌ویژه رسانه‌های تصویری اثر بپذیرد، نهاد ارزشمند خانواده است. اهمیت نهاد خانواده از یک سو و نیز افزایش روزافزون برنامه‌ها و شبکه‌های رسانه‌ای ملی و نیز شبکه‌های ماهواره‌ای و تلفن همراه از سوی دیگر، ضرورت واکاوی دامنه تأثیرات رسانه‌های تصویری را بر نهاد خانواده دوچندان می‌سازد. امروزه به‌طور جدی بر آموزش سواد رسانه‌ای و یا فراگیری مهارت‌های مربوط به حوزه فناوری تأکید می‌شود (جهانگردی، ۱۳۹۷).

در جوامع فعلی عوامل گوناگونی موجب آسیب‌دیدن ارتباطات انسانی می‌شوند. یکی از این عوامل فردگرایی است. دنیای فناوری امروز خیلی از دورها را به هم نزدیک و متأسفانه خیلی از نزدیک‌ها را از هم دور کرده است. انسان امروزه با کره ماه و کرات دیگر ارتباط برقرار می‌کند، اما از برقراری ارتباط با عزیزترین کسان خود عاجز است. در دنیای پرشتاب فناوری، امروزه ابزارهایی وجود دارند که به این ناتوانی انسان دامن می‌زنند. افراد را به‌صورت انفرادی به خود مشغول می‌کنند و آن‌ها را از تعامل با دیگران باز می‌دارند. رسانه‌های جمعی از این دسته ابزارها به شمار می‌روند. البته این موضوع نفی‌کننده منافع ابزارهای فناورانه نیست، امان‌بخش بهره‌برداری غیرفرهنگی از ابزارهای فنی موجب شده است که عمدتاً در جهت تقویت فردگرایی سوق پیدا کنند. دنیای امروز به ارتباط مستمر، یا کنش متقابل، میان مردمی وابسته است که بسیار دور از یکدیگر هستند. در واقع امروزه ما در کل جهان زندگی می‌کنیم و از اوضاع و رویدادهای هزاران کیلومتر دورتر آگاهییم. ارتباطات همگانی بر بسیاری از جنبه‌های فعالیت اجتماعی ما اثر می‌گذارد (کیدنز، ۲۰۰۹).

رسانه به عنوان ابزاری قدرتمند، بر اندیشه زوجین در خانواده و روابط آن‌ها با فرزندان اثر می‌گذارد. رسانه‌ها به‌صورت مستقیم بر تمامی اعضای جامعه اثر دارند، اما اثر مهم آن‌ها از طریق اثرگذاری بر نهادهایی چون خانواده است. رسانه ابزارهای گوناگونی در زمینه برنامه‌سازی دارد و می‌تواند مفهوم‌های متعددی را در قالبی متنوع و جذاب به مخاطب عرضه کند. در دنیای امروز خانواده با تحولات بزرگی روبه‌روست و ساختار آن متحول شده است. این دگرگونی‌ها، تحت تأثیر عوامل متعددی رخ می‌دهند که رسانه‌ها را می‌توان از جمله مؤثرترین آن‌ها دانست، پیامد این اثرگذاری می‌تواند مثبت و منفی باشد. بنابراین افزایش سطح آگاهی اعضای خانواده درخصوص رسانه‌ها و تأثیرات آن‌ها امری ضروری است.

امروزه مشاهده می‌کنیم که خانواده به خاطر برخی چشم و هم‌چشمی‌ها در به خدمت گرفتن رسانه‌ها با هم در رقابت هستند. هر روز اندازه تلویزیون‌ها بزرگ‌تر و ابزار دریافت‌کننده ماهواره‌ها مجهزتر و گوشی تلفن‌های همراه پیشرفته‌تر می‌شوند، اما دریغ از اینکه بسترسازی فرهنگ صحیح استفاده از این فناوری‌ها ایجاد شده باشد. تلویزیون در خانواده روشن است و کارشناس برنامه از انواع محبت و شیوه‌های ابراز آن صحبت می‌کند؛ محبت کلامی، محبت قلبی، و محبت عملی. فرزند پس از دیدن برنامه برایش این سؤال ایجاد می‌شود که چرا پدر و مادر می‌گویند که مرا دوست دارند، ولی هیچ وقت هدیه‌ای برای من نمی‌خرند؟ شبکه تلویزیون را تغییر می‌دهد. روز دختر است. مرتب این روز را تبریک می‌گویند. تنها چیزی که در خانواده وجود ندارد، روز دختر است. پدری که بسیار به دخترش اظهار محبت کلامی می‌کند، در روز دختر که تلویزیون از اول صبح تا پایان روز برنامه دارد، از تبریک گفتن و دادن هدیه به فرزندش غفلت می‌کند. اینجاست که ناهماهنگی بین رسانه‌ها و خانواده به تضعیف اقتدار والدین می‌انجامد و برای فرزندان تعارضات روحی و روانی به وجود می‌آورد.

استفاده درست از رسانه‌ها و هماهنگی لازم خانواده با انواع رسانه‌ها، به منظور

در دنیای امروز هماهنگی والدین با مدرسه فرزندان بسیار مهم و ضروری است. هر قدر این هماهنگی و همدلی بین دو نهاد تربیتی خانه و مدرسه به عنوان دو بال پرواز فرزندان بیشتر باشد، شاهد تربیت موفق‌تری خواهیم بود. ناهماهنگی به اختلال در انجام تربیت منجر خواهد شد

بهره‌مندی و مدیریت صحیح، به تأثیرگذاری مثبت بر رفتار اعضا و روابط افراد خانواده می‌انجامد و فرایند تربیت فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. «رسانه می‌تواند بر نیازهایی چون عشق، تعلق و احترام تأکید کند و از طریق آن‌ها فرد را تحت تأثیر قرار دهد» (سلیمی، ۱۳۸۵). رسانه‌های دیداری و شنیداری، با انعکاس اخبار و رویدادهای جنایی، قبح و زشتی رفتارهای مجرمانه را در جامعه از بین می‌برند و وقوع جرم را امری عادی و طبیعی نشان می‌دهند. در این شرایط، اجتماع پس از مدتی به این زشتی‌ها عادت می‌کند و زمینه سقوط ارزش‌های اجتماعی و هنجارهای زندگی سالم فراهم می‌آید (رحمانیان، ۱۳۷۸).

رسانه‌ها می‌توانند به‌صورتی پنهان قالب‌های خاص فرهنگی را در ذهن فرد ایجاد کنند. این قالب‌ها می‌توانند نوعی اقتدار در شکل مردم‌سالاری، یا تسلط مرد بر زن و یا روابط ناسالم با فرزندان باشند. هنگامی که در یک مجموعه (سریال) تلویزیونی، مرد بودن عامل سلطه بر دیگری است، یا پاسخ زن به فرزندان در قالب پرخشگری به نمایش در می‌آید، خشونت خانوادگی با تأثیر از رسانه ترویج می‌شود. گاه مشاهده می‌کنیم که یک سریال به جای اثرگذاری مثبت، بر نوجوانان و جوانان تأثیر منفی می‌گذارد. شاید علت غفلت والدین و ناهماهنگی با رسانه باشد. چقدر نیاز

است در کنار رسانه‌ها، خانواده به پالایش سطحی‌نگری فرزندان در تماشای فیلم‌ها، مجموعه‌های تلویزیونی، اخبار و اطلاعات، و تکه‌فیلم‌ها (کلیپ‌ها) بپردازد و عواقب و پیامدهای برخی رفتارها را برای قضاوت‌های زودهنگام فرزندان تبیین کند.

ناهماهنگی بین خانواده و جامعه

جامعه و خانواده تأثیر و تأثر متقابل روی هم دارند. نهاد خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که فرهنگ و هنجار حاکم بر آن آرام‌آرام به فرهنگ و هنجار جامعه تبدیل می‌شود، و برعکس جامعه و فرهنگ حاکم بر آن روی خانواده تأثیر می‌گذارند. در گذشته می‌گفتند: «خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو». امروز شرایط به‌گونه‌ای تغییر کرده است که اگر فرد و خانواده هم‌رنگ برخی جماعت‌ها باشند، دچار مشکل می‌شوند. اکنون یکی از نگرانی‌های والدین در مورد فرزندان مربوط به رفتارها و هنجارهایی است که بچه‌ها در جامعه می‌بینند و با تربیت و فرهنگ خانوادگی‌شان مطابقت ندارد. حضور پررنگ بچه‌ها در جامعه معمولاً از سن هفت سالگی آغاز می‌شود. والدینی که احساس مسئولیت بیشتری در قبال تربیت فرزند دارند، نگران تأثیر جامعه بر فرزند خود هستند. در این دوره حساسیت والدین بیشتر می‌شود. این حساسیت در دوره نوجوانی و جوانی می‌تواند به نگرانی تبدیل شود. فرزندان در این دوره نیاز به آزادی بیشتری احساس می‌کنند و ارتباط آن‌ها با دوستان و بقیه افراد جامعه بیشتر می‌شود. هر قدر اعتماد و توجه خانواده‌ها به فرزند بیشتر باشد، فرزند هم سعی می‌کند رفتارش در جامعه با ویژگی‌ها و الگوهای خانواده بیشتر مطابقت داشته باشد.

در حقیقت به خاطر نقش پررنگ خانواده، تأثیر ناهنجاری‌های جامعه بر فرزندان کمتر می‌شود. حضور والدین در دنیای مطلوب فرزندان، به صورت ریشه‌دار و عمیق، باعث می‌شود که آنان دوستان و اطرافیان خود را در جامعه از بین کسانی انتخاب کنند که با رفتار خود و خانواده‌هایشان هم‌خوانی دارند. به‌طور کلی همان‌گونه که خانواده بر جامعه اثر گذار است، جامعه نیز با مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در چرخه حیات خانواده تغییر ایجاد می‌کند. امروز در عصر ارتباطات به‌قدری سرعت تغییرات بالاست که آسیب‌ها و مشکلاتی را برای جوامع به وجود آورده است و خانواده‌ها نیز از این امر مستثنا نیستند. برای داشتن جامعه سالم، شاد و موفق باید خانواده‌های سالمی داشته باشیم. در خانواده سالم افراد با مهارت‌هایی که دارند، بر چالش‌ها، اختلاف‌ها و تعارض‌ها غلبه پیدا می‌کنند.

نتیجه‌گیری و توصیه‌های لازم به والدین

فرزندپروری کاری گروهی است و در کار گروهی همیشه یک نظر برنده نیست. خانواده بدون تعارض خانواده موفق محسوب نمی‌شود، بلکه خانواده موفق باید بتواند در مقابل تعارض‌ها و بحران‌ها از خود محافظت کند. لذا والدین باید در تربیت فرزندان دانسته‌های خود را به اشتراک بگذارند و به جای تحقیر به تکریم عقاید هم یکدیگر بپردازند. ویژگی‌های دوران رشد فرزند، وهیجانات و احساسات او را

**رسانه‌ها همچون شمشیر
دولبه‌ای هستند که هم اصلاح
می‌کنند و هم تخریب. یا بسان
تیغه فلزی هستند که در دستان
فردی صالح، متخصص و آگاه به
چاقوی جراحی تبدیل می‌شود و
جان دوباره به انسان می‌بخشد،
یا در دستان یک شخصیت
ضداجتماعی و ناآگاه به چاقویی
تبدیل می‌شود که جان را از
انسان می‌گیرد. لذا رسانه‌ها
هم می‌توانند آگاهی‌بخش و
آموزش‌دهنده، یا تخریب‌گر و
ویران‌کننده باشند. تعیین‌کننده
نوع این اثرات، فرهنگ خانواده‌ها
و نظارت‌های آنان است**

بشناسند و هرگز در مقابل فرزندان یکدیگر را تخریب نکنند. اگر همسر رفتار اشتباهی با فرزند داشت، در مقابل کودک واکنش نشان ندهند و مشاجره نکنند. هماهنگی بین والدین در تربیت فرزندان موجب کاهش بزه و جرم در جامعه می‌شود. کودکی که با تربیت دوگانه رشد یافته، در جامعه نیز به دنبال همین فضااست و این مفهوم را نیز گسترش می‌دهد. برای جلوگیری از پیامدهای تربیت دوگانه فرزند باید مهارت‌های فرزندپروری و مهارت‌های ایجاد هماهنگی و هم‌سوئی والدین، در آموزش‌های پیش از ازدواج گنجانده شوند.

فرزند در سنین کودکی و نوجوانی، و حتی جوانی، به گلی شباهت دارد که دو باغیان آن را آبیاری می‌کنند. همان‌طور که ناهماهنگی در رسیدگی به یک گل‌دان موجب پژمردگی آن می‌شود، ناهماهنگی بین والدین و مربیان نیز موجب پژمردگی گل‌های فطرت دانش‌آموزان می‌شود. مردم در تعلیم و تربیت فرزندان باید با مدرسه مشارکت داشته و هماهنگ باشند. اولیای مدرسه نیز باید زمینه مشارکت و ارتقای سطح آگاهی و هماهنگی خانواده‌ها را فراهم کنند. مشارکت و هماهنگی فقط در زمینه مسائل اقتصادی نیست، بلکه مهم‌تر از آن هماهنگی فکری و معنوی است. بنابراین هماهنگی و هم‌فکری دو کانون تربیتی خانه و مدرسه تضمین‌کننده پیشرفت تحصیلی و تربیتی فرزندان خواهد بود.

در مدل تربیتی، همه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت بر این باورند که تمامی عناصر انسانی مرتبط با کودک می‌توانند در بهسازی یا تخریب رفتار تربیتی مؤثر باشند. خانواده به‌عنوان یک نهاد تربیتی باید همسو با مدرسه به عنوان یک نهاد بزرگ‌تر آموزشی هماهنگ و همدل به تربیت نوباوگان کشور بپردازد. نسل جوان امروز در مقایسه با نسل‌های گذشته، کمتر زیر بار ارزش‌های والدین و خانواده می‌رود و فرزندان الگوهای رفتاری خود را در بسیاری از موارد از رسانه‌ها می‌گیرند. جای تعجب نیست که هنرپیشگان و بازیگران فیلم‌ها و مجموعه‌ها، بیش از معلمان و استادان دانشگاه به‌عنوان الگو شناخته می‌شوند.

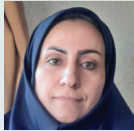
نبود یا ضعف نظارت خانواده بر فرزندان احتمال بروز ناهنجاری‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین بسیار لازم و ضروری است که خانواده‌ها رسانه‌های واردشده به درون خانه را مدیریت کنند. در این زمینه نظارت و هماهنگی لازم را داشته باشند و در جهت فرهنگ‌سازی استفاده صحیح از رسانه‌ها غفلت نکنند. چرا که رسانه‌ها همچون شمشیر دولبه‌ای هستند که هم اصلاح می‌کنند و هم تخریب. یا بسان تیغه فلزی هستند که در دستان فردی صالح، متخصص و آگاه به چاقوی جراحی تبدیل می‌شود و جان دوباره به انسان می‌بخشد، یا در دستان یک شخصیت ضداجتماعی و ناآگاه به چاقویی تبدیل می‌شود که جان را از انسان می‌گیرد. لذا رسانه‌ها هم می‌توانند آگاهی‌بخش و آموزش‌دهنده، یا تخریب‌گر و ویران‌کننده باشند. تعیین‌کننده نوع این اثرات، فرهنگ خانواده‌ها و نظارت‌های آنان است.

خانواده تحت تأثیر محیط زندگی خود قرار دارد. اگر محیط و محل زندگی خانواده سالم باشد، در سلامت خانواده اثر می‌گذارد. هر قدر در خانواده کارکردهای نهادی بیشتر باشد، ثبات خانواده بیشتر خواهد بود. بنابراین والدین در دنیای امروز علاوه بر اینکه باید مرتب در حال یادگیری باشند تا عضو جامعه باقی بمانند، بلکه باید با تغییرات مثبت جامعه همراه باشند تا کارکردهای تربیتی خانواده تضعیف نشود. خانواده‌ها باید با پیشرفت‌ها و تغییرات مثبت جامعه خود را هماهنگ سازد تا اقتدار خانواده در تربیت فرزندان حفظ شود.

منابع

۱. جهانگردی، کیومرث (۱۳۹۷). «وظایف والدین در تربیت متوازن». نشریه پیوند انتشارات انجمن اولیا و مربیان دوره چهارم، شماره ۸، بهمن.
۲. رحمانیان، منصور (۱۳۹۵). «تأثیر رسانه‌های گروهی بر پیشگیری از جرم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته حقوق جزا و جرم‌شناسی، دانشگاه آزاد تهران.
۳. رفوف، عزت (۱۳۷۷). مشارکت سیاسی زن. ترجمه محسن آرمن انتشارات قطره، تهران.
۴. سند راهبردی تحول نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران (۱۴۰۱). منتشر شده توسط وزارت آموزش و پرورش.
۵. سلیمی، علی و داوری، محمد (۱۳۸۵). جامعه‌شناسی کجروی انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۶. عرفان‌مثنی، ایمان و صادقی فسایی، لیل (۱۳۹۲). «تحلیل جامعه‌شناختی تأثیرات مدرن شدن بر خانواده ایرانی و ضرورت تدوین الگوی ایرانی اسلامی». نشریه زن در فرهنگ دوره پنجم، شماره ۱، بهار.
۷. گیدنز، انتونی (۱۳۸۸). مبانی جامعه‌شناسی. ترجمه محسن چلویشیان، نشر نی، تهران.
۸. نوروزی، سهراب (۱۴۰۲). «حلقه مفقوده اقتدار والدین در تربیت فرزندان». مجله رشد آموزش مشاور مدرسه دوره نوزدهم، شماره ۶۸، پاییز.
9. Tang, Warren M (2008-04-05). "Japanese primary schools to teach 285 English words in 2011 - Warren M Tang". Wmtang.org. Retrieved

نوشتاروی مهر



زهر شاهسواری

کارشناس ارشد مشاور خانواده

مقدمه

زندگی همه را آزار می‌دهد و همه افراد را با طعم تلخ درد آشنا می‌کند. خداوند نیز در قرآن مجید، آیه ۴ سوره بلد فرموده است: «انا خلقنا الانسان فی کبد»؛ ما انسان را در سختی آفریدیم. همه ما به طور کلی ناکامی، شکست، ناامیدی، طرد شدن، بیماری، آسیب، خصومت، تعارض، مرگ، اضطراب، خشم، غصه، احساس گناه، فقدان، احساس تنهایی، و مشکلات سلامتی و مالی و ارتباطی را تجربه کرده‌ایم. متأسفانه خیلی از افراد وقتی درد عظیمی را تجربه می‌کنند، به خوبی با خود رفتار نمی‌کنند. سؤال اینجاست چرا ما گاهی تا این حد نسبت به خودمان ناهمربان و گاهی بی‌رحم هستیم و با هر خطا و اشتباهی خود را در دادگاه ذهن محکوم و مجازات می‌کنیم؟ مگر نه اینکه انسانیم و دارای محدودیت‌ها و نقص‌های مشترک انسانی هستیم؟

یعنی «شفقت به خود» مجموعه ویژگی‌ها و مهارت‌هایی است که موجب پیشگیری و التیام رنج‌های مادی و معنوی انسان و عامل بهزیستی و تربیت اوست. شفقت به عنوان ویژگی مثبت درونی پیامبران الهی و ابزار تربیتی آن‌ها بوده که نقش اساسی تربیتی دارد: ۱. حفظ و التیام انسان در برابر رنج، ۲. بستر سازی برای ایجاد محبت متقابل و بهزیستی.

شفقت به خود هزاران سال است که نقشی اساسی در بسیاری از گونه‌های معنوی و ادیان دارد و در بسیاری از مدل‌های درمانی، مربیگری و مشاوره‌ای نقش چشمگیری ایفا می‌کند. این موضوع مطمئناً در هر جنبه از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور ضمنی وجود دارد. پژوهش‌های زیادی فایده‌های شفقت به خود را در بسیاری از مشکلات بالینی، از افسردگی و اختلالات اضطرابی گرفته تا آسیب روحی (تروما) و اعتیاد، نشان داده‌اند. شفقت به معنای همراه شدن با رنج‌های خود و مهربانی نسبت به خویش است. روش اصلی شفقت درمانی «آموزش ذهن مشفق»^۲ است و شامل فعالیت‌هایی می‌شود که ویژگی‌ها و مهارت‌های مشفقانه‌ای را گسترش می‌دهند و به تنظیم هیجانی منجر می‌شوند.

بدیهی است نگرش افراد نقش بسیار مهمی در برخورد آنان با خود و دیگران و حتی وقایع دارد. افرادی که باورهای مذهبی دارند، حضور و وجود خداوند را در جای‌جای زندگی خود باور دارند و معمولاً در هر پیشامدی حکمت خدا را می‌بینند. در نتیجه با خود و دیگران شفقت بیشتری را تجربه می‌کنند. در این دیدگاه، هر پدیده صرف نظر از نتایج ظاهری و موقت آن برای انسان معتقد، در قامت یک آیه و نشانه الهی نمود می‌یابد. به همین خاطر هم قابل احترام و خیر است. در این تفکر احتمال گرفتاری فرد به «سرزنشگری»، «انزوا» یا «هماندسازی افراطی» بسیار پایین است.

در انسان حداقل سه نوع نظام (سیستم) تنظیم هیجان تکامل یافته است و در درمان مبتنی بر شفقت، بر ارتباط بین الگوهای شناختی و سه نظام تنظیم هیجان تأکید می‌شود. این سه نظام عبارتند از: نظام

تهدید و حفاظت، نظام انگیزش و جست‌وجوی منبع و نظام تسکین و آرامش. هدف شفقت درمانی ایجاد تعادل در این سه نظام تأثیرگذار است. مشکلاتی که با شفقت درمانی درمان می‌شوند عبارت‌اند از: اضطراب، شرم، خودانتقادی، افسردگی، اختلالات خوردن، خشم، خودآسیبی و روان‌پریشی.

درمان مبتنی بر شفقت^۳

پایه و اساس درمان مبتنی بر شفقت، تقویت و افزایش مهربانی نسبت به خود و دیگران است که در نهایت باعث بهبود و سلامت روان فرد می‌شود. روان‌درمانی مبتنی بر شفقت در اوایل قرن ۲۱ توسط پل گیلبرت توسعه یافت که شامل اصول و فنونی (تکنیک‌هایی) از روان‌شناسی و روش‌های درمانی است. شفقت درمانی از برخی شواهد عینی نشئت گرفته است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: ۱. افرادی که از میزان بالایی از شرم و خودانتقادی رنج می‌برند، نسبت به افراد دیگر در مهربانی و شفقت به خود، سختی بیشتری را متحمل می‌شوند.

۲. ما آگاه هستیم که منشأ شرم و خودانتقادی، سوء استفاده، مسائلی مثل قلدری، هیجانات به شدت سرکوب شده در محیط خانواده و فقدان محبت به خصوص در دوران کودکی است. افرادی که در معرض این قبیل وقایع و هیجانات هستند، به خاطر حساسیت‌هایی که نسبت به طرد شدن و انتقاد پیدا می‌کنند، به سرعت به خود حمله می‌کنند و دنیای درون و بیرون را به صورت دشمنانی برای خویشستن درک می‌کنند.

۳. اگر بخواهیم در درمان روی شرم و خودانتقادی تمرکز داشته باشیم، باید روی خاطرات و تجربه‌های اولیه تمرکز کنیم که مانند مداخلات درمانی آسیب روحی (تروما) عمل خواهد کرد.

۴. بعضی مراجعان در تکالیف شناختی و رفتاری یک درمان درگیر می‌شوند و می‌توانند برای افکار منفی خود جایگزین‌هایی پیدا کنند، اما هم‌چنان در درمان ضعیف هستند. در واقع می‌دانند باید افکار جایگزین داشته باشند، اما حس بهتری نمی‌توانند داشته باشند. یا آنکه می‌دانند نباید شرم داشته باشند، با این حال هنوز هم حس شرم در آن‌ها پا بر جاست.

اهمیت شفقت درمانی

هدف از شفقت درمانی کنار گذاشتن تفکرات مخرب و منفی، مانند خودانتقادی، سرزنشگری و قضاوت است. علاوه بر آن، این روش سبب تحقق هدف اصلی انسان می‌شود که همان مهربانی نسبت به خود و دیگران و در نهایت رسیدن به آرامش ذهنی است. شفقت بر نفس مهم‌ترین فضیلت در تعامل شخص با خود است که نقش راهبردی در سلامت نفس دارد. از دیگر آثار خودشفقتی می‌توان به ارتباط آن با مهارت‌های مقابله‌ای هیجانی اشاره کرد. به این معنی که افراد دلسوز

درمان‌های فراتشخیصی به آن دسته از درمان‌هایی گفته می‌شوند که به مراجعان می‌آموزند چگونه با هیجان‌های ناخوشایند خود مواجه شوند، تجربه‌شان کنند و به هیجانات خود سازگارانه‌تر پاسخ دهند. علاوه بر اینکه هیجانات مراجعان تنظیم و اصلاح می‌شوند، هدف درمان این است که شدت و بروز تجربیات هیجانی ناسازگارانه را کاهش دهد و کارکرد آن‌ها را بهبود بخشد. یکی از انواع درمان‌های فراتشخیصی، درمان متمرکز بر «شفقت» است که در ادامه قصد داریم به معرفی آن بپردازیم.

کلیدواژه‌ها: شفقت درمانی، نظام تنظیم هیجان، عزت نفس، ذهن آگاهی، خود انتقادی

کار برده می‌شود که به شدت از خود انتقاد می‌کنند، خود را کامل و بی‌نقص می‌خواهند، نمی‌توانند خود را پذیرا باشند، مدام خود را محکوم می‌کنند و کلاً با خود نامهربان هستند. همچنین برای افرادی که در احساس مهربانی و دلسوزی با دیگران مشکل دارند و نمی‌توانند با درد و رنج دیگران همدردی کنند نیز مناسب است. از دیگر مواردی که شفقت‌درمانی در بهبود آن‌ها مؤثر است، می‌توان به فشار عصبی (استرس) و اضطراب، افسردگی، خودانتقادی، خشم، آسیب‌رساندن به خود، اختلالات خوردن، اختلالات شخصیتی و ... اشاره کرد.

مؤلفه‌های شفقت‌درمانی

الف) خودمهربانی در برابر خودسرزنشگری

خودمهربانی شامل بخشش، همدلی، حساسیت، گرمی و صبر نسبت به همه جنبه‌های خود، از جمله عمل‌ها، احساس‌ها، فکرها، و تکانه‌هاست. خودمهربانی بر این نکته تأکید دارد که فرد حتی پس از شکست، مستحق عشق، شادمانی و محبت است. خودسرزنشگری غالباً بی‌رحمانه است و درد ناشی از آن می‌تواند مساوی یا فراتر از دردی باشد که خود موقعیت ایجاد می‌کند. افراد خودسرزنشگر احساس‌ها، فکرها، تکانه‌های اعمال و ارزش خود را رد می‌کنند (برنارد و کوری، ۲۰۱۱: ۳۰۳-۲۸۹).

ب) تجربه مشترک بشری در برابر انزوا

حس مشترک بشری شامل تشخیص این نکته می‌شود که انسان‌ها کامل نیستند، شکست می‌خورند، اشتباه می‌کنند و در رفتارهای ناسالمی درگیر می‌شوند. این از مشخصات نوع بشر است (نف، ۲۰۰۳الف). بخشش خود به خاطر انسان بودن، شامل محدود و ناکامل بودن می‌شود. بسیاری از افراد در زمان درد یا ناکامی احساس بریدگی از سایر افراد را دارند. آن‌ها معتقدند که وجود خودشان، شکست‌ها و هیجان‌هایشان شرم‌آور است. غالباً خودواقعی‌شان را مخفی می‌کنند و این احساس را دارند که فقط آن‌ها با بی‌کفایتی‌ها یا شکست‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند (برنارد و کوری، ۲۰۱۱: ۳۰۳-۲۸۹).

ج) ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی یا اجتناب

ذهن آگاهی نه تنها شامل توجه شناختی می‌شود، بلکه علاقه‌مندی صمیمانه و مهربانی نسبت به تجربه کنونی خود را نیز در بر می‌گیرد. گرم‌تر ارتباط بین ذهن آگاهی و شفقت را این‌گونه توصیف می‌کند: «ذهن آگاهی بیان می‌کند که درد را احساس کن و شفقت به خود می‌گویی: در زمان درد خودت را تسلی بده»؛ دو شیوه‌ای که با آن‌ها زندگی خود را از صمیم قلب در آغوش می‌گیریم (نف، کیرکپاتریک و رود، ۲۰۰۷: ۱۵۴-۱۳۹). همانندسازی افراطی شامل نشخوار ذهنی

نسبت به خود، هنگام رویارویی با رنج دیگران، مهار هیجانات منفی خویش را بیشتر در دست دارند و کمتر دچار آسیب‌های روانی و پریشانی می‌شوند.

انواع شفقت و عملکرد هر کدام

دو مؤلفه اصلی در مفهوم شفقت وجود دارد: نخست «خیرخواهی» که خود را در نصیحت نشان می‌دهد و دوم «بیمناک‌بودن» که با نگرانی آشکار می‌شود. درمان متمرکز بر شفقت بر اساس رویکرد تحولی عصب‌شناختی و برای حل مشکلات سلامت ذهنی شکل گرفته است و بر چهار حوزه تجربه‌های پیشین و تاریخی، ترس‌های اساسی، راهکارهای احساس امنیت، پیامدها و نتایج پیش‌بینی‌نشده و غیرعمدی متمرکز است (گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶: ۳۷۹-۳۵۳).

سه نظام (سیستم) هیجانی مغز

نظام محافظت از خود در برابر خطر و تهدید

این نظام سبب می‌شود مغز تهدیدات و خطرات موجود را شناسایی کند و واکنش‌هایی را برای محافظت از خود نشان دهد. پس از آن احساسات و هیجاناتی مانند خشم، ترس و انزجار در او مشاهده می‌شود. در نتیجه این نظام به ما کمک می‌کند که از خود در برابر چنین خطرهایی محافظت کنیم. شفقت‌درمانی کمک می‌کند که این احساسات دچار انحراف نشوند و در صورت زیاد فعال شدن این نظام، رفتارهایی مانند هجوم، ستیز یا تسلیم رخ ندهد.

نظام جست‌وجوی منابع

نظام جست‌وجوی منابع در شفقت‌درمانی به ما می‌گوید دنبال کردن غذا، رفت‌وآمد با دوستان و شرکت در دوره‌هایی از منابعی است که می‌توان احساسات خوب و مفید مانند هیجان، لذت و شادی را در آن‌ها یافت.

نظام تسکین و رضایت

در این نظام شما می‌توانید همیشه احساسات مثبتی مانند خوش حال و خرسندبودن، آرام‌بودن، داشتن امنیت و ... را داشته باشید. در واقع این نظام همراه با احساس نزدیکی به خود و دل‌بستگی شکل گرفته است. هورمون «کسی توسین» نقش مهمی در بروز رفتارهای وابستگی دارد. در واقع شفقت‌درمانی موجب می‌شود این نظام فعال شود و به‌موقع عمل کند.

شفقت‌درمانی برای حل چه مشکلاتی مناسب است؟

درمان مبتنی بر شفقت عموماً برای کسانی مناسب است و به

شفقت در کاهش آسیب‌شناسی روانی، به‌ویژه خودسرزنشگری بالا، تأثیر دارد.

برخی راهکارهای شفقت نسبت به خود

یکی از فرایندهای این روش تماس با زمان حال و ارتباط با خود است. مشاهدهٔ منعطف همراه با کنجکاوی و گشودگی آنچه که اینجا و اکنون است از فرایندهای اساسی تمرین‌های توجه‌آگاهی محسوب می‌شود. این فرایند نقشی اساسی در شفقت به خود دارد. افراد آگاهانه و به صورت عمدی درد خود را مشاهده و تأیید می‌کنند، و با گشودگی و کنجکاوی فکرها، احساسات، هیجانات، تصویرهای ذهنی، حس‌های بدنی، تکانه‌ها و خاطرات خود را که در این لحظه در آن‌ها حضور دارند، لمس می‌کنند.

این نوع مشاهده‌گری با سبک معمول پاسخ‌دهی که روی گرداندن از درد با سرعت هر چه بیشتر است، تفاوت دارد. در این حالت پاسخ‌دهی، افراد درد خود را به عمد سرکوب می‌کنند، یا از آن اجتناب و فرار می‌کنند، و یا سعی در حواس‌پرتی از آن دارند. اغلب اوقات مناسب است که آنچه را مشاهده کرده‌اند، با زبانی بدون قضاوت بیان کنند. مثلاً می‌توانند بگویند من احساسات دردناک ترک‌شدن را حس می‌کنم. یا من افکار مربوط به این موضوع را که فردی بازنده هستم مشاهده می‌کنم.

قضاوت نکردن دربارهٔ خود

یادگیری جداسدن یا فاصله‌گرفتن از افکار و عقاید خود و مشاهدهٔ آن‌ها از بیرون و به همان شکلی که هستند، نه چیزی بیشتر و نه چیزی کمتر از کلمه‌ها و تصویرها. این مهارت جزو عناصر اساسی بیشتر تمرین‌های توجه‌آگاهی به حساب می‌آید. بسیاری از انسان‌ها به‌خوبی می‌دانند که ذهنشان چقدر سریع قضاوت می‌کند. به نظر می‌رسد ذهن‌ها مشتاق و آمادهٔ فرصت هستند که دست به انتقاد بزنند، خطاها و شکست‌ها را به رخشان بکشند و به شیوهٔ متفاوتی برچسب این را که به اندازهٔ کافی خوب نیستند، به پیشانی‌شان بچسباند.

یک جنبهٔ مهم شفقت به خود یاد گرفتن دورشدن از همین خودگویی‌های تند و منفی است. شما نمی‌توانید به طور جادویی به ذهن خود یاد بدهید که دیگر این‌گونه با شما گفت‌وگو نکند. اگر تا حالا این کار را امتحان کرده‌اید، می‌دانید که منظور چیست. مطمئناً می‌توانید یاد بگیرید که به طور مثبت‌تری بیندیشید و آگاهی غیرقضاوت‌گرانه را تمرین کنید. این کار شما را از قضاوت و انتقال باز نمی‌دارد، ولی می‌توانید بیاموزید تا از این خودگویی‌های منفی و داستان‌های اینکه به اندازهٔ کافی فرد شایسته‌ای نیستید و نشخوار ذهنی آن‌را رهایی پیدا کنید.

سبک اندیشیدن خود را زیر نظر بگیرید و آن را تغییر دهید. می‌توانید این فعالیت‌های ذهنی را مشاهده کنید، روی آن‌ها اسم بگذارید و توجه خود را از آن‌ها دور کنید. می‌توانید بیاموزید که چطور آن‌ها را چیزی بیشتر یا کمتر از کلمه‌ها و تصویرها نبینید و درگیر بحث و جدل دربارهٔ غلط یا صحیح بودن آن‌ها نشوید. آن‌ها را رها کنید تا هر طور که دوست دارند بیابند و بروند. همچنین درگیر مبارزه با آن‌ها نشوید و تحت فشارشان قرار نگیرید (خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۸).

اقدام با مهربانی

ارزش‌ها عمیق‌ترین تمایلات قلبی شما به حساب می‌آیند که به شما می‌گویند می‌خواهید به طور مداوم به چه شیوه‌ای رفتار کنید و

**شفقت به خود یک ظرفیت
تکامل یافته است و از نظام‌هایی
رفتاری ناشی می‌شود که شامل
دل‌بستگی و پیوندجویی
هستند. حس دل‌بستگی ایمن
و تعلق که از نظام مراقبت‌کردن
حاصل می‌شود، احساس
امنیت، شادکامی، ارزشمندی، و
کاهش اضطراب و افسردگی را در
پی دارد**

در مورد محدودیت‌های خود است و به دید تونلی منجر می‌شود که از تجربهٔ عمیق زمان حال ممانعت می‌کند. راه دیگر افراط، اجتناب از تجربهٔ هیجان‌ها و فکرها در دناک است.

فرض بر این است که «اجتناب» احساس‌های منفی را در طولانی مدت تشدید می‌کند. خودشفقتی نیازمند اتخاذ دیدگاه متعادلی نسبت به تجربه‌های منفی است تا احساسات دردناک نه سرکوب شوند و نه مبالغه‌آمیز جلوه کنند. خودشفقتی در رابطهٔ ذهن‌آگاهی و جامع‌نگری، به‌خوبی نقش میانجی را ایفا می‌کند که نشان می‌دهد خودشفقتی عامل مهمی در تمایل افراد به دیدن مسائل از نگاه دیگران است.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که شفقت نقش محافظتی در برابر افکار خودکشی و رفتارهای خود جرحی دارد (نف، ۲۰۰۳). شواهد روزافزونی نشان می‌دهند که شفقت به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد.

آیا عزت‌نفس با شفقت به خود تفاوت دارد؟

عزت‌نفس به ارزیابی مثبتی که از خودمان داریم وابسته است و نشان می‌دهد چقدر خودمان را دوست داریم یا ارزشمند می‌دانیم. عزت‌نفس غالباً مبتنی بر مقایسهٔ خود با دیگران است و وجود آن برای سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی ضروری است. اما حس ارزشمندی زیاد، گاهی به خودشیفتگی، تعصب و قلدری منجر می‌شود. همچنین عزت‌نفس به موفقیت در حوزه‌های ارزشمند زندگی وابسته است. لذا بر اساس پیامد عملکرد فرد نوسان دارد (به نقل از نف، ۲۰۱۵). در حالی که شفقت به خود بر قضاوت‌ها یا ارزیابی‌های مثبت در مورد خود مبتنی نیست، بلکه نوعی رابطهٔ مثبت با خود است. افراد به خاطر اینکه انسان هستند احساس شفقت به خود دارند، نه اینکه فردی خاص یا بالاتر از متوسط مردم هستند. شفقت به خود نسبت به عزت‌نفس با ثبات هیجانی بیشتری همراه است (نف، ۲۰۰۹: ۲۱۴-۲۱۱).

زیربنای اساسی شفقت به خود

شفقت به خود یک ظرفیت تکامل یافته است و از نظام‌هایی رفتاری ناشی می‌شود که شامل دل‌بستگی و پیوندجویی هستند. حس دل‌بستگی ایمن و تعلق که از نظام مراقبت‌کردن حاصل می‌شود، احساس امنیت، شادکامی، ارزشمندی، و کاهش اضطراب و افسردگی را در پی دارد (نف، ۲۰۰۳الف). افرادی که در محیط‌های ایمن و مطمئن بزرگ می‌شوند و کسانی که روابط حمایت‌کننده و معتبرسازی را با مراقبین خود تجربه می‌کنند، باید بیشتر قادر باشند با شفقت و مراقبت با خودشان رفتار کنند. در مقابل افرادی که در محیط‌های ناایمن، پر فشار و تهدیدکننده بزرگ می‌شوند، احتمالاً نظام خودآرامش‌بخشی آن‌ها به‌خوبی رشد نیافته و از مدل‌های درونی‌شدهٔ محدودی برخوردارند (برنارد و کوری، ۲۰۱۱: ۳۰۳-۲۸۹).

با وجود اینکه شفقت به خود ریشه در روابط اولیهٔ فرد با مراقبان و کیفیت دل‌بستگی او دارد، اما مهارت‌های آن را می‌توان آموزش داد. **گیلبرگ و ایرون (۲۰۰۵)** اعتقاد دارند که شفقت به خود نظام تهدید (نظامی که با احساس دل‌بستگی ناایمن، برانگیختگی هیجانی و دفاعی بودن همراه است) را ناعمال و نظام خودآرام‌بخشی را فعال می‌کند. ارائهٔ یک تمرین «شفقت به خود» کوتاه به افراد، سطح هورمون «کورتیزول» را در زمان فشار عصبی پایین می‌آورد. **لویس و اوتلی (۲۰۱۵)** در یک مطالعهٔ موردی نشان دادند که درمان متمرکز بر

می‌خواهید با خودتان، دیگران و دنیای اطراف چطور رفتار کنید. اقدام متعهدانه یعنی اقدام ماهرانه و منعطف که ارزش‌های اساسی شما را جهت می‌دهد. ارزشی که اساس شفقت به خود را ایجاد می‌کند، مهربانی است. یعنی مهربانی شیوه عمل ما را مشخص می‌کند (نف، ۲۰۰۹: ۲۱۴-۲۱۱). تمام تمرین‌های شفقت به خود هر ریشه‌ای که داشته باشند، حول و حوش این ارزش اساسی قدرتمند شکل می‌گیرند. شما می‌توانید مهربانی را همانند چسبی ببینید که بقیه عناصر شفقت به خود را کنار یکدیگر محکم نگه می‌دارد. برای مثال، وقتی آگاهانه خود را تأیید می‌کنید، این کار از سر مهربانی است و هنگامی که انتقادهای تند از خود را کنار می‌گذارید، این هم اقدامی از سر مهربانی محسوب می‌شود. از زمانی که درد خود را تأیید کرده‌اید، یعنی با خود مهربان شده‌اید و هدف هم همین است. شما می‌توانید با مهربانی با خود گفت‌وگو کنید و به خودتان یادآوری کنید انسانی هستید که مانند بقیه ممکن است خطا کنید و هیچ‌کس کامل نیست.

گفت‌وگو با خود

ما مدام در حال اندیشیدن هستیم که همان گفت‌وگوی درونی با خود (با خودگویی‌ها) است. حال باید مراقب این گفت‌وگوهای درونی خود باشیم، چون تأثیر مستقیمی بر احساس و رفتار ما می‌گذارند و ریشه همه فشارهای روانی و اضطراب را فکرها و مفاهیم منفی شکل می‌دهد. لذا یاد بگیرید با خودتان به شیوه‌ای که ناشی از مراقبت، ملایمت و فهمیدن است صحبت کنید؛ همان‌طور که وقتی یک نفر که دوستش دارید درد مشابهی دارد، با او این‌گونه حرف می‌زنید. می‌توانید از تصویرسازی مهرآمیز نیز مانند مراقبت، مهربانی، عشق‌ورزی یا بازنویسی داستان کودک درونی یا انواع دیگری از تمرین‌ها استفاده کنید تا تصویر قدرتمندی از مهربانی را در خود شکل دهید.

می‌توانید از تماس مهرآمیز با خود نیز استفاده کنید. مثلاً با مهربانی و آرامش دستتان را روی قلبتان یا جایی که احساس درد می‌کنید

بگذارید و گرما را از طریق کف دستتان به سوی درونتان بفرستید. یا زمان مناسبی را با افرادی که حال خوبی به شما می‌دهند، سپری کنید؛ افرادی که خردورز و عقلمند هستند و در افکار خود شیوه عقلی و منطقی را به کار می‌برند و لذا کمتر دچار چالش‌ها و آسیب‌زدن به خود می‌شوند.

پذیرش

راهکار اساسی دیگر پذیرش است. پذیرش به معنای پذیرش افکار، احساس‌ها، هیجان‌ها، خاطره‌ها، تکانه‌ها و حرکتهای بدنی است. افرادی که کمال طلب هستند، خود را به عنوان انسانی که می‌تواند نقص‌ها و اشتباهاتی داشته باشد، نمی‌پذیرند و هر نقص و کاستی در فرایند زندگی، آن‌ها را دچار بحران و خودسرزنشگری می‌کند. به همین دلیل غالباً با وجود تلاش برای برتر بودن و کامل بودن دچار ناآرامی و نقد خود هستند. پذیرش یعنی گشودن فضای وجودتان و ایجاد فضایی برای افکار و احساسات در آن است. شما بدون مبارزه با این افکار و احساسات و بدون فرار کردن از آن‌ها و یا مدیریت‌شدن از سوی آن‌ها، به این تجربه‌ها اجازه می‌دهید از شما عبور کنند.

برخی اوقات وقتی دردی در فرد بروز پیدا می‌کند، می‌کوشد با انجام کارهایی که گاهی در بلندمدت وضعیت زندگی را بدتر می‌کنند، از دست آن‌ها بگریزد. سعی در پذیرش اشتباه‌های خود، گام مهمی در این بخش است. مثلاً امکان دارد به الکل، مواد، غذای آشغال، سیگار، تلویزیون نگاه کردن یا انزوای اجتماعی، آسیب به خود و یا خودکشی رو بیاورد. این‌ها روش‌های محبت‌آمیز رفتار با خود نیستند. وقتی به جای اقدامات زندگی‌سوز برای گریز از تجربه‌های ناگوار زندگی، پذیرش افکار، احساسات، خاطرات و حس‌های بدنی را انجام می‌دهید، اقدامی از سر شفقت با خود است. بپذیرید که شما هم مانند همه انسان‌های دیگر با یک سلسله محدودیت‌های جسمی، روانی و خانوادگی در این زندگی مواجه هستید (نف و پومییر، ۲۰۱۳: ۱۷۶-۱۶۰).

ارزنده‌سازی

اغلب افراد مدام در حال تحقیر و دور کردن تجربه‌های درد و ناراحتی، و غم و اندوه از خود هستند. این تجربه‌ها را به عنوان بخشی طبیعی از وجود خود و بخشی از مشخصات انسانی خود نمی‌بینند و آن‌ها را زشت و قبیح می‌پندارند. ذهن‌های افراد به آن‌ها می‌گوید که نباید چنین احساساتی داشته باشند و این‌طور واکنش نشان بدهند. باید موقعیت را بهتر مدیریت کنند و بر افکار و احساسات خود تسلط داشته باشند. گاهی ذهنتان تجربه شما را کوچک نشان می‌دهد. ذهن حتی می‌گوید خودتان را جمع و جور کنید، دست از رفتارهای بچگانه بردارید و یا مانند یک انسان واقعی رفتار کنید.

واضح است که این گونه رفتارها نارزنده و سرزنشگر و به نوعی نادیده گرفتن احساسات و هیجانات طبیعی شما هستند و در تضاد با مهربانی قرار دارند. یک جنبه از ارزنده‌سازی تجربه «گسلش» است. با اینکه شما نمی‌توانید جلوی خودقضاوت‌گری منفی، انتظارات غیرواقع بینانه، و مقایسه‌های دیگران را بگیرید، اما می‌توانید جدا شدن از آن‌ها را یاد بگیرید. دیگر جنبه ارزنده‌سازی آن است که فعالانه تجربه را از طریق صحبت کردن با لحنی گرم ارزنده‌سازید و به خود بگویید که این برای انسان‌ها طبیعی است که اشتباه کنند و طرد شوند. یا شکاف واقعیت را تجربه کنند و افکار منفی و احساسات ناخوشایندی داشته باشند. چه بسا هر کسی اگر در دنیا تجربه شما، دوران کودکی‌تان و مشخصات ژنتیکی شما را داشت، همین گونه رفتار می‌کرد.

ارتباط

گاهی وقتی درد زیادی دارید، ذهنتان افکاری با این محتوا تولید می‌کند که من فقط درد و رنج دارم. یا من تنها آدمی هستم که چنین



با هدف‌ها و انتظارات ناهماهنگ با وسع خود، به هدر دهیم.

باور به همگانی بودن رنج

خداوند در آیه چهارم «سوره بلد» می‌فرماید: «ما انسان‌ها را در رنج آفریدیم» که این به ما می‌فهماند همه انسان‌ها در طول زندگی خود مشقت‌ها و سختی‌هایی را تجربه می‌کنند که لازمه رشد و تکامل آنان است. اما این موضوع نباید ما را از این نگرش باز دارد که باید موانع و مشکلات را بشناسیم و آن‌ها را از سر راه خود برداریم. چه بسا تلاش برای شناخت و رفع موانع برای رشد و پویایی همان سختی باشد که منظور آیه است (نف، هسیه و دجیترا، ۲۰۰۵: ۲۸۷-۲۶۳).

پیشنهادی برای مشاوران و خانواده‌ها

مشاوران بزرگوار مدرسه، با آموزش شفقت به خود، به دانش‌آموزان و اولیای آنان و همچنین به دبیران و کارکنان مدرسه، می‌توانند گام بزرگی در سلامت روان این جامعه بردارند. این شیوه از شیوه‌های دیگر سهل‌تر و برای اغلب افراد قابل فهم است. با کمی کوشش می‌توان از بسیاری آسیب‌ها پیشگیری کرد و سلامت و شادکامی دانش‌آموزان و اعضای مدرسه را ارتقا بخشید.

خداوند در آیه چهارم «سوره بلد» می‌فرماید: «ما انسان‌ها را در رنج آفریدیم» که این به ما می‌فهماند همه انسان‌ها در طول زندگی خود مشقت‌ها و سختی‌هایی را تجربه می‌کنند که لازمه رشد و تکامل آنان است. اما این موضوع نباید ما را از این نگرش باز دارد که باید موانع و مشکلات را بشناسیم و آن‌ها را از سر راه خود برداریم. چه بسا تلاش برای شناخت و رفع موانع برای رشد و پویایی همان سختی باشد که منظور آیه است

احساساتی دارم و کسی مرا نمی‌فهمد. افکار این چنینی بسیار رایج هستند و بسیاری از شما حتما تجربه آن‌ها را داشته‌اید. با این حال چنین افکاری مشکل‌ساز نیستند. اما اگر با آن‌ها آمیخته شوید، و گرفتارشان شوید یا باورش‌شان کنید، آن وقت حس دوری از دیگران، انزوا یا قطع ارتباط سراغتان می‌آید. اما اگر احساس ارتباط با دیگران و داشتن روابط اجتماعی را در خود به وجود بیاورید، آن وقت بهتر می‌توانید با درد خود کنار بیایید. چه بسا در بسیاری از درمان‌های گروهی همین ارتباط اجتماعی و شنیدن رنج دیگران به ما نشان می‌دهد که تنها نیستیم و افراد دیگری هم با مشکلات مشابه یا متفاوت وجود دارند.

همین حس همدلی و هم‌حسی در تسکین ما مؤثر است. ترجیح دارد با افرادی که دوست دارید وقت بگذرانید و بپذیرید که درد شما چیزی است که افراد دیگری هم آن را تجربه می‌کنند. همین حس مشترک بر احساس شادکامی شما مؤثر می‌افتد.

تصویرسازی متمرکز بر شفقت

این تمرین‌ها از تصویرهای هدایت‌شده برای تحریک ذهن و نظام تسکین‌دهنده فرد استفاده می‌کنند. ذهن مشفق بیشتر برای افرادی که با شرم و انتقاد از خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند، قابل استفاده است، اما همه می‌توانند نسبت به خود کمی مهربان‌تر باشند.

آینده‌نگری و تدبیر

افرادی که یاد گرفته‌اند تفکر نقاد داشته باشند و به عاقبت کار خود بیندیشند، کمتر دچار بحران‌هایی می‌شوند که خود را سرزنش کنند یا مورد سرزنش دیگران واقع شوند (نف و گرم، ۲۰۱۲: ۴۴-۲۸).

شناخت محدودیت‌ها و توانایی‌ها

یکی از زمینه‌های ناکامی انسان با توجه به طبع کمال‌گرا و مطلوب‌خواه نامتناهی او، نداشتن درک صحیح نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش است. فردی که نسبت به توانایی‌های خود شناخت صحیحی ندارد، چه بسا برای خود آرمان‌ها و هدف‌هایی تعریف کند که تناسبی با امکان‌ها، استعدادها و توانایی‌های او نداشته باشند. به همین سبب هم دچار شکست و دشواری‌های مکرر شود. همچنین اگر شخصی محدودیت‌های وجودی خویش را نپذیرد و پیوسته با آن‌ها در جدال باشد، هیچ‌گاه احساس کامیابی و آرامش را تجربه نخواهد کرد. خداوند در آیه پایانی «سوره بقره» اساس تکلیف و مسئولیت انسان را توان و وسع او معرفی کرده است: «لایکلف الله نفسا الا وسعها...» لذا سزاوار نیست با کاستی‌ها و نارسایی‌های خود سر ستیز برداریم یا با نشناختن آن‌ها عمری را در جدال

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. خدایاری فرد، محمد و عابدینی، یاسمین (۱۳۹۸). نظریه‌ها و اصول خانواده‌درمانی ی با تأکید بر نظریه‌های نوین درمان شناختی- رفتاری و معنوی- مذهبی با تجدید نظر کلی. انتشارات دانشگاه تهران.
3. Neff, D. Kristin (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself, Human Development. 52:211-214.
4. Neff, K.D., Pommier, E (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity, 12(2), 160-176.
5. Gilbert, P. & Procter, S (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology & Psychotherapy, 13(6), 353-379.
6. Neff, Kristin D.; Germer, Christopher K (201201-01-). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program". Journal of Clinical Psychology. 69 (1): 28-44.
7. Barnard, L. K., & Curry, J. F (2011). Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions. Review of General Psychology, 15(4), 289-303.
8. Neff, K.D (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3).
9. Neff, K.D (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2).
10. Neff, K.D., Hsieh Y.P., DeJitterat, K (2005) Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Self and Identity, 4(3), 263-87.
11. Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S.S (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41(1), 139-154.
12. Neff, K.D., Pommier, E (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and identity, 12(2), 160-176.



اختلال افسردگی



فاطمه صانعیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی شناختی از دانشگاه علامه طباطبائی

ازجمله زیستی، روان‌شناختی، رفتاری و خانوادگی داشته باشد در کنار این عوامل چندین عامل خطر ساز نیز وجود دارند که احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند؛ از جمله جنسیت، وجود دوره‌ای از افسردگی قبلی، وراثت یا پیشینه خانوادگی، رخداد های تنش‌زای زندگی، فقدان‌های سنگین، از جمله مرگ یکی از والدین، فقدان‌هایی که به طلاق والدین مربوط می‌شوند و مرگ خواهر یا برادر، بروز تغییرات اساسی در محیط زندگی، کودک‌آزاری، مهارت‌های اجتماعی ضعیف، محبوب‌نبودن و مانند این‌ها.

نکته مهم این است که عوامل خطر ساز به‌ندرت جدا از یکدیگر ظاهر می‌شوند و غالباً چندین عامل وارد زندگی کودک و نوجوان می‌شوند و وی را در مقابل افسردگی

اختلال افسردگی یکی از موضوع‌های مهم در سلامت جامعه محسوب می‌شود و از حیث رایج‌بودن می‌توان آن را سرماخوردگی بیماری‌های روانی نامید. این اختلال به‌ویژه در رده سنی کودکی و نوجوانی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی است. در پژوهشی که شعبان‌پور و همکارانش در سال ۱۳۹۶ انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که ۴۲/۹ درصد دانش‌آموزان ایرانی از افسردگی رنج می‌برند. با توجه به این آمار نگران‌کننده و از آنجا که افسردگی در کودکی و نوجوانی مشکلی جدی است، ضرورت دارد مشاوران مدرسه با این اختلال آشنایی بیشتری داشته باشند و درصدد درمان دانش‌آموزانی برآیند که از آن رنج می‌برند. افسردگی کودکان و نوجوانان می‌تواند علل متفاوتی

**برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های
مقابله‌ای برای مدیریت
علائم افسردگی و تشویق
دانش‌آموزان به انجام
فعالیت‌های بدنی برای بهبود
خلقشان و کاهش علائم
افسردگی می‌تواند مؤثر باشد**

نمره‌های درسی، مشکلات رفتاری در مدرسه، احساس اندوه یا ناامیدی، عزت‌نفس پایین، خستگی، تغییر الگوی خواب، از دست دادن احساس لذت از شرکت در فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بوده‌اند، رفتار خودتخریبگرانه، دشواری در برقرار کردن ارتباط، مشکلات مربوط به خوردن و خوراک، رفتار جامعه‌ستیز یا حتی بزه‌کارانه، انزوای اجتماعی، بی‌توجهی به ظاهر فردی، حساسیت بیش‌ازاندازه نسبت به طرد شدن یا شکست خوردن، کندی یا بی‌قراری جسمانی،

افکار یا اعمال حاکی از وجود تمایل به خودکشی. تا اینجا مقاله شما با علائم افسردگی مداوم آشنا شدید. شما به عنوان مشاور مدرسه می‌باید نسبت به نشانه‌های بسیاری که ممکن است نشان‌دهنده این اختلال باشند، هوشیار باشید و برنامه‌هایی برای شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر افسردگی اجرا کنید. مشاور مدرسه می‌تواند درباره نشانه‌ها و علائم افسردگی به معلمان، والدین و دانش‌آموزان آگاهی بدهد و فضای امنی را برای دانش‌آموزان مدرسه فراهم کند تا آن‌ها بتوانند بدون ترس احساسات خود را بیان کنند.

ارائه جلسه‌های فردی برای دانش‌آموزانی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند می‌تواند مفید باشد. همچنین بررسی افکار و رفتارهای خودکشی در ارزیابی هر دانش‌آموز دچار افسردگی ضرورت دارد. اگر دانش‌آموزی افکار یا رفتار خودکشی داشت حتماً وی را به روان‌پزشک ارجاع

آسیب‌پذیر می‌سازند. همچنین یادآوری این نکته مهم است که در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار داشتن کودک یا نوجوان لزوماً به این معنا نیست که او به این مشکل مبتلا خواهد شد.

ما در این مقاله قصد داریم به اختلال افسردگی مداوم در کودکان و نوجوانان بپردازیم. اختلال افسردگی مداوم یا پایدار (افسردگی خویی^۱) در کودکان و نوجوانان، شامل خلق افسرده یا تحریک‌پذیر، در اکثر اوقات روز و بیشتر روزهاست که طی یک دوره حداقل یک‌ساله

بروز می‌کند. طبق ملاک‌های تشخیصی «دی‌اس‌ام -

۵»^۲ (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی)، حداقل دو مورد از این علائم باید همراه با خلق تحریک‌پذیر یا افسرده وجود داشته باشند: عزت‌نفس پایین، ناامیدی، بی‌اشتهایی یا پرخوری، بی‌خوابی یا پرخوابی، خستگی یا کم‌رمقی، ضعف تمرکز یا اشکال در تصمیم‌گیری.

در طول یک سال استمرار اختلال، علائم نباید بیش از دو ماه از بین رفته باشند. همچنین در طول یک سال اول اختلال، دوره افسردگی اساسی وجود ندارد. در ضمن برای اینکه کودک یا نوجوانی مشمول ملاک‌های تشخیصی «دی‌اس‌ام - ۵» برای اختلال افسردگی پایدار شود، نباید سابقه‌ای از دوره مانیا یا هیپومانیا داشته باشد (کاپلان و سادوک^۳، ۲۰۱۵). اما لازم است بدانیم، هیچ نشانه‌ای به‌تنهایی علامت افسردگی نیست. نشانه‌ها باید فعالیت روزمره کودک و نوجوان را مختل کرده باشند. همچنین اگر مشکوک به افسردگی در کودکی و نوجوانی هستید ابتدا مطمئن شوید که هیچ مشکل جسمی منشأ این نشانه‌ها نیست.

نشانه‌های افسردگی در کودکان عبارت‌اند از: مشکلات جسمانی مداوم و بدون دلیل، کاهش یا افزایش چشمگیر وزن، ابراز اندوه یا ناامیدی، عزت‌نفس پایین، نگرانی بیش‌ازاندازه، تغییر الگوی خواب، اشک‌آلود بودن، خصومت یا پرخاشگری بدون تحریک‌شدن، به مدرسه نرفتن یا بی‌میلی نسبت به انجام این کار، افت تحصیلی، تمایل اندک به بازی با همسالان، مرادۀ ضعیف، اندیشیدن به فرار یا تلاش در راه آن، افکار بیمارگونه یا تمایل به خودکشی.

در نوجوانان نیز نشانه‌های افسردگی عبارت‌اند از: افت

همچنین مؤثرترین مداخله در درمان افسردگی متوسط در کودکان و نوجوانان «درمان شناختی رفتاری» ۴ است. هدف این درمان چالش با باورهای غیرمنطقی، تقویت توانایی‌های حل مسئله و کفایت اجتماعی است (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۵). همچنین از فنون آرام‌سازی نیز می‌توان به‌عنوان درمان کمکی در افسردگی خفیف تا متوسط در دانش‌آموزان بهره برد.

دهید. برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های مقابله‌ای برای مدیریت علائم افسردگی و تشویق دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های بدنی برای بهبود خلقشان و کاهش علائم افسردگی می‌تواند مؤثر باشد. مشاوره مدرسه می‌تواند با والدین دانش‌آموزانی که از این اختلال رنج می‌برند در ارتباط باشد و آن‌ها را در روند درمان مشارکت دهد.

تابلوی اختلال افسردگی مداوم

آشنایی با اختلال	اختلال افسردگی سرماخوردگی بیماری‌های روانی محسوب می‌شود. این اختلال می‌تواند علل متفاوتی از جمله زیستی، روان‌شناختی، رفتاری و خانوادگی داشته باشد.
علائم اصلی و فرعی اختلال	در اکثر اوقات روز و بیشتر روزها خلق افسرده یا تحریک‌پذیر داشته باشد. بیشتر روزها طی یک دوره حداقل یک‌ساله، حداقل باید دو مورد از این علائم همراه با خلق تحریک‌پذیر یا افسرده وجود داشته باشد: عزت‌نفس پایین، ناامیدی، بی‌اشتهایی یا پرخوری، بی‌خوابی یا پرخوابی، خستگی یا کم‌رمقی، ضعف تمرکز یا اشکال در تصمیم‌گیری
درمان مقدماتی	درمان شناختی رفتاری، فنون آرام‌سازی
نکاتی برای مشاور مدرسه	برگزاری برنامه‌های ارزیابی برای شناسایی دانش‌آموزانی که از افسردگی رنج می‌برند، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های مقابله‌ای، ارائه جلسات فردی، آگاه‌سازی معلمان، والدین و دانش‌آموزان از اختلال افسردگی مداوم

پی‌نوشت‌ها

1. dysthymic disorder
2. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5
3. Kaplan & Sadock
4. Cognitive behavioral therapy

منابع

۱. شعبان‌پور، طالب؛ رجبی، ابوالفضل؛ رضایی، صابری؛ مدملی، یعقوب (۱۳۹۶). «میزان شیوع و شدت افسردگی در دانش‌آموزان ایرانی». دوازدهمین کنگره پژوهشی سالانه دانشجویان علوم پزشکی شرق کشور، گناباد.
۲. فاسلر، دیوید جی. و دومس، لین اس. (۱۴۰۱). کمک‌کن، غمگینم (راهنمایی پیشگیری و درمان افسردگی کودکان و نوجوانان). ترجمه نسرين پارسا. انتشارات رشد. تهران.
3. Sadock, B. J. (2015). Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/ clinical psychiatry (Vol. 2015, pp. 648-655). Philadelphia: Wolters Kluwer.
4. Bernaras, E, Jaureguizar, J. & Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: A review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. Frontiers in psychology, 10, 356946.

ضمیمه مقاله

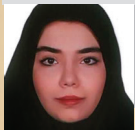
سر تیترهای پیشنهادی شامل:

«کمکم کن غمگینم: مقاله در باب افسردگی مداوم کودکان و نوجوانان»
«نگاهی به اختلال افسردگی مداوم در کودکان و نوجوانان»

تصاویر پیشنهادی

نقطه کانونی تربیت

جایگاه خانواده و والدین در تربیت و رشد و شکوفایی فرزندان



نسترن خرامان

متخصص روان‌شناسی عمومی



و مرحله‌های زندگی هر انسانی، دوران کودکی اوست. اینکه کودکان این مرحله حساس را چگونه پشت سر بگذارند، امری بسیار مهم است. پدر و مادر در این مرحله در کنار لذت‌هایی که با کودک خود تجربه می‌کنند، با چالش‌ها و بحران‌هایی نیز مواجه می‌شوند که لازم است راهنمایی‌های لازم را برای فرزند خود به عمل بیاورند و کمک کنند که فرزندشان از این مرحله با سلامت روانی وارد مرحله‌های بعدی زندگی خود شود.

کودکی دورانی سرشار از خلاقیت، شادی، انرژی و آرامش برای کودکان است و پدر و مادر وظیفه دارند محیطی را برای فرزندان خود فراهم کنند که کودک در آن رشد کند و از این رشد لذت ببرد. اما متأسفانه گاهی برخی از والدین به این امر مهم اهمیت نمی‌دهند یا بهتر است بگوییم کمتر اهمیت می‌دهند. از این رو برخی کودکان نمی‌توانند کودکی خوبی را تجربه کنند؛ چرا که علاوه بر نیازها و مراقبت‌های جسمانی و خوراک و پوشاک، نیازهای مهم دیگری مثل نیازهای عاطفی، هویتی و اجتماعی دارند که باید به آن‌ها نیز توجه شود. چون

روان‌شناسان می‌گویند مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین مرحله زندگی هر فردی دوران کودکی است. در این زمان کودکان بیشترین تأثیرپذیری را از والدین خواهند داشت. **بی اف اسکینر**، نویسنده، روان‌شناس و از بزرگ‌ترین رفتارگرایان معاصر، معتقد بود: «انسان‌ها به‌طور ذاتی نسبت به کسی که آن‌ها را تشویق می‌کند با مهربانی رفتار می‌کنند و نسبت به کسانی که با آن‌ها با خصومت رفتار می‌کنند، پرخاشگر می‌شوند.» **افلاطون** نیز معتقد بود: «انسان از کودکی پرورش می‌یابد و نیاز به تربیت دارد. بی‌شک تنبیه باعث بیداری و هدایت می‌شود.» او تنبیه را وسیله‌ای برای تربیت می‌دانست. این در حالی است که نظریه‌پردازانی همچون **ژاک روسو** نیز نظرات و اظهاراتی درخصوص تربیت مناسب و صحیح کودک و اثرات تنبیه و تشویق داشته‌اند.

در این باره می‌توان گفت تنبیه آخرین راه برای تربیت کودک است و ترجیح دارد به‌عنوان گزینه نهایی مورد استفاده قرار گیرد. از مهم‌ترین، حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوره‌ها

عوامل مهم، اساسی و تعیین کننده برای زندگی آینده فرد هستند و باعث پایه گذاری و شکل گیری شخصیت بزرگ سالی کودک می شوند. خانواده جامعه کوچکی است که یکی از اصلی ترین هدف هایش رشد و تکامل اجتماعی کودکان است. والدین مهم ترین عامل اجتماعی شدن کودکان هستند، اما تأثیر جامعه را هم نباید نادیده گرفت. خانواده به عنوان بخشی از جامعه بزرگ تر، تحت تأثیر هنجارها، ارزش ها و انتظارات فرهنگی خاص در یک دوره تاریخی معین است. اجتماعی شدن کودکان در خانواده ها، فرایندی دو سویه است و ویژگی های کودک با خصوصیات و نحوه فرزند پروری والدین در کنش متقابل است.

از آنجا که خانواده نخستین جایگاه زندگی اجتماعی کودک است، در شکل گیری اندیشه ها، گرایش ها، تمایل ها و عادت های اجتماعی کودک نقش بسیار ارزنده ای دارد. برای اینکه رشد و تکامل اجتماعی کودک به طور طبیعی و کامل صورت پذیرد، باید شرایط خاصی در محیط خانواده حاکم باشد. مثلاً کودک باید در محیط خانواده احساس آرامش و امنیت کند و اطمینان داشته باشد که مورد محبت و احترام دیگران است. وقتی کودک در خانواده مورد مهر و محبت قرار می گیرد، روابط اجتماعی اش بیش از پیش تقویت خواهد شد. اما اگر محیط خانوادگی کودک همراه با ترس و اضطراب باشد، کودک پیوسته احساس حقارت و تنفر می کند و فردی کینه توز و بدبین بار می آید. در این صورت به طور قطع در ارتباطات اجتماعی خود دچار ضعف یا شکست خواهد شد. کودک باید بتواند در محیط خانواده، استعداد و توانایی اش را پرورش دهد که این کار به وسیله بازی، شرکت در تجربه های اعضای خانواده و ... امکان پذیر است. البته والدین هم می توانند با تشویق فرزندان خود و غنی تر ساختن محیط فرهنگی خانواده، نقش مؤثری را در این زمینه ایفا کنند. خانواده نباید کودک را به خاطر نداشتن توانایی در انجام برخی امور سرزنش و بازخواست کند، زیرا این کار سبب می شود که کودک در لیاقت و توانایی خود شک کند و دچار احساس حقارت شود. کودک در سال های اولیه زندگی تمایل زیادی دارد که ابراز وجود و شخصیت کند و توجه والدین و سایر اطرافیانش را به توانایی ها و استعداد های خود جلب کند. از این رو والدین باید به این نکته توجه کافی داشته باشند. خانواده نخستین مرکز یادگیری کودک است، زیرا کودک بسیاری از رفتارهای اجتماعی خود را از محیط خانواده فرا می گیرد که از آن جمله می توان احترام به حقوق دیگران، داشتن خصلت های نیکو یا زشت، و سازگاری با محیط خانواده و دیگران را نام برد. همچنین اساس بسیاری از باورهای کودک در کانون خانواده بی ریزی می شود و کودک یاد می گیرد که به ارزش ها و

خانواده نباید کودک را به خاطر نداشتن توانایی در انجام برخی امور سرزنش و بازخواست کند، زیرا این کار سبب می شود کودک در لیاقت و توانایی خود شک کند و دچار احساس حقارت شود

اعتقادات خانواده تعصب داشته باشد یا نسبت به آن ها بی اعتنایی کند. رشد استقلال و اعتماد به نفس در کودک بسیار مهم است و هنگامی در او شکل می گیرد که بتواند آنچه را در توان دارد، آزادانه انجام دهد. اگر بزرگ سالان انتظاراتی بیجا و بیش از حد توانایی کودک از او داشته باشند، یا اجازه فعالیت، تجربه اندوزی، جست و جو و کنجکاری را به او ندهند، کودک هرگز اعتماد به نفس لازم را به دست نخواهد آورد. از آنجا که کودک به بزرگ سالان خود به عنوان الگو نگاه می کند و بسیاری از رفتارها را از طریق مشاهده فرا می گیرد، والدین باید تلاش کنند الگو و سرمشق خوبی باشند.

طرز رفتار والدین در رشد و تربیت اجتماعی کودک بسیار مؤثر است. اگر والدین مدام با هم مشاجره کنند و پیوسته از جدایی و طلاق حرف بزنند، به رشد اجتماعی کودک لطمه وارد می شود. در این شرایط، کودک دچار اضطراب و دلهره می شود و همواره نگران آن است که بین پدر و مادر دعوا و مشاجره رخ دهد. این شرایط آثار روانی بسیار بدی روی کودک می گذارد و زمینه های انحراف و بزهکاری اجتماعی وی را مهیا می سازد. علاوه بر این، فرزندان چنین خانواده هایی پس از ازدواج و تشکیل خانواده، رفتار زشت والدین خود را پی می گیرند و با همسر خود به همان سبک و شیوه رفتار می کنند. این موضوع علاوه بر ایجاد ناراحتی های روحی و روانی بسیار شدید برای خانواده ها، ممکن است در درازمدت حتی به تباهی جامعه ها نیز بینجامد. کودک ادب و معاشرت را نخست از خانواده و از طریق مشاهده رفتار و کردار افراد فرا می گیرد. وقتی کودک می بیند اطرافیانش زیاد حرف می زنند و کمتر عمل می کنند، وعده و وعید می دهند اما هیچ وقت آن ها را عملی نمی کنند و بسیاری از رفتارهای ضدنقیض دیگر، آن ها را می آموزد و از آن ها تقلید می کند. در نتیجه فردی بار می آید که بین گفتار و کردارش تفاوت زیادی وجود دارد. بنابراین بین گفتار و کردار والدین و سایر افراد خانواده باید هماهنگی کافی وجود داشته باشد تا کودکان بتوانند در گفتار و عمل خود قاطع و صادق باشند، به راحتی تصمیم بگیرند و به تزلزل روحی و انحراف در گفتار و عمل دچار نشوند.

کلیدواژه ها: تربیت، رشد، سلامت روانی، خانواده، فرزندان

منابع

۱. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۴۰۰). روان شناسی رشد. انتشارات اطلاعات. تهران. چاپ سوم.
۲. کانجر، جان جین وی؛ ماسن، پاول هنری؛ کیگان، جروم (۱۳۹۵). رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسایی. نشر مرکز. تهران. چاپ بیست و یکم.
۳. احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات (۱۳۹۷). روان شناسی رشد (مفاهیم اساسی در رشد کودک). تهران. چاپ ششم.

ارکان مشاوره دینی

و تأثیر آن در رشد خودآگاهی



کریم عباسی اول

دکترای روان‌شناسی تربیتی

عبارت‌اند از نفس اماره، نفس لواحه و نفس مطمئنه، ساخته شده است. در این الگو با رویکرد خودشناسی، به آگاهی و افزایش بینش فرد نسبت به حالات نفس خویش می‌پردازند و با تمریناتی که انجام می‌شوند می‌کوشند فرد بر هر یک از حالت‌های نفس خود تسلط پیدا کند و به مرحله نفس مطمئنه برسد. زیرا مشاور معتقد است علت مشکلات رفتاری و ارتباطی انسان «غفلت و ناآگاهی از خویش» است. از این رو با استفاده از رویکرد اسلامی نسبت به نفس و حالت‌های آن، آگاهی انسان از خود را رشد دهد و بدین وسیله بکوشد مشکلات را برطرف سازد (دانش، ۱۳۸۹).

به نظر می‌رسد امروزه مشاوره دینی در روان‌شناسی مورد قبول واقع شده است و مراجعان و مشاوران هر دو به استفاده از دین در مشاوره علاقه‌مند هستند.

کلیدواژه‌ها: دین، مشاوره دینی، بعد شناختی، بعد رفتاری، بعد عاطفی، بعد ارتباطی، بعد معنوی

ابعاد روان‌شناختی انسان در مشاوره دینی

ابعاد روان‌شناختی انسان در اسلام شامل ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و معنوی است.

۱. **بعد شناختی:** این بعد به مرکزیت عقل، شناخت‌های انسان را نسب به محیط پیرامون خود، شامل هستی، دیگران و طبیعت دو در بر می‌گیرد. این بعد می‌تواند دارای باورهای درست و عقلانی باشد یا با باورهای نادرست و غیرعقلانی انسان را منحرف کند. آیه ۱۷۰ سوره بقره به این موضوع اشاره می‌کند: «وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ». و هنگامی که به آنان گویند از آنچه خدا نازل کرده است پیروی کنید، می‌گویند نه، بلکه از آنچه پدرانمان را بر آن یافتیم پیروی می‌کنیم. آیا اگر پدرانشان چیزی نمی‌فهمیدند، باز هم کورکورانه از آنان پیروی خواهند کرد؟

آیه مزبور اشاره می‌کند که آنان دارای باوری غیرعقلانی، یعنی باور به تقلید بدون منطق و بدون دلیل هستند. می‌گویند به‌صرف آنکه پدرانمان

مقدمه

دین از نظر لغوی به معنای مذهب و آیین است (عمید، ۱۳۹۱). از نظر اصطلاحی تعریف‌های متعددی برای دین ارائه شده‌اند (طباطبایی، ۱۳۹۰). دین را نظامی عملی تعریف می‌کنند مبتنی بر اعتقادات که مستلزم عمل باشد. **پترسون** (۱۳۹۰) دین را متشکل از مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و احساساتی می‌داند که حول مفهوم «حقیقت غایی» سامان یافته‌اند.

بنابراین دین یک نظام اعتقادی سازمان‌یافته شامل ارزش‌های اخلاقی و معنوی، آیین‌ها، عبادت‌های دسته‌جمعی و غالباً اعتقاد به خداوند و یا یک نیروی بالاتر، کتاب‌ها و آموزه‌های آسمانی است. از این رو مذهب دستورها و استانداردهایی برای فضیلت‌های شخصی و زمینه زندگی خانواده فراهم می‌کند و با ایجاد وابستگی گروهی و راهنمایی، در زمان‌های بحرانی، اجتماع ایمانی را به‌خوبی حمایت می‌کند؛ به‌گونه‌ای که با برپایی مناسک و مراسم معنادر، به ادامه‌دادن ارتباطات بیشتر اشخاص و خانواده‌ها کمک می‌کند (والش، ۲۰۱۰).

برخی از الگوهای مشاوره به دنبال معرفی الگوی مشاوره با رویکرد اسلامی هستند؛ مانند «روان‌درمانی یکپارچه‌نگر توحیدی» و «مشاوره از چشم‌انداز اسلامی». الگوی روان‌درمانی یکپارچه‌نگر توحیدی توسط **جلالی تهرانی** در سال ۲۰۰۱ در کتاب «روان‌درمانی‌های نوین» معرفی شد. هدف درمان در این الگو توسعه و تعالی فرد است که به وسیله دستیابی به معنای متعالی برای زندگی خویش و درک خویش‌تن خود، متناسب با معنای به‌دست‌آمده، روشی جدید برای زندگی خویش در نظر می‌گیرد. از نظر این الگو، عامل اساسی در سلامت روانی انسجام‌یافتگی شخصیت است که توسط ارزش‌های معنوی به دست می‌آید. هدف درمان، علاوه بر حذف علائم اختلال رفتاری، تقویت عقل و دست‌یافتن به توحید است. بنابراین درمان دارای سه بعد اصلی است: ۱. حل مشکل؛ ۲. برملاسازی عقل و فعال‌سازی فضایل؛ ۳. یکپارچه‌سازی معنی (شریفی‌نیا، ۱۳۸۸).

الگوی مشاوره از چشم‌انداز اسلامی توسط **عصمت دانش** در سال ۱۳۸۸ تدوین شده است. این مشاوره با توجه به حالت‌های نفس که

را بر آیینی بیابیم کافی است که از آیین آن‌ها تبعیت کنیم. در ادامه، آیه این باور غیرعقلانی را به عقل نسبت می‌دهد که آن‌ها نسبت به این باور تعقل نکردند و شما هم تعقل نمی‌کنید. بنابراین براساس آیه مزبور می‌توان گفت که انسان دارای بعد شناختی است که براساس آن فکر می‌کند و افکارش می‌تواند بر رفتار او تأثیر بگذارد.

۲. بعد عاطفی: یکی دیگر از ابعاد روان‌شناختی است که در مشاوره اسلامی مطرح می‌شود. این بعد به هیجان‌ها و احساساتی که به انسان دست می‌دهد اشاره دارد. در قرآن واژه‌هایی مانند حزن، فرح، خوف و محبت به انسان نسبت داده شده‌اند که نشان می‌دهد انسان دارای بعد احساسات و عواطف است.

در برخی از آیات مشاهده می‌شود که این بعد به مرکزیت قلب است؛ مانند آیه ۹۳ سوره بقره: «شَرُّوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعُجْلُ يُكْفَرُ هُمْ» به سبب کفرشان دوستی گوساله در دل‌هایشان پایدار شد. یا در داستان مادر موسی، هنگامی که فرزندش تولد یافت و بنا شد او را در صندوقی در رود نیل رها کند، به‌شدت مضطرب و نگران شد. قرآن می‌فرماید: «وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَظُنَّا إِلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (آیه ۱۰، سوره قصص): مادر موسی دلش تهی شد. اگر دل او را محکم نمی‌کردیم تا ایمانش محفوظ ماند، نزدیک بود راز خود را آشکار کند.

۳. بعد رفتاری: این بعد در مشاوره اسلامی به معنای هر رفتاری است که از انسان سر می‌زند؛ چه به قصد باشد چه به قصد و نیتی نباشد، از روی علم باشد یا غیر علم، کلامی باشد یا غیر کلامی. کلمه «فعل» در قرآن کریم به همین معنا به کار رفته است (راغب اصفهانی، ۱۹۹۶). چنان که در سوره بقره آیه ۱۹۷ می‌فرماید: «وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ». هر آنچه از کار خیر انجام دهید، خدا می‌داند. یا در آیه ۶۷ از سوره مائده می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ». ای پیامبر آنچه از سوی پروردگارت بر تو نازل شده ابلاغ کن و اگر انجام ندهی پیام خدا را نرسانده‌ای. و در آیه ۲۸ سوره اعراف می‌فرماید: «وَأِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً» هر کسی رفتار زشتی انجام دهد. بنابراین مطلق رفتار در این بعد موردنظر است.

۴. بعد ارتباطی: شامل ارتباط انسان با خدا، ارتباط او با هستی، ارتباط او با دیگران و ارتباط او با خود است. منظور از ارتباط با خود یعنی انسان نسبت به افکار، رفتار، روابط و قصد و نیت خویش آگاه باشد. با خویشتن خویش ارتباطی صادقانه برقرار سازد. آیه شریفه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا کنید و هر کسی باید بنگرد چه چیزی برای فردای خویش پیش فرستاده است (حشر / ۱۸).

در آیه دیگری می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مراقب خودتان باشید. اگر شما خود هدایت یافتید، کسی که گمراه‌شده به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی اوست (مائده / ۱۰۵).

براساس آیات فوق، یکی از انواع ارتباطات انسان، ارتباط با خویشتن خویش است. انسان باید مراقب خود باشد. منظور آن است که آگاهی کاملی نسبت به افکار، عقاید، احساسات و رفتارهای خویش داشته باشد.

در مشاوره اسلامی الگوی ابعاد روان‌شناختی انسان دارای پنج بعد است: شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و معنوی. بعد معنوی بعد محوری انسان است که چهار بعد دیگر را سامان دهی می‌کند. به عبارت دیگر، چهار بعد دیگر انسان وظایف خویش را براساس بعد معنوی تنظیم می‌کنند و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند

نوع دیگر از ارتباطات، ارتباط انسان با دیگران است. منظور از دیگران خانواده وی، دوستان، خویشاوندان، افراد هم‌نوع و هم‌دین و افراد جامعه است. آیاتی که به احسان به والدین، کمک به یتام، صلّه ارحام، ارتباط با دوستان خدا، و ارتباط با کافران و منافقین دارند، همه ناظر بر این نوع ارتباط هستند.

بعد دیگر، ارتباط انسان با هستی است. منظور از هستی طبیعت مادی و غیرمادی است و هرآنچه که مربوط به آن است؛ مانند آسمان و زمین، فرشتگان، حیوانات، درختان، آب و غیره. چنان که می‌فرماید: «أَنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَکِ الَّتِي تَجْرَى فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَخْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَتَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ» (بقره / ۱۶۴). نوع آخر از ارتباط، ارتباط انسان با خداست که در قالب عبادت و مناجات انسان با خداوند صورت می‌پذیرد؛ چنان که آیه شریفه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره / ۲۰).

۵. بعد معنوی: بعد معنویت که به ارتباط انسان با خدای خویش برمی‌گردد، در تمام ابعاد چهارگانه دیگر جریان و تأثیر دارد. منظور از این بعد آن است که انسان برای هر رفتار و تصمیم خود معنایی و هدفی الهی در نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر، قصد و نیت او نزدیکی به خداوند و رضایت او باشد. هیچ چیزی نمی‌تواند مانند این بعد به انسان آرامش و اطمینان بخشد. آیه شریفه می‌فرماید: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸). همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (بقره / ۲۰۷).

با توجه به مطالب مذکور، در مشاوره اسلامی الگوی ابعاد روان‌شناختی انسان دارای پنج بعد است: شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و معنوی. بعد معنوی بعد محوری انسان است که چهار بعد دیگر را سامان دهی می‌کند. به عبارت دیگر، چهار بعد دیگر انسان وظایف خویش را براساس بعد معنوی تنظیم می‌کنند و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. نمودار زیر این روابط را به‌خوبی نشان می‌دهد:



منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه حسین انصاریان (۱۳۹۴). انتشارات کتاب آبان. تهران.
۲. پترسون، مایکل تاد؛ هاسکر، ویلیام؛ رایشنباخ، بروس؛ بازینجر، دیوید (۱۳۹۰). عقل و اعتقاد دینی. ترجمه احمد نراقی و ابراهیم سلطانی. انتشارات طرح نو. تهران.
۳. دانش، عصمت (۱۳۸۹). «افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی». نشریه مطالعات روان‌شناختی. شماره ۶.
۴. شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۸۸). «درمان یکپارچه توحیدی رویکرد دینی در درمان اختلالات روانی». فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی. شماره ۳.
۵. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۰). تفسیر المیزان. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. انتشارات جامعه مدرسان. قم.
6. Walsh, F. (2010). Spiritual Resources In Family Therapy, New York: The Guilford.



سهام مهارت‌های زندگی در مدرسه

راه‌های بهبود مهارت‌آموزی دانش‌آموزان



ویدا ذهبی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

زندگی مهارت‌ها و اطلاعات مورد نیاز برای زندگی سازنده و مولد هستند و توانایی رفتار سازگاران و موفق‌تری را در افراد به وجود می‌آورند و آن‌ها را قادر می‌سازند تعامل خوبی بین خواسته‌ها و موانع زندگی روزمره خود ایجاد کنند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌هایی هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. به‌علاوه فرد را قادر می‌سازند در ارتباط با سایر انسان‌ها و جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگاران عمل کند و سلامت روان خود را تأمین سازد (سگرین و تایلر، ۲۰۱۸).

سازمان بهداشت جهانی حوزه‌های اصلی مهارت‌های زندگی را شناسایی و آن‌ها را به ۱۰ شاخه تقسیم کرده است که عبارت‌اند از:

۱. خودآگاهی

خودآگاهی شامل شناخت خود و نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و ناپسندی‌های ماست. توسعه خودآگاهی می‌تواند به ما کمک کند تشخیص دهیم که چه زمانی فشار عصبی داریم یا احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم. خودآگاهی غالباً پیش‌نیاز ارتباط مؤثر و برقراری روابط بین‌فردی و ایجاد همدلی با دیگران است.

۲. همدلی

همدلی توانایی تصور این است که زندگی یک فرد دیگر چگونه است. بدون همدلی ارتباط ما با دیگران به ترفیق یک‌طرفه تبدیل می‌شود. همدلی می‌تواند به ما کمک کند دیگران را که ممکن است بسیار متفاوت از خودمان باشند، بپذیریم. این موضوع می‌تواند تعاملات اجتماعی را به‌ویژه در موقعیت‌های متنوع قومی یا فرهنگی بهبود بخشد.

۳. تفکر انتقادی

تفکر انتقادی توانایی تجزیه و تحلیل اطلاعات و تجربیات به شیوه‌ای عینی است. تفکر انتقادی می‌تواند در شناخت و ارزیابی عوامل مؤثر بر نگرش‌ها و رفتار، مانند ارزش‌ها، فشار هم‌سالان و رسانه‌ها، به ما کمک کند.

آموزش مهارت‌های زندگی نوعی از آموزش‌های ارتقای شایستگی و توانمندسازی برای سنین گوناگون، به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان است که در بسیاری از موارد به‌عنوان بخشی از آموزش‌های رسمی در مدرسه‌های کشورهای جهان اجرا می‌شوند (ندیتی و همکاران، ۲۰۲۲). البته این آموزش‌ها فراتر از آنکه با آموزش‌های رسمی مدرسه‌ها ادغام شده‌اند، در بسیاری از مدرسه‌ها به شکل مستقل و جداگانه نیز اجرا می‌شوند (جاکوب، رایت و ریچارد، ۲۰۲۲).

همان‌گونه که نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند، زمانی که به جوانان و نوجوانان مهارت‌های زندگی مناسبی آموزش داده شود، آن‌ها قادر خواهند بود عواطف خود را بشناسند و به شکل رشدیافته و بالغانه‌ای پاسخ دهند و زندگی سالمی پیدا کنند.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوان می‌آموزد چگونه تصمیم‌های خوبی بگیرد تا به زندگی رضایت‌بخشی منجر شود. سلامت روان و شایستگی نوجوان زمانی افزایش می‌یابد که آن‌ها با این مهارت‌ها با مسائل زندگی واقعی روبه‌رو شوند. زیرا مهارت‌های زندگی به آن‌ها کمک می‌کند اقدامات پیشگیرانه‌ای برای محافظت از خود انجام دهند و به کمک مهارت‌های زندگی توسعه و رشد یکپارچه‌ای را در خود ایجاد کنند (ویرا بهادرا سووامی و همکاران، ۲۰۲۴).

آموزش‌های مهارت‌های زندگی مضمون‌ها و موضوع‌های گسترده‌ای را شامل می‌شوند؛ از جمله آموزش تفکر خلاقانه و انتقادی، شیوه‌های برقراری ارتباط مؤثر و سازنده، آموزش رفتارهای اجتماعی مناسب از جمله رفتارهای همدلانه، آموزش ارتقای ظرفیت تصمیم‌گیری، آموزش مدیریت و مهار فشار روانی (استرس)، آموزش تشخیص و اجتناب از موقعیت‌های خطرآفرین، و آموزش ارتقای خودکارآمدی فردی و اجتماعی همراه با آموزش جایگاه مهار درونی (مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی مبتنی بر شیوه‌های تصمیم‌گیری منطقی و صحیح). چنین موضوع‌هایی برای کودک و نوجوان موضوع‌هایی مهم و پایه‌ای محسوب می‌شوند (سیکیومار و همکاران، ۲۰۲۲).

«سازمان بهداشت جهانی» (۲۰۱۴) معتقد است: مهارت‌های



توانایی بیان نظرات و خواسته‌ها و همچنین نیازها و ترس‌هاست. همچنین به معنای توانایی کمک گرفتن و درخواست راهنمایی و مشاوره در زمانی است که نیاز داریم.

۹. رویارویی با فشار عصبی (استرس)

رویارویی با فشار عصبی به معنای شناخت منابع این فشار در زندگی‌مان، شناخت چگونگی تأثیر آن بر ما، و عمل به روش‌هایی است که به ما کمک می‌کنند با تغییر محیط یا سبک زندگی‌مان، سطح فشار عصبی خود را مدیریت کنیم و یاد بگیریم چگونه آرامش داشته باشیم.

۱۰. رویارویی با هیجانات

به معنای شناخت هیجانات و احساسات درون خود و دیگران، آگاهی از چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار و پاسخ مناسب به آن‌هاست. زیرا اگر نتوانیم به‌درستی به احساسات و هیجانات پاسخ دهیم، احساسات شدیدی مانند خشم یا غم می‌توانند اثرات منفی بر سلامت ما داشته باشد (ویج، ۲۰۱۶).

در سال‌های اخیر نگاه خوب و کارآمدی در جهت رشد و توسعه آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان و جوانان در کشورمان وجود داشته و از ظرفیت‌های فرهنگی همه نهادهای جامعه به‌خوبی بهره گرفته شده است. اما متأسفانه آمار شیوع آسیب‌های اجتماعی کمی نگران‌کننده‌اند. زیرا نشان می‌دهند از ظرفیت مدرسه‌ها، مربیان و مشاوران آن‌چنان که شایسته است استفاده نشده. در ادامه راهکارهایی برای بهره‌گیری بیشتر و بهتر از ظرفیت مشاوران و مربیان در مدرسه‌ها ارائه شده‌اند:

راهکارهایی برای بهبود ظرفیت مشاوران مدرسه در توسعه و تقویت مهارت‌های زندگی

۱. یکی از بسترهای ترویج آموزش و گسترش مهارت‌های زندگی بهره‌گیری از هنر مشاوره گروهی است. مشاوره‌های گروهی در ایران و به‌ویژه در مدرسه‌ها هنوز جایگاه خود را پیدا نکرده است و دانش‌آموزان نیز برای حضور در چنین برنامه‌هایی در مدرسه‌ها هنوز اعتماد لازم را پیدا نکرده‌اند. مشاوران مدرسه‌ها نیز در حد بسیار محدودی به برگزاری مشاوره‌های گروهی دست می‌زنند. متأسفانه دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی نیز نسبت به آموزش و تربیت مشاوران توانمند در زمینه مشاوره گروهی کوتاهی می‌کنند. نگاهی به برگزاری کارگاه‌های آموزشی در کشور نشان می‌دهد کارگاه‌های آموزش مشاوره گروهی توسط استادان بسیار کم و محدودند. در دانشگاه‌های ایران و پس از فارغ‌التحصیلی، مشاوران تجربه راه‌اندازی و رهبری مشاوره گروهی را ندارند. به همین خاطر میسر و توانمندی برگزاری چنین مشاوره‌های گروهی را بعد از فارغ‌التحصیلی ندارند. لذا لازم است دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی که به تربیت و آموزش مشاوران مدرسه‌ها می‌پردازند، به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند. زیرا از طریق برنامه مشاوره گروهی به‌خوبی می‌توان نقاط ضعف و قوت و حتی مشکلات و اختلالات دانش‌آموزان را شناسایی کرد و به آنان در راستای حل مشکلات و تقویت مهارت‌های زندگی کمک کرد.

در هنر مشاوره گروهی، با بهره‌گیری از ظرفیت گروه و اعضای آن، به شکلی غیرمستقیم و گاهی مستقیم می‌توان به حل مشکلات و آموزش مهارت‌ها و تقویت و تثبیت آن‌ها پرداخت. برگزاری مشاوره‌های گروهی، با توجه به جمعیت زیاد دانش‌آموزان، کمبود

۴. تفکر خلاقانه

تفکر خلاق روشی بدیع برای دیدن یا انجام کارهاست و چهار مؤلفه دارد: **سیالی** (قدرت تولید ایده‌های جدید)، **انعطاف‌پذیری** (توانایی لازم برای تغییر چشم‌انداز و جهت فکری یا توانایی تولید ایده‌های متنوع)، **ابتکار** (توانایی تولید ایده یا محصول نو و بدیع) و **بسط** (توانایی توجه به جزئیات وابسته به یک ایده. یعنی افراد خلاق به جزئیات یک ایده توجه بیشتری نشان می‌دهند).

۵. توانایی تصمیم‌گیری

توانایی تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند با تصمیم‌های مربوط به زندگی‌مان به‌طور سازنده برخورد کنیم. تصمیمات می‌توانند عواقبی برای سلامتی داشته باشند. تصمیم‌گیری موفق می‌تواند به افراد بیاموزد که چگونه به‌طور فعال سلامت گزینه‌های متفاوت را بررسی کنند، تصمیم بگیرند و درک کنند که این تصمیم‌های متفاوت چه تأثیری دارند.

۶. توانایی حل مسئله

مهارت‌های حل مسئله به ما کمک می‌کنند به‌طور سازنده با مشکلات زندگی خود برخورد کنیم. مشکلات مهم حل نشده و رها شده می‌توانند باعث فشارهای روانی و جسمی شوند. حل مسئله فرایند شناسایی و حل تعارضات یا مشکلات است و شامل تجزیه یک مشکل به اجزای سازنده آن، تفکر در مورد راه حل‌های ممکن و سپس انتخاب بهترین راه حل می‌شود.

۷. برقراری رابطه بین فردی

مهارت‌های برقراری روابط بین فردی به ما کمک می‌کنند با افرادی که با آن‌ها تعامل داریم به شیوه‌های مثبت ارتباط برقرار کنیم. این موضوع هم شامل توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه می‌شود که می‌تواند برای سلامت روانی و اجتماعی ما اهمیت زیادی داشته باشد، و هم شامل حفظ روابط خوب با اعضای خانواده که منبع مهم حمایت اجتماعی هستند. حتی می‌تواند به معنای توانایی پایان دادن به روابط به شکلی سازنده باشد.

۸. ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر به این معناست که ما بتوانیم خودمان را، چه به صورت شفاهی و چه به صورت غیرکلامی، به شیوه‌هایی که متناسب با فرهنگ و موقعیت‌هایمان است ابراز کنیم. ارتباط مؤثر به معنای



لازم است مشاوران از فضای مجازی بهره ببرند و دانش آموزان توانمند را به تولید محتوا در زمینه های گوناگون، از جمله محتوای نوشتاری تصویری، تکه فیلم های (کلیپ های) کوتاه، وب آواها (پادکست ها)، فیلم های کوتاه، سرودها و موسیقی های جدید، نمایشنامه و داستان، با مفهوم های ارزنده مهارت های زندگی ترغیب کنند تا هم مصرف اعتیاد گونه آن ها کاهش یابد و هم این فضا، با تولید محتوای خوب، سالم تر شود

پایه گذاری شوند. مثلاً گروه هایی با عنوان های نوجوانان جرئت مند، نوجوانان جست و جوگر، نوجوانان اجتماعی، نوجوانان بدون اعتیاد، نوجوانان متعادل و ... در مدرسه ها پایه گذاری کرد و از هر کدام خواست به نوعی مهارت های خاص زندگی را تبلیغ و ترویج کنند.

نوجوانان فعالیت های گروهی را دوست دارند و به راحتی به آرمان های گروه هایی که با دوستان خود در آن شرکت می کنند وفادار می شوند. لذا از طریق جذب نوجوانان به گروه های دانش آموزی و فراهم کردن امکانات، خود نوجوان به برگزاری نشست و جلسه، و فعالیت های گوناگون در زمینه مهارت های زندگی در مدرسه دست می زنند. حتی خود آنان در برابر آسیب های اجتماعی، نظیر اعتیاد، مصرف و سوء مصرف سیگار و مواد مخدر، مشروبات الکلی، روابط آسیبزا، خشم و پرخاشگری و خودکشی مبارزه می کنند. این گروه های داوطلب حتی می توانند با گروه های دانش آموزی در مدرسه های دیگر، فعالیت ها و نشست های مشترک برگزار کنند. با همراهی و تشویق گروه های دانش آموزی، مشاوران نقش تسهیل کننده و ناظر را در ترویج مهارت های زندگی به عهده می گیرند.

۴. نداشتن تنوع و تکثر در سبک های آموزشی و بی توجهی به تیپ شخصیتی و استعداد های متنوع دانش آموزان، از نقاط ضعف برنامه های آموزشی مهارت های زندگی در سال های اخیر بوده است. مشاوران در مدرسه ها سنخ های (تیپ های) شخصیتی دانش آموزان را بر اساس دیدگاه **جان هالند** و آزمون ها به خوبی مورد شناسایی قرار می دهند و اطلاعات و آگاهی خوبی در مورد سنخ های شخصیتی دانش آموزان دارند. اما از این اطلاعات گران بها، به جز انتخاب رشته، استفاده دیگری نمی کنند. بنابراین بهتر است بر اساس سنخ های ششگانه جان هالند نوع آموزش مهارت های زندگی را متنوع کنند و تیپ شناسی آموزش مهارت های زندگی را به طور جدی مورد توجه قرار دهند.

برای نمونه، سنخ های شخصیتی هنری از زبان هنر و خلاقیت به خوبی استفاده می کنند. این افراد به خود ابرازی، آزادی و احساسات توجه خاص دارند. بنابراین لازم است مهارت های زندگی برای سنخ های شخصیتی هنری به شکل هنری، خلاقانه و همراه با عواطف و هیجانات آموزش داده شود. برای سنخ های شخصیتی متهور که تنوع طلبی، خطر پذیری، نفوذ و مدیریت دیگران مورد توجه است، ترجیح دارد آموزش مهارت های زندگی به شکل های متنوع و خطر پذیر مطرح شود. در سنخ های شخصیتی واقع گرا که نگاه کمی، عملی، عینی و عملیاتی حاکم است و توجه روی به دست آوردن نتیجه تمرکز دارد، لازم است آموزش مهارت های زندگی به عنوان راهبردهای عمل گرایانه و راهکار محور که بتوان نتایج آن ها را با تحلیل سود و زیان تجزیه و تحلیل کرد، مورد توجه قرار گیرد و مهارت های زندگی را در قالب فن ها (تکنیک ها) و فعالیت های عملی معرفی کرد.

در سنخ های شخصیتی جست و جوگر که به تجزیه و تحلیل و نگاه انتزاعی، نظری و علمی توجه دارند، آموزش مهارت های زندگی

نیروی مشاور در مدرسه ها و فرصت کم آنان، راهبردی خلاقانه محسوب می شود. کاملاً مشخص است که در کلاس های ۳۰ یا ۴۰ نفره نمی توان مشاوره گروهی برگزار کرد و شایسته است مشاوره های گروهی در خارج از کلاس و با جمعیت بین ۵ تا ۱۲ نفر داوطلب برگزار شوند. در حقیقت جلسه های گروهی که گاهی برای کل دانش آموزان یک کلاس برگزار می شوند، بیشتر جنبه راهنمایی گروهی دارند.

البته مشاوران مدرسه ها می توانند حتی همین کلاس های پر جمعیت را در ساعت های آموزشی به چند گروه مشاوره گروهی تبدیل کنند. آنان می توانند، با شناسایی ویژگی های شخصیتی و مشکلات دانش آموزان در هر کلاس آموزشی، چند گروه مشاوره گروهی تشکیل دهند و خود رهبری گروه ها را برعهده بگیرند و یا از دانش آموزان توانمند،

پس از آموزش لازم، به عنوان رهبران گروه و یا دستیاران خود استفاده کنند. لازم است چنین گروه هایی را در فضای وسیع تری نظیر نمازخانه، سالن جلسه های مدرسه و یا فضای باز و حیاط برگزار کنند تا دانش آموزان گروه های متفاوت با فاصله مناسب، بدون دغدغه و با آرامش بتوانند در گروه های مشاوره شرکت کنند. از طرف دیگر لازم است مشاوران جلسه های منظم و جداگانه ای با رهبران و یا دستیاران خود در گروه برگزار کنند و رهنمودها و آموزش های لازم را به آنان ارائه دهند.

۲. فضای مجازی بستر مهم و کم هزینه ای برای آموزش و ترویج مهارت های زندگی است. فضای مجازی مدرسه ای نامرئی است که آموزش های زیادی را برای دانش آموزان فراهم می کند. در سال های اخیر بدبینی های درستی نسبت به فضای مجازی در ذهن مربیان و اولیا مطرح شده اند و به این سبب والدین و مربیان با نگاهی بدبینانه از نزدیک شدن به این فضا اجتناب می کنند. اما با بی توجهی والدین و مربیان، چنین فضایی به راحتی در اختیار کسانی قرار گرفته است که غالباً آگاهانه و نا آگاهانه تغذیه فکری ناسالمی برای کودکان، نوجوانان و سایر افراد جامعه فراهم می کنند. در صورتی که می توان از امکانات این فضا نهایت استفاده را به عمل آورد.

اغلب دانش آموزان به شکل اعتیاد گونه ای از خوراک های غالباً ناسالم این فضا مصرف می کنند، در صورتی که خودشان کمتر تولید کننده هستند. لازم است مشاوران از فضای مجازی بهره ببرند و دانش آموزان توانمند را به تولید محتوا در زمینه های گوناگون، از جمله محتوای نوشتاری تصویری، تکه فیلم های (کلیپ های) کوتاه، وب آواها (پادکست ها)، فیلم های کوتاه، سرود او موسیقی های جدید، نمایشنامه و داستان، با مفهوم های ارزنده مهارت های زندگی ترغیب کنند تا هم مصرف اعتیاد گونه آنان کاهش یابد و هم با تولید محتواهای خوب این فضا سالم تر شود.

۳. گروه ها، انجمن ها و نشست های دانش آموزی مدرسه، نظیر «شورای دانش آموزی»، «هلال احمر»، «بسیج»، و انجمن های علمی، فرهنگی و هنری بسترهای ارزنده برای ترویج و گسترش مهارت های زندگی هستند. علاوه بر این گروه ها بهتر است گروه های دانش آموزی ویژه ای به منظور رشد و ترویج مهارت های زندگی



از جنبه تئوری و علمی مورد توجه قرار می گیرد و از فرضیه سازی نهایت استفاده به عمل می آید. در سنخ های شخصیتی قراردادی که به تمرین، سلسله مراتب، تعهد و مسئولیت پذیری توجه دارند، آموزش مهارت های زندگی از طریق درگیرسازی افراد در وظیفه و مسئولیت و تمرین و تکرار مهارت ها صورت پذیرد. در مورد شخصیت های اجتماعی که تعامل با هم سالان، ارتباط با دیگران، روابط گروهی، و نگاه نمادین (سمبولیک) مورد توجه بیشتری قرار دارد، لازم است که از ارتباطات هم سالان، نمادهایی همچون رنگ، موسیقی، شعر، فیلم، نمایش و یا تصویرسازی نهایت استفاده به عمل آید.

تربیت مربیان جوان مهارت های زندگی بستری خلاق و مؤثر در ترویج و آموزش مهارت های زندگی است. لازم است آموزش

مهارت های زندگی از انحصار مشاوران، مربیان و روان شناسان خارج و توسط دانش آموزان توانمند اجرا شود. آموزش های همتایان، هم موجب پذیرش بیشتر دانش آموزان به عنوان یادگیرنده می شود و هم تأثیرات عمیق و پایدار یادگیری بر خود آنان و سایر دانش آموزان دارد. لذا مشاوران در مدرسه ها، به جای آموزش مهارت های زندگی، می باید مربیان جوان مهارت های زندگی را تربیت کنند.

دانش آموزانی که به عنوان مربی مهارت های زندگی انتخاب می شوند، عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری پیدا می کنند و حداقل خود آنان افرادی دارای مهارت و توانایی بالاتری نسبت به دیگران خواهند شد. از طرف دیگر، وقتی کسی به آموزش چیزی می پردازد، کم کم بخشی از وجود و باور او می شود. البته لازم است این آموزش توسط نوجوانان محبوب و توانمند انجام پذیرد و لازم است در مدرسه ها، مشاوران چنین دانش آموزانی را شناسایی و انتخاب کنند.

دانش آموزان دارای وضعیت درسی خوب، منضبط، محبوب، اجتماعی و مورد تأیید دانش آموزان دیگر بهترین گزینه ها برای مربیان جوان مهارت های زندگی هستند و می توانند الگوی خوبی برای سایر دانش آموزان باشند. لازم است برای چنین دانش آموزانی آموزش ویژه تدارک دید و حتی امکانات و ابزار لازم را در اختیارشان قرار داد. سپس از آنان خواست آموزش های فراگرفته را در گروه های کوچک به دیگر دوستانشان انتقال دهند. برای شناسایی دانش آموزان محبوب می توان از «فنت گروه سنجی» در کلاس درس استفاده کرد. همچنین باید توجه داشت، دانش آموزانی که در شورای دانش آموزی مدرسه ها بیشترین رأی را می آورند، محبوب ترین دانش آموزان مدرسه هستند و می توان از ظرفیت آنان نهایت استفاده را به عمل آورد.

طنز، فیلم، نمایش و شوخی پردازی روی صحنه (استند آپ کمدی) از ابزار آموزشی فوق العاده جذاب در آموزش های گوناگون، به ویژه آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان هستند. البته از چنین بسترهایی سال هاست که برای آموزش استفاده می شود، اما این آموزش ها جنبه مستقیم و نصیحت گونه دارند و متأسفانه تأثیر چندانی روی دانش آموزان ندارند. استفاده از زبان طنز و کمدی تأثیرات عمیق، پنهان و پایدارتری دارد؛ به ویژه هنگامی که مفاهیم های اصلی به شکل پنهان و غیرمستقیم ارائه شوند و مخاطب خودش به

مشاوران در مدرسه ها، به جای آموزش مهارت های زندگی، می باید مربیان جوان مهارت های زندگی را تربیت کنند. دانش آموزانی که به عنوان مربی مهارت های زندگی انتخاب می شوند، عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری پیدا می کنند و حداقل خود آنان افرادی دارای مهارت و توانایی بالاتری نسبت به دیگران خواهند شد

کشف و نتیجه گیری برسد. در سال های اخیر دانش آموزان از طنز استقبال بیشتری می کنند و لذت خاصی از آن می برند. پس شایسته است از این زبان برای القای مفاهیم های ارزشمند مهارت های زندگی نهایت استفاده را به عمل آورد. برگزاری جشنواره های مدرسه ای، منطقه ای، استانی و کشوری مهارت های زندگی و تدوین، گردآوری و انتشار آثار خوب دانش آموزان، اولیا و مربیان باعث می شود خزانه آموزشی ارزشمندی در اختیار مدرسه قرار گیرد.

تغییر نگرش نسبت به آموزش خانواده در زمینه مهارت های زندگی، بستر دیگری برای ترویج و تقویت مهارت های زندگی است. انجمن های اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش و استان ها هر ساله از بهترین افراد در حوزه روان شناسی و مشاوره افرادی را بر میگزینند و به عنوان مدرسان آموزش خانواده، آموزش های مفیدی به آنان ارائه می دهند. مدرسان آموزش خانواده در مدرسه ها جلسه هایی برای اولیا و غالباً مادران برگزار می کنند و این آموزش تحت عنوان «آموزش خانواده» مطرح می شود؛ در صورتی که در حقیقت این آموزش آموزش اولیاست. پیشنهاد می شود مدیران مدرسه ها، برای اجرای آموزش خانواده، تعداد محدودی خانواده، شامل پدر، مادر و فرزندان را در جلسه ای دعوت کنند و دو مدرس به صورت مجزا، ابتدا مهارت های زندگی اولیا و مهارت های زندگی فرزندان را به صورت جداگانه آموزش دهند و در ادامه اولیا و فرزندان در کنار هم آموزش مهارت های زندگی برای خانواده را فرا گیرند. بهتر است در این روش آموزشی از طریق بازی، فعالیت های مفرح، طنز، و فیلم های کوتاه آموزشی و کاملاً شاد، به صورت غیرمستقیم مهارت های زندگی آموزش داده شوند.

منابع

1. Dr. D.S. VEERABHADRA SWAMY, ASHA RANI MORLA, Dr. UPPU PRAVEEN, Dr. MURTADA MUSTAFA GABIR TIA, Dr. ELTAYEB ABDELAZEEM IDRESS, RN, MSc, Dr. GIHAN MOHAMED MOHAMED SALEM, & Dr. DIMA ALKADRI. (2024). IS MENTAL HEALTH INFLUENCED BY LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM AMONG ADOLESCENTS? A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS PROTOCOL. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10521781>
2. Jacobs, J. M., Wright, P. M., & Richards, K. A. R. (2022). Students' Perceptions of Learning Life Skills Through the Teaching Personal and Social Responsibility Model: An Exploratory Study. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 4). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.898738>
3. Mental of Division. Organization Health World. 13 children for education skills Life). 2014. (Health Introduction, 1. Pt. schools in adolescents and .Pt. competence psychosocial for skills life to and development the facilitate to Guidelines, 2 2nd, programmes skills life of implementation//https. Organization Health World. Revision 63552/10665/handle/iris/int.who.apps.
4. Ndeti, D.M., Mutiso, V.N., Musyimi, C.W. et al. The feasibility of using life skills training in primary schools to improve mental health and academic performance: a pilot study in Kenya. *BMC Psychiatry* 22, 131 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03781-x>
5. Segrin, C, Taylor M. Positive interpersonal relationship marital satisfaction the association between social skills and psychological well being. *Pers Individ*, 2018, 43, 637-646.
6. Sukumar, G. M., Shahane, S. S., Shenoy, A. B., Nagaraja, S. R., Vasuki, P. P., Lingaiah, P., Rajneesh, S., & Banandur, P. S. (2022). Effectiveness and Factors Associated with Improved Life Skill Levels of Participants of a Large-Scale Youth-Focused Life Skills Training and Counselling Services Program (LSTCP): Evidence from India. In *Behavioral Sciences* (Vol. 12, Issue 6, p. 191). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/bs12060191>
7. Vij, R.(2016).WHO's 10 Core Life Skills & Why We Teach Them available in <https://natspace.in/10-core-life-skills/>

هوش مصنوعی، مهارت های واقعی

راه های توسعه مهارت های زندگی دانش آموزان با استفاده از هوش مصنوعی



فرهاد شفیعی پور مطلق

دانشیار مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد محلات

چکیده

برای ارتقای کیفیت آموزش و بهبود برونداد آن، لزوماً باید دانش آموزان را با مهارت های زندگی در جامعه آشنا ساخت و نیازهای آن ها را در این زمینه برطرف کرد. پیشرفت های به دست آمده در گستره فناوری های نوین و سازوکارهای هوش مصنوعی، فرصت هایی از قبیل آموزش تعاملی، آموزش عملی، آموزش چندرسانه ای، آموزش مدیریت زمان، آموزش با برنامه های کاربردی (پلتفرم های) آموزشی، آموزش انعطاف پذیرانه، آموزش فناورانه، آموزش تجربه ساز، و آموزش شبیه سازی را برای استفاده مشاوران و مربیان مدرسه ها با هدف آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان فراهم کرده است.

کلیدواژه ها: مهارت های زندگی، هوش مصنوعی، برنامه کاربردی آموزشی، آموزش تجربه ساز، آموزش شبیه سازی، آموزش فناورانه

مقدمه

مصنوعی برای کمک به حل مسئله های متفاوت و افزایش بهره وری استفاده کنند. آموزش مفاهیم مرتبط با یادگیری ماشینی، پردازش زبان طبیعی، تصویرپردازی و سایر مباحث مرتبط با هوش مصنوعی می توانند به دانش آموزان کمک کنند مفاهیم پیچیده را درک کنند و از آن ها برای حل مسئله ها و خلق نوآوری های جدید بهره بگیرند. علاوه بر این، آموزش مهارت های فناوری هوش مصنوعی می تواند به دانش آموزان کمک کند به طور مسئولانه تری با فناوری های نوظهور و پیشرفته روبه رو شوند و از جمله اثرات اجتماعی، اخلاقی و حقوقی فناوری هوش مصنوعی را درک کنند (گاسیویک، سامینز و سادیک^۱، ۲۰۲۳).

این امر می تواند به آن ها کمک کند به عنوان شهروندان فعال و مسئول، از فناوری هوش مصنوعی در جامعه بهتری استفاده کنند. برای مثال، مهارت های زندگی مرتبط با فناوری هوش مصنوعی می توانند شامل ارزیابی انتقادی اطلاعات و داده ها، شناسایی الگوها و روندها، تحلیل داده ها، ارائه پیشنهادها و توصیه های مبتنی بر داده، و همچنین تأمین حریم خصوصی و امنیت در استفاده از فناوری هوش مصنوعی باشند

آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان بسیار اهمیت دارد، و امروزه این مهارت ها با توجه به پیشرفت فناوری و هوش مصنوعی نیز در حال تغییرند. رویکرد ظرفیت های فناوری هوش مصنوعی می تواند به دانش آموزان کمک کند، مهارت هایی از قبیل تفکر انتقادی، حل مسئله، همکاری، ارتباطات و اطلاعات، برنامه ریزی و سازمان دهی، بهره گیری از دانش فناوری و اطلاعات، و نیز درک فناوری هوش مصنوعی را در خود تقویت کنند (راتین، و جونز^۱، ۲۰۲۳). استفاده از دوره ها و برنامه های آموزشی مبتنی بر فناوری هوش مصنوعی می تواند به دانش آموزان کمک کند مهارت های ضروری برای زندگی نوین (مدرن) را یاد بگیرند و با مفاهیم های پیچیده فناوری هوش مصنوعی آشنا شوند (هوستون و سیبیلوس^۲، ۲۰۲۳). این تجربه می تواند بستری برای آن ها فراهم سازد تا در آینده از فناوری های هوش مصنوعی برای رشد شخصی و حرفه ای خود به بهترین صورت استفاده کنند (پارک و وون^۳، ۲۰۲۳).

می توان به دانش آموزان آموزش داد که چگونه از فناوری هوش



(بلو بل^۵، ۲۰۲۳). این مهارت‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند در جهان پیچیده و پر از اطلاعات امروزی، بهترین استفاده را از فناوری هوش مصنوعی برای حل مسئله‌ها و دستیابی به هدف‌های خود داشته باشند. بنابراین، با توجه به اهمیت روزافزون فناوری و هوش مصنوعی در زندگی روزمره و حرفه‌های آینده، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد ظرفیت‌های فناوری هوش مصنوعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند برای آینده فعال و موفقیت‌آمیز خود آماده شوند (ایمران^۶ و همکاران، ۲۰۲۳).

در این راستا، یکی از راه‌های مؤثر برای آموزش مهارت‌های زندگی مرتبط با فناوری هوش مصنوعی می‌تواند استفاده از موارد آموزشی تعاملی و عملی بر پایه فناوری هوش مصنوعی باشد. مثلاً استفاده از سامانه‌های (سیستم‌های) یادگیری مبتنی بر AI و فرایندهای یادگیری خودکار می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مفهوم‌های پیچیده را به صورت تجربی و عملی فراگیرند. همچنین، ایجاد فضاهای آموزشی و تحقیقاتی مجازی بر پایه فناوری هوش مصنوعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌های همکاری، ارتباطات و حل مسئله‌ها را در محیطی مجازی یاد بگیرند و تمرین کنند. همچنین، برنامه‌های آموزشی و تربیتی متنوعی که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند با استفاده از فناوری هوش مصنوعی، پروژه‌ها و فعالیت‌های خود را بهینه کنند و از آن به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف‌هایشان استفاده کنند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی در دنیای نوین را با رویکرد فناوری هوش مصنوعی در خود تقویت کنند (تریسناوانی، پوترا و بالتی^۷، ۲۰۲۳).

برای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد فناوری هوش مصنوعی، می‌توان از روش‌های یادگیری تعاملی و تجربی کمک گرفت. برای مثال، ایجاد محتوای آموزشی با استفاده از داستان‌ها و موارد واقعی که از فناوری هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مفهوم‌ها را بهتر درک کنند و به کاربردهای عملی نزدیک‌تری از آن‌ها برسند. به علاوه، ایجاد فضاهای یادگیری تعاملی مبتنی بر فناوری هوش مصنوعی که به دانش‌آموزان امکان می‌دهد در محیط شبیه‌سازی شرایط واقعی با فناوری هوش مصنوعی روبه‌رو شوند و مهارت‌های خود را به چالش بکشند، می‌تواند به افزایش بهره‌وری و کیفیت یادگیری آن‌ها کمک کند. در نهایت، ایجاد فضاهای همکاری و گروهی آموزشی بر پایه فناوری هوش مصنوعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های همکاری، ارتباطات و راه‌حلی گروهی خود را تقویت کنند و به صورت مؤثرتری از منابع و ابزارهای فناوری هوش مصنوعی برای دستیابی به هدف‌هایشان بهره بگیرند (ریزوی، وایت و سینتانس^۹، ۲۰۲۳).

یکی از روش‌های دیگر برای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد فناوری هوش مصنوعی، استفاده از برنامه‌های کاربردی آموزشی برخط است. این برنامه‌ها می‌توانند محتوا و دوره‌های آموزشی متنوعی را ارائه دهند که از اصول و نظریه‌های هوش مصنوعی کمک می‌گیرند. همچنین، این برنامه‌ها می‌توانند ابزارهای تمرینی و فعالیت‌های عملی برای تقویت مهارت‌های عملی و کاربردی هوش مصنوعی ارائه دهند تا دانش‌آموزان مفهوم‌ها را به طور عملی و عمیق‌تر بیاموزند. توسعه دوره‌های آموزشی و آزمون‌های استاندارد مرتبط با مهارت‌های زندگی با استفاده از فناوری هوش مصنوعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌های خود را ارزیابی کنند و بهبود بخشند. این امر به آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری در استفاده از فناوری هوش مصنوعی می‌بخشد و آن‌ها را برای آینده شغلی و تحصیلی‌شان آماده می‌کند (ساپوترا و میرسافا^{۱۰}، ۲۰۲۳).

ایجاد فضاهای تبادل تجربی بین دانش‌آموزان و حتی متخصصان فعال در حوزه هوش مصنوعی به دانش‌آموزان امکان برقراری ارتباط مستقیم با افرادی را می‌دهد که در حال استفاده از هوش مصنوعی در سطوح حرفه‌ای هستند و از تجربیات انسانی برای یادگیری واقعی و عمیق‌تر از مفهوم‌های هوش مصنوعی بهره می‌گیرند. در این حوزه، تعامل با پروژه‌های عملی و واقعی که از فناوری هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، به دانش‌آموزان کمک می‌کند مفهوم‌ها را به طور عملی فرا بگیرند و برای استفاده در موقعیت‌های عملی‌تر آماده شوند. این پروژه‌ها

از دیگر راهکارهای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد فناوری هوش مصنوعی می‌توان به توسعه برنامه‌های آموزشی تعاملی و چندرسانه‌ای اشاره کرد که از ابزارها و فناوری‌های نوین برای ارائه مطالب آموزشی استفاده می‌کنند. این برنامه‌ها ممکن است شامل ویدئوها، نرم‌افزارهای آموزشی تعاملی، وبگاه‌ها، برنامه‌های کاربردی آموزشی باشند که از اصول فناوری هوش مصنوعی برای ارائه تجربیات یادگیری تعاملی و جذاب برای دانش‌آموزان بهره می‌گیرند. همچنین، ایجاد فضاهای آموزشی مجازی که از فناوری هوش مصنوعی برای ارائه تعامل و تجربه یادگیری به دانش‌آموزان استفاده می‌کنند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند مهارت‌های ارتباطی، همکاری و حل مسئله را در محیطی مجازی بیاموزند. به این ترتیب دانش‌آموزان وارد جهان فناوری هوش مصنوعی می‌شوند و از آن به نحو اثربخشی بهره می‌برند (ساپوترا و میرسافا^{۱۰}، ۲۰۲۳).



می‌توانند از کدهای برنامه‌نویسی، تجزیه و تحلیل داده‌ها، یادگیری ماشین و سایر موارد مرتبط با فناوری هوش مصنوعی تشکیل شوند و به دانش‌آموزان امکان می‌دهند مهارت‌های خود را تقویت و در قالب یک پروژه عملی واقعی تجربه کسب کنند.

در کنار این موارد، به کمک فضاهای آموزشی تعاملی و تجربی مبتنی بر فناوری هوش مصنوعی، دانش‌آموزان می‌توانند در فضای شبیه‌سازی شرایط واقعی کار با فناوری هوش مصنوعی روبه‌رو شوند و مهارت‌های خود را تقویت کنند. استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فضاهای برخط، به عنوان محیطی برای تبادل تجربه و آموزش، از دیگر مواردی است

که می‌تواند به دانش‌آموزان در یادگیری مهارت‌های زندگی با رویکرد فناوری هوش مصنوعی یاری رساند (رینونوتی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳).

مهارت‌های زندگی مهم‌ترین مهارت‌های افراد برای موفقیت در زندگی روزمره و حرفه‌ای هستند و مهارت‌های ارتباطی، همکاری در گروه، مدیریت زمان، حل مسئله و انعطاف‌پذیری، و مهارت‌های فردی مثل اعتماد به نفس و پایداری را شامل می‌شوند. این مهارت‌ها افراد را در زندگی دانش‌آموزی و در آینده شغلی‌شان موفق می‌سازند. به هر حال فناوری هوش مصنوعی نقش مهمی در توسعه و ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. از جمله کاربردهای هوش مصنوعی برای آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱. سامانه‌های (سیستم‌های) هوش مصنوعی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی و همکاری در گروه: از فناوری هوش مصنوعی می‌توان برای ساخت و توسعه سامانه‌ها و برنامه‌های آموزشی تعاملی استفاده کرد که به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های ارتباطی و همکاری در گروه را در خود تقویت کنند.

۲. ابزارهای هوش مصنوعی برای مدیریت زمان و حل مسئله‌ها: سامانه‌های هوش مصنوعی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند مهارت‌های مدیریت زمان و حل مسئله‌ها را یاد بگیرند و تمرین کنند

۳. برنامه‌های کاربردی آموزشی برخط مبتنی بر هوش مصنوعی: امروزه از این برنامه‌ها با استفاده از فناوری هوش مصنوعی به منظور ارائه دوره‌ها و منابع آموزشی برای تقویت مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان استفاده می‌کنند.

به طور کلی، استفاده از فناوری هوش مصنوعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌های زندگی خود را بهبود بخشد و آمادگی مورد نیاز برای موفقیت در زندگی را بهتر کنند.

جمع‌بندی

آماده‌سازی دانش‌آموزان برای ورود به زندگی در جامعه مستلزم آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌هاست. این در حالی است که فناوری هوش مصنوعی از ظرفیت‌های متعددی به

ایجاد فضاهای تبادل تجربی بین دانش‌آموزان و حتی متخصصان فعال در حوزه هوش مصنوعی به دانش‌آموزان امکان برقراری ارتباط مستقیم با افرادی را می‌دهد که در حال استفاده از هوش مصنوعی در سطوح حرفه‌ای هستند و از تجربیات انسانی برای یادگیری واقعی و عمیق‌تر از مفهوم‌های هوش مصنوعی بهره می‌گیرند. در این حوزه، تعامل با پروژه‌های عملی و واقعی که از فناوری هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، به دانش‌آموزان کمک می‌کند مفهوم‌ها را به طور عملی فرا بگیرند و برای استفاده در موقعیت‌های عملی‌تر آماده شوند

پی‌نوشت‌ها

1. Ratten, & Jones
2. Hutson, & Ceballos
3. Park, & Kwon
4. Gašević, Siemens, & Sadiq
5. Bell, & Bell
6. Imran
7. Trisnawati, Putra, & Balti
8. Saputra, & Mirsaifa
9. Rizvi, Waite, & Sentance
10. Saputra, & Mirsaifa
11. Renvenuti

منابع

1. Bell, R., & Bell, H. (2023). Entrepreneurship education in the era of generative artificial intelligence. *Entrepreneurship Education*, 6(3), 229-244.
2. Benvenuti, M., Cangelosi, A., Weinberger, A., Mazzoni, E., Benassi, M., Barbaresi, M., & Orsoni, M. (2023). Artificial intelligence and human behavioral development: A perspective on new skills and competences acquisition for the educational context. *Computers in Human Behavior*, 148, 107903.
3. Gašević, D., Siemens, G., & Sadiq, S. (2023). Empowering learners for the age of artificial intelligence. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 4, 100130.
4. Hutson, J., & Ceballos, J. (2023). Rethinking education in the age of AI: the importance of developing durable skills in the Industry 4.0. *Journal of Information Economics*, 1(2).
5. Imran, M. C., Amaliah, N., Syam, N. I., Room, F., & Sage, M. S. D. (2023). The Feasibility of Artificial Intelligences (AI) In Speaking Skill: Lecturers' Perceptions. *IJOEH: International Journal of Education and Humanities*, 2(2), 135-144.
6. Park, W., & Kwon, H. (2023). Implementing artificial intelligence education for middle school technology education in Republic of Korea. *International Journal of Technology and Design Education*, 1-27.
7. Ratten, V., & Jones, P. (2023). Generative artificial intelligence (ChatGPT): Implications for management educators. *The International Journal of Management Education*, 21(3), 100857.
8. Rizvi, S., Waite, J., & Sentance, S. (2023). Artificial Intelligence teaching and learning in K-12 from 2019 to 2022: A systematic literature review. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 100145.
9. Saputra, A. E., & Mirsaifa, L. (2023). Educators' Life Skills in the Era of Smart Society 5.0. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(4), 1345-1350.
10. Shrivastava, R. (2023). Role of Artificial Intelligence in Future of Education. *International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev.*, 8(1), 2.
11. Trisnawati, W., Putra, R. E., & Balti, L. (2023). The Impact of Artificial Intelligent in Education toward 21st Century Skills: A Literature Review. *PPSDP International Journal of Education*, 2(2), 501-513.

همدلی، مهارتی مهم اما فراموش شده در مشاوره مدرسه



روح اله رحیمی
دکترای تخصصی مشاوره

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، همدلی، رابطه سالم، مشاور مدرسه

مقدمه

برای ما بسیاری از مفاهیم همیشه آن قدر روشن به نظر می‌رسند که چندان در مورد آن‌ها فکر نمی‌کنیم. یکی از این مفاهیم، همدلی است که به اندازه مهم بودنش مورد توجه قرار نگرفته است. همدلی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هر رابطه سالم است. وقتی بتوانیم احساسات دیگران را درک کنیم و آن‌ها را به اشتراک بگذاریم، در واقع در حال همدلی کردن هستیم. ادامه این روند به ایجاد اعتماد و تقویت ارتباط بین افراد کمک می‌کند؛ خواه آن‌ها دوستان، اعضای خانواده یا همکاران ما باشند.

فراگیری مهارت همدلی به ما امکان می‌دهد موقعیت‌ها را از منظر شخص دیگری ببینیم. این می‌تواند به ما کمک کند تا حد زیادی از سوء تفاهم، تعارض و درگیری جلوگیری کنیم. به احتمال زیاد، شما شاهد مشکلات ناشی از نبود همدلی در روابط و ضرورت مهارت همدلی در تمام ابعاد زندگی روزمره بوده‌اید. برای مثال، مدیری که نمی‌تواند مشکلات کارمندان را درک کند، زن و شوهرهایی که همدیگر را

نمی‌فهمند، والدینی که فراموش کرده‌اند دوره نوجوانی و جوانی چگونه است و نوجوان و جوانی که نمی‌توانند از منظر والدین خود به دنیا نگاه کنند. با وجود این، نشان دادن درک همدلانه می‌تواند این چرخه را بشکند، زیرا وقتی افراد احساس می‌کنند درک شده‌اند، احتمالاً آن‌ها نیز به نوبه خود تلاش می‌کنند دیگران را درک کنند. در نتیجه تأثیرات آن می‌تواند گسترده باشد. با قراردادن خود به جای دیگران، می‌توانیم درک بهتری از رفتار و نیت آن‌ها به دست آوریم و به گونه‌ای پاسخ دهیم که هم دلسوزانه و هم مؤثر باشد. همدلی راهی خاص برای شناختن دیگری و خودمان است؛ نوعی هماهنگی و درک کردن. وقتی همدلی در روابط بین فردی گسترش می‌یابد، تا حد زیادی نیازهای عاطفی ما را برآورده می‌کند و ما را از احساس تنهایی نجات می‌دهد. همدلی زیاد در رابطه، از قوی‌ترین عوامل ایجاد تغییر و یادگیری است.

اگر در عصر فعلی، که به عصر ارتباطات معروف شده است، فردی مهارت همدلی نداشته باشد، در زندگی فردی، جمعی



نمودار ۱. گام‌های همدلی

گام اول: رفتار آینه‌ای

اولین گام در انجام عملی همدلی این است که تا حد ممکن از نظر کلامی و غیر کلامی (بدنی) خودمان را شبیه طرف مقابل کنیم. علت این کار به خودپسندی پنهان انسان برمی‌گردد که شبیه به خود را دوست دارد. برای مثال، اگر اسم شما **علی** یا **زهرا** باشد و در کلاس یا باشگاه، شخص دیگری همانم شما باشد، شما ناخودآگاه نسبت به شخص همانم خود گرایش پیدا می‌کنید. به همین دلیل لازم است هنگامی که به یک نفر گوش می‌کنید، سعی کنید تا حد ممکن حالت بدنی‌تان شبیه او باشد. بنابراین، وقتی یک نفر کنار ما ایستاده است و صحبت می‌کند و ما نشسته‌ایم، برای اینکه همدلی پیدا کنیم، اولین قدم این است که یا او را به نشستن دعوت

مهارت همدلی جوهره اصلی ارتباط ما را تشکیل می‌دهد؛ مهارتی که ذاتی و غریزی نیست و به آموزش و یادگیری نیاز دارد. یادگیری این مهارت مهم می‌تواند ضمن حفظ و پایداری تمام روابط (زن و شوهر، کارگر و کارفرما، مدیر و کارمند، دوستان و...)، به سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی ما کمک کند

و تحصیلی و شغلی دچار مشکلات اساسی می‌شود و قطعاً نمی‌تواند مشکلات زندگی خود را حل کند. حتی ممکن است شرایط غیرقابل جبرانی برای او پیش بیاید. علاوه بر این، نبود همدلی حتی ممکن است در سطح جهانی نیز تأثیرات منفی داشته باشد؛ از جمله جنگ، نژادپرستی و قومیت‌گرایی.

کارل رانسوم راجرز، چهره مشهور روان‌درمانی که مفهوم همدلی از ابداعات اوست، در آخرین به‌روزرسانی نظریه خود، همدلی را نه تنها در روابط بین فردی، بلکه در رابطه کشورهای متخصص و روابط بین‌المللی نیز گره‌گشا می‌دانست! به‌گونه‌ای که حتی در اواخر عمرش تلاش کرد مفهوم همدلی را در کارگاه‌های آموزشی خود به سیاستمداران کشورها آموزش دهد تا به واسطه آن از گسترش جنگ در سراسر جهان جلوگیری کند.

به‌طور کلی، مهارت همدلی جوهره اصلی ارتباط ما را تشکیل می‌دهد؛ مهارتی که ذاتی و غریزی نیست و به آموزش و یادگیری نیاز دارد. یادگیری این مهارت مهم می‌تواند ضمن حفظ و پایداری تمام روابط (زن و شوهر، کارگر و کارفرما، مدیر و کارمند، دوستان و...)، به سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی ما کمک کند. این مهارت، علاوه بر تمامی روابط بین فردی، به‌طور ویژه روابط بین مشاور و مراجع را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که بدون اغراق، پیشرفت جلسات مشاوره و روند درمان مراجع، تا حد زیادی به استفاده مشاور از این مهارت بستگی دارد. گاهی برخی از مشاوران که به مهارت همدلی اعتقاد ندارند می‌پرسند: «اگر در تمام جریان مشاوره، آن کسی که باید تغییر کند یا بهتر بگویم تغییر درونی نهایی را در خودش ایجاد کند، مراجع باشد، پس من چه کاره هستم؟» پاسخ به این سؤال شاید یک نکته را که راجرز به‌خوبی و به قوت هرچه‌تمام‌تر به آن اشاره کرد، برآیمان روشن کند: همدلی.

گام‌های همدلی

وقتی مشاوران در روابط مشاوره‌ای از مهارت همدلی استفاده می‌کنند، برای رسیدن به همدلی، مانند یک الگوریتم، برایش دستورالعمل دارند. بر اساس آنچه روان‌شناس مشهوری به نام **هاروینل هندریکس** می‌گوید، مهارت همدلی شامل این سه گام اساسی است:



کنیم، یا ما هم بلند شویم و کنار او بایستیم. اگر کسی مضطربانه یا تندتند با ما صحبت می‌کند، انگشت‌هایش را در هم گره و بدنش را منقبض کرده و به جلو خم شده است و دارد به سرعت صحبت می‌کند، ما هم برای اینکه او را درک کنیم، باید تاحدامکان در بدنمان تنشی عضلانی یا فشاری ایجاد کنیم تا بتوانیم از حیث بدنی به درک حال او برسیم. این مقدمه‌ای است برای اینکه وقتی فرد صحبت می‌کند، ما جدا از اینکه چه چیزی می‌خواهد بگوید، احساس او را هم نسبت به ماجرا درک کنیم.

عواطف خودآیند (خودکار) هستند. اعتباربخشی یعنی اینکه سعی کنیم احساس ترس او را درک کنیم و ترسش را به صورت درست و غلط تعبیر نکنیم. به عبارت دیگر، در مورد او قضاوت نکنیم

کنیم، از واژگان یا ادبیات مخصوص او استفاده کنیم. وقتی از واژگان یا ادبیات او استفاده می‌کنیم، در واقع با دقت بیشتری او را درک می‌کنیم. خیلی از آدم‌ها آن قدر عجولانه به دیگری گوش می‌کنند، که اگر به آن‌ها بگوییم بلافاصله تکرار کن گوینده چه گفت، بسیاری از کلمات او را به کار نمی‌برند و واژگان خودشان را جایگزین واژگان او می‌کنند! در این گام سعی می‌کنیم افکار و احساسات طرف مقابل را با واژگان او به خودش برگردانیم یا بازتاب دهیم.

گام دوم: اعتباربخشی

منظور از اعتباربخشی به عواطف این است که عاطفه درست و غلط ندارد. یعنی به کسی که می‌ترسد، نمی‌توانیم بگوییم تو به غلط می‌ترسی! و به کسی که شاد است، نمی‌توانیم بگوییم تو به غلط شاد هستی! ممکن است او اشتباه فکر می‌کند که می‌ترسد و اشتباه فکر می‌کند که شاد است! عواطف خودآیند (خودکار) هستند. اعتباربخشی یعنی اینکه سعی کنیم احساس ترس او را درک کنیم و احساس ترسش را به صورت درست و غلط تعبیر نکنیم. به عبارت دیگر، در مورد او قضاوت نکنیم.

گام سوم: انتقال احساسات

مرحله سوم همدلی مرحله‌ای است که ما باید سعی کنیم وقتی می‌خواهیم راجع به موضوعی از منظر چشم دیگری فکر

نمونه گام‌های همدلی در مشاوره مدرسه

حمید دانش‌آموز پایه دوازدهم است. او به شدت مضطرب است. فردا قرار است نتایج آزمون سراسری اعلام شوند. تمام نقشه‌های او برای آینده، به قبولی‌اش در این آزمون بستگی دارد. حمید برای کاهش نگرانی خود به مرکز مشاوره آموزش و پرورش مراجعه کرده است. مشاور پس از شنیدن صحبت‌های حمید، قصد دارد با مهارت همدلی، او را آرام کند: **گام اول:** رفتار آینده‌ای: مشاور از نظر بدنی و کلامی خود را کاملاً شبیه حمید می‌کند. نوک صندلی می‌نشیند، در بدنش تنش و فشرده‌گی ایجاد می‌کند، تند تند صحبت می‌کند و ...

گام دوم: اعتباربخشی: مشاور به جای توصیه و نصیحت، اضطراب حمید را می‌پذیرد و به حالت سؤالی به حمید می‌گوید: «به نظر می‌رسد اضطراب اعلام نتایج فردا را داری؟»

گام سوم: انتقال احساسات: پس از پاسخ مثبت حمید به سؤال، مشاور باز هم می‌گوید: «طبیعی است. حق داری. من هم جای تو بودم این جوری نگران می‌شدم. بالاخره اتفاق مهمی دارد در زندگی تو می‌افتد ...»

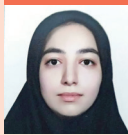
منابع

1. Blackstone, J. (2007). The empathic ground: Intersubjectivity and nonduality in the psychotherapeutic process. SUNY Press.
2. Ciamamicoli, A. P., & Ketcham, K. (2000). The power of empathy: A practical guide to creating intimacy, self-understanding, and lasting love in your life. New York: Dutton.
3. Clark, A. J. (2022). Empathy and Mental Health: An Integral Model for Developing Therapeutic Skills in Counseling and Psychotherapy. Taylor & Francis.
4. McLaren, K. (2013). The art of empathy: A complete guide to life's most essential skill. Sounds True.



خوشه‌های خشم

ریشه‌یابی و درمان



مبیناده حقی

کارشناس جامعه‌شناسی

مقدمه

دوم: خشونت نمادی (ابراز خشونت به‌طور معمول کلامی است و ابتدا آسیب روحی یا عاطفی به قربانی وارد می‌شود) (فاضل، ۱۳۸۷).

با توجه به اینکه روان‌شناسان و مشاوران در مدرسه‌ها با دورهٔ نوجوانی دانش‌آموزان مواجه هستند، پیش از کار با آن‌ها لازم است با عوامل مؤثر بر بروز پرخاشگری آشنا شوند. در این مقاله سعی شده است با جزئیات بیشتری به این موارد پرداخته شود تا نقشهٔ راهی برای مدیریت (کنترل) کاهش خشم و پرخاشگری دانش‌آموزان ارائه شود.

کلیدواژه‌ها: پرخاشگری، مهارت کنترل خشم، خشونت فیزیکی، خشونت نمادی، ناکامی

مؤلفه‌های بروز پرخاشگری

عوامل اجتماعی: نظیر گفتارها و کردارهای دیگران که به‌طور شخصی انجام می‌گیرند و یا در رسانه‌های جمعی بازنمایی می‌شوند (آندرسون، ۲۰۰۴). مقاله حاضر صرفاً به این عامل پرداخته است.

عوامل فرهنگی: از قبیل هنجارهایی که از شخص می‌خواهند در برابر توهین به شرافت خود با پرخاشگری پاسخ دهد.

عوامل شخصی: صفات خاصی که

در روان‌شناسی «پرخاشگری» به مجموعه‌ای از رفتارهایی اطلاق می‌شود که می‌تواند به آسیب جسمی و روانی به خود، دیگران، حیوانات یا اشیای محیط منجر شود. پرخاشگری بر آسیب‌رساندن جسمی یا روحی به شخص دیگری متمرکز است. در علوم اجتماعی بیشتر بعد عینی پرخاشگری و بروز خشونت از سوی فرد و پیامدهای آن مورد توجه قرار دارد. هر چند روان‌شناسان اجتماعی پرخاشگری را آسیب‌رساندن عمدی به دیگران معرفی می‌کنند، اما تعیین قصد و نیت افراد کاری بسیار دشوار است. طبق نظرات ولیسر و همکارانش، خشونت می‌تواند هفت جنبه داشته باشد:

۱. حمله (خشونت فیزیکی علیه دیگران)؛
 ۲. خشونت غیرمستقیم (بدگویی مغرضانه، محکم بستن در، و به راه انداختن داد و فریاد)؛
 ۳. زودرنجی (بدخلق، نق‌زدن، بهانه‌گرفتن، گستاخی و زودخشمی)؛
 ۴. منفی‌گرایی (موضع‌گیری و مخالفت مداوم با افراد بالاتر از خود)؛
 ۵. نارضایتی (حسادت و نفرت از دیگران، به‌ویژه مرتبط با سوء رفتار)؛
 ۶. سوءظن (فراقتنی، خصومت نسبت به دیگران، و بی‌اعتمادی)؛
 ۷. ستیزه‌جویی کلامی (جدل کردن، فریادکشیدن، تهدیدکردن و دشنام‌دادن) (راد، ۱۳۹۱).
- بنابراین، خشونت به‌طور کلی دو بعد دارد:
- نخست: عمل خشونت‌آمیز فیزیکی (یعنی آسیب‌رساندن جسمی)؛

زمینه‌ساز بروز پرخاشگری در شخص هستند.

عوامل موقعیتی: جنبه‌هایی از جهان بیرونی، همچون دمای بالا و الکل (بارون، بیرن و برنسکامپ، ۲۰۰۶).

چرا انسان‌ها پرخاشجویانه رفتار می‌کنند؟

این سؤال ذهن متفکران زیادی را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. برخی دانشمندان نظریه «سائق پرخاشگری» را مطرح کردند. به این معنی که شرایط بیرونی موجب می‌شوند افراد انگیزه‌ای قوی برای آسیب‌رساندن به دیگران پیدا کنند. مهم‌ترین فرضیه در این نظریه، فرضیه

«ناکامی-پرخاشگری» است. جان والر پرخاشگری را پاسخی همیشگی به ناکامی می‌داند. ناکامی احساس ناتوانی در رسیدن به خواسته‌هاست. وقتی فردی احساس کند با وجود داشتن لیاقت و شایستگی به هدف خود نمی‌رسد، احساس ناکامی به او دست می‌دهد. هر چقدر دلایل ناکامی برای شخص مبهم‌تر باشند، این احساس دردناک‌تر و عمیق‌تر خواهد بود.

به نظر می‌رسد ناکامی از عوامل بیرونی بروز پرخاشگری است. گاهی در این موقعیت فرد در جست‌وجوی علت ناکامی‌خود، دیگران را مقصر می‌داند، نسبت به آن‌ها ابراز خشم می‌کند و از آن‌ها انتقام می‌گیرد. این انتقام برای فرد آرامشی موقت به همراه دارد، اما موجب تسکین دائمی او نمی‌شود. در نقد این دیدگاه می‌توان چنین گفت که ناکامی همیشه به صورت خشم بروز نمی‌یابد، بلکه فرد ناکام ممکن است افسرده، غمگین و یا ناامید شود. یا در بسیاری از مواقع علت تام پرخاشگری ناکامی نیست؛ مثل وقتی که مادری کودکش را به دلیل سهل‌انگاری در انجام تکلیف‌هایش تنبیه می‌کند.

بین محرک‌های خشمونت‌زا چند محرک واکنش بیشتری بر می‌انگیزند. مثلاً وقتی که شخص مقابل برتری‌جویانه و تکبرآمیز با شما رفتار کند، غریزه بقا در شما بیدار می‌شود و شروع به دفاع کردن از خود می‌کنید. یا وقتی که انتقادی شدید و غیرمنصفانه بر شخص روا می‌دارند که خود را لایق

خشم یکی از احساسات بنیادین انسان است. گاهی خشم مانند طوفانی ما را در برمی‌گیرد و در خود فرو می‌برد. اما مسئله وجود خشم نیست. اتفاقاً خشم گاهی برای دفاع از خود ضروری است. مهارت اصلی ما باید در مهار خشم و ابراز آن به صورت درست باشد

آن نمی‌داند، با پرخاشگری پاسخ می‌دهد. اما تحریکی که اکثر افراد با خشمونت به آن پاسخ می‌دهند، توهین به خانواده و عزیزان است که اکثر افراد تحمل آن را ندارند (پیشین).

موقعیتی را تصور کنید که در آن استاد درباره گفت‌وگو با فرد کناری‌تان به شما تذکر می‌دهد و شما را توبیخ می‌کند؛ درحالی که شما عامل سروصدای کلاس نبودید. استاد توضیح شما را نمی‌پذیرد و شما به شدت عصبانی می‌شوید، اما به دلیل جایگاه استاد توانایی بروز آن را ندارید. به منزل باز می‌گردید و متوجه می‌شوید مادرتان غذایی را پخته است که از آن نفرت دارید. خشم وجودتان را فرا می‌گیرد و واکنش‌های عصبی خارج از انتظاری بروز می‌دهید. علت این خشم چیست؟

زیلمن با نظریه «انتقال برانگیختگی» پاسخ می‌دهد. در این نظریه گفته می‌شود که انگیزتگی به‌کندی محو می‌شود. بنابراین ممکن است فرد با اینکه موقعیتش را تغییر داده، همچنان انگیزتگی در ذهنش وجود داشته باشد و در مواجهه با بی‌اهمیت‌ترین موضوعی آن را بروز دهد. به‌خصوص وقتی که آگاه نباشد علت پرخاشگری‌اش از موقعیتی دیگر در ذهنش باقی مانده است، خشمونت خود را تماماً به سمت محرک دوم و احتمالاً بی‌اهمیت‌تر سرازیر می‌کند.

عامل اجتماعی مؤثر دیگری که بر بروز پرخاشگری اثر دارد، در معرض خشمونت رسانه‌ای قرار گرفتن است. با بررسی متن موسیقی‌های محبوب، مجموعه‌ها (سریال‌ها) و فیلم‌ها و بازی‌های رایانه‌ای به این نتیجه می‌رسیم که رسانه‌های جمعی به‌طور قابل توجهی خشن‌تر شده‌اند و علت آن فروش بالا و علاقه فزاینده نسل جدید به محتوایی از این قبیل است. این اثرات دیرپا و مهم‌اند، به حدی که پزشکان نیز از گسترش خشمونت در رسانه‌ها اظهار نگرانی کرده‌اند. آزمایش‌های تحقیقی طولی نشان داده‌اند، آزمودنی‌هایی که در کودکی در معرض خشمونت رسانه‌ای بوده‌اند، در نوجوانی و بزرگسالی سطح پرخاشگری بالاتری داشته‌اند (بوتا، ۱۹۹۰).

در خصوص رابطه بین خشمونت‌هایی که از تلویزیون پخش می‌شوند و رفتار بینندگان، سه عامل نقش ویژه‌ای دارند:

۱. **ماهیت برنامه:** مثلاً حل مشکل در اوضاع به‌هم‌ریخته و نابسامان توسط ابرقهرمانان؛

۲. **اوقات مشاهده:** کسانی که وقت بیشتری صرف تماشای محتوای خشمونت‌آمیز می‌کنند، تأثیرپذیری بیشتری دارند.

راهبردهای مدیریت و مهار خشم: گذر از میان آتش

روان‌شناسان راه‌هایی برای مهار پرخاشگری توصیه کرده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها «شناسایی دقیق علت خشم» است. این عمل به درک موقعیت کمک می‌کند. راه‌های دیگر عبارت‌اند از:

- تنفس عمیق و کنترل آن: دم را از طریق بینی انجام دهید و هوا را از طریق دهان خارج کنید و هر بار کلمه‌ای مانند «صلح» یا «آرامش» را با خودتان تکرار کنید.

- شمارش معکوس: وقتی کم‌کم در حال عصبانی شدن هستید، قبل از شمردن تا ۱۰ به خودتان اجازه هیچ کاری ندهید و سپس بگویید: ده، نه، هشت و ... شمردن را تا صفر ادامه دهید.

- تنفس عمیق به همراه افکار مثبت: چشم‌هایتان را ببندید، هوا را با بینی به درون بکشید، هوا را از دهنتان خارج کنید و به چیز مثبتی فکر کنید. تصویری را در ذهنتان مجسم کنید و به جزئیاتی مانند بوها، رنگ‌ها، صداها و ... توجه کنید.

- تکیه کلام: عبارتی را انتخاب کنید تا هنگام عصبانیت به خودتان بگویید. آن را با خودتان تمرین کنید تا برای استفاده از آن وقتی عصبانی هستید، آماده شوید.

- گفت‌وگوی درونی درباره احساسات: آگاه باشید عصبانیت شما چه وقت شروع می‌شود. وقتی عصبانی هستید، با خودتان چنین جمله‌هایی بگویید: «حالم خوب می‌شود. خونسرد باش، به‌زودی تمام می‌شود. این موضوع ارزشش را ندارد.»

- مکث کنید، فکر کنید، عمل کنید: وقتی در موقعیت دشواری هستید، این مرحله‌ها را به ترتیب انجام دهید: مکث، فکر، عمل.

- تحلیل کردن: بعد از اتمام یک ماجرا به آن رویداد باز گردید. حرف‌هایتان را اصلاح کنید، رفتارهای اصیلتان را تغییر دهید و سعی کنید به نتیجه بهتری دست یابید.

- مهلت: در مدرسه از دبیر بخواهید یک کارت مهلت یا وقفه به شما بدهد. با او درباره اینکه در صورت نیاز به استفاده از این کارت، باید چه کار کنید، صحبت کنید.

- متوقف‌ساختن افکار منفی: فکر نکردن درباره افکار منفی را تمرین کنید. به چیزهای مثبت فکر کنید.

منابع

۱. ابراهیمی، شهرام و گودرزی، فرامرز (۱۳۸۰). «خشونت و تلویزیون». مجله علمی پزشکی قانونی. شماره ۲۵.
۲. اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت اعتدال: خویشتن‌داری، فروتنی. مؤسسه منادی تربیت. تهران.
۳. بارون، رابرت (۲۰۰۶). روان‌شناسی اجتماعی. ترجمه یوسف کریمی. نشر روان. تهران.
۴. فولادی‌راد، فرزاد (۱۳۹۱). «بررسی رابطه خشونت تلویزیونی با خشونت واقعی در میان کودکان». نشریه مطالعات رسانه‌ای.
۵. فاضل، رضا (۱۳۸۷). رابطه رفتار والدین و پایگاه اجتماعی اقتصادی با تماشای خشونت تلویزیونی و تأیید و توسل به آن در کودکان. پژوهش‌های ارتباطی (پژوهش و سنجش).



۳. محیط خانوادگی و اجتماعی: بچه‌هایی که والدینشان نظارت کافی بر آن‌ها ندارند، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به محتوای خشونت‌آمیز دارند (ابراهیمی و گودرزی، ۱۳۸۰).

چرا خشونت رسانه‌ای اثر دارد؟

بوشمن و آندرسون بر این عقیده‌اند که قرار گرفتن مکرر در معرض خشونت رسانه‌ای، سوگیری انتظار خصمانه را در فرد تقویت می‌کند. یعنی شخص انتظار دارد که دیگران با او خصمانه و ستیزه‌جویانه برخورد کنند. بنابراین در روابط خود پیش‌فرض را دشمنی و ستیزه با دیگران قرار می‌دهد و خشن‌تر رفتار می‌کند. نظریه «کاشت» کار عمده جرج گرینر و همکارانش است. بنا بر نظر گرینر، کسانی که مقدار زیادی از برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی را تماشا می‌کنند، نسبت به جهان نگاه و ارائه‌ای پیدا می‌کنند. یعنی این باور در آنان تقویت می‌شود که جهان خشن است و باید از آن ترسید. گرینر تصریح می‌کند که برنامه‌های خشونت بار تلویزیونی، حساسیت نسبت به خشونت را در دنیای واقعی در میان بینندگان این برنامه‌ها از بین می‌برد (فاضل، ۱۳۸۷: ۱۴۸).

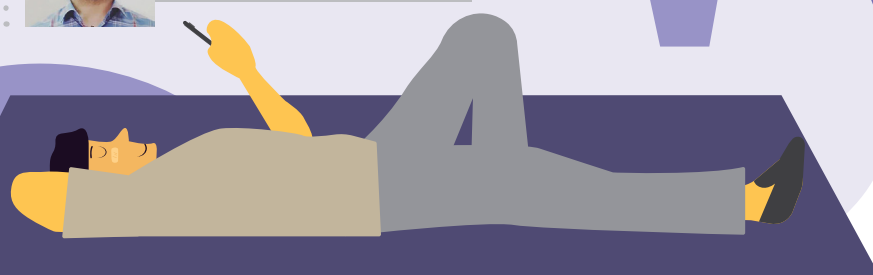
از بین عوامل نام‌برده هیچ‌کدام به‌تنهایی عامل بروز خشم نیستند، بلکه همان‌طور که گفته شد، سلسله عواملی در بروز پرخاشگری مؤثرند. خشم یکی از احساسات بنیادین انسان است. گاهی خشم مانند طوفانی ما را در بر می‌گیرد و در خود فرو می‌برد. اما مسئله وجود خشم نیست. اتفاقاً خشم گاهی برای دفاع از خود ضروری است. مهارت اصلی ما باید مهار خشم و ابراز آن به‌صورت درست باشد.

بعد از آزمون سراسری استراحت نکنید



احمد خداپرست

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



برخی از داوطلبان آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور) تابستان را فرصتی برای استراحت و رفع خستگی می‌دانند. مسافرت، دیدن فیلم، خواب‌های طولانی، مطالعه کتاب‌های غیر درسی، ثبت نام در کلاس‌های ورزشی، هنری و... از جمله برنامه‌هایی هستند که دانش‌آموزان در تابستان برای خود طرح‌ریزی می‌کنند. اما این‌ها همه هیچ هستند و اثری بر موفقیت در این آزمون ندارند. زیرا خوش‌گذرانی تنها وقت شما را هدر می‌دهد و هر روزی از تابستان که بدون مطالعه می‌گذرد، شما را از کسب رتبه خوب دور می‌کند (کسانی که رتبه خوب کسب کرده‌اند به طور معمول در تابستان درس خوانده‌اند) و در نتیجه در پایان این سه ماه چیزی جز حسرت نمی‌ماند.

بخوان و برنده شو

تابستان یک برگ برنده است و هر کسی که از تک‌تک لحظه‌های آن استفاده کند، بدون شک در رقابت سنگین آزمون سراسری دانشگاه‌ها می‌تواند از رقیبان خود پیشی بگیرد. پس از اتمام سال تحصیلی و اجرای آزمون سراسری تیرماه، بدون فوت وقت، مطالعه برای آزمون سال آینده را آغاز کنید. اما قبل از شروع مطالعه ابتدا تغییراتی ایجاد کنید؛ تغییراتی مانند کاهش استفاده از گوشی، تنظیم خواب، انتخاب شیوه مناسب مطالعه، داشتن مشاور خوب (در صورت نیاز)، تقویت اراده، تمرین تمرکز و دقت، کاهش حس ناامیدی و در انتها داشتن برنامه‌ریزی استاندارد.

با رعایت موارد بالا شما می‌توانید شروعی عالی داشته باشید و نسبت به گذشته خودتان پیشرفت کنید.

بعد از آزمون سراسری ناامید شدم

«توکل» یعنی هر چه که خداوند صلاح می‌داند و به نفعمان است اتفاق افتد و ما همچنان امیدوار باشیم. اما توکل تنها کافی نیست و باید حرکت کنید تا تغییرات رخ دهند و به قول معروف: «از تو حرکت، از خدا برکت». اگر سال گذشته به هر علتی نتیجه خوبی دریافت نشد، دلیل نمی‌شود که سال جدید نیز نتیجه به دست نیاید. با امید به سوی جلو گام بردارید و تا به

هدف خود نرسیده‌اید، هرگز خسته نشوید. اگر خسته شدید راه بروید، اما ننشینید. این رمز موفقیت افراد موفق است که پس از هر شکست انگیزه‌شان دو برابر می‌شود و می‌دانند که وقتی شکست می‌خورند، یعنی در مسیر درستی قرار گرفته‌اند. عوامل موفق نشدن خودتان را فهرست کنید و یکی یکی از بین ببرید. با ویژگی‌های منفی قطعاً همان نتیجه قبلی به دست خواهد آمد. بکوشید با توجه به شرایط خودتان تغییرات مثبتی ایجاد کنید. هر کسی که تلاش کند نتیجه دلخواه خود را دریافت خواهد کرد.

استراحت نکن

ممکن است احساس خستگی کنید و یا بگویید که توان ادامه‌دادن ندارید، اما نه این گونه نیست. ساختار بدن انسان به شکلی است که اگر ناتوان باشید بعد از چند ساعت استراحت بهبود می‌یابید (ریکاوری می‌شوید) (ریکاوری یعنی اصلاح و بازسازی بدن بعد از خستگی). پس نگران این حس خستگی نباشید. مهم این است که بدون از دست دادن زمان، مطالعه داشته باشید و خستگی را خسته کنید.

تیرماه زمان شروع مطالعه شماست. این سه ماه را غنیمت شمرد و یادتان باشد بعد از آزمون سراسری استراحت زیادی نداشته باشید، زیرا دور شدن از کتاب شما را تنبل می‌کند.



معلم شورانگیز

ترفندهای ایجاد انگیزه در دانش آموزان



هلیابدریان

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاور مدرسه، تهران

اشاره

در تدریس هیچ چیز انگیزه بخش تر از دیدن یک معلم با انگیزه نیست؛ معلمان موفق که دقیقاً می دانند به چه افرادی چگونه انگیزه بدهند. هر چند مشاهده یک کلاس هنگام تدریس می تواند هنر انگیزه بخشی را پیچیده و مرموز جلوه دهد، اما پیچیدگی مزبور به این دلیل است که ایجاد انگیزه فرایندی بلندمدت است و با ایجاد روابط قوی میان معلم و دانش آموزان نمایان و آرام آرام تقویت می شود. در این نوشتار به گام های مهم برای پرورش شور و اشتیاق و انگیزه در دانش آموزان اشاره شده است.

کلیدواژه ها: انگیزه بخشی، یادگیری، طرح سؤال، برنامه ریزی درسی، تحسین اشتباه، آموختن از اشتباه

مقدمه

دانش و مهارت های موضوعی را تعیین کند تا مطمئن شود روی آنچه دانش آموزان قرار است یاد بگیرند، به جای آنچه که قرار است انجام دهند، تمرکز می کند. با این رویکرد، هنگامی که شما با هدف ها شروع می کنید، آن ها را به نتیجه تبدیل می کنید. در واقع به فعالیت هایی دست می زنید که روی یک نتیجه تمرکز می کنند. با چنین چارچوبی، شما به احتمال زیاد تمرکز خود را روی هدف های درس حفظ می کنید و برنامه ای می نویسید که دارای توالی منطقی است؛ برنامه ای که نشان دهد آیا دانش آموزان از آنچه تدریس می کنید درک مفهومی دارند یا خیر.

برنامه ریزی درسی برای معلمان کم تجربه به دلایل زیادی آسان نیست. زمان و تمرین لازم است تا بتوان برنامه های درسی مؤثری نوشت. هنگامی که یک طرح درس نوشته می شود، به ندرت پیش می آید که معلم و دانش آموزان کاملاً به آن پایبند باشند. با همه این ها، طرح درس خوب می تواند بسیار کمک کننده و راهگشا باشد. تجربه نشان داده است که اغلب معلمان ابتدا به فعالیت های درس فکر می کنند و سپس هدف ها و نتیجه ها را در نظر می گیرند. قبل از برنامه ریزی فعالیت های کلاسی، معلم باید

پرورش شور و اشتیاق

در تدریس هیچ چیز انگیزه‌بخش‌تر از دیدن معلم با انگیزه نیست؛ معلمان موفق‌تری که دقیقاً می‌دانند به چه افرادی چگونه انگیزه بدهند. هر چند مشاهده یک کلاس هنگام تدریس می‌تواند هنر انگیزه‌بخشی را پیچیده و مرموز جلوه دهد، اما پیچیدگی مزبور به این دلیل است که ایجاد انگیزه فرایندی بلندمدت است و با ایجاد روابط قوی میان معلم و دانش‌آموزان نمایان و آرام آرام تقویت می‌شود. در ادامه به هفت راهبرد اشاره شده است که معلمان می‌توانند از آن‌ها برای رشد انگیزه در دانش‌آموزان بهره‌برند:



۲

در حین توضیح‌دادن، سؤال‌های آسان بپرسید:
در حین تدریس، از سؤال‌هایی که پاسخ به آن‌ها برای دانش‌آموزان آسان است استفاده کنید. مثلاً بپرسید: «سه حالت ماده کدام‌اند؟» پس از دریافت پاسخ صحیح، این سؤال را به این‌گونه: «جامدات، مایعات و گازها سه حالت نامیده می‌شوند یعنی چی؟» تغییر دهید. هر چه فرصت بیشتری برای پاسخ‌دادن به دانش‌آموزان خود بدهید، برای رسیدن به موفقیت انگیزه قوی‌تری در آن‌ها ایجاد خواهید کرد.

۱

با شادی روایت کنید: وقتی می‌خواهید موضوع جدیدی را در درس علوم تدریس کنید، ابتدا داستان یا مقدمه‌ای نقل کنید که باعث ایجاد هیجان یا کنجکاوی شود. هر چه نسبت به مطلب علمی که آموزش می‌دهیم مشتاق‌تر باشید، دانش‌آموزان برای یادگیری هیجان بیشتری پیدا خواهند کرد. شور و شوق و انگیزه شما قابل انتقال به دانش‌آموزان است. بنابراین همیشه راهی برای بیان اینکه چقدر موضوع مورد آموزش جالب است، پیدا کنید؛ حتی اگر موضوع برایتان کسل‌کننده باشد.

۴

بازی «حسب بزن چه در فکر هست» را انجام ندهید: اگر پاسخ به سؤالی مستلزم داشتن دانشی خارج از آموخته‌های کلاسی است، آن را نپرسید. زیرا شما فقط به دانش‌آموزانی انگیزه خواهید داد که آن دانش را در جای دیگری (معمولاً در خانه) کسب کرده‌اند. برخی از والدین هر تابستان به فرزندان خود آموزش می‌دهند. پس به راحتی می‌توانند برای پاسخ‌دادن به این گونه سؤال‌ها پاداش دریافت کنند که باعث احساس بی‌انگیزگی در دیگر دانش‌آموزان می‌شود.

۳

تعریف و تمجید کنید: به رفتارهایی که می‌خواهید تقویت شوند، پاداش دهید. برای مثال اگر دانش‌آموزی بپرسد: «بارهای مثبت یکدیگر را دفع کنند، پس چگونه پروتون‌ها در هسته در کنار هم باقی می‌مانند؟» شما پاسخ خود را این گونه آغاز کنید: «چه سؤال جالبی!»، یا: «چه سؤال درخشانی پرسیدی! مثل یک دانشمند فکر می‌کنی!» و مطمئن شوید که ستایش شما واقعاً دلگرم‌کننده است و به شاگرد خود افتخار می‌کند. به یقین آن‌ها احساس شما را درک می‌کنند و انگیزه بیشتری پیدا خواهند کرد.

۶

ارتباط بین سخت‌کوشی و یادگیری را به دانش‌آموزان نشان دهید: دانش‌آموزان را مرتباً ارزیابی کنید تا بتوانند تلاش خود را به موفقیت تبدیل کنند. مثلاً یک موضوع درسی را آموزش دهید و پس از انجام تمرین کافی، تکلیف‌هایی را مشخص کنید. سپس آزمایش مربوط به آن موضوع را انجام دهید. هنگامی که دانش‌آموزی موفق شد آموخته‌های خود را در عمل و حین انجام آزمایش به کار گیرد، وی را تحسین کنید. این چرخه قدرتمند به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که باهوش تر شدن، هم‌امکان‌پذیر و هم مطلوب است و توهمات بی‌انگیزه‌کننده در مورد هوش ذاتی را از بین می‌برد.

۵

دانش‌آموزان را کنجکاو کنید: دانش‌آموزان هر چه بیشتر درباره یک موضوع بدانند، کنجکاو می‌شوند. منتها آن‌ها قبل از اینکه کنجکاو شوند، به دانش نیاز دارند. بنابراین با آموزش دانش کافی خواهید دید که سؤال‌های کنجکاوانه بیشتری برای آن‌ها مطرح می‌شود.

۷

به کودکان و نوجوانان کمک کنیم که با پذیرفتن اشتباه‌های خود و آموختن از آن‌ها، به خودباوری برسند؟
اما معلم با انگیزه اجازه می‌دهد دانش‌آموز اشتباه کند و حتی به جای تنبیه، اشتباه وی را تحسین می‌کند. زیرا همه افراد می‌توانند از اشتباه‌های خود بیاموزند. مطالعات نشان می‌دهند وقتی کودکان دچار اشتباه می‌شوند، یادگیری افزایش پیدا می‌کند. اشتباه کردن قسمتی از این چالش برای کودکان است که چگونه کارها را به طرز متفاوتی انجام دهند و باعث انگیزه آن‌ها برای امتحان رویکردهای جدید می‌شود. میزان یادگیری از یک اشتباه اثربخش‌تر از یادگیری در شرایط عادی است.

اشتباه‌ها را تحسین کنید: هر شخصی در زندگی خود مرتکب اشتباه‌هایی می‌شود. کودکان نیز از این امر مستثنا نیستند. این موضوع اهمیت دارد که چگونه باید از اشتباه‌ها درس بگیریم. باید توجه داشت که کودکان در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که برای کامل بودن و باهوش بودن به آن‌ها از طرف خانواده و مدرسه فشارهای زیادی وارد می‌شود. معمولاً والدین با مخفی کردن اشتباه‌های کودکان، این فشار را تقویت می‌کنند. هنگامی که کودکان دائماً به خاطر هوش خود مورد تحسین قرار می‌گیرند، فشار عصبی در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. این تمرکز بر کامل بودن و باهوش بودن چقدر بر یادگیری تأثیر می‌گذارد؟ چگونه می‌توانیم

منابع

۱. کنس دی. مور (۱۳۹۶). نظریه‌های آموزشی (راهبردهای آموزشی اثربخش). ترجمه اسماعیل سعدی‌پور و مهرنوش فرهنگ رنجبر. نشر دیدار. تهران.
2. Pritesh Raichura (2023). Seven ways to motivate your students, Education in Chemistry, 4017342. 28 April.

توقف ممنوع



یاسر ملکی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

مقدمه

این را بارها تجربه کرده‌ایم. وقتی سوار خودرو می‌شویم و قصد سفر داریم، یکی از تابلوهایی که نظرمان را به خود جلب می‌کند، تابلوی «توقف ممنوع» است. معنای تابلو روشن است. اگر بایستید و خودروی خود را پارک کنید، جریمه سنگینی در انتظار شماست. در مورد خودروی زندگی هم دقیقاً همین‌طور است. در کناره‌های جاده دنیا نیز مرتب تابلوهای توقف ممنوع به صورت نامرئی وجود دارند و به ما پیام می‌دهند که مبادا درجا بزنید و در یکجا ساکن شوید، چون جریمه سنگینی در انتظارتان خواهد بود. البته هر قدر این توقف طولانی‌تر شود جریمه پرداختی هم سنگین‌تر خواهد بود. این تابلوها و جریمه‌های نامرئی به چشم ظاهر دیده نمی‌شوند و دیدنشان به چشم دومی نیاز دارد که برای برخی فعال و برای برخی دیگر غیرفعال است.

ممکن است پرسید: «این جریمه‌ها از چه نوعی هستند و چگونه پرداخت می‌شوند؟» پاسخش این است که این جریمه‌ها جنبه درونی دارند و خود را در لباس اضطراب‌های شدید و آسیب‌های روانی نشان می‌دهند. فکر می‌کنم درست حدس زدید. درون‌های ناآرام در حکم آب برکه‌ای هستند که در یکجا مانده و محصور شده‌اند. همین کافی است تا آلودگی‌ها و آسیب‌های محیطی واردشان شود و به مرور باعث تغییرات روانی منفی در آن‌ها شود. در مقابل، آب رودخانه‌ای که همیشه جاری و روان است طراوت و شادابی دائمی دارد و نگاه هر بیننده‌ای را به خود جذب می‌کند. این عادت روان‌های فعال و در حال حرکت است که رویاهای بزرگ، هدف‌های والا و تلاش‌های هدفمند دارند.

کلیدواژه‌ها: قانون حرکت، بهداشت فکری، گره‌های روانی، مشاوران، شخصیت متعالی

از همین مثال ساده می‌توان نتیجه مهمی گرفت؛ اینکه حرکت، مهم‌ترین قانون زندگی است. هر کجا که جلوه‌های حرکت به معنای واقعی آن وجود دارند، خبری از آلودگی‌ها و ناامنی‌ها نیز نخواهد بود. گفتیم حرکت واقعی، بله چون ما «شبه حرکت‌ها» و «ضد حرکت‌ها» هم کم نداریم. گاهی برخی جنبش‌های صوری و موقتی ما را فریب می‌دهند و در موردشان تصور رشد و بالندگی داریم. در حالی که اگر قدری تأمل کنیم و صبوری ورزیم، حقیقت موضوع برایمان آشکار خواهد شد که همان «مرگ در پوشش زندگی» است.

قانون حرکت را در مورد انسان می‌توان در دو بُعد درون و بیرون مطرح کرد که کاملاً به یکدیگر مرتبط هستند. بُعد بیرونی حرکت عبارت است از سفرها و جابه‌جایی‌های مکانی که حامل آثار و دستاوردهای متفاوتی هستند.

همین حرکت‌های ساده‌ای که ما از نقطه‌ای به نقطه دیگر انجام می‌دهیم، حال و هوای روحی ما را تغییر می‌دهند و موجب از بین رفتن رکود فکری می‌شوند. بی‌تردید حرکت در جغرافیا، در فکر حرکت ایجاد می‌کند. این را بارها در زندگی فردی خودمان تجربه کرده‌ایم که افکار ما در حالت ایستایی و حرکت، وضع یکسانی ندارد و این نکته‌ای است که در زندگی برخی فلاسفه هم مشاهده می‌شود؛ از جمله نزد برخی فلاسفه یونان که به «مثنائیان» شهرت دارند.

«مثناء» از مثنی به معنای راه رونده یا بسیار راه رونده است. **ارسطو** بنیان‌گذار این جریان فلسفی است که هنگام تدریس معمولاً قدم می‌زد. یا حتی توصیه می‌شود که گاهی برای در امان ماندن از شدت حمله‌های هیجانی، مانند خشم، موقعیت خود را عوض کنید که این کار در فروکش کردن خشم مؤثر خواهد بود. اما ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود و این قانون حرکت، بُعد درونی هم پیدا می‌کند که شامل حرکت در افکار و امیال ماست.

برای حرکت در فکر شاید هیچ عاملی به اندازه سؤال کردن‌های درست و بجا مؤثر نباشد. سؤال مانند چوبی است که بر پیکره ذهن اصابت می‌کند و ذهن را از خفتگی و خمودگی نجات می‌دهد. به‌خصوص سؤال‌های مقایسه‌ای که قدرت بالایی در ایجاد تحرک ذهنی دارند و قرآن هم دقیقاً برای بیدار کردن انسان‌ها و تحریک قوه هوشیاری آن‌ها از این نوع سؤال‌ها استفاده می‌کند؛ جایی که می‌فرماید: «هل یستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون» (زمر/۹): آیا آنانی که می‌دانند با آنانی که نمی‌دانند برابرند؟ یا: «هل یستوی الاعمی و البصیر» (رعد/۱۶): آیا بینایان با نابینایان برابرند؟ اما اکتفا کردن به لایه افکار کافی نیست و حرکت در امیال و کشش‌های درونی هم لازم است.

همان‌طور که ذهن برای حرکت کردن به ریاضت ذهنی از طریق اندیشیدن و سؤال کردن نیاز دارد، امیال و خواسته‌های درونی را هم باید وارد کوره ریاضت کرد. این ریاضت شامل عمل به رهنمودهای اخلاقی و احکام و دستوراتی که در ادیان و سنت‌های معنوی اصیل بیان شده‌اند و مقید کردن خود برای عمل به آن‌هاست. مثلاً فردی که به غرور و خودپسندی آلوده است، خواه‌ناخواه گرفتار رکود روانی است. او حصار بی‌دور روانش می‌کشد و حاضر به قبول هیچ فکر یا ایده جدید نیست و همیشه در یک تنهایی خودساخته اسیر و گرفتار است.

البته هر قدر که به شدت این غرور اضافه شود، تلخی ناشی از احساس

مشاور خوب و اثربخش نباید منتظر مراجع یا مراجعان بنشیند، بلکه باید به مصداق «طبيب مطب بر دوش» باشد. اوضاع پیرامونش را با هوش و بینش بالایی رصد کند و رفتار دانش‌آموزان را در موقعیت‌های مختلف زیر ذره بین تخصص خود قرار دهد. هر جا هم که لازم دید، وارد مداخله‌های مؤثر شود و پیش از وقوع مسئله‌ها و بحرانی شدن آن‌ها، به چاره‌اندیشی دست بزند

تنهایی نیز افزایش می‌یابد و صرفاً با دارویی که اطبای اخلاق می‌دهند، می‌توان از دست این رکود روانی نجات یافت. در اندیشه بزرگی چون مولوی، بهترین پادزهر غرور، «عشق» است که سراسر وجود را با طرباشت، غرق در شور و گرمی می‌کند. پس نتیجه می‌گیریم که هر قدر که اهل سفر درونی و بیرونی باشیم، بهداشت فکری و روانی بالاتری خواهیم داشت و زندگی را با حواشی و دردسرهای کمتری خواهیم پیمود. این قانون حرکت در زندگی علمی و حرفه‌ای ما هم نقش بسزایی دارد. یعنی در نقشی که به‌عنوان عالم یا مدرس ایفا می‌کنیم، این قانون کارایی‌های آموزشی و تربیتی متعددی پیدا می‌کند. معلمانی که در کلاس جابه‌جا می‌شوند و صرفاً در یک حالت ثابت باقی نمی‌مانند، تدریس گیراتر و جذاب‌تری دارند. همچنین حاضر شدن معلمان در فضای حیاط و پیش‌بینی سفرهای علمی، از جمله اقداماتی هستند که تأثیر قانون حرکت را در آموزش نشان می‌دهد. یا آمیختگی سؤال با محتوای تدریس که موجب برانگیختگی قوای ذهنی و شناختی دانش‌آموزان می‌شود.

اما مشاورانی که برای حل گره‌های روانی دانش‌آموزان تلاش می‌کنند، لازم است به سه نکته توجه داشته باشند:

نکته اول این است که مشاور خوب و اثربخش نباید منتظر مراجع یا مراجعان بنشیند، بلکه باید به مصداق «طبيب مطب بر دوش» باشد. اوضاع پیرامونش را با هوش و بینش بالایی رصد کند و رفتار دانش‌آموزان را در موقعیت‌های مختلف زیر ذره بین تخصص خود قرار دهد. هر جا هم که لازم دید، وارد مداخله‌های مؤثر شود و پیش از وقوع مسئله‌ها و بحرانی شدن آن‌ها، به چاره‌اندیشی دست بزند. این در راستای همان توصیف پرمغزی است که امام علی(ع) در مورد شخصیت رسول خدا(ص) بیان فرمودند که: «الطبيب دَوَّارٌ بِطَبِّهِ»؛ [پیامبر] طبیب سیاری بود که به دنبال نیازمندان می‌گشت (نهج البلاغه، خطبه اول).

نکته دوم این است که بخشی از قدرت مشاور در سؤال‌های پخته‌ای پدیدار می‌شود که از مراجع و گاهی از وابستگان او می‌کند. قطعاً یکی از تفاوت‌های مهم میان مشاوران مجرب با غیرمجبرب در نوع و کیفیت سؤال‌ها و زمان مطرح کردن آن‌هاست. سؤال‌های سلسله‌ای و مقایسه‌ای که مشاوران مجرب از مراجعان خود می‌پرسند، راه را برای گشایش گره‌ها و یافتن راه حل‌های مناسب باز می‌کند.

نکته سوم به اخلاق مشاوره و شخصیت متعالی مشاوران بر می‌گردد. مشاورانی که شخصیت ساخته شده دارند و صرفاً به جنبه‌های علمی و تخصصی این کار بسنده نمی‌کنند، به‌مراتب رابطه بهتری با مراجعان خود خواهند داشت و آرامش بیشتری را به آنان هدیه خواهند کرد.

پی‌نوشت

۱. مرحبای عشق خوش سودای ما
ای طبیب جمله علت‌های ما
ای دَوای نخوت و ناموس ما
ای تو افلاطون و جالینوس ما
(دفتر اول مثنوی معنوی)

منبع

مثنوی معنوی کریم زمانی



هرکس نقش خودش

برای اعتلای سلامت روان، همه باید پای کار بیایند



گفت‌وگو کننده: فاطمه السادات شاه‌زیدی
کارشناس روانشناسی تربیتی

پشتیبانی‌هایی است که از طریق مدیر کل محترم، معاونت محترم پرورشی اداره کل انجام می‌گیرد. در درجه دوم هم برمی‌گردد به همکاری، همدلی، حمیت، بزرگواری، صبوری و از خودگذشتگی که همکاران محترم مشاور مرکز در حوزه‌های متفاوت دارند. ایشان جانانه و جهادی و از روی میل و اخلاص به دانش‌آموزان کمک می‌کنند. این دو عامل مهم‌ترین عوامل موفقیت مرکز مشاوره استان هستند.

چه نهادهایی می‌توانند در کاهش آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان به آموزش و پرورش کمک کنند؟

در بحث کاهش آسیب‌های اجتماعی، همان‌گونه که اسناد فرادستی هم نشان می‌دهند، کاهش آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان به‌تنهایی از توان آموزش و پرورش خارج است و ضرورت دارد بر اساس دستورالعمل «نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان» سازمان‌های دیگر هم در این امر مشارکت کنند. در این میان، وزارت آموزش و پرورش به‌عنوان دبیر کارگروه «نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان» بحث هماهنگی را بر عهده دارد. هر قدر که حمایت و پشتیبانی سایر سازمان‌ها و سایر اعضای ائتلاف «نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان» بیشتر باشد و بیشتر در این حوزه به آموزش و پرورش کمک کنند، قطع به یقین آموزش و پرورش توانمندتر و با توان بیشتری می‌تواند در حوزه آسیب‌های اجتماعی ورود پیدا کند و نتایج بهتری هم حاصل می‌شود.

بیشترین مشکلی که مراکز مشاوره اداره‌های آموزش و پرورش

● خودتان را معرفی کنید.
به نام خدا مهدی هستیم..

لطفاً مرکز مشاوره را معرفی کنید. این مرکز چه فعالیت‌هایی دارد و چه خدماتی ارائه می‌کند؟

این مرکز به‌عنوان مرکز راهبری مدیریت و برنامه‌ریزی مراکز مشاوره دانش‌آموزی استان اصفهان در دو حوزه در مرکز استان فعالیت دارد: در حوزه برنامه‌ریزی و نظارت بر فعالیت‌های سایر مراکز مشاوره استان و همچنین ارائه خدمات مداخله‌ای به دانش‌آموزانی که از نواحی و مناطق به مرکز مشاوره استان ارجاع داده می‌شوند.

خدماتی که مرکز مشاوره استان به دانش‌آموزان گرامی و اولیای محترم آن‌ها ارائه می‌دهد، در حوزه مشاوره کودک، مشاوره نوجوان، و مشاوره خانواده و زوج است. همچنین ارائه خدمات روان‌پزشکی، گفتاردرمانی، کاردرمانی، بازی‌درمانی و برگزاری کارگاه‌های عمومی و تخصصی، از جمله دیگر فعالیت‌های هستند که در حوزه فعالیت‌های مداخله‌ای، مرکز مشاوره استان بر عهده دارد. در حوزه نظارت و برنامه‌ریزی هم بر اساس دستورالعمل‌ها و برنامه‌های ابلاغ‌شده از وزارت محترم آموزش و پرورش کشور فعالیت می‌کند.

● مرکز مشاوره استان چند سال پیاپی رتبه اول را در کشور به دست آورده است. علت موفقیت مرکز مشاوره استان را چه می‌دانید؟

موفقیت مرکز مشاوره استان در درجه اول مرهون حمایت‌ها و

با آن‌ها مواجهه‌اند چیست؟

چند مشکل وجود دارد: ابتدا چون ساختار مراکز مشاوره ساختار جدیدی است، هنوز به‌صورت کامل مستقر نشده‌اند. به سبب همین موضوع، متأسفانه هر ساله ما با تغییر بسیار همکاران و رؤسای مراکز نواحی و مناطق مواجه می‌شویم و هر ساله باید زمانی را به آموزش همکاران جدید و آماده‌کردن آن‌ها اختصاص دهیم. وقتی سال تمام می‌شود دوباره همکاران تغییر می‌کنند و این موضوع مرتب تکرار می‌شود. به همین خاطر یکی دو ماه اول هر سال، یعنی مهرماه و آبان‌ماه، کار اصلی ما تکرار آموزش همکاران است.

مشکل دیگر مراکز مشاوره ما در نواحی و مناطق، مشکل فضای مناسب مرکز است. در بعضی از مناطق و نواحی ما متأسفانه فضای کافی و مناسبی در اختیار مراکز مشاوره قرار داده نمی‌شود. این باعث می‌شود که خدمات مشاوره‌ای تأثیر لازم را نداشته باشند. همچنین حداقل تجهیزات و امکانات لازم باید در مراکز مشاوره وجود داشته باشد. بدون آن‌ها ممکن است ارائه خدمات مشاوره میسر نشود. مسئله بعدی هم بحث نیروی انسانی و بحث کمبود نیروی انسانی است. بعضی از مناطق و نواحی ما به خاطر کمبود نیروی انسانی از خدمات مشاوره‌ای بی‌بهره‌اند.

● با توجه به پیچیدگی مشکلات دانش‌آموزان و گستردگی جامعه، آیا ساعت‌های حضور مشاوران مدرسه‌ها نیاز دانش‌آموزان را پاسخ می‌دهد؟

برای پاسخ به نیاز دانش‌آموزان لازم است که هر مدرسه حداقل یک مشاور داشته باشد که به‌طور تمام‌وقت در مدرسه حضور داشته باشد. اگر بنا باشد که ما خدمات را به‌صورت جامع ارائه کنیم، باید نیروی انسانی لازم را داشته باشیم. ما سعی می‌کنیم مشکل کمبود نیروی انسانی را با به‌کارگیری رابطان هسته مشاوره جبران کنیم. در مراکزی که مشاور ندارند و یا ساعت حضور مشاور کم است، با حضور رابطان آموزش دیده دانش‌آموزان دارای مشکل را شناسایی می‌کنند و به مراکز مشاوره ارجاع می‌دهند تا به این صورت مشکل تا حدی مرتفع شود.

● ابزارهای حکمرانی فرهنگی در جامعه، پیرامون مسائل روان‌شناختی، چیست و چگونه است؟

مسلماً در بحث فرهنگی مهم‌ترین عاملی که می‌تواند حوزه مشاوره را بسط و توسعه دهد، ایجاد فرهنگ مشاوره در خانواده‌ها و جامعه است. خوش‌بختانه این قضیه در سال‌های اخیر سرعت زیادی گرفته است. با این حال هنوز نیاز به مشاوره، نیاز به دریافت خدمات مشاوره‌ای و مشاوره‌های روان‌شناختی و درمانی، در جامعه در سطح بالایی است و به فرهنگ‌سازی وسیع احتیاج دارد.

● مشاوران در مدرسه‌ها چگونه می‌توانند دانش‌آموزان را به مسیر زندگی موفق هدایت کنند؟

براساس «سند نظام جامع مشاوره» بحث راهنمایی و مشاوره صرفاً بر عهده مشاوران مدرسه‌ها نیست، بلکه تمام اعضای مدرسه، اعم از مدیر، همکاران دبیر، آموزگار، معاونان محترم، معاونان پرورشی و هر فردی که در مدرسه حضور دارد، و حتی اولیای دانش‌آموزان، در حوزه اعتلای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نقش دارند. شناسایی این نقش و تلاش برای توسعه و بسط اطلاعات همکاران در حوزه مشاوره می‌تواند عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

مشاور در واقع چراغ راه است. او با شناخت ویژگی‌های روان‌شناختی، استعدادها و توانمندی‌های دانش‌آموزان می‌تواند آن‌ها را به‌گونه‌ای هدایت و راهبری کند که به بالاترین سطح توانایی و استعداد خود دست پیدا کنند.

● **وظیفه مدیران و معلمان در بخش پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، هدایت تحصیلی و سوق‌دادن دانش‌آموزان به مسیر موفقیت چیست؟**
برای پاسخ به این سؤال باید به «سند نظام جامع مشاوره» اشاره کنیم. بر اساس این سند، بحث راهنمایی و مشاوره صرفاً بر عهده مشاوران مدرسه‌ها نیست، بلکه تمام اعضای مدرسه، اعم از مدیر، همکاران دبیر، آموزگار، معاونین محترم، معاونین پرورشی و هر فردی که در مدرسه حضور دارد، و حتی اولیای دانش‌آموزان، در حوزه اعتلای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نقش دارند. شناسایی این نقش و تلاش برای توسعه و بسط اطلاعات همکاران در حوزه مشاوره می‌تواند عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

● برای ایجاد پویایی در مدرسه‌ها در حوزه سلامت روان دانش‌آموزان، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟

مهم‌ترین عاملی که می‌تواند سلامت روان دانش‌آموزان را بسط دهد و باعث توسعه بحث سلامت روان در دانش‌آموزان باشد، افزایش اطلاعات همه اعضای مدرسه در حوزه سلامت روان است. یعنی خود دانش‌آموزان، اولیا، دبیران، آموزگاران و مدیران، هر قدر بیشتر بتوانند میزان اطلاعات و توانایی‌هایشان را در جامعه با آموزش و توسعه مهارت بیشتر کنند، مدرسه از نظر روان‌شناختی پویاتر و سالم‌تر خواهد بود.

● مدرسه پویا چه ویژگی‌هایی دارد؟

از جنبه‌های متفاوت می‌شود به این سؤال پاسخ داد؛ از جنبه‌های آموزشی، تربیتی، از معنوی، اخلاقی و دینی. طبیعی است که مدرسه پویا مدرسه‌ای نیست که تمام‌ساختی باشد. بر اساس سند تحول بنیادین، مدرسه پویا مدرسه‌ای است که در ساحت‌های مربوط به سند رشد و توسعه پیدا کند که طبیعتاً یکی از ساحت‌ها مربوط به سلامت روان و سلامت روان‌شناختی و تربیتی دانش‌آموزان است. اگر تمام حوزه‌ها و ساحت‌ها در کنار حوزه سلامت رشد پیدا کنند، آن مدرسه مدرسه‌ای پویاست.

● شکاف مشاوره در مدرسه‌ها را، در مقایسه با کشورهای پیشرفته، چگونه ارزیابی می‌کنید؟

به هر حال باید بپذیریم که سابقه حضور مشاور در مدرسه و خود بحث مشاوره و پذیرش مشاوره به‌عنوان یک حوزه تخصصی، قدمت چندانی ندارد. همین موضوع باعث می‌شود که با فراز و نشیب‌هایی مواجه شویم. از جمله تأثیرهای فرایندهای تغییر نظام آموزشی، تغییر در میزان حضور مشاوران در مدرسه بود. آنچه که در دهه اخیر اتفاق

افتاده و بسیار امیدوار کننده است، آن است که نقش مشاور در مدرسه‌ها به نقش مهمی تبدیل شده است. به خصوص در زمان کرونا و بعد از کرونا، مشاوره از اهمیت بیشتری برخوردار شد. این موضوع کمک می‌کند که مشاوران متخصص بتوانند جایگاه بهتری در مدرسه پیدا کنند و طبیعتاً به تبع آن بتوانند خدمات بهتری ارائه دهند.

● با توجه به رشد فناوریانه در آموزش و پرورش به نظر شما با توجه به اینکه دانش‌آموزان زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می‌کنند، نظام آموزشی چگونه می‌تواند هویت‌یابی دانش‌آموزان را تقویت کند؟

قدم اول در بحث فضای مجازی مشروعیت دادن و پذیرفتن فضای مجازی است. تا قبل از آمدن کرونا، ما در جلسه‌های آموزشی به راحتی از والدین می‌خواستیم که تا وقتی تحصیل بچه‌ها تمام نشده است، گوشی و فضای مجازی را در اختیارشان قرار ندهند. اما کرونا باعث شد که خواسته و ناخواسته و به اجبار بچه‌ها را با فضای مجازی آشتی بدهیم و خودمان آن را در اختیارشان بگذاریم. الان بخشی از زندگی بچه‌ها فضای مجازی است. گام اول این است که بپذیریم، فضا و دنیای مجازی برای بچه‌ها مشروعیت دارد و عضو آن هستند. به آن‌ها یاد بدهیم که چگونه از این فضا استفاده کنند. یاد بدهیم که این فضا می‌تواند فضای مناسبی برای رشد باشد و یا برعکس به آن‌ها آسیب بزند. آموزش سواد رسانه گام بزرگی در این جهت است که دانش‌آموزان بتوانند در کنار هویت‌یابی که یکی از ویژگی‌های رشدی‌شان است، هویت مجازی را هم برای خودشان شکل دهند.

● هویت‌یابی در گذشته چگونه بوده و هم اکنون چگونه است؟
استحضار دارید که وقتی بحث شکاف نسل‌ها پیش می‌آید، هر دهه نسل متفاوتی را تربیت می‌کند که متفاوت هستند و نگرش‌های متفاوتی دارند. نسل جدید با ویژگی‌های متفاوتی دارند رشد می‌کنند. مسلماً ویژگی‌های هویت‌یابی و ویژگی‌های مشترک روان‌شناختی و جهان‌شمول هستند. یعنی هویت دینی، هویت جسمی، هویت اجتماعی، یا هویت عاطفی، هویت‌هایی هستند که افراد به دست می‌آورند. صد سال پیش همین هویت‌ها وجود داشته‌اند و الان هم همین هویت‌ها به تفکیک بیشتر وجود دارند. کمک به دانش‌آموزان در مسیر کسب هویت، با در نظر گرفتن ویژگی‌های مربوط به دهه‌های رشد، مهم‌ترین کمکی است که می‌توان انجام داد. تفاوتی در کسب هویت وجود ندارد. یعنی همه افراد هویت‌های یکسانی را به مرور زمان به دست خواهند آورد. تفاوت افراد در کسب هویت فقط مربوط به زبان دستیابی به هویت است؛ وگرنه هویت‌های مشترکی هستند که همه افراد همه آن‌ها را به شکل جهان‌شمول به دست خواهند آورد.

● نقش مشاوران مدرسه‌ها در کاهش و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی چیست؟
به جرئت می‌توانم عرض کنم که مشاوران محترم در کاهش

برای اینکه رفتار هدفمندی در بحث پیشگیری اتفاق بیفتد، یکی از گام‌های مهم غربالگری است. غربالگری می‌تواند دانش‌آموزانی را که احتمال آسیب دیدن دارند، شناسایی و به ما کمک کند در راه پیشگیری، از او حمایت کنیم. اگر لازم باشد به او آموزش یا مداخله‌ای روان‌شناختی بدهیم

و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌ها در خط مقدم هستند و در این حوزه بسیار تلاش می‌کنند که جا دارد که از زحمات تک‌تک این عزیزان تشکر کنم. آن‌ها نقش بی‌بدیلی در اشاعه و رشد سلامت روان از یک طرف، و کاهش و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی از طرف دیگر، بر عهده دارند.

● بیشترین ضعف در زمینه عملکرد مشاوره در مدرسه‌ها چیست؟

در دو سال اخیر شاید بیشترین مشکل در مشاوره کاهش تعداد مشاوران ماست. متأسفانه با کمبود نیرو در این حوزه مواجه هستیم. بحث بعدی خستگی همکاران است. به هر حال همکاران هر روز با مشکلات و دغدغه‌های دانش‌آموزان مواجه می‌شوند و همین موضوع می‌تواند از نظر روان‌شناختی باعث خستگی شغلی ایشان شود. این دو عامل شاید مهم‌ترین نقطه‌ضعف‌های ما باشند. ما باید بخشی از توانمان را ببریم روی بحث انگیزه‌بخشی و نشاط‌آفرینی بین همکاران مشاور که اگر خود همکار آن انگیزه و نشاط را داشته باشد، مسلماً می‌تواند به مدرسه انگیزه و نشاط تزریق کند.

● آیا اقدامات انجام‌شده در «نظام مراقبت از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان» (سامانه نماد) توانسته است در کاهش آسیب‌های اجتماعی مؤثر باشد؟

قطعاً نقش مؤثری داشته است. نظام مراقبت از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان به صورت کلی و خود سامانه نماد به عنوان ابزار پایش، ابزار تحلیل و ابزار دستیابی به اطلاعات برای پیشگیری، در درجه اول «آموزش»، در درجه دوم «غربالگری» و در درجه سوم «مداخله»، مسلماً نقش بسیار ارزنده و مؤثری در شناسایی و کاهش آسیب اجتماعی دارد.

● غربالگری دانش‌آموزان تا چه اندازه با هدف‌های پیشگیرانه همسو و هم‌جهت بوده است؟

یکی از ابزارهای اساسی پیشگیری غربالگری است. یعنی اگر نتوانیم دانش‌آموزان در معرض خطر را بشناسیم و احتمال خطر را در حوزه‌های متفاوت شناسایی کنیم، طبیعتاً رفتار پیشگیرانه و رفتار هدفمندی نخواهیم داشت. برای اینکه رفتاری هدفمند در بحث پیشگیری اتفاق بیفتد، یکی از گام‌های مهم غربالگری است. غربالگری می‌تواند دانش‌آموزانی را که احتمال آسیب دیدن دارند، شناسایی و به ما کمک کند در راه پیشگیری، از او حمایت کنیم. اگر لازم باشد به او آموزش یا مداخله‌ای روان‌شناختی ترتیب بدهیم.

● مراکز مشاوره چقدر توانسته‌اند به رسالت پیشگیرانه خود عمل کنند تا بتوانند سطح مداخلات را به حداقل برسانند؟

زمانی که سامانه نماد یا نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان به صورت کلی در سراسر کشور و به تبع آن در استان گسترش پیدا کرد و مراکز مشاوره هم فعالیت خود را به صورت نظام‌مندتر

شروع کردند. میزان مراجعان به مراکز مشاوره افزایش پیدا کرد که بر اساس بحث غربالگری، شناسایی دانش‌آموزان و نظام ارجاع اتفاق افتاد. طبیعتاً دانش‌آموزانی که به دریافت خدمات مشاوره‌ای نیاز داشتند، بیشتر شناسایی شدند و به دنبال آن خدمات بیشتری دریافت کردند. ارائه خدمات به دانش‌آموزان نیازمند خدمات و حل مشکلات آن‌ها، یکی از اقدامات مؤثری است که در مراکز مشاوره در حال انجام است، می‌تواند نقش بسیار مهم در بحث پیشگیری داشته باشد.

● برای ارتقای عملکرد مراکز مشاوره چه پیشنهادهایی دارید؟

مراکز مشاوره مناطق و نواحی ما از نظر نیروی انسانی به تقویت نیاز دارند. متأسفانه در حال حاضر بسیاری از نیازهای اولیه مربوط به نیروی انسانی، مثل پذیرش یا خدمتگذار هنوز حل نشده است و مراکز مشاوره نیازهای اولیه را ندارند. این موضوع باعث می‌شود مراکز مشاوره ما در نواحی و مناطق، عملکردی را که بر اساس شرح وظایفشان باید داشته باشند، نداشته باشند و بخشی از انرژی‌شان صرف کارهایی شود که با حضور سایر نیروها و نیروهای کمکی در مراکز مشاوره می‌تواند محقق شود. پیشنهادی می‌کنیم در گام اول تأمین نیروهای مراکز مشاوره جزو اولویت‌ها قرار گیرد. در گام دوم، تأمین مکان مناسب و تجهیزات ابتدایی در این حوزه می‌تواند از نظر سخت‌افزاری، مراکز مشاوره ما را آماده کند. همچنین افزایش مهارت‌های تخصصی همکاران در مراکز مشاوره، آن‌ها را از نظر نرم‌افزاری آماده ارائه خدمات بهتر به دانش‌آموزان می‌کند.

● امروزه بیشترین اختلالات دانش‌آموزان چیست و برای کاهش آن‌ها چه پیشنهادهایی دارید؟

نظام جامعه ما به شکلی است که اگر بخواهیم به اختلالات توجه کنیم، پیشنهادمان توجه نقطه‌ای به اختلالات است. مثلاً در دنیا «اضطراب» شیوع بیشتری دارد، پس در نتیجه در کشور و در استان این اختلال شیوع بیشتری دارد. اما این یک نگاه بسیار سطحی به قضیه است. پیشنهاد ما و تأکید ما این است که به اختلالات به صورت بومی نگاه کنیم. یعنی اختلالات را در استان به صورت استانی، در نواحی و مناطق به شکل ناحیه‌ای و منطقه‌ای، و در مدرسه‌ها که مهم‌ترین قسمت فعالیت و مداخله ما هستند، به صورت مدرسه‌ای نگاه کنند.

خواهشی که همکاران، مشاوران و مدیران دارند این است که نقشه آسیب‌پذیری مدرسه خود را داشته باشند و بر اساس غربالگری‌ها، اطلاعات مراجعان و نیازهای هر مدرسه، برای حل مشکلات هر مدرسه برنامه‌ریزی‌های لازم صورت گیرد. در نواحی و مناطق هم بر اساس مشکلات و آسیب‌هایی که به صورت شایع‌تر وجود دارند، نقشه خطرپذیری آن‌ها را آماده کنیم و به صورت نقطه‌به‌نقطه به رفع مشکلات بپردازیم.

بر اساس شیوه‌نامه جامع نظام مشاوره، آموزش همه همکاران (معلمان، مدیران و معاونان) می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما سبک زندگی را نمی‌توان ظرف چند ساعت آموزش داد. چون بخشی از سبک زندگی از طریق ارائه مطلب و گفت‌وگو آموزش داده می‌شود و بخشی دیگر از طریق رفتار و مشاهده

● چگونه می‌توان الگوی افراد موفق را به دانش‌آموزان آموزش داد؟

مسئله گام اول «آموزش سبک زندگی موفق و مناسب» است. بر اساس شیوه‌نامه جامع نظام مشاوره، آموزش همه همکاران (معلمان، مدیران و معاونان) می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما سبک زندگی را نمی‌توان ظرف چند ساعت آموزش داد. چون بخشی از سبک زندگی از طریق ارائه مطلب و گفت‌وگو آموزش داده می‌شود و بخشی دیگر از طریق رفتار و مشاهده. هر قدر بتوانیم همکاران مدرسه را در حوزه مهارت‌های زندگی مناسب توانمند کنیم، قاعدتاً و قطعاً دانش‌آموزان هم می‌توانند تأثیر مثبت بگیرند.

معرفی الگو باید بر اساس دو قاعده اتفاق بیفتد: اولاً الگوهایی که معرفی می‌شوند باید الگوهایی باشند که برای دانش‌آموز و بر اساس سن دانش‌آموز جذابیت داشته باشند و نیازهای دانش‌آموز را برآورده کنند. شناسایی نیازهای دانش‌آموزان در بحث الگوشناسی اهمیت زیادی دارد. یعنی اگر ما یک اسطوره ملی، مذهبی یا سیاسی را می‌خواهیم به دانش‌آموز معرفی کنیم، باید ویژگی‌هایی آن شخصیت و آن الگو، و همچنین نیازهای دانش‌آموزان را در فرایندهای فعلی جامعه به‌خوبی بشناسیم و آنگاه تلاش کنیم آن الگو را به دانش‌آموزان شناسانیم. در این صورت مسلماً آن الگو جذاب‌تر و دلنشین‌تر خواهد بود و پذیرش آن برای دانش‌آموز بهتر و تأثیرگذارتر خواهد بود.

● از نظر شما چرا کشورهای اسکاندیناوی که نظام آموزشی غیرمتمرکز دارند، در این زمینه خوب عمل کرده‌اند؟

در مورد عملکرد مدرسه‌ها در سایر کشورها و کشور خودمان عوامل بسیار زیادی می‌توانند نقش داشته باشند و عوامل زیادی را باید در نظر گرفت. مهم‌ترین بحثی که وجود دارد بحث سیاست‌گذاری‌هاست که بر اساس نیازها، فرهنگ، جامعه و بافت در یک کشور اتفاق می‌افتد. اما باید در نظر داشت، عاملی که باعث موفقیت یک نظام آموزشی می‌شود، صرفاً خود آن نظام نیست، بلکه عوامل جانبی مثل فرهنگ، بافت جامعه، نگرش‌های اعتقادی و نگرش‌های اجتماعی که نسبت به آن حوزه و آن سطح وجود دارد، در به‌وجود آمدن یک سبک آموزشی و موفقیت آن نقش دارد که می‌توانیم به آن از زاویه‌های متفاوت بپردازیم.

● آیا مطلبی هست که بخواهید در پایان بیان کنید؟

در نهایت آنچه که می‌توانم به‌صورت جمله پایانی خدمت شما عرض کنم، این است که تلاش در جهت ارتقای سطح سلامت روان، هزینه‌کردن برای دانش‌آموز نیست، سرمایه‌گذاری است. اگر ما برای پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان در کوتاه‌مدت هزینه کنیم، قطعاً می‌تواند از بسیاری از مشکلات فردی، اجتماعی و خانوادگی در آینده پیشگیری کند. هر قدر ما در این حوزه تلاش و سرمایه‌گذاری کنیم، قطع به یقین نتیجه بهتری خواهیم گرفت.

از بازی تا بازیگری



مجید خسرو دوست رودسری

روان‌شناس بالینی، مشاور هنرستان

از وقتی علیرضا را در پایه ششم می‌شناختم، دانش‌آموزی منزوی و گوشه‌گیر بود. پسری قدبلند با موهای فر فری که تا آخر یقه دکمه پیراهنش را می‌بست. بچه‌ها در کلاس او را آنتن صدا می‌کردند و با او ارتباط خوبی نداشتند. چون فکر می‌کردند هر کاری و هر شیطنتی در کلاس انجام می‌دهند، علیرضا به مدیر منتقل می‌کند. ولی من با علیرضا ارتباط خوبی داشتم. گاهی نزد من می‌آمد و با هم حرف می‌زدیم. احساس می‌کردم آنچه بچه‌ها در مورد او فکر می‌کنند، درست نیست. بنا بر دلایلی یک سال از آن مدرسه رفتیم و سال بعد به همان مدرسه بازگشتم. اول از همه سراغ علیرضا را گرفتم. بزرگ‌تر شده بود و دیگر آن علیرضای سابق نبود. دکمه باز پیراهن، دستبندی به‌دست و از همه مهم‌تر دندان‌های زرد او که ناشی از کشیدن سیگار بود، شک مرا برانگیخت. به او بیشتر نزدیک شدم تا اینکه یک روز وقتی به دفتر آمدم متوجه شدم علیرضا به همراه چندتا از دوستانش به خاطر مصرف سیگار قرار است توسط معاون مدرسه تنبیه شود. وسایلشان را هم ضبط کرده بودند و می‌خواستند به والدینش اطلاع دهند. معاون در حال صحبت با اولیای دیگری بود که علیرضا صدایم کرد: «داداش...» یک‌ه خوردم، ولی از اینکه مرا به‌عنوان برادر خود می‌شناسد، خوش‌حال شدم. داداش کلمه‌ای بود که امروز بیشتر دانش‌آموزانم موقع صحبت کردن با من به کار می‌برند و من از این بابت به خودم می‌بالم. گفت وسایلی دارم و گیر می‌افتم. آرام وسایلش را که یک نخ سیگار و یک عدد فندک بود از او گرفتم.

به‌هر حال قضیه به خیر گذشت و واسطه شدم و قرار شد با دوستان علیرضا هم مشاوره داشته باشم. علیرضا از اینکه گیر نیفتاده بود خیلی خوش‌حال بود. فردای همان روز هم در همان مدرسه بودم که دیدم علیرضا باز در دفتر مدرسه ایستاده و سرش پایین است. به خاطر قضیه دیروز، خدماتی مدرسه بغلی از او در حال مصرف سیگار فیلم گرفته بود و با وجود واسطه‌شدن من، مدیر مدرسه پدر او را در جریان گذاشته بود و از او خواسته بود به مدرسه بیاید تا فیلم را ببیند. علیرضا تک‌فرزند خانواده بود.

متأسفانه در مدرسه‌های دوره اول متوسطه، چون نقش مشاوران به‌درستی جا نیفتاده است، مدیران دوست دارند خود نقش مشاور را بازی کنند. هنگامی هم که اولیا با مدیر در حال خداحافظی هستند، با انگشت مشاور مدرسه را نشان دهند و بگویند: ایشان هم مشاور مدرسه هستند. پشت در دفتر ایستادم تا مشاوره مدیر تمام شد. پدر علیرضا مرا نمی‌شناخت

و وقتی از در بیرون آمد، خود را معرفی کردم. از در دفتر مدرسه تا دروازه بیرونی مدرسه با او حرف زدم و به او قول دادم که علیرضا را سالم به او تحویل خواهم داد. چون در کارم سمج و پیگیر هستم این قدرت و توانایی را در خودم می دیدم. بعد از ظهر همان روز منتظر تاکسی بودم که پدر علیرضا مرا سوار خودروی خود کرد و فرصت خوبی برایم پیش آمد تا در مورد وضعیت علیرضا اطلاعات بیشتری پیدا کنم. احساس می کردم با پدری خوش گذران و معتاد که خود تا نیمه های شب به خانه نمی آمد مواجه هستم. اما اعتماد او را جلب کردم و چون در کانون فرهنگی شهر کلاس بازیگری و تئاتر داشتم، از پدر علیرضا خواستم وی را به این کلاس ها بیاورد تا از آن محیط دور شود و وارد فاز جدیدی از زندگی اش بشود.

عصر یکی از روزهایی که کلاس داشتم، علیرضا به همراه پدرش به کانون آمد. از پدرش خواستم برود و علیرضا را به سایر بچه ها معرفی کردم. پس از آموزش از او خواستم آزمونی را انجام دهد و با اینکه بسیار ضعیف بود، با تمام توانم فریاد زدم: «آفرین علیرضا! ... تو فوق العاده ای ... من از تو یک بازیگر خوب می سازم!»

از حضور در جمع دوستانی که سال ها کار کرده بودند آن قدر احساس افتخار می کرد که گفت: «داداش هر کاری بگی انجام می دم تا یک بازیگر خوب بشم.» آموزش که تمام شد از علیرضا خواستم بماند که با هم برویم. از او خواستم چراغ های سالن را خاموش و در را قفل کند و کلید را به من تحویل دهد. از اینکه به راحتی این کارها را به او می سپردم تعجب می کرد. در میانه راه سر درد دلش باز شد که سال گذشته تحت تأثیر دوستانش قرار گرفته و به گل، یکی از جدیدترین مواد مخدر، علاوه بر مصرف سیگار و قلیان، معتاد شده است. هر کاری هم می کند ترک آن برایش مشکل است.

به او گفتم: «من از نصیحت کردن خوشم نمی یاد. اول از همه باید اراده داشته باشی و من هم کمکت می کنم.» هر چند مدام می گفت: «نمی تونم ...» ولی سعی می کردم به او جرئت بدهم. برای ترک موادی که علیرضا مصرف می کرد، با مشکلات عیدهای روبرو بودم و می دانستم که به این راحتی نمی توانم او را از این مواد جدا کنم. پدرش شب ها دیر وقت به خانه می آمد، مادر مدیریت را از دست داده بود و علیرضا هم از همین فرصت استفاده می کرد و شب ها را در کنار دریا با دوستانش می گذراند و دیر وقت به خانه می رفت. گاهی هم با همان لباس مدرسه می خوابید.

مصرف گل از این نوجوان انسانی عصبی و بی اشتها ساخته بود. فرصتی فراهم شد که پدر و مادر علیرضا را در خارج از مدرسه ملاقات کنم. از پدر علیرضا خواستم که ساعت ورود به منزل را برای او مشخص کند و در ساعت مقرر با او تماس بگیرد. کار را به جایی رساندم که وقتی علیرضا خودش نزد من به کلاس بازیگری می آمد، پدرش بدون اینکه علیرضا متوجه شود از من می پرسید آمده است یا نه و من هم تأیید می کردم. ابتدا باید به طور غیرمستقیم در مورد ضررهای مواد آگاهی هایی به علیرضا می دادم. چون این گونه افراد تحت هیچ شرایطی ضررهای این مواد را به علت سرخوشی بیش از حد قبول نمی کنند. به همین دلیل در طول یک هفته فیلمی درباره ضررهای این مواد

ساختم و در مدرسه برای همه دانش آموزان نمایش دادم. قبلش از علیرضا خواستم در مقدمات پخش به من کمک کند و تمام کلیدها و شروع پخش را در اختیار او گذاشتم تا توجهش را جلب کنم. از اینکه ریش و قیچی دست او بود و خودش می خواست این فیلم را برای بچه ها پخش کند خیلی خوش حال بود. فیلم توجه او را جلب کرد. پس از پایان فیلم احساس کردم سؤال هایی در ذهنش ایجاد شده اند. از من پرسید: «یعنی واقعا مواد با آدم این کارها رو می کنه؟ ریه های انسان واقعا این بلا سرشون می یاد؟ ... آقا تو رو خدا بگو باید چی کار کنم؟!» به او فقط گفتم: «نگران نباش حل می شه ...»

بعد از ظهر توی کلاس بازیگری به همه بچه ها گفتم: «بچه ها از امروز علیرضا علاوه بر بازیگری مسئول تدارکات گروه هم هست.» شاید باورتان نشود، آنقدر مسئولیت هایش را درست انجام داد که من و همه بچه ها به او اعتماد پیدا کردیم. نزدیک شروع مسابقه های جشنواره دانش آموزی بود و من هم علیرضا را در کنار خودم نگه داشته بودم. هر چند در این ایام هم مواد مصرف می کرد، ولی ذهنش درگیر سؤال هایی بود که این فیلم برایش ایجاد کرده بودند.

حالا علیرضا پس از گذشت روزها و هفته ها به یک بازیگر خوب و مسئول تدارکات مورد اطمینان یک گروه هنری تبدیل شده بود. مسابقه ها آغاز شدند و ما در «کانون شهید باهنر لاهیجان» مسابقه دادیم و مقام آوردیم. بعد از آن هم اجرای دیگری در جایی داشتیم و من علیرضا را به عنوان مدیر برنامه گروه معرفی کردم. وقتی همه بچه ها رفتند اشک او در آمد و به گریه افتاد. دلیلش را پرسیدم و گفت: «داداش هیچ وقت هیچ کس این قدر برام ارزش قائل نشده بود. تو کاری کردی که بالای ۲۰۰ نفر من رو تشویق کنند. حالا من از خودم خجالت می کشم. سست اراده نیستم ولی به کمک احتیاج دارم.»

شرایط مهیا شده بود. خیلی با هم حرف زدیم و به او قول دادم اگر خوب درس بخواند و در این هنر رشد کند، او را به رشته تأسیسات هدایت کنم که مورد علاقه اش بود.

هفته بعد مادرش به مدرسه آمد و ضمن قدردانی اظهار داشت: «صحبت های شما باعث شده که علیرضا هر روز ساعت شش به خانه می یاد، درس می خونه و متن های بازیگریش رو تمرین می کنه.» به لطف خداوند علیرضایی که روزی ۸۰ نخ سیگار و قلیان و گل می کشید، همه را کنار گذاشت تا در مقابل دوستان هنری اش کم نیابد و به عنوان بازیگر خوب مطرح شود. امروز علیرضا در رشته تأسیسات دانش آموز ممتاز خودم در هنرستان فنی و یکی از بازیگران نمونه استانی است که همه ما به او افتخار می کنیم.

آری هر قدر به من مشاور بگویند: «چرا این قدر کار می کنی؟! ولش کن ...» من به شغل خودم عشق می ورزم. شغل من نگین افتخار هویت من است. من آمده ام تا یاور باشم؛ یاور بچه های اشک های بی صدا، بچه های سرفه، بچه های پابرهنه غریب، بچه هایی که داغ جدایی خورده اند و بچه هایی که در دام شوم اعتیاد گرفتارند. به یاری خداوند همیشه مشاور می مانم؛ هر چند در این راه با انواع ناملایمات و بی مهری ها روبرو شوم. به قول حضرت حافظ: «سرزنش ها گر کند خار معیان غم مخور.» وقتی خداوند مهربان هست چه پاک از ...

تَلَنگَر

ای فلسطین دردِ کنعان کشیده



به یوسفی می‌اندیشم که زیبایی او بزرگ‌ترین امتحانش بود. روزی از زیبایی صورت در زندان می‌افتد و روزی دیگر از زیبایی سیرت به بهانه «کنعانی» بودن به چالش قدرتمندان کشیده می‌شود. راستی این چه سری است که زیبایی همیشه به چالش کشیده می‌شود؟! فلسطین نیز به جرم همین زیبایی خویش می‌سوزد و در امتحانی بزرگ به سر می‌برد. غزه تنها بخشی از این زیبایی الهی است که تقدس، یگانگی و پاکی را بازنمایی می‌کند. غزه قطعه‌ای از این زیبایی آسمانی است که اکنون این چنین مورد هجوم طاغوتیان قرار گرفته است.

غزه نه تنها به خاطر همین زیبایی مقاومت می‌سوزد، بلکه از زیبایی هویت نیز در آتش و خون به سر می‌برد. هویت غزه هویت برتری نژاد نیست که طاغوتیان صهیونیست به آن می‌بالند. هویت غزه هویت انسان‌های مظلومی است که به دنبال زندگی شرافتمندانه هستند؛ مسلمانانی که سرزمینشان را به یغما برده‌اند. این یورش، یورش بر زیبایی صورت و سیرت آنان است که اکنون این چنین ناجوانمردانه در صدد نابود کردنشان هستند.

این جنگ میان تاریکی و روشنی، «جنگ فرقان» است که سرانجام با پیروزی حق بر تاریکی خاتمه خواهد یافت؛ همان‌طور که درد کنعانی یوسف تمام شد. پس «لَرَبِّک فاصبر»؛ برای خدا صبر کن ...

هانیه عبقری زاده

کتابخانه مشاور

گذار در بحران: تعلیم و تربیت در گذار به سمت نظام برتر

این کتاب از دو بحران سخن می‌گوید: «بحران ناکارآمدی ایفای مأموریت نظام تعلیم و تربیت» و بحرانی که کرونا برای وضعیت آموزشی به وجود آورد. در این کتاب تلاش شده است ابعاد این دو بحران ترسیم و تحولات رخ داده در نتیجه آن‌ها بررسی شوند. نویسنده پس از ریشه‌یابی و تبیین نظری این چالش‌ها، معماری نظام تعلیم و تربیت کنونی، دوران گذار و دوره برتر را در سه بخش گوناگون ترسیم و خصوصیات آن‌ها را به اجمال بررسی کرده است

سال چاپ: ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات خبرگزاری فارس

مؤلف: اردوان مجیدی



رازهای مدیریت افراد

در کتاب رازهای مدیریت افراد، نویسنده با تکیه بر تجربه‌های مشاوره و رهبری سازمان‌ها و پروژه‌ها، مجموعه فنون و روش‌های کارآمدی را زیر عنوان «رازها» به مخاطب معرفی می‌کند. این رازها شکاف و تفاوت رایج بین سبک مدیریت و سبک رهبری گروه‌ها و سازمان‌ها را تعدیل می‌کنند و با نگاهی انسان‌گرایانه موجبات رشد و ارتقای فردی و گروهی افراد را در تقابل با یکدیگر فراهم می‌آورند.

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناشر: بحث

مؤلف: راس اسلیتر

مترجم: امین جمالی‌راد



فضیلت تعالی:

شوخی طبیعی، قدردانی، معنویت

این کتاب، از مجموعه کتاب‌های «توانمندسازی فضیلت‌های منشی و روان‌شناختی»، براساس طبقه‌بندی کریستوفر پترسون و مارتین سلیگمن از استادان پایه‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، تدوین شده است. این مجموعه ۲۴ فضیلت روان‌شناختی را که نوجوانان برای رسیدن به شادمانی و سلامت روان نیاز دارند، با استفاده از قالب‌های داستان، تمرین، ایده‌ها و راهکارهای عملیاتی، ارائه می‌دهد. در این کتاب به فضیلت «تعالی» پرداخته شده است.

سال چاپ: ۱۳۹۸

ناشر: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

مؤلف: اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش



روز جهانی

مبارزه با خودکشی

۲۰ شهریورماه ۱۴۰۳





تاسوعا و عاشورای حسینی (ع) را تسلیت می‌گوییم.

۹ و ۱۰ محرم سال ۱۴۴۶