



گفت‌وگو با دکتر علی صاحبی

استاد روان‌شناسی و عضو انجمن واقعیت‌درمانی گلستر

شهلا فیهیمی

بسیاری از اوقات، خوب یا بد بودن رفتار ریشه در نگاه فرد نسبت به خویش دارد. به عبارت دیگر، آگاهی ما از خود و توانمندی‌هایمان نقش مهمی در احساس رضایتمان از زندگی ایفا می‌کند. دکتر علی صاحبی، از طرفداران جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر تئوری انتخاب بوده و هم‌اکنون نیز مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه واقعیت‌درمانی ویلیام گلستر می‌باشد. وی کتابی دارد با عنوان «احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن» که چند سال پیش منتشر شده است. این کتاب با طرح پرسش‌هایی شروع می‌شود تا خواننده دریابد که از نظر خودشناسی در چه جایگاهی قرار دارد. مهم‌ترین پیام دکتر صاحبی در این کتاب این است که «خودتان را با تمام ضعف‌ها و اشکالاتتان بپذیرید و تلاش کنید خود را دوست بدارید. بعد از آن می‌توانید برای خود اهداف کوتاه‌مدت و درازمدت، اما دست‌یافتنی، تعیین نمایید.»

مجله رشد معلم این کتاب را بهانه‌ای قرار داد تا با ایشان در خصوص احساس ارزشمندی در معلمان گفت‌وگو کند. چرا بعضی از معلمان از کار خود لذت نمی‌برند؟ چرا کار خود را ارزشمند نمی‌دانند؟ چرا جایگاه اجتماعی خود را نسبت به مشاغل دیگر پایین‌تر می‌دانند؟ و ... گفت‌وگوی ما را با دکتر صاحبی بخوانید.

دارد تا چه میزان محترمانه است. تا چه میزان شأن و منزلت کاملاً مشخصی برای خودش قائل است و تا چه حد برای خودش حقوقی قائل است و دیگران را موظف می‌داند آن حقوق را رعایت نمایند. انسانی که احساس ارزشمندی می‌کند می‌گوید من موجودی هستم دارای احترام، دارای ارزش انسانی و به صرف اینکه یک انسانم، و نه به این دلیل که رئیس جایی هستم یا تحصیلات عالی دارم، یک سلسله حقوق مشخص دارم که دیگران موظف‌اند به آن احترام بگذارند و من موظف‌ام از این حقوق حفاظت کنم.

تحصیلات عالی داریم ولی نیک‌زیستی نداریم. بنابراین می‌توان گفت منظر اصلی نگاه به احساس ارزشمندی، به عنوان یکی از مؤلفه‌ها یا یکی از ستون‌های اصلی سلامت روان و نیک‌زیستی است.

تعریف شما از احساس ارزشمندی چیست؟ تعریفی که من بتوانم خودم را بسنجم که آیا دارای احساس ارزشمندی هستم یا خیر؟

تعریفی که در کتابم از احساس ارزشمندی آورده‌ام به این شرح است: برداشت یا ادراکی که فرد از خودش

آقای دکتر کتابی از شما منتشر شده است به نام «احساس ارزشمندی». بفرمایید دلیل نوشتن این کتاب چه بود؟ احساس ارزشمندی برای خود من هم مسئله مهمی بود. موضوعی که مغفول است و خیلی به آن توجه نمی‌شود، در حالی که یکی از عناصر مهم سلامت روان، احساس ارزشمندی است که در هر انسانی وجود دارد.

احساس ارزشمندی باعث سلامت روان، و سلامت روان موجب نیک‌زیستی (well-being) است. بسیاری از ما رفاه داریم ولی باز هم رضایت از زندگی نداریم.

اگر کسی بخواهد به حقوق من تجاوز کند باید محترمانه تذکر دهم که این حقوق من است و شما باید آن را رعایت نمایید. این سکه البته دو رو دارد. یعنی دیگران نیز دارای شأن، منزلت و حقوق هستند و من حق ندارم وارد حد و مرز آن‌ها شوم. این تعریف ما از احساس ارزشمندی است.

➡ در نقش‌های اجتماعی ما هم این حقوق متفاوت است؟

بله، صد درصد. یک معلم حقوق خاص و وظایف خاصی دارد. یک استاد دانشگاه یا یک کارگر شهرداری هم همین‌طور. اما یک رشته حقوق هم هستند با عنوان حرمت یا کرامت انسانی و صرف‌نظر از اینکه فرد چه نقش اجتماعی دارد، باید حفظ شوند و محترم شمرده شوند. به شما، به عنوان یک انسان، در هر سن و با هر جنسیتی باید احترام گذاشته شود. باید با شما محترمانه صحبت شود و شما هم موظفاید با دیگران محترمانه صحبت کنید. من به عنوان یک انسان باید اسم زیبا داشته باشم. اگر پدر یا پدربزرگ اسم نازیبایی روی من گذاشته، انتخاب اسم خوب حق انسانی من است. بنابراین حقوق اولیه انسانی وابسته به شغل و موقعیت نیست.

➡ افراد یا کسانی که دارای احساس ارزشمندی هستند از چه ویژگی‌هایی برخوردارند؟

از نظر من کسی که دارای احساس ارزشمندی است دارای سه معیار یا ویژگی است:

اول: ذاتاً و به دلیل اینکه انسان زاده شده، دارای حقوقی است؛ زن یا مرد، عقب‌مانده ذهنی یا معلول جسمی. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که تنها فردی که مسئول حفاظت و حراست از این حقوق انسانی است خود فرد است. کسی که احساس ارزشمندی می‌کند نمی‌گوید دولت، سازمان و دیگران باید از حقوق من دفاع کنند. من باید از حقوق انسانی خود دفاع کنم و اگر در شرایطی قدرت کافی نداشتم به محاکم قانونی مراجعه خواهم کرد اما در

نهایت خودم مسئولم.

دوم: شرایط کنونی و موجود من با شرایط مطلوب من فاصله دارد اما این فاصله پرکردنی است و من می‌توانم این فاصله را پر کنم. یک نفر این فاصله را در یک هفته پر می‌کند، فرد دیگر در یک ماه یا در یک سال. ولی قابل پر کردن است. انسانی که احساس ارزشمندی می‌کند می‌گوید این شرایط موجود است و این شرایط مطلوب من؛ و من مسئولیت دارم که در جهت پر کردن این فاصله گام بردارم.

سوم: در فرایند گذر از شرایط موجود به شرایط مطلوب، انسانی که احساس

اگر معلم خود را بالا بکشد، سیستم چاره‌ای جز راه آمدن با او نخواهد داشت و مجبور است حرکتی بکند

ارزشمندی می‌کند تنها روی خودش حساب می‌کند، نه هیچ کس دیگری. از دیگران کمک می‌گیرد که البته بالاترین آن‌ها خدای متعال است، ولی فقط روی نیروها و توان خودش، و هر آنچه که خدا به او داده است حساب می‌کند و در کنار آن دعا هم می‌کند. به قول مولانا «با توکل زانوی اشتر ببند!» کسی که احساس ارزشمندی دارد امید و خوش‌بینی نسبت به خدا دارد ولی عاملیت را برای خود قائل است.

➡ پس به نظر شما کسی که احساس ارزشمندی می‌کند عوامل بیرونی را عامل ناکامی‌های خود نمی‌داند؟

نه تنها عوامل بیرونی را مقصر نمی‌داند بلکه امید واهی هم به آن‌ها ندارد. کسانی که احساس ارزشمندی ندارند خود را

قربانی شرایط بیرونی می‌دانند و منتظرند یک عاملی از بیرون بیاید و آن‌ها را نجات دهد. باز هم مولانا در این باره می‌گوید:

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش

➡ چه عواملی در بالا بردن احساس ارزشمندی در معلمان نقش دارند؟

بر اساس پژوهش‌هایی که از معلمان انجام شده احساس ارزشمندی در معلمان تابع چند متغیر است.

● **متغیر اول** اینکه یک معلم چه خودپنداره‌ای (self-concept) از خود دارد؟ او باید از خود بپرسد: من کیستم و چه کاری دارم انجام می‌دهم؟ این کار را برای چه کسانی انجام می‌دهم؟ پاسخ این‌ها رسالت معلم را مشخص خواهد کرد. معلم باید یک رسالتی برای خودش تعریف کند. کسی که رسالت ندارد خیلی راحت گم می‌شود. شاید بسیاری از معلمان نمی‌دانند کارشان به چه درد دانش‌آموز می‌خورد. معلمی که نداند کارش چه کمکی به دیگران می‌کند چطور می‌تواند احساس ارزشمندی کند. معلم اگر احساس کند در توسعه کشور و تربیت شهروندان خوب نقش اساسی دارد خودش را از مهندس نفت یا معدن یا هر شغل دیگری پایین‌تر نمی‌بیند و خودش را با کسی مقایسه نمی‌کند چون رسالت‌اش را می‌داند.

● **متغیر دوم** خودکارآمدی است. معلم کارش را چقدر اثربخش می‌داند؟ تا چه میزان در تدریس و همچنین مدیریت کلاس و دانش‌آموزان موفق است؟ معلم وقتی احساس خودکارآمدی بکند، در محیط آموزشی کاملاً شاداب و بانشاط است. چون مغز ما یک سیستم کنترلی است و وقتی احساس می‌کند بر شرایط (مالی، زندگی خانوادگی، محیطی) کنترل صحیح دارد احساس نشاط می‌کند. اگر شما سؤالی از من بپرسید که در حوزه کاری و دانش من نباشد و احساس کنم از پس آن بر نمی‌آیم، برایم خوشایند نخواهد بود. چون احساس خودکارآمدی ندارم. اما وقتی دانش کافی درباره موضوع مورد بحث دارم احساس کارآمدی و خودبه‌خود احساس

ارزشمندی خواهیم کرد.

● **سومین متغیر** این است که معلم در محیط کار و همچنین چالش‌هایی که در ارتباط با کارش دارد تا چه اندازه از حمایت بیرونی برخوردار است. چقدر در جامعه به چشم می‌آید. آیا معلم را با دانش‌آموزانش در کلاس تنها می‌گذارند یا در مدرسه یک سیستم حمایتی (مشاور، معاون، مدیر و ...) وجود دارد؟ معلمان تا چه اندازه از کمک یک ناظر یا راهنما برخوردارند؟ معلم را نباید با این همه چالش تنها رها کرد. چالش‌های یک معلم چالش‌های جدی است. سیستم حمایتی یک معلم کجاست؟ به کجا می‌تواند پناه ببرد؟ مشکلات رفتاری دانش‌آموزان یک مشکل چندعاملی است که تنها به معلم بستگی ندارد. آیا در این زمینه سیستمی او را حمایت می‌کند؟ پس بخشی از احساس ارزشمندی معلم به این بستگی دارد که آیا سیستمی از او حمایت فکری، مهارتی و روانی می‌کند یا خیر؟

● **متغیر چهارم** این است که معلم تا چه حد در تصمیمات و برنامه‌ریزی‌های مدرسه مشارکت داده می‌شود. تا چه اندازه نظرات و دیدگاه‌هایش پرسیده و شنیده می‌شود. یا اینکه برنامه‌ای از بالا می‌آید و معلم ملزم به اجرا کردن آن است. همین که دیدگاه معلم شنیده شود نوعی احترام به معلم است.

دو متغیر اول مستقیماً وابسته به معلم است و ربطی به کسی ندارد. ولی متأسفانه معلمان آن‌ها را نادیده می‌گیرند. اما متغیر سوم و چهارم را باید سیستم آماده نماید.

➡ **آیا احساس ارزشمندی را می‌توان آموخت؟**

احساس ارزشمندی بیشتر انجام‌دادنی است تا آموختنی. باید انجام دهی تا احساس ارزشمندی کنی.

باید روش‌های تدریس مؤثر را بیاموزی. باید روش‌های کنار آمدن با دانش‌آموزان ناراضی، ناراحت و بدقلق را یادگیری. این‌ها با گوش دادن امکان‌پذیر نیست. معلم باید به لحاظ شناختی دانش‌هایی را بیاموزد و بعد در عمل آن‌ها را اجرا

نماید. سپس از بعد احساسی و عاطفی هم حمایت لازم را دریافت کند و بداند که تنها نیست و در نهایت بتواند جایگاه خود را در جامعه تعریف کند.

➡ **شما در خصوص احساس ارزشمندی معلمان از چهار مؤلفه صحبت کردید که دو مؤلفه مربوط به معلم بود و دو مؤلفه مربوط به دستگاه یا نظام آموزش و پرورش. اما این احساس ارزشمندی نه در نظام وجود دارد و نه در معلمان. معلم می‌پرسد آیا آموزش و پرورش من را حمایت می‌کند که من خودکارآمدم را بالا ببرم؟**

شاید بسیاری از معلمان نمی‌دانند کارشان به چه درد دانش‌آموز می‌خورد. معلمی که نداند کارش چه کمکی به دیگران می‌کند چطور می‌تواند احساس ارزشمندی کند

درست است، اما چه کسی از این اوضاع بیشتر رنج می‌برد؟ مسلماً معلم رنج بیشتری از شرایط موجود می‌برد. پس معلم وظیفه دارد در حد وسع خود بکوشد و مؤلفه‌های مربوط به خود را انجام دهد و یا تقویت کند. کارآمدی‌اش را بالا ببرد. وقتی کارآمدی معلم بالا رفت سیستم مجبور است او را حمایت کند. به قول سعدی: به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل.

طبق قانون سیستم‌ها اگر یکی از عناصر سیستم تغییر کند بقیه عناصر هم دیر یا زود مجبور به تغییر خواهند بود. معلم باید شروع کننده باشد چون سود و زیانش به خودش برمی‌گردد. و نکته بعدی این است که چه چیزی در اختیار معلم است؛ مؤلفه‌های مربوط به خودش. اگر معلم خود را بالا بکشد، سیستم چاره‌ای جز راه

آمدن با او نخواهد داشت و مجبور است حرکتی بکند.

➡ **شما در کتاب به این نکته اشاره کرده‌اید که هر جا که روی داشته‌هایمان تمرکز کنیم احساس ارزشمندی‌مان پایین می‌آید و آنجایی که روی توانمندی‌های خود حساب کنیم، احساس ارزشمندی‌مان بالا می‌رود. من به عنوان یک معلم چگونه روی توانمندی‌هایم تمرکز کنم؟**

هر معلمی باید ببیند چه توانمندی‌هایی دارد. توانمندی انجام‌دادنی است. برخی از توانمندی‌ها را من ندارم، نباید به خودم فشار بیاورم. در قدیم می‌گفتند ضعف‌هایتان را بشناسید و تقویت کنید. ولی در حال حاضر عقیده بر این است که نمی‌توان ضعف‌ها را تقویت کرد بلکه باید توانمندی‌ها را شناخت و به صورت بهینه از آن‌ها استفاده کرد.

باید سراغ توانمندی‌های خاص خود رفت. مثلاً شوخ‌طبعی یک توانمندی است. اگر در کسی وجود دارد خیلی خوب است که این توانمندی را در کار معلمی به کار بگیرد. ولی اگر در کسی این توانمندی وجود ندارد اگر هم آن را به کار بگیرد همه مسخره‌اش می‌کنند. شناسایی توانمندی‌ها بسیار می‌تواند به ما کمک کند. مسئله اینجاست که ما چون توانمندی‌های خود را نمی‌شناسیم، پس استفاده هم نمی‌توانیم بکنیم. گاهی برخی از افراد به دلیل اینکه توانمندی‌های دیگرشان را نمی‌شناسند از توانمندی‌هایی که در خود می‌شناسند بیش از اندازه استفاده می‌کنند. مثلاً مهربان هستند ولی بیش از اندازه مهربانی می‌کنند. در حالی که اینجا باید مثلاً قاطعیت را در خود تقویت کنند.

چرا می‌گوییم روی داشته‌ها تمرکز نکنید؟ چون دیگری می‌تواند داشته من را از من بگیرد ولی توانمندی من را هیچ کسی نمی‌تواند از من بگیرد. بنابراین امنیت خاطر دارم. معلمی که روی توانمندی خودش حساب می‌کند از چیزی واهمه ندارد. چون توانمندی در جوهره وجودی‌اش نهاده شده است. متأسفانه اکثریت جامعه معلمی ما به جای تقویت توانمندی‌ها، به دنبال افزایش داشته‌هاست.