



# کاربردهای عملی روش تربیتی تلقین به نفس در کلاس

زهرا اولیائی  
آموزگار، شهرضا

## می دانم بدون اجازه به وسایل دیگران دست نمی زنی

اشاره

استاد مطهری با بیان این موضوع که انسان در عمق سرشت و فطرت خود اخلاقی خلق شده است (مطهری، ۱۳۹۱: ۲۳) و نیاز به هدایت و تربیت دارد اما وسیله‌ای که باید از آن استفاده شود برای همیشه و همه‌جا معین و قابل اندازه‌گیری هم نیست، معتقد است رهبری نسل جوان با رهبری نسل کهن «تفاوت ماهوی» ندارد ولی به لحاظ تاکتیک و کیفیت عمل در زمان‌های متفاوت و در مورد اشخاص گوناگون فرق می‌کند (نادری، ۱۳۹۱) از آنجا که اسلام دین هدایت و تربیت است، برای ایجاد زمینه‌ی رشد و کمال در انسان و جامعه طرح و برنامه دارد. تمام دستورها و احکام در این «شریعت کامل» برای آن است که عوامل بازدارنده و اخلاک‌گر را از مسیر انسان بردارد و او را به سر منزل مقصود برساند (رحماندوست، ۱۳۸۵). یکی از این اصول، روش تربیتی تلقین به نفس است که در این فرصت بررسی می‌شود.

### کلیدواژه‌ها: روش تربیتی، تلقین به نفس، کلاس درس

#### هدف از تلقین به نفس

هدف از تلقین به نفس، این است که از طریق به زبان آوردن قولی معین، تغییری به مقتضای آن در ضمیر پدید آوریم. دور کردن رفتار نامطلوب از خود و ایجاد تغییر مطلوب در باطن از طریق آشکار کردن رفتاری مطلوب در ظاهر و یا بیان قولی معین است.

#### روش‌های تلقین به نفس

تلقین قولی، که شامل دو روش سلب و ایجاب است؛ تلقین فعلی که همانند روش قولی هم جنبه‌ی سلب و هم ایجاب دارد و تلقین قولی - فعلی که هر دو روش را دربرمی‌گیرد (باقری، ۱۳۸۸: ۹۳).

#### نقش تلقین به نفس

برخی از صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان تلقین را موضوعی از آموزش و پرورش می‌دانند و بیان می‌کنند در هر چیزی که دانش آموز می‌آموزد، تلقین و تکرار وجود دارد و به‌منظور شکل‌گیری صحیح شخصیت دانش‌آموز باید تلقینات صحیح در محیط زیست و تجربه‌ی وی گنجانده شوند. فرد در طول زندگی خود با بسیاری از تلقینات روبه‌رو می‌شود به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در زندگی ما نقش مهمی ایفا می‌کنند. بنابراین، ما باید اجتناب از تلقینات مخرب را یاد بگیریم؛ زیرا تلقین فقط سکنی گزیدن یک ایده در ذهن نیست و ما با

تلقین رابطه‌ای بسیار نزدیک بین ایده و خودمان به‌وجود می‌آوریم (بروکس، السورث، ۲۰۰۴: ۵۶).

#### کاربرد تلقین به نفس با توجه به تجربیات پژوهشگر

#### قوانین کلاس را به‌صورت تلقین مستقیم یا غیرمستقیم توصیف کنید؛

۱. «بچه‌ها! زمانی که شما با اجازه گرفتن صحبت می‌کنید، نه با هم و بدون اجازه، من بهتر می‌توانم به صحبت‌های شما گوش دهم.»
  ۲. وقتی دوتا از بچه‌ها با هم دعوا می‌کنند. مسئله و آنچه را می‌بینید، توصیف و سپس تلقین کنید: «می‌بینم که دو تا دوست خوب، با هم دعوا می‌کنند! با حرف زدن هم می‌شود مشکل را حل کرد! برای بچه‌ها انگیزه ایجاد کرده سپس تلقین کنید:
- توجه، توجه: دانش‌آموزانی که دوست دارند بهترین دانش‌آموز کلاس و مدرسه باشند، مطالب زیر را بخوانند.
۳. دانش‌آموز خوب:
- اگر دوستش وسیله‌ای را ندارد، از وسایل خود به او می‌دهد؛
  - با دانش‌آموزان کوچک‌تر مهربان است؛
  - به قوانین کلاس و مدرسه احترام می‌گذارد و آن‌ها را رعایت می‌کند؛
  - ۴. دانش‌آموز زرنگ و کوشا:
  - مطالعه و کتاب‌خوانی را دوست دارد؛

# یادداشتی برای بهار

باران

● سارا صالحی

زیر چتر آبان  
بارانی از واژه‌های تازه جاری ست  
کلماتی از جدول حروف الفبا سرچشمه می‌گیرند  
و به خلیج آبی کلاس می‌ریزند  
تا مسیر نزدیک‌تری به سمت اقیانوس دانایی کشف شود.

وقتی پاییز را ورق می‌زنی  
صدای هیاهو می‌آید  
و ردپای شقایق‌ها، خیابان تقویم را چراغانی می‌کند  
در حوالی آبان، بارانی از گلوله و گنجشک می‌بارد  
و پنجره‌ها و پیچک‌ها را بی‌تاب‌تر می‌کند...

در کلاس کوچک‌مان باد می‌وزد  
تو اما زبان پرنده‌ها را به ما می‌آموزی  
و تأکید می‌کنی که باد، پرنده را فراری نخواهد داد.  
حالا پس از سال‌ها  
وقتی که ماه

گوشه‌ای از خاطرات خوشایند آفتاب را  
شبانه برای ماهی‌های رودخانه تعریف می‌کند  
دل‌م شبیه حوض کوچک نقاشی موج برمی‌دارد.  
گنجشک می‌شوم

به درخت و باغچه سر می‌زنم  
و از کلاس کرامت تو سر در می‌آورم  
چشم‌هایت به من قول داده‌اند  
روزی از آب به آفتاب خواهیم رسید  
و در همه‌می باد و بادبادک  
آسمان را از بهار پر خواهیم کرد.

- در درس‌ها از خود خلاقیت نشان می‌دهد؛
- ۵. از دانش آموزان بخواهیم وقتی مشکلی برای دوستشان پیش می‌آید در رفع آن کمک کنند.
- ۶. از بچه‌ها بخواهیم در مرتب کردن کلاس همکاری کنند و کلاس خود را تمیز نگه دارند.
- ۷. موعظه و نصیحت نکنیم؛ به دانش آموزان بیاموزیم در مورد رفتارهایشان از خود سؤال کنند. سؤالات باعث می‌شود در مورد آنچه درونشان می‌گذرد و خوبی و بدی رفتارهایشان فکر کنند.
- ۸. رفتار شیطنت‌آمیز بچه‌ها را با توصیف رفتار منفی و تلقین غیرمستقیم رفتار مثبت خنثی کنید؛ «شاهین هم به جای گوش دادن به درس با مدادش بازی می‌کند».

## تلقین را به صورت بیان احساسات خود اجرا کنیم؛

- ۹. برای آموزش نظم و ترتیب به بچه‌ها، به آن‌ها بگوییم: «زمانی که شما تکالیف خود را مرتب روی میز من می‌گذارید، خیلی خوشحال می‌شوم، نه وقتی که دفاترتان را بی‌نظم روی میز من می‌ریزید؛»
- ۱۰. وقتی شما ناراحت هستید، من هم خیلی ناراحت می‌شوم؛ (تلقین غیرمستقیم و سلبی)
- ۱۱. وقتی شما در آزمون‌های مختلف (مداد کاغذی، عملکردی، شناسایی، نمونه کار) عالی عمل می‌کنید من بسیار خوشحال می‌شوم. در بعضی از موارد (در مورد کودکان دارای اختلالات یادگیری) از تلقین مستقیم استفاده کنید؛

## ۱۲. اختلال یادگیری اجتماعی - عاطفی:

- تو دانش آموز باادب و مهربانی هستی.
- من می‌دانم تو خواهر و برادرت را دوست داری و با آن‌ها مهربان هستی.
- من می‌دانم تو به علی حسادت نمی‌کنی.
- من می‌دانم تو کسی را مسخره نمی‌کنی.
- فاطمه بدون اجازه به وسایل دیگران دست نمی‌زند، احتمالاً حواسش پرت شده که سراغ وسیله‌ی دوستش رفته است.

- ۱۳. از موسیقی، شعر، قصه، نمایش، فیلم و عکس نیز می‌توان برای تلقین استفاده کرد. با موسیقی‌های رزمی، می‌توان حس دفاع از میهن و با موسیقی‌های شاد آموزشی - پرورشی، تلاش و موفقیت را به دانش آموزان تلقین کرد.

## منابع

۱. باقری، خسرو؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی (جلد یک)، چاپ بیستم، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۸۸.
۲. رحماندوست، منصوره؛ چگونه کودکانی متدین تربیت کنیم؟ مجله‌ی پیوند، تهران، انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۵.
۳. مطهری، مرتضی؛ پرورش استعدادها، ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی رشد معلم، شماره ۱، تهران، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۱.
۴. نادری، ناصر؛ هدایت و تربیت نسل جوان از منظر استاد شهید مرتضی مطهری، ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی رشد معلم، شماره هشت، تهران، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۱.

