

قلب و ناسلامتی روان

مونا امیدی

دکترای علوم تربیتی



آشنایی بیشتر با مفهوم قلب، شناخت آسیب‌هایی که به واسطهٔ قلب بر سلامت روان افراد وارد می‌شود و در نهایت راهکارهای جلوگیری از چنین آسیب‌های روحی و روانی می‌تواند جامعهٔ ما را به سمت مراقبت از سلامت روان هدایت کند.

زمانی که از قلب صحبت می‌شود، اکثراً ذهن افراد به قلب در آزمون‌ها و امتحانات معطوف می‌شود، اما جالب است بدانید قلب انواع متعددی دارد و صرف‌نظر از قلب در امتحانات، می‌توان از قلب در دوستی‌ها و روابط گرفته تا قلب در قوانین را مد نظر قرار داد. در ابتدا اگر بخواهیم به معنای قلب اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم، باید بدانیم قلب نوعی دروغ، حيله‌گری و کلاهبرداری است که باعث برتری ناعادلانهٔ متقلب بر سایرین می‌شود و استفاده از قلب اساساً غیرقانونی است. در واقع قلب دغل‌کاری به نفع خود و به ضرر دیگران است. نمونه‌هایی از قلب وجود دارند که خواه‌ناخواه به سلامت روان افراد متقلب آسیب می‌رساند. نمونه‌هایی از این دست قلب‌ها شامل قلب در بازی، قلب در معاملات و خریدوفروش‌ها، قوانین راهنمایی و رانندگی، روابط و دوستی‌هاست. گرچه برخی از روان‌شناسان بر اساس آزمون‌ها و آمار معتقدند متقلب‌هایی مثل رخنه‌گرها (هکرها) از بهرهٔ هوشی بالایی برخوردارند، اما باید گفت، متأسفانه افراد متقلب ویژگی‌های ناخوشایند خاصی دارند که برخی از آن‌ها به این شرح هستند:

- افراد متقلب رفتارهای غیرصادقانه و دروغین دارند.
- متقلبان از راه‌های نامناسب برای رسیدن به اهدافشان استفاده می‌کنند.

- افرادی درشت‌گو هستند.

- اکثراً به برتری نسبت به دیگران میل شدیدی دارند.

بر اساس این ویژگی‌ها، طبیعی است وقتی فردی به واسطهٔ رونشدن قلب‌هایش در حضور دیگران به‌طور دائم به دروغ‌گویی وادار می‌شود و همواره در پوشاندن مسیر نامناسبی که برای رسیدن به خواسته‌هایش برگزیده است می‌کوشد، ذهن آرامی ندارد و در درونش همیشه با وجدانش می‌جنگد و اضطراب و استرس زیادی را تجربه می‌کند، زیرا به‌طور دائم نگران لورفتن قلب‌هایش است و سلامت روانش در خطر است، چراکه خود دانسته به نقش‌بازی کردن مجبور





می‌شود و از اصل خویش فاصله می‌گیرد. برای همین اکثراً این افراد قابل درک نیستند، دوستان زیادی ندارند، منزوی می‌شوند، ارتباطات آن‌ها با افراد حيله‌گری مثل خودشان بیشتر می‌شود، رفته‌رفته جمع افراد ناسالم در کنارشان شکل می‌گیرد و خطاها زیاد می‌شوند و به سمت خلافتکاری و بزهکاری میل پیدا می‌کنند.

نقش معلم در جلوگیری از تقلب بسیار کارآمد است

نیک می‌دانیم، مدرسه مهم‌ترین ظرفیت یادگیری را دارد. همان‌طور که نقش معلمان و مربیان تأثیرگذارترین نقش‌ها در یادگیری از سه منظر گستره، عمق و پایداری است، پس هر موضوع یادگیری و عملکرد خوب معلم مدرسه در آن موضوع می‌تواند برای همیشه در ذهن دانش‌آموزان ماندگار شود و کمتر مسئولیتی در جامعه وجود دارد که تا این اندازه عمق داشته باشد.

پس با در نظر گرفتن این مهم، چنانچه با مشاهده اولین و کوچک‌ترین تقلب‌ها در کلاس درس و امتحانات معلم و مدرسه بتوانند در جهت مشاوره صحیح به دانش‌آموزان عملکرد خوبی داشته باشند، قطعاً عامل مهم پیش‌گیرنده به حساب می‌آید و این تجربه تقلب برای دانش‌آموز به سمت وسوی صحیح هدایت می‌شود و جلوی خیلی از تقلب‌های بعدی در حوزه‌های گوناگون نظیر قانون‌شکنی‌ها

گرفته می‌شود. همچنین توصیه می‌شود، مدیران مدرسه و معلمان با حفظ ارتباط هدفمند حداکثری با دانش‌آموزان و به‌ویژه اولیا و خانواده‌ها، در جهت راهنمایی درست و به‌موقع و مناسب بکوشند، زیرا مهم‌ترین مسئولیت مدیران و معلمان مدرسه مراقبت از دانش‌آموزان است و این مراقبت در دو بعد جسمی و روانی است و اگر مدرسه در جهت پیشگیری از تقلب و دغل‌کاری در بچه‌ها عملکرد خوبی داشته باشد، آموزش و پرورش به معنای واقعی در مدرسه انجام خواهد شد. در واقع معلمان در کنار والدین در القای ارزش‌ها، بینش‌ها، نگرش‌ها و شکل‌گیری رفتارهای خاص نقش برانده‌ای دارند و اگر سعی کنند شاگردان نزد آن‌ها احساس راحتی داشته باشند و در مواقع نیاز به مشورت و راهنمایی بتوانند به آن‌ها مراجعه کنند و آن‌ها نیز به جای تنبیه یا سرکوب و تحقیر از روش انتقال آگاهی و تشویق استفاده کنند، به یقین جلوی بسیاری از خطاها و تقلب‌ها گرفته خواهد شد. می‌دانیم که معلم یکی از مهم‌ترین عناصر ساختار اجتماعی است و معلم خوب کمک می‌کند دانش‌آموز به انسان بهتری تبدیل شود و بتواند در ارزش‌آفرینی در جامعه سهم داشته باشد.

از جمله راهکارهای پیشگیرانه دیگری که می‌توان اشاره کرد، این است که به افرادی که تقلب می‌کنند کمک شود علت اصلی تمایل به تقلب را بشناسند و در صدد رفع آن برآیند. چه‌بسا اکثر علت‌ها ساده و قابل جبران هستند. دیگر اینکه بیندیشند و وادار به تأمل شوند که چرا از بین همه راه‌ها راه تقلب را انتخاب می‌کنند که در این مورد کمک به افزایش اعتمادبه‌نفس و استقلال فردی بسیار راهگشاست.

از جمله بهترین راهکارهای پیشگیرانه از تقلب این است که اطرافیان که آگاه می‌شوند فردی به‌طور دائم دچار تقلب می‌شود، زمینه‌های تسهیل تقلب را از میان بردارند و از بین ببرند تا فرد وادار شود به خودش متکی باشد و با خودباوری و اعتمادبه‌نفس در انجام امور بکوشد.

در زمینه‌هایی مثل بازی و کارهای رقابتی نیز همواره سعی شود بر برد و باخت یا آنچه سبب شود فردی تحقیر بشود تأکید نباشد. به‌جای آن در کارآمد جلوه‌دادن و پرورش موفقیت در افراد سعی شود.

قانون‌گرایی و پرهیز از تقلب از شاخصه‌های جوامع پیشرفته و توسعه‌یافته است و چنانچه کشور عزیزمان بخواهد در مسیر دستیابی به توسعه پایدار حرکت کند، باید افرادی در نهاد آموزش و پرورش تربیت شوند که قانون را اجرا و رعایت کنند و از تقلب و مکر و حيله پرهیز کنند، چرا که جامعه قانون‌گیز که افراد آن در سرپیچی و دورزدن قوانین و مقررات و تقلب سعی کنند، از پیشرفت باز می‌مانند.