

علیرضامقدم

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

افسانه طاهر نژاد

دانشجوی رشته راهنمایی و مشاوره

کرده است: «برنامه‌ای رادیویی که دیجیتالی ضبط شده است و برای دانلود و قرار دادن در دستگاه‌های شخصی پخش صدا در اینترنت گذاشته می‌شود».

در لغت‌نامه اینترنتی ویکی‌پدیا هم در توضیح کلمه پادکست آمده است: «پادکست یا پادپخش یکی از روش‌های انتشار پرونده روی اینترنت و نام عمومی نوعی برنامه آوایی است که توسط کاربران معمولاً روی یک پخش‌کننده موسیقی دیجیتال و عموماً یک آی‌پاد، به شکل یک فایل صوتی، ساخته می‌شود و با استفاده از اینترنت روی رایانه‌های خانگی یا پخش‌کننده‌های دیجیتال پیاده می‌شود.

ضرورت توجه به پادکست در مشاوره

هنوز افراد متعددی در جامعه ما وجود دارند که آگاهی لازم را از رشته‌هایی مثل روان‌شناسی و مشاوره در سطح مورد نیاز ندارند. همچنین، افراد زیادی هستند که نیاز شدیدی به مشاوره دارند، اما مشاوره کردن را امری بی‌فایده می‌دانند یا به طریقی از مراجعه به مشاور هراس دارند. چه بسا والدینی که تمام امکانات رفاهی را برای فرزندانشان فراهم می‌کنند، اما زمانی که می‌بینند فرزندشان ناراحت است، یا زمانی طولانی را تنها سپری می‌کند، پیش پزشک می‌روند تا برایش دارویی تجویز کند. اینجاست که ناآگاهی افراد نمایان می‌شود.

از طرف دیگر، مراکز مشاوره هم در همه جا وجود ندارد تا افراد به راحتی بتوانند به آن مراجعه کنند. بنابراین، همچنان با مشکلات روانی خود درگیرند، برخی برای کسب آگاهی یا حل مشکل، کتاب‌هایی را مطالعه می‌کنند که در بیشتر موارد کمک قابل توجهی به آن‌ها نمی‌کند

پادکست

ابزار آموزشی بین رشته‌ای برای مشاوران

کلیدواژه‌ها: پادکست، مشاوره، ابزار آموزشی

اشاره

زندگی موفقیت‌آمیز در جهان امروز، مستلزم برنامه‌ریزی‌های دقیق و تلاش است؛ برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از فرصت‌ها و زمان. در هر لحظه، رویدادی علمی در دنیا اتفاق می‌افتد که اطلاع از آن‌ها می‌تواند در زندگی ما مؤثر باشد. برخی از این رویدادها جنبه بین‌رشته‌ای دارند و از ابزارهایی بهره می‌گیرند که می‌تواند برای مجموعه‌ای از حوزه‌های تحصیلی و شغلی مفید باشد.

اگر خوب دقت کنیم، متوجه می‌شویم که بخش اعظمی از علوم به یکدیگر وابسته‌اند؛ علوم ابعاد گوناگونی دارند که هر بعدشان به علم دیگری وصل می‌شود. اگر بتوانیم یک رشته علمی را به رشته دیگری به نحوی مؤثر پیوند بزنیم، فهم و استفاده از هر دو رشته آسان‌تر خواهد شد. با توجه به آنچه درباره ارتباط بین حوزه‌های مختلف گفته شد، در این مقاله سعی شده است نحوه ارائه فرایند مشاوره با یکی از فناوری‌های حوزه فناوری آموزشی تشریح شود. به گونه‌ای که امکان دسترسی به مشاوره را عمومی‌تر کند. با استفاده از پادکست در موضوعات مورد نیاز افراد در زمینه‌های مشاوره و روان‌شناسی، این امکان فراهم می‌شود تا افراد در هر نقطه‌ای از دنیا، با استفاده از اینترنت، از خدمات مشاوره‌ای بهره‌مند شوند.

سر آغاز

که شاید بتوان از آن به عنوان یک رادیوی آماتوری شخصی یاد کرد. واژه پادکست آن قدر گستردگی و اهمیت داشته که در سال ۲۰۰۴ از طرف لغت‌نامه آکسفورد به عنوان واژه سال انتخاب شده است. این لغت‌نامه پادکست را چنین معرفی

پادکست فناوری تولید و نشر محتوای صوتی در اینترنت است که سابقه نسبتاً کوتاهی در ادبیات فناوری آموزشی دارد. به وسیله پادکست می‌توان صدای خود را در اینترنت منتشر کرد، به نحوی



یا با فرهنگ و زیست‌بوم کشور ما هم‌خوانی ندارد و به‌جای حل مشکل، مشکل دیگری هم به‌وجود می‌آورد. نکته قابل توجه دیگر اینکه خدمات مشاوره‌ای تحت پوشش بیمه نیست و مردم برای جلسات مشاوره و درمان هزینه‌های نسبتاً زیادی باید پرداخت کنند. این موضوع باعث می‌شود افراد کمتر به مشاور مراجعه کنند.

با توجه به مواردی که ذکر شد، اهمیت ساخت و استفاده از پادکست برای مقاصد مشاوره مشخص می‌شود. فناوری پادکست این امکان را فراهم می‌کند تا هر کس بتواند در هر زمان و مکانی پادکست موردنظرش را انتخاب کند. استفاده از پادکست می‌تواند مشکلات فوق را تقلیل دهد و زمینه روی آوردن افراد به بررسی تخصصی در مراکز مشاوره را فراهم کند. علاوه بر این، پادکست می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای آشنا کردن مقدماتی افراد با حوزه مشاوره و مشکلات روانی به کار رود و در برخی موارد نگرانی آن‌ها را برطرف کند. برای مثال، برخی دچار وسواس هستند و با دیدن هر نشانه‌ای در خود فکر می‌کنند بیمار روانی هستند، ولی وقتی اطلاعات اولیه‌ای در این زمینه دریافت می‌کنند، متوجه می‌شوند این مسئله عادی است. البته برعکس این هم وجود دارد؛ برخی با کسب اطلاعات مقدماتی پی می‌برند که مشکلاتشان زیربنای روانی دارد و لازم است به متخصص مراجعه کنند.

در کنار مزایای فوق، پادکست معایبی هم دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. مشاوره فرایندی است که غالباً به‌صورت رودررو بین مشاور و مراجع انجام می‌شود. مشاور می‌تواند با مشاهده حالات چهره و بدن مراجع، بسیاری از

واکنش‌های پنهان او را دریابد و این در حل مسئله بسیار کمک می‌کند. ولی پادکست نوعی فایل صوتی است و نمی‌تواند واکنش مراجع را حس کند. در برخی موارد، مراجع حرفی می‌زند که ممکن است به گمراهی مشاور منجر شود، ولی در مشاوره‌های حضوری، مشاور با توجه به واکنش‌های غیرکلامی مراجع می‌تواند به واقعیت پی ببرد و به او کمک کند. در اکثر موارد، حالات ظاهری مراجع با واقعیت گفتارش فرق دارد و با مشاهده می‌توان این موضوع را درک کرد. چنین مشاهده و بازخوردی در پادکست وجود ندارد.

۲. در فرایند مشاوره، گوش دادن فعال توسط مشاور، بسیاری از ترس‌ها و نگرانی‌های مراجع را برطرف می‌کند، اما در استفاده از پادکست، مراجع فقط گوش می‌دهد. مشاور خوب سعی می‌کند باتمام وجود

به حرف‌های مراجع گوش دهد، در بین حرف‌زدن به او واکنش نشان دهد و مراجع را به سمت موضوع اصلی هدایت کند تا از حاشیه‌روی جلوگیری شود.

۳. اطلاعاتی که پادکست می‌دهد کلی است و تفاسیر مختلفی از آن می‌شود. در صورتی که افراد اکثر مواقع در یک مورد خاص مشکل دارند. در پادکست، کلیت موضوع تشریح می‌شود و معمولاً به جزئیات پرداخته نمی‌شود، اما هر فرد با توجه به ارزش‌ها و افکار شخصی خود به تفسیر این مطالب می‌پردازد و ممکن است درک متفاوتی نسبت به آنچه مورد نظر مشاور است داشته باشد.

با وجود معایب فوق، هنوز پادکست، به‌عنوان یک فناوری موفق، در حوزه‌های مختلف از جمله مشاوره، کاربرد گسترده‌ای دارد. برای تقلیل معایب فوق باید در ساخت

پادکست یا پادپخش، یکی از روش‌های انتشار پرونده روی اینترنت و نام عمومی نوعی برنامه آوایی است که معمولاً کاربران آن را روی یک پخش‌کننده موسیقی دیجیتال و عموماً یک آی‌پاد، به‌شکل یک فایل صوتی، می‌سازند

ساخت پادکست مستلزم فراهم کردن سخت افزار، نرم افزار و طراحی آموزشی است

پادکست به نکات زیر توجه کرد:

۱. انتخاب موضوعات متناسب شنوندگان؛
۲. معرفی مشاوره و جایگاهش؛ مرتبه علمی، سمت و جایگاه مشاور به حرف‌های او اعتبار سازمانی می‌بخشد؛
۳. یادآوری این نکته که این اطلاعات نباید به جای درمان تلقی شود؛
۴. تعریف واضح و روشن از موضوع مورد نظر مثلاً ترس؛
۵. باید مشکلات را در صورتی که چندان حاد نیستند و می‌توانند جنبه عمومی داشته باشند، امری عادی معرفی کنیم تا فرد نگران نشود. مثل ترس که اگر مزمن نباشد، می‌تواند در همه افراد وجود داشته باشد؛ حتی در مواقعی وجود ترس برای بقای انسان ضروری است؛
۶. از مثال برای فراهم کردن زمینه درک بهتر موضوع استفاده شود؛
۷. لحن و نوع صدا با توجه به موضوع فرق می‌کند. برای مثال در برخی جاها باید روی یک موضوع تأکید کرد. پس محکم صحبت می‌کنیم و در برخی جاها با لحن صدا به مخاطب آرامش می‌دهیم؛
۸. در پایان، یک آدرس یا شماره تلفن یا یک نشانی اینترنتی ارائه می‌دهیم تا مخاطب در صورت نیاز از آن استفاده کند.

نحوه تولید پادکست

ساخت پادکست مستلزم فراهم کردن سخت‌افزار، نرم‌افزار و طراحی آموزشی است. در زیر به فهرستی از اقدامات لازم برای تولید پادکست اشاره می‌شود:

۱. تهیه سخت‌افزارهای لازم (وسایلهای برای صدا)؛
۲. تهیه نرم‌افزارها شامل برنامه‌های ویرایش صدا؛

۳. طراحی آموزشی و تحلیل مسئله
۴. پیاده کردن برنامه آموزشی طراحی شده در قالب فایل صوتی؛
۵. ویرایش قسمت‌های ناهماهنگ و خراب از طرق نرم‌افزار مورد نظر؛
۶. انتشار فایل روی یک وبسایت، وبلاگ یا پایگاه به اشتراک گذاری داده.

نمونه‌ای از یک پادکست در مشاوره

برای روشن شدن موارد فوق، طریقه طراحی و ساخت پادکست را در قالب نمونه‌ای که در «درس تهیه و تولید مواد آموزشی» انجام شده است مطرح می‌کنیم. متن این پادکست با اندکی تلخیص ارائه می‌شود: با عرض سلام و وقت بخیر خدمت شما دوست عزیز که این فایل را انتخاب کرده‌اید. من افسانه طاهرزاد هستم، دانشجوی رشته راهنمایی و مشاوره در دانشگاه خوارزمی. امیدوارم مطالبی که ارائه می‌شود بتواند اطلاعاتی را که شما به دنبالش هستید فراهم کند. در ابتدا لازم به ذکر است که به یاد داشته باشید، این مطالب برای آگاهی شماست و نباید آن را درمان تلقی کنید.

موضوعی که می‌خواهم درباره آن صحبت کنم ترس است. اما ترس چیست؟ آیا تا به حال به دنبال معنی ترس بوده‌اید؟ آیا همیشه فکر می‌کردید اگر از مسئله‌ای بترسید، حتماً مشکل روانی دارید؟ اجازه دهید ترس را برایتان تعریف کنم: «ترس گونه‌ای از فرایندهای احساسی است که در تمامی موجودات زنده خودنمایی می‌کند و هرکسی به گونه‌ای متفاوت به این فرایند پاسخ می‌دهد.»

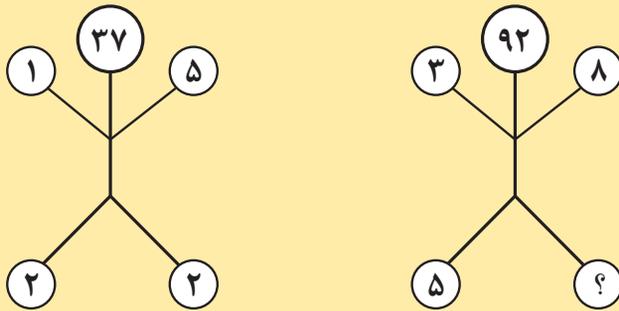
تا به اینجا متوجه شدیم که ترس یک موضوع عادی است، مثل هر موضوع دیگری که در زندگی

وجود دارد. اما زمانی که ترس حالت افراطی بگیرد، به‌عنوان ترس مرضی قلمداد می‌شود. افرادی که به ترس‌های مرضی مبتلا هستند، از مواردی مثل حضور در جمع‌های عمومی، ارتفاع، حیوانات و... وحشتی دارند که از حالت عادی فراتر است. ترس‌های مرضی علائمی دارند، از جمله:

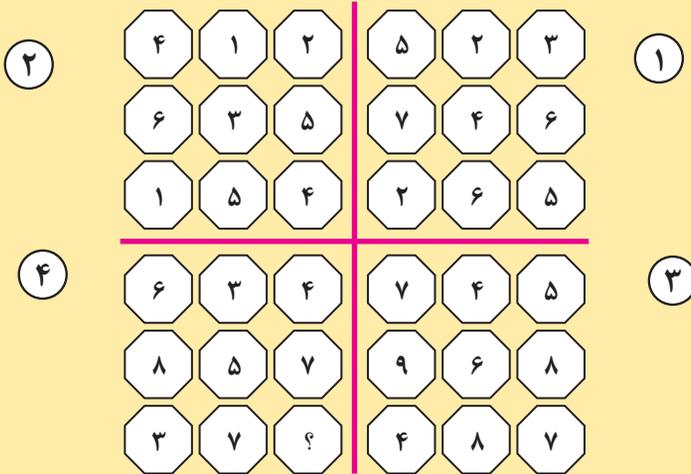
- لرزش دست و پا؛
 - لکنت زبان و خشکی دهان؛
 - دل‌پیچه و اختلالات گوارشی؛
 - درهم ریختگی اندیشه‌ها و نداشتن تمرکز.
- این ترس زمینه‌ساز اختلال و سردرگمی در روند زندگی طبیعی و فعالیت‌های روزمره می‌شود. علاوه بر این، پیامدهای دیگری نیز دارد مثل: بازداشتن فرد از پیشرفت و توسعه، پایمال شدن حقوق فرد، کم‌رنگ شدن روابط اجتماعی، تعارضات درونی و گوشه‌گیری. برای برطرف کردن این ترس و غلبه بر آن راه‌هایی وجود دارد:
- نکته‌ای که باید به آن توجه کرد، این است که این ترس‌ها باید زود شناخته شوند و برای درمانشان اقدام شود.
 - می‌توانید جلوی آینه بایستید و برای خود سخنرانی کنید.
 - می‌توانید متن یک کتاب را انتخاب کنید و قواعد سخنرانی را در آن پیاده کنید و حتی شنوندگانی را برای خود داشته باشید.
 - با استفاده از گفت‌وگو درمانی، افکاری را که هنگام ترس به سراغتان می‌آید به چالش بکشید.
 - انرژی درمانی و یوگا نیز برای غلبه بر این ترس مؤثرند.
- در پایان هم به این نکته توجه داشته باشید، هر انسانی مشکلاتی دارد، ولی هر مشکلی هم راه‌حلی دارد؛ مخصوصاً مشکلات روحی

هوش آزمایی

سؤال ۱: عدد مناسب را حدس بزنید و به جای علامت سؤال بنویسید.



سؤال ۲: جای علامت سؤال کدام عدد را باید قرار دهیم؟



در این مسئله، ما به دنبال عددی هستیم که در جای علامت سؤال قرار بگیرد. برای حل این مسئله، باید به دنبال الگویی باشیم که در سطرها و ستون‌ها تکرار می‌شود. در سطر اول، اعداد ۴، ۱، ۲، ۵، ۲، ۳ دیده می‌شود. در سطر دوم، اعداد ۶، ۳، ۵، ۷، ۴، ۶ دیده می‌شود. در سطر سوم، اعداد ۱، ۵، ۴، ۲، ۶، ۵ دیده می‌شود. در ستون اول، اعداد ۴، ۶، ۱، ۶، ۸، ۳ دیده می‌شود. در ستون دوم، اعداد ۱، ۳، ۵، ۳، ۵، ۷ دیده می‌شود. در ستون سوم، اعداد ۲، ۵، ۴، ۴، ۷، ۴ دیده می‌شود. در ستون چهارم، اعداد ۵، ۷، ۶، ۹، ۶، ۸ دیده می‌شود. در ستون پنجم، اعداد ۲، ۴، ۶، ۲، ۶، ۵ دیده می‌شود. در ستون ششم، اعداد ۳، ۶، ۵، ۵، ۸، ۷ دیده می‌شود. در ستون هفتم، اعداد ۲، ۶، ۵، ۲، ۶، ۵ دیده می‌شود. در ستون هشتم، اعداد ۲، ۶، ۵، ۲، ۶، ۵ دیده می‌شود. در ستون نهم، اعداد ۲، ۶، ۵، ۲، ۶، ۵ دیده می‌شود. با توجه به این الگوها، می‌توانیم عدد مناسب را حدس بزنیم.

* منبع

Guthrie, Jackie. (2004). Improve your Brain Power.

که امروزه زیاد شده‌اند. اگر در این مطالب به جواب موردنظر خود نرسیده‌اید، می‌توانید به مرکز مشاوره ... واقع در طبقه ... ساختمان مرکزی مراجعه یا با شماره تلفن ... تماس بگیرید. از همراهی شما دوست عزیز سپاس گزارم.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، محتوای آموزشی فوق، ضمن ارائه اطلاعات پایه در مورد ترس، زمینه‌آشنایی افراد را با این موضوع فراهم و آن‌ها را راهنمایی می‌کند به متخصص مراجعه کنند. این محتوا پس از ضبط و ویرایش در یک فضای مجازی بارگذاری می‌شود و آماده گوش دادن به صورت آنلاین یا دانلود کردن خواهد بود.

جمع‌بندی

مباحث ارائه شده در این گفتار نشان می‌دهد، ساخت پادکست در زمینه‌های مشاوره می‌تواند برخی از مشکلات پیش روی جامعه ما را از منظر مسائل روانی و چالش‌های مرتبط با عدم مراجعه به مشاور کاهش دهد. با ساخت پادکست، افراد نسبت به مشکلات خود آگاهی پیدا می‌کنند و می‌توانند تصمیم بهتری درباره مراجعه یا عدم مراجعه به مشاور اتخاذ کنند. علاوه بر این، تکنولوژیست‌های آموزشی می‌توانند به مشاوران طراحی و تولید این ابزار آموزشی و مشاوره‌ای کمک کنند. گستره پادکست و قابلیت بهره‌گیری از آن، حتی در زمان‌هایی که اصطلاحاً «وقت مرده» تلقی می‌شود، می‌تواند به فروکش کردن برخی از مسائل و مشکلات منجر شود که جامعه ما در حوزه راهنمایی و مشاوره با آن‌ها سروکار دارد. با همکاری متخصصان مشاوره و تکنولوژیست‌های آموزشی می‌توان این زمینه را به صورت قابل توجهی کارآمدتر و اثربخش‌تر کرد.