

دکتر علی شریعتمداری

حافظ



شکوه علوم انسانی در ایران
 دکتر علی شریعتمداری

می گردد و علاقه مند است که درست و کامل آن را به خاطر بسپارد .

وقتی تکلیف درسی مورد علاقه و احتیاج شاگرد باشد معلم مجبور نیست که دقت او را از طریق تهدید جلب کند ، بلکه خود شاگرد از روی میل و اراده به انجام تکلیف درسی اقدام می کند و نکات مفید را به خاطر می سپارد .

ذوق و میل افراد نیز در جریان حفظ و یادآوری ناهثیر دارد . وقتی محرک فرد در فراگیری امری ذوق و تمایل او باشد در این مورد نه تنها خواهان درک آن امر است ، بلکه برای فراگرفتن آن کوشش فوق العاده به خرج می دهد . تجربیات روزمره و آزمایشهای متعدّد روان شناسان ناهثیر احتیاج و رغبت را در جریان حفظ و یادآوری مطالب مدلل می دارد . روی همین اصل مربیان بزرگ توصیه می کنند که برنامه های مدارس مطابق احتیاج و میل شاگردان تهیه شود و معلمان در تنظیم فعالیتهای درسی و تعیین تکلیف ، احتیاجات و تمایلات افراد را در نظر بگیرند .

در این جا توجه به یک حقیقت لازم است که احتیاجات و تمایلات افراد مختلف است . هر یک از افراد در مدرسه یا خارج به امور خاصی نیاز دارند و علاقه و رغبت آنها متوجه شیء معینی است . بنابراین مربیان باید اختلافات فردی شاگردان را در زمینه احتیاج و رغبت مورد توجه قرار دهند و مطالب درسی را با تمایلات و نیازمندیهای آنها مربوط سازند .

۲ - بامعنی بودن :

یکی از مسائلی که نظر روان شناسان را به خود جلب کرده است بامعنی بودن مطالب آموختنی است .

تحقیقاتی که در این زمینه به عمل آمده ،

حافظه شامل آن دسته از فعالیتهایی است که به صورت حفظ ، یادآوری ، تشخیص و انجام آنچه در گذشته آموخته شده است ، ظاهری می گردد . بعضی حافظه رایگی از اشکال یادگیری می دانند . دسته ای آن را نتیجه و دلیل یادگیری فرض می کنند . پاره ای از روان شناسان حافظه را فعالیتی می دانند که در عین ارتباط با یادگیری جدا از آن نیست .

به نظر این دسته فرد ابتدا باید چیزی را یاد بگیرد ، آنگاه آن را حفظ کند و در موقع معین به خاطر آورد و بالاخره تشخیص دهد که این امر را در گذشته آموخته است . حافظه از یادگیری جدا نیست و از جهت عین یادگیری می باشد . خصوصیت عمده حافظه حفظ و نگهداری است . یادآوری ، تشخیص و اجرا ، آثار و نتایج حفظ هستند . آنچه درباره یادگیری گفته می شود در مورد حفظ نیز قابل بحث است ، روی این اصل نمی توان این دو جنبه از فعالیت ذهن را جدا از هم فرض نمود .

عوامل مؤثر در حافظه

آنچه در جریان یادگیری ناهثیر دارد ، در حفظ و نگاهداری نیز مؤثر است . در این جا پاره ای از عوامل مؤثر در حافظه را بیان می داریم .

۱ - محرک :

همان طور که محرک در جریان یادگیری ناهثیر دارد ، در حفظ و به خاطر آوردن آنچه فرد آموخته است نیز نقش مهمی بازی می کند . محرک ممکن است احتیاجات افراد و تمایلات آنها باشد . امری را که فرد می آموزد اگر مورد نیاز او باشد آسانتر حفظ می کند و زودتر به خاطر می آورد . کسی که احتیاج دارد مطلبی را بیاموزد دقت او در مورد فراگرفتن آن مطلب بیشتر جلب



مطلبی که شاگرد قبلا آموخته، روشن ننموده است؟ درهرحال باید علت نامفهوم بودن مطلب درسی را پیدا کرد و به شاگرد کمک نمود تا معنی آن را بخوبی درک کند و سپس به حفظ آن اقدام نماید.

بامعنی بودن مطلب آموخته شده چند نتیجه دارد: اول این که دیرتر فراموش می شود، دوم این که فرد را برای یادگیری امور تازه آماده می سازد و سوم این که فکر فرد را برای حل مسائل بیشتر مهیا می کند.

برای آن که مطلب آموختنی بامعنی باشد، باید آن را درطرح و زمینه معینی قرار داد و ارتباط آن را با سایر مطالب روشن کرد.

نشان می دهد که کلمات، هجاها یا قطعات بامعنی آسانتر از مواد بی معنی به خاطر سپرده می شود. برای حفظ مطالب بی معنی تکرار و تمرین بیشتری لازم است و اغلب دیده شده که اشخاص در یادآوری مطالب بی معنی دچار اشکال می شوند.

در این جا باید دونگه را در نظر داشت: اول این که گاهی پاره ای از مطالب درسی بی معنی هستند و معلم خود نیز از درک مفهوم آنها عاجز است و به بهانه این که این مطالب در برنامه گنجانیده شده، شاگردان را به حفظ آنها مجبور می سازد. در درس ریاضی، فیزیک، شیمی، حتی ادبیات و زبان غالباً به این گونه مطالب بر می خوریم. شاگرد تعریف فلان امر ریاضی را از معلم می پرسد یا میل دارد مفهوم معادله خاصی را دریابد ولی معلم نیز از بیان تعریف امر مورد نظر یا روشن کردن مفهوم معادله مورد بحث عاجز است، ولی از شاگردان می خواهد که آن را به خاطر بسپارند. بدون تردید شاگرد از حفظ این گونه مطالب چیزی نمی آموزد و خیلی زود آنچه را که نفهمیده به خاطر سپرده است، فراموش می کند. اصولاً گنجانیدن این گونه مطالب در ضمن مواد درسی فایده ای ندارد.

نکته دوم این است که شاگرد معنی مطلب مورد بحث را درک نمی کند ولی از ترس معلم یا مردود شدن به حفظ آن اقدام می نماید. در این صورت باید دید علت این که شاگرد مطلب را نفهمیده، چیست. آیا روش تدریس معلم خوب نبوده است؟ آیا مطلب درسی جلب توجه شاگرد را نکرده است؟ آیا قوه بیان معلم ضعیف است؟ آیا معلم ارتباط این مطلب را با سایر

(کامینز و فگین) در بکار بردن روش استفاده از "کل" توجه به چند نکته را لازم می شمرد:

۱ - هرچه مطلب آموختنی بی معنی نباشد استعمال این روش کمتر تأثیر دارد.

۲ - اگر ادراک مطلب بطور کل مشکل باشد استفاده از این روش بیفایده است.

۳ - توجه به کل برای افراد و برای هر فرد در دوره های مختلف رشد متفاوت است. معمولا افراد باهوش زودتر کل را در نظر خود محسوم می سازند ولی افراد کم هوش باشکال موفق به درک کل هستند.

بنابراین باید مطلب را به تناسب رشد عقلانی فرد به واحدهای کوچکتر تقسیم کرد.



در ضمن یادگیری فرد باید نکته های قابل تسلیم را مشخص کند و از این راه مفهوم مطلب را بهتر درک نماید.

۴ - کل و جزء:

چنانچه در جریان یادگیری دیدیم فردیاد - گیرنده ابتدا کل امر آموختنی را درک می کند و بعد به بررسی اجزای آن می پردازد. همان طور که در یادگیری این مسأله مطرح بود که آیا باید تعلیم را از کل شروع کرد یا از جزء، در جریان حفظ نیز همین موضوع توجه روان شناسان را جلب کرده است.

معمولا "در موقع حفظ یک شعر، یک سخنرانی یا یک مبحث علمی در روش بکار می رود؛ عدای شعر، سخنرانی یا مطلب علمی را به چند جزء تقسیم می کنند و هر جزء را به ترتیب حفظ می نمایند. دسته ای ابتدا تمام شعر یا تمام سخنرانی و مطلب علمی را مطالعه می کنند و مفهوم آن را بطور کل در نظر می گیرند، سپس به حفظ اجزای آن می پردازند.

آزمایشهایی که به عمل آمده نشان می دهد که مطالعه کل نه تنها امر مورد یادگیری را بسا معنی می سازد، بلکه حفظ مطلب را آسانتر می کند و برای مدت بیشتری آنرا در ذهن نگاه می دارد. توجه به کل، سازمان مطلب آموختنی را مشخص می سازد و یادآوری آن را آسان می کند. چنانچه گفته شد کل همان نحوه ارتباط اجزاء یا طرح وزمینه ای است که اجزاء باهم و باکل امر مورد نظر ارتباط پیدا کرده اند. در موقع یادآوری، به خاطر آوردن کل آسانتر از یادآوری اجزای نامربوط است. توجه به کل سبب پیدایش فهم و بصیرت می شود و آنچه را که فرد می فهمد کمتر فراموش می کند.

مؤلفان کتاب اصول روان شناسی تربیتی

۴ - اگر مطلب درسی ما فوق قدرت درک یادگیرنده باشد، استفاده از این روش صلاح نیست، حتی روشهای دیگر نیز در حفظ مطلب ناهشردارد.

۵ - بچه های کوچک در حفظ مطالب طولانی زود مایوس می شوند، زیرا آنها میل دارند با کوشش مختصر به نتیجه برسند. بنابراین برای این که روش استفاده از کل را ترک نکنیم باید در حفظ این گونه مطالب قسمتهایی را انتخاب نمود و با استفاده از همین روش بچه هارا بسه حفظ آن تشویق کرد.

۶ - در حفظ و یادگیری قسمتهای مشکلتر باید بیشتر دقت کرد. البته نباید این قسمتها را از باقی مطالب جدا کرد و بطور محزا آنها را مورد دقت قرار داد. ممکن است در جریان حفظ و یادگیری برای فراگرفتن قسمتهای مشکل وقت بیشتری صرف نمود و باقی مطالب را سریعتر آموخت. در هر صورت باید ارتباط تمام قسمتها مشخص و روشن باشد.

باید متوجه بود که حفظ مطالب بی معنی فایده ای ندارد و سبب اتلاف وقت یادگیرنده می شود. اشکال درک امر مورد یادگیری بطور کل نباید سبب ترک روش استفاده از کل شود، بلکه باید به یادگیرنده کمک نمود تا کل امر را درک کند و الا بررسی اجزای نامربوط در جریان حفظ و یادگیری مؤثر نیست. مطالعه اجزاء در ابتدای حفظ و یادگیری به منظور بررسی سطحی ممکن است مفید باشد ولی در هر حال آنچه در جریان حفظ و یادگیری مؤثر است فهم مطالب است و حصول فهم بدون توجه به کل امکان ندارد.

۴ - نقل :

نقل یا بیان آنچه فرد می آموزد در جریان حفظ ناهشردارد. اگر فرد مطلبی را که می -



خواهد یاد بگیرد و به خاطر بسپارد برای خود نقل کند یا بیان نماید بیشتر در خاطر او می ماند تا این که فقط به خواندن آن مطلب قناعت کند.

آزمایشهایی درباره سرعت و اندازه یادگیری و حفظ از طریق خواندن بدون نقل و با نقل بسه عمل آمده، این نکته را روشن می سازد که اگر در جریان حفظ، فرد مطالب را برای خود نقل کند نحوه حفظ و سرعت آن با زمانی که فقط

خواندن می بردارد، فرق می کند .

در جریان نقل باید چند نکته را به خاطر سپرد: اول این که نقل باید بموقع صورت گیرد . موقع نقل وقتی است که فرد تا مطلب یادگیری را بطورکل ادراک نکند نباید به نقل آن اقدام نماید . نقل بموقع سبب اطلاق وقت می شود .

در جریان نقل باید متوجه ارتباط اجزاء باهم بود و نکته های مهم را مشخص کرد . نقل باید به زبان یادگیرنده صورت گیرد ، یعنی یادگیرنده باید مطلب آموخته شده را به زبان خود بیان کند نه به عباراتی که خواننده است . نقل فرد را به فعالیت وادار می کند و او را از حال پذیرندگی خارج می سارد .

در جریان نقل فرد حس می کند که مطالب مربوط بهتر قابل بیان است تا اجزای نامربوط . خلاصه نقل در تکمیل یادگیری و دوام حفظ تاء ثیر فراوان دارد .

۵ - اجرای تمرین در وقت غیر متمرکز بسیار برانگنده :

آزمایشهای مختلف نشان می دهد که یادگیری و حفظ در وقت غیر متمرکز یا پراکنده موثر است و در زمان کمتری صورت می گیرد . مثلاً " دو تمرین که هر یک ۲۰ دقیقه طول بکشد موثرتر از یک تمرین ۴۰ دقیقه ای است . فرد یادگیرنده مطلب را در ضمن دو تمرین ۲۰ دقیقه ای زودتر یاد می گیرد تا در یک تمرین ۴۰ دقیقه ای . علاوه براین که تمرین غیر متمرکز سبب سرعت یادگیری است ، در تکمیل یادگیری نیز تاء ثیر دارد و قطع یادگیری و شروع مجدد آن فسر در را بیشتر تحریک می کند و تمایل و رغبت او را زنده و موثر نگاه می دارد .

عدم تمرکز تمرین با نوع مطلب و اشکال و پیچیدگی آن ارتباط دارد . فاصله دو یا چند

تمرین در حفظ مطالب مختلف فرق می کند . تمرین متمرکز شاید برای یادگیری سطحی و کم دوام موثر باشد ، ولی یادگیری عمیق و به خاطر سپردن مطالب برای مدت طولانی ، مستلزم اجرای تمرین پراکنده است .

تقسیم وقت در جریان حفظ نباید سبب قطع ارتباط مطالب مربوط شود یا مانع درک ارتباط اجزاء باهم و باکل امر مورد یادگیری باشد . تعداد تمرینها و فاصله های آنها نسبت به افراد مختلف فرق می کند .

۶ - سرعت یادگیری :

افراد کمزود یاد می گیرند بهتر مطالب را به خاطر می آورند . بعضی تصور می کنند خاصیت ارتجاعی دستگاه عصبی این افراد در ایجاد ارتباط سریع میان محرک و عکس العمل تاء ثیر دارد و همین امر سبب سرعت یادگیری و به خاطر آوردن مطالب می شود .

معمولاً گفته می شود آنگاه که زود یاد می گیرند ، زود فراموش می کنند و آنگاه که دیر یاد می گیرند ، دیر فراموش می کنند . در این جا باید مفهوم یادگیری را در نظر گرفت ، اگر واقعاً کسی چیزی را یاد بگیرد بطور مسلم آن را برای مدت طولانی در ذهن نگاه می دارد ، افراد در این زمینه باهم اختلاف دارند . بعضی بواسطه استعداد و علاقه زود یاد می گیرند و دسته ای در جریان یادگیری کند هستند ، در هر صورت وقتی امری را یاد گرفتند برای مدت بیشتری نگاه می دارند . دلیل این که گفته می شود سرعت یادگیری در یادآوری بهتر تاء ثیر دارد ، نحوه یادگیری است .

زودتر ارتباط اجزاء یک شیء را تشخیص دادن و معنی آن را دریافتن در سرعت یادگیری تاء ثیر دارد . معمولاً افراد ، مطالب با معنی را زودتر یاد

روشهای کنترل پرخاشگری در نوجوانان

مهرداد شهیدی



مجموعه مقالات فرسنگی
 روشهای کنترل پرخاشگری در نوجوانان
 مهرداد شهیدی

که دراصل پاسخهای دفاعی دربرابر تحریکات خارجی ادراک شده هستند .

نوجوانان پرخاشگر که پرخاشگری آنها از نوع واکنشی است ، احتمال این که رفتارهای انفعالی و خشم از خود نشان دهند ، غالباً " بیشتر از احتمال نشان دادن رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه است . در صورتی که در نوجوانانی که پرخاشگری آنها از نوع وسیله ای است ، رفتارها با تاربخچه ای بلند و مملو از رفتارهای ضد اجتماعی ، بزهکارانه و اعمال با قصد و نیت به چشم می خورد . نکته ای که در این جا باید به آن اشاره کرد اینست که پژوهشها نشان داده که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه در طول تحول ، ویژگیهای خود را در این افراد حفظ می کند .

از آن جا که اکثر افراد ، بخصوص والدین رفتارهای پرخاشگرانه را که به صورت یک خصیصه شخصیتی نمایان می شوند با حالت هیجانی " خشم " اشتباه می گیرند ، لذا بهتر است تمایز این دو پاسخ را توضیح دهیم .

خشم یک هیجان منفی است و بامکانیسمهای شناختی و تعیین کننده های فیزیولوژیکی سروکار دارد . خشم ، نتیجه انتظارات فرد از حوادث و رویدادهای پیرامونی و حاصل پاسخهای آماده فرد به این رویدادهاست . لذا قبل از پاسخ یا تظاهر رفتاری ، ارزیابیهای شناختی از رویداد مربوطه صورت می گیرد ، ارزیابیهایی که در چرخه مفاهیم و تجارب ذهنی و در کمپلکس تداعی های ذهنی انجام می پذیرد . بسرو داد فرد بعد از چنین ارزیابیهایی ، چه به صورت ذهنی و چه به صورت رفتاری می تواند کاملاً " عکس معنای واقعی آن رویداد باشد و لذا فرد باز خورد های کاملاً " منفی و احیاناً " به شکل پرخاشگری و خشم از خود نشان می دهد ؛ این

در سلسله مقالاتی که تحت عنوان فوق ارائه می شود ، مباحثی را مطرح خواهیم کرد که حول دو محور اساسی قرار می گیرد : تشخیص و درمان . در مبحث نخست به تعاریف و نحوه تشخیص می پردازیم و در مباحث بعدی به یاری خداوند سبحان روشهای درمانی - شناختی - رفتاری را بررسی خواهیم کرد . والدین می توانند با پیگیری این مباحث به شناسایی مشکلات در نوجوانان ، ارجاع سریعتر آنان به روان شناس متخصص و حتی به اصلاح پاره ای از رفتارهای نابهنجار آنها نائل گردند .

تعاریف:

روان شناسان غالباً " در تعریف پرخاشگری نظریات مشابهی دارند . از این رو ما به دو تعریف زیر بسنده می کنیم .

یکی از روان شناسان به نام آلبرت بندورا در سال ۱۹۷۳ پرخاشگری را رفتاری مخرب و صدمه زننده از نظر اجتماعی بیان می کند ، همین طور فیندلر از روان شناسان معاصر در سال ۱۹۸۶ بیان می کند که طبق تئوری رفتاری ، پرخاشگری رفتاری است مرکب از پاسخهای آموخته شده در برابر محرکها یا عوامل بیرونی و درونی برانگیزاننده . وی ادامه می دهد که این پاسخها دراصل الگوی رفتاری خاصی هستند که توسط زنجیره ای از تقویت های اجتماعی ، پاداشهای مکتسب و میل به رهایی از محرکهای تنفرزا ، حفظ می شود .

به هر حال پرخاشگری دراصل یک " عمل " است که خود دو نوع کاملاً " متمایز دارد . نوع وسیله ای یا ابزاری " و نوع " واکنشی " .

پرخاشگری وسیله ای یا ابزاری رفتارهای پرخاشگرانه ای است که فقط به منظور نیل به اهدافی خاص شکل گرفته است . پرخاشگری واکنشی به آن دسته از پاسخهایی اطلاق می شود

هستند. حدود ۹ درصد پسرها و ۲ درصد دخترها علائمی از این نوع اختلال را نشان می‌دهند. مبتلایان غالباً "زیر ۱۸ سال هستند و این طبقه تشخیصی نیز برای افراد زیر ۱۸ سال با خصوصیات و علائم زیر در نظر گرفته می‌شود: (علائم زیر می‌بایست حدود ۶ ماه دوام داشته باشند تا بتوان تشخیص را قطعی دانست.)

- بیش از یک مورد به سرقت اموال دیگران، بدون مواجهه با صاحب مال دست زده‌باشد،
- غالباً "دروغ می‌گوید (به غیر از مواردی که برای فرار از آزار جسمی صورت می‌گیرد)،"
- غالباً "از مدرسه فرار می‌کند،
- بدون اجازه وارد خانه، ساختمان یا اتومبیل دیگران می‌شود،
- غالباً "آغاز کننده نزاع است،
- نسبت به حیوانات از نظر فیزیکی بیرحمی نشان می‌دهد،
- ...

- اگر سن ۱۸ سال باشد نباید تشخیص شامل اختلال شخصیتی ضد اجتماعی گردد.
نوع پرخاشگرانه:

در این نوع، افراد مبتلا، علائم بارز رفتار کلامی یا فیزیکی پرخاشگرانه نسبت به همسالان و افراد بالغ نشان می‌دهند. رفتار پرخاشگرانه به صورت فردی است نه گروهی و غالباً "به صورت زیر مشاهده می‌شود:

خسونت جسمی، سرسختی، رفتار بیرحمانه نسبت به همسالان خود، بددینی، گستاخی، بی‌اعتنائی، بروز رفتار منفی گرانه نسبت به بزرگترها، فرار از مدرسه، دروغ‌گویی مستمر، عدم اعتنا و توجه نسبت به احساسات، امیال و رفاه دیگران، عدم احساس پشیمانی و گناه از رفتار پرخاشگرانه خود و ملامت کردن دیگران

موضوع نشان دهنده سوء تفسیر ذهنی رویداد است، که این سوء تفسیر حاصل ناکافی بودن، نامناسب بودن و تسلط عواطف منفی بر سیستم ارزیابیهای شناختی می‌باشد. حاصل آن، تحریف شدن معنای واقعی رویداد و تظاهر رفتارهای منفی گری و پرخاشگرانه است. برای مثال، پژوهشی که توسط امپل (Ample) صورت گرفته روشن می‌سازد که اگر در فرایند سازی ذهنی، ارزیابیها به گونه‌ای باشد که رویداد واقعی را تحریک زا، تهدید برانگیز یا حتی تنفرزاو... تعبیر و تفسیر کند، بدون شک پاسخهای خشم و پرخاشگری تسهیل و تسریع می‌شوند.

به هر حال برای توصیف دقیق رفتارها و برای شرح صحیح روشهای درمانی مجبوریم الگوهای تشخیصی را مطرح کنیم. این الگوها و معیارهای تشخیصی به ما کمک می‌کنند که رفتارهای نوجوانان و کودکان را بهتر مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم.

تشخیص:

روشهای درمانی، شناختی و رفتاری که ما از آنها صحبت خواهیم کرد، برای تشخیصهای زیر می‌تواند مفید واقع شود.

نوجوانانی که بر روی آنها تشخیص بالینی اختلال سلوکی - نوع پرخاشگرانه گذاشته شده است. این نوجوانان الگوهای رفتاری را نشان می‌دهند که خصوصیت اساسی آن الگوی تکراری و مزمن سلوک است که در آن حقوق اساسی دیگران یا موازین و اصول اجتماعی متناسب با سن، زیر پا گذاشته می‌شود (DSM-III-R) برای این طبقه سه نوع فرعی نیز در نظر گرفته شده نوع نامتمایز، نوع گروهی و نوع پرخاشگرانه

تشخیص دیگرکه می توان برای درمان آن از روشهای رفتاری - شناختی استمداد حسست ، اختلال بیش فعالی یا ناپایداری همراه با کمبود توجه است . (ADHD)

این اختلال مجموعه ای از علائم است که با محدودیت میدان توجه ، که به ضعف تمرکز ، رفتار خلق الساعه و بیش فعالی منجر می شود ، مشخص می گردد . طبق DSM-III-R نخستین بار قبل از ۷ سالگی و به مدت ۶ ماه با علائم بارز شروع شده و ادامه دارد . غالباً " شروع از ۳ سالگی است ولی اختلال ، زمانی که کودک به مدرسه می رود چشمگیر است و علائم زیر کمک کننده به تشخیص گذاری خواهند بود :

غالباً " دستها و پاهایشان بی قرار است یا روی صندلی خود می لولند . درنوجوانها ممکن است احساس ذهنی بی قراری وجود داشته باشد ،

- از آرام نشستن روی صندلی درمقابل درخواست چنین عملی ناتوان است ،

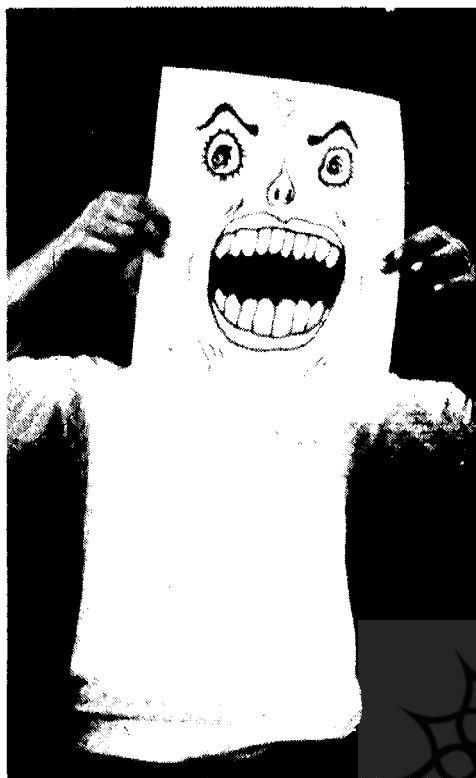
- درموقعیت های گروهی یا بازیها تواب رعایت نوبت را ندارد ،
- غالباً " قبل از اتمام سؤا ل ، پاسخهایی را می پراند ،

- درانجام تکالیف و بازیها از حفظ توجه برای مدت طولانی ناتوان است ،

- غالباً " از یک عمل ناتمام به سوی فعالیت دیگر کشانده می شود ،

- غالباً " زیاد صحبت می کند .
- غالباً " کار دیگران را قطع کسوده ، در آن دخالت می کند .

- اغلب وسایل لازم برای انجام تکالیف مدرسه یا فعالیتهای داخل خانه راگم می کند .



- شروع قبل از ۷ سالگی

- اختلال شامل سایر اختلالات ماننند اختلالات نافذ بر رشد نمی شود .

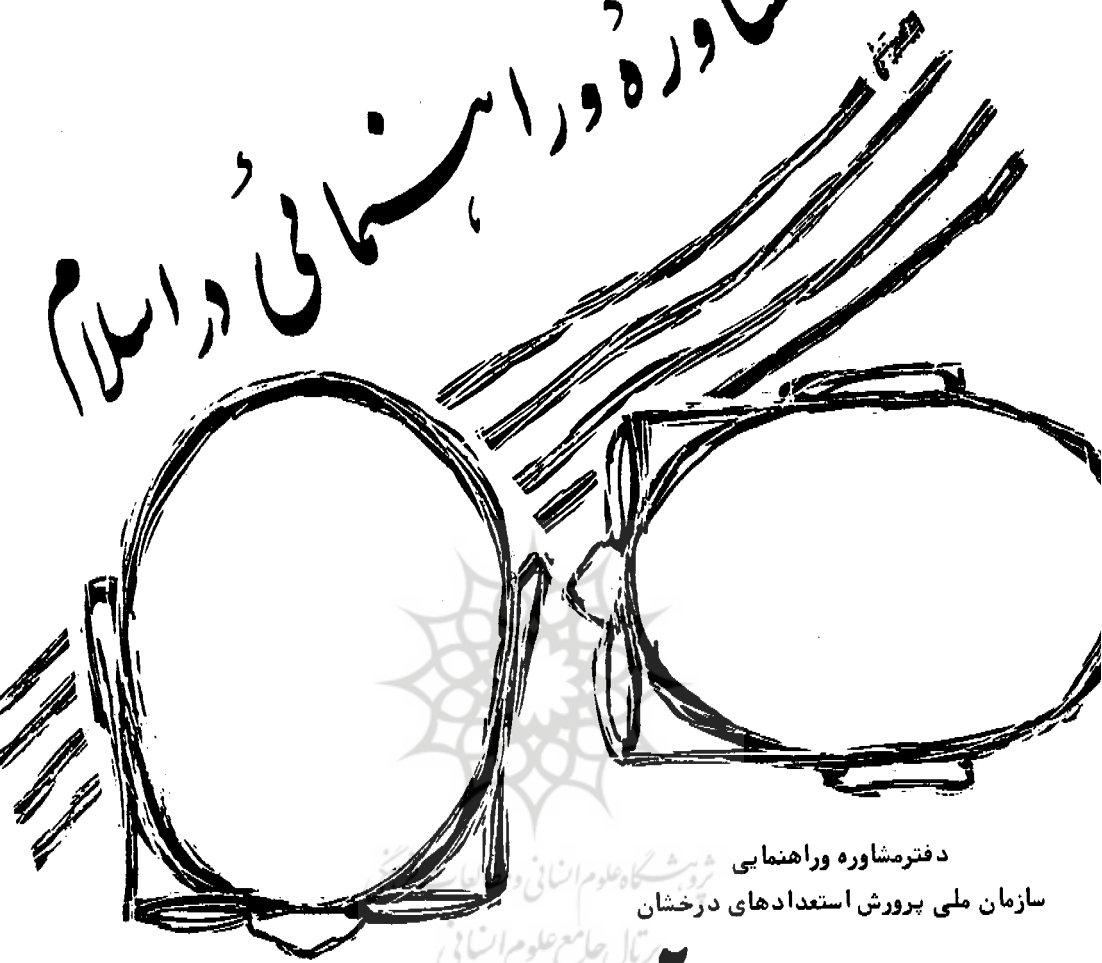
این کودکان می توانند رگه هایی از رفتار پرخاشگرانه به صورت انفعالی و تکانه ای داشته باشند .

تشخیص دیگری که می توان برای درمان آن از روشها و برنامه های درمانی مورد بحث صحبت کرد ، اختلال بی اعتنایی مقابله ای یا Oppositional Disorder که مبتلایان به طور کامل " خلاصه الگوهای رفتاری زیر را نشان می دهند :

نافرمانی در برابر درخواست معقول و بجا ، منفی کاری در زمان همیاری خواستن ، مخالفت

بقیه در صفحه ۲

مشاوره و راهنمایی در اسلام



دفتر مشاوره و راهنمایی
سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان

۲

اصول مشاوره

پیش از بررسی روشهای مشاوره و راهنمایی و نیز مراحل آن، شایسته است به اصول اساسی آن اشاره ای شود. این اصول بر مبنای عناصر و اجزای جریان مشاوره و سایر ویژگی های مربوط بدان، پی ریزی شده اند.

۱- انسجام

امر مشاوره و راهنمایی به عنوان یک

بافت سازمان یافته و منسجم، کلیه اجزاء و عناصر خویش را دربر می گیرد. این جریان، یک حرکت هدفدار است که مشاور با توجه به ویژگی های مستشیر، خصائص لازمه وی را در امر مشاوره مورد تاءکید و تقویت قرار می دهد، امکانات محیطی، مکانی و نیز شرایط زمانی را برآورد نموده، با بررسی موضوع و مورد مشاوره بر طبق اقتضاء روشهای مناسب را استعمال می کند. بنابراین عناصر مشاوره در یک ترکیب

توحیدی واقع شده اند که هر یک از آنها با دیگر اجزاء هماهنگ بوده، یکدیگر را تکمیل می کنند.

۲- اعتدال

اصل "اعتدال" به جنبه اختصاصی مشاوره و راهنمایی اشاره دارد، یعنی جریان مشاوره و راهنمایی برطبق قوانین تفاوت‌های فردی انجام می گیرد. برای هر فردی از افراد بشر، جریان مشاوره خاص وی وجود دارد که با دیگران متفاوت است.

اعتداف در اقدامات مشاوره ای به معنایی که ذکر شد، اقتضا می کند. که گاه ترکیب عناصر و یا نوع اجزاء و عوامل مربوطه مشاوره و راهنمایی را در گون سازیم. به عنوان مثال بر حسب ویژگی های مستشیر، موضوع و مورد، تغییر باید و مسائلی بنیادین تر مورد بررسی قرار گیرند و یا به عوض یک فرد، از یک هیئت و گروه مشاور استفاده شود. افراد مشاور به اقتضاء و تناسب تغییر کنند، مدت زمان مشاوره تغییر یابد، و سرانجام روشهای گوناگون بطور طولی برای یک فرد مستشیر اعمال گردند.

بطور کلی اصل مزبور بیان می دارد که جریان مشاوره و راهنمایی بر مینا و محور "شخص مستشیر" تحقق می پذیرد و علاوه بر آن دارای یک سیر تدریجی و بطنی است.

_____ مراحل مشاوره _____

امر مشاوره به عنوان یک جریان مستمر و پی گیر، دارای مراحل متعددی است که بطور کلی می توان آنها را در مراحل عمده زیر مورد بررسی قرارداد.

ایجاد ارتباط

توفیق در جریان مشاوره، بستگی تام به

ایجاد یک ارتباط عاطفی و مشاوره ای مستحکم دارد. عوامل متعدد و متفاوتی در حصول این امر تأثیر دارند که بدون لحاظ این عوامل، اساساً رابطه ای به وجود نخواهد آمد و بالطبع سایر مراحل یعنی تشخیص، هدایت و راهنمایی، مراقبت و پی گیری تحقق نخواهد یافت.

هر چه بیشتر فرد متصف به این خصایص و ویژگیها باشد، در تعامل محیطی و معاشرت و پیوندهای قوی، اجتماعی از هر نوع آن، موفق تر خواهد بود.

این ویژگیها در ایجاد پیوند، علاوه بر نقش تمهیدی و جذب، جنبه حفظ و تقویت نیز دارند. عوامل فراوان و متنوع ایجاد ارتباط را درش حیطه کلی می توان جمع بندی و تدوین کرد:

یک- آمادگی ذهنی

اجتناب از هرگونه عامل ذهنی و درونی که زمینه های ایجاد رابطه را دچار خدش می سازد، آمادگی ذهنی است. عمده ترین اختلال ذهنی مؤثر در ایجاد پیوند، بدگمانی و سوء ظن نسبت به دیگران است. چنین حالت ذهنی علاوه بر پیشگیری از ایجاد ارتباط، موانع فراوان و پیچیده ای را در مسیر مزبور بوجود می آورد. در برخی موارد، "رجوع قلبی" (استفزاء از درون و دل خود) نشان از حب و بغض دیگران می دهد.

دو- انگیزش

برخی از رفتارهای انگیزشی، بطور مستقیم یا غیر مستقیم در تشکیل پیوند و تقویت آن، تأثیر دارند. مهمترین رفتارهای انگیزشی دخیل، آداب پوشیدن لباس و آداب تغذیه و آشامیدن است.

وولع در آن خودداری ورزد و آن را ببرد یگران ایثار کند .

۱۱ - دست خود را جرب نکند و از ترک کردن نان و نمک اجتناب نماید .

۱۲ - در کسی که باوی مشغول صرف طعام است، ننگرد .

۱۳ - در لقمه هم سفره نظر نکند .

۱۴ - از پیش خود بخورد .

۱۵ - آنچه که از استخوان و غیر آن به دهان می برد، بر نان و سفره نگذارد .

۱۶ - اگر در لقمه، استخوان بود چنان از دهان بیفکند که کسی آگاه نشود .

۱۷ - به ارتکاب آنچه که از دیگری زشت و نکوهیده و نفرت انگیز می یابد، مبادرت نوزد .

۱۸ - غذای خود را چنان صرف کند که اگر کسی بخواهد از مابقی طعام او تناول کند، از آن متنفر نشود .

۱۹ - چیزی از دهان و لقمه در کاسه و برنان نیفکند .

۲۰ - پیش از دیگران دست از سفره برنگیرد بلکه اگر سیر شد درنگ نماید تا دیگران نیز فارغ شوند و اگر آنها دست از خوردن کشیدند او نیز دست بازگیرد، اگر چه گرسنه باشد، مگر در خانه خود و یا هنگامی که دیگران نباشند .

۲۱ - اگر در میان طعام به آب احتیاج داشت، در هنگام آشامیدن از دهان و حلق، سرو صدا خارج نسازد .

۲۲ - از خلال کردن دندانها به هر شکلی در میان جمع، خود داری نماید .

سه - معاشرت

انتخاب و گزینش دوست و معاشر نقش بسیار مهمی را در تشکیل رابطه با فرد ثالث و یا تقویت رابطه حاصل شده، ایفای می کند . به منظور گزینش

بهترین پوشاک آن است که شخص را از خداوند مشغول نسازد، بلکه وی را به ذکر و شکر و طاعت خداوند نزدیک کند . یعنی لباسی باشد که بر مذلت عبودیت و بندگی نفس در طاعات دلالت کند نه آنکه لباسی باشد که بر کبر، فخر، تفرعن، عجب، ریا و زینت طلبی دلالت ورزد . اینها عواملی هستند که عبودیت الهی بازمی دارند .

در طهارت و پاکی لباس ، چهار شرط وجود دارد :

اول : پاکی از نجاست

دوم : پاکی از جور و ستم و بی عدالتی

سوم : پاکی از حرمت

چهارم : پاکی از مفاخرت

ب - آداب خوراک

برای فردی که به خوراک و تغذیه مشغول می شود ، آدابی ذکر شده است :

۱ - نظافت دست و صورت را در هنگام شروع تغذیه رعایت کند .

۲ - مبادرت به خوردن طعام نکند، مگر آنکه میزبان حضور داشته باشد .

۳ - از آلوده ساختن دست و لباس اجتناب کند .

۴ - دهان خود را زیاد باز نکند .

۵ - لقمه بزرگ بر ندارد .

۶ - لقمه را زود فرو نبرد و بسیار نیز در دهان نگاه ندارد، بلکه اعتدال را رعایت نماید .

۷ - انگشت خود را نلیسد .

۸ - به رنگارنگی و الوان خوراک ها و اطعمه نظر نکند .

۹ - طعام را نبوید و نگزیند .

۱۰ - اگر بهترین طعام، کم باشد از برخوردی

بدعت (دراموردینی) ، بخیل ، ترسو و جیون ،
و مانند آنها شایستگی مصاحبت را ندارند .

چهار - رفتار کلامی

حیطه بسیار مهم ایجاد ارتباط ، رفتار
کلامی است ، به منظور اصلاح رفتار کلامی رعایت
نکات زیر ضروری است :

۱- آداب سلام

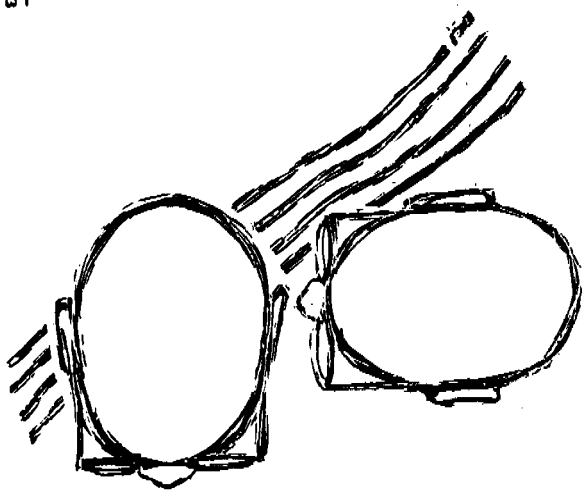
در هنگام آغاز مکالمه و گفتگو لازم است آن
را به وسیله " سلام " انجام دهد . در سلام کردن
افشای آن یعنی آشکاری از لحاظ صوت کافی
برای ابلاغ ، ضروری است . علاوه بر آن آداب
مزبور اقتضاء می کند که از جواب دادن کسی
که بدون سلام ، مبادرت به کلام می نماید ،
خودداری شود .

در سلام کردن ، کوچک بر بزرگ ، رونده بر
نشسته ، افراد کم بر افراد کثیر ، سوار بر
رونده ، تقدم نمایند . سلام کردن یکی و جواب
دادن یکی از جماعت کفایت می کند .

۲- آداب کلی کلام

در رفتار کلامی رعایت برخی آداب صوری با
اصلاح هر چه بیشتر آن یاری می کند .

شخص متکلم ، سخن خود را با ذکر " بسم اللہ
الرحمن الرحیم ، آغاز نماید و در اثنای کلام ذکر
استثناء (الا ماشاء اللہ) را فراموش نکند . در حین
تکلم دیگران ، سخن نگوید ، از نجوا و سرگوشی
سخن گفتن احتراز جوید ، چنانچه در ضمن تکلم
عطسه نمود ، آداب عطسه نمودن یعنی ذکر
" الحمد لله رب العالمین " را پس از عطسه
رعایت کند ، در هنگام تکلم ، از حیث ظاهر صوت
و آواز سخن ، حفظ آرامش کلامی و اعتدال را
بنماید (نه بلند و نه کوتاه) ، همچنین از زیاد
روی در تکلم و کثرت سخن ، خودداری ورزد .



دوستان اهل و باصلاح معاشرت ، ملاکهای ارائه
شده است :

۱- عقل

دوست و مصاحب باید دارای عقل و خرد کافی
بوده باشد ، بنابراین پرهیز از رفاقت با افراد
جاهل ، ابله ، احمق و نیز اشخاص ناشناس ،
مورد تأکید فراوان واقع شده است .

۲- صداقت

در انتخاب دوست باید به صداقت ، اخلاص ،
وفاداری ، صفا و بی آلاشی وی توجه گردد ،
بنابراین لازم است از فرد چاپلوس و متملق
دوری کرد .

۳- امانت

برای معاشر و مصاحب ، ویژگی امانت داری
در امور و وفای به عهد در کلیه مراتب ضرورت
دارد ، از این رو اشخاص کاذب ، دروغگو و امثال
آن ، صلاحیت دوستی را نخواهند داشت .

۴- تقوی

دوست و رفیق باید واجد ویژگی تقوی (پرهیز
از محرّمات و معاصی) باشد ، یعنی به بر ، خیر و
سعادت وی توجه شود ، لذا افراد فاسق و فاجر
(کسی که مبادرت به ارتکاب معاصی و محرّمات
می کند) ، قاطع رحم (و عاق والدین) ، اهل

خودداری و زبده‌نحوی که معانی را در الفاظ فدای حمله بندی و قافیه پردازی نماید تا کلام رازبیا نشان دهد و اظهار فضیلت کند و نیز بدون توجه به حقیقت و واقعیت در سخن گوئی، به ساخت و پرداخت کلمات بپردازد.

علاوه بر آن، از فحش، ناسزاگوئی و لعن اجتناب کند، از خواندن اشعار مشتمل بر خیالات و آراستگیهای باطل که به منظور دورسازی از حقایق و معارف است خودداری نماید، در شوخی و مزاح زیاده‌روی نکند، از تمسخر و استهزای دیگران که موجب تحقیر و اهانت است بپرهیزد، وعده دروغ ندهد، از قسم خوردن احتراز نماید، در سخن گفتن، غیبت نکند، از سخن چینی و نیمه اجتناب ورزد، دولسانین نباشد (یعنی کسی که بموافقت هریک از دو طرف که با هم مخالفند بمقیمی انعطافی سخن بگوید)، از مدح کردن در غیر موضع و محل خود، احتراز نماید، به سرزنش دیگران اقدام نکند و بطور کلی از خطاها و لغزشهای کلامی حتی الامکان پرهیز نماید، در این گونه موارد، سکوت بهتر از تکلم است.

۳- طیب کلام

اظهار دوستی و تولی نسبت به دیگران، مزاح و شوخی در حد موازین حق (که منجر به استهزاء نگردد)، رعایت کلامی که موجب خوشایندی و مسرت خاطر مخاطب گردد، آشکارسازی و برجسته ساختن نیکی‌ها و امور پسندیده و زیبایی که در شخص مخاطب وجود دارد، همگویی از مصادیق مهم "طیب کلام" هستند.

۴- امانت کلامی

شخص متکلم، از جنبه محتوایی کلام باید رعایت گفتار حق و صدق و راستی در حدیث و سخن را بنماید. در هنگام ضرورت برای دیگران به ادای شهادت بپردازد، از افشای اسرار و کلام دیگران خودداری کند، زبان را از آفات کلامی نگاهدارد، از کلام بیهوده و اموری که مورد نیاز و احتیاج نیست احتراز ورزد، از تعمق در امور باطل، معاصی و امور فسق آلود اجتناب نماید، از مرء و جدال و بحث بیهوده با دیگران بپرهیزد، در سخن‌های خویش، از گفتار خشم آلود و خشونت آمیز اجتناب کند، از تکلف و آلایش در ظاهر و صورت گفتار مثل کلام مسجع و تصنع

بقیه از صفحه ۷۷

۱ - Endler, Normans: Personality and behavioral disorder. 2nd. edition. 1984, vol. 2. MC. II, Book, page 349-351

۲- همان منبع، صفحه 350

3- Feindler, J. L.: Adolescent Anger Control Cognitive - Behavioral Techniques. 1986-Perigee press, page 19-50

۴- منبع ۳، صفحه 19-50

۵- منبع ۳، صفحه 19-50

6- Berquist, J. L.: The dynamics of aggression. 1970, Harper Pub. N.Y., page 24-30

1- Aggression : اصطلاحات

2- Instrumental Aggression

3- Reactive Aggression

4- Impulsive

5- Conduct Disorder - Aggressive Type

تحریک برانگیز با افراد مافوق (والدین و اولیاء مدرسه) و...

این کودکان الگوهای رفتاری خود را می‌بایست به مدت ۶ ماه نشان دهند تا به روی آنها تشخیص فوق گذاشته شود.

مادر مقالات بعدی ان شاء... به شرایط استفاده از روشهای درمانی و تکنیکهای درمانی رفتاری - شناختی خواهیم پرداخت.

توأم باشد یا سبب پیدایش اضطراب گردد
زودتر فراموش می شود و آنچه باخوشحالی
شادمانی همراه است بهتر در خاطر می ماند
عامل تشویق یا تقویت تاحدی در جریان
یادآوری ناهیر ندارد. وقتی حفظ و یادگیری امر
بارضایت خاطر و پاداش همراه شود مطلب
آموختنی بیشتر در ذهن می ماند و بهتر بخاطر
می آید.

نظر فرد و طرز برخورد او به امور مختلف در
یادگیری و به خاطر آوردن آن ناهیر دارد
وقتی فردی امری را با ارزش تلقی می کند آنرا
بهتر می آموزد و به خاطر می سپارد، ولی اگر امر
مورد یادگیری در نظر یادگیرنده مهم و با ارزش
نباشد کمتر توجه او را جلب می کند و در نتیجه
حفظ و یادآوری آن نیز بطور کامل صورت نمی
گیرد. زمینه عاطفی مساعد مانند محرک فرد را به
تلاش و کوشش وامی دارد و در جریان یادگیری
و یادآوری نقش مؤثری بازی می کند.

می گیرند و بهتر به خاطر می آورند.
تجربه نشان می دهد که سرعت یادگیری
برای افرادی که مطالب بامعنی را فوراً فرا
می گیرند، در مورد امور بی معنی و نامربوط کمتر
است. در هر حال سرعت یادگیری مربوط به فهم
و بصیرت و درک ارتباط میان اجزای امر آموختنی
است. کسی که زودتر این ارتباط را درک کند
و مطلب آموختنی را در طرح و زمینه ای قرار دهد،
زودتر یاد می گیرد و بهتر به خاطر می آورد.
عامل زمان خود بخود در این جریان مؤثر
نیست، بنابراین نمی توان گفت آن که زودتر یاد
می گیرد زودتر فراموش می کند و کسی که دیرتر
می آموزد، دیرتر از یاد می برد. آنچه را باید
در نظر گرفت، کیفیت یادگیری است.

۷- زمینه عاطفی :

در جریان یادگیری و حفظ، زمینه عاطفی
نیز ناهیر دارد. معمولاً آنچه که با ناراحتی

می گردد.

ب : جزای عمل بد عذاب است
(یعنی سیئه است) جزای عمل خوب نعمت
است (یعنی حسنه)، باتوبه کردن، مجازات سوء
مبدل می شود به بخشش و نعمت که حسنه است.
ج : از انسان عمل نادرستی صادر می شود و به
شقاوت و سوء درنیت مربوط نیست، بلکه به
لحاظ جهل و بی خبری از موضوع است، مثل
جریان دید موسی یک شبانی راه را. ظاهر
رفتار و کلمات صادره کفر است و این سیئه است
چون خدا از نیت سالم او باخبر است، سیئه او را به
حسنة مبدل می کند. اینها احتمالاتی بود که
در مورد تبدیل سیئه داده اند.

بقیه از صفحه ۳۳

قبیح معلول نوعی آلودگی و شقاوت
در ذات عامل است (بدنیتی) و چنین ذاتی
محصولش عمل بد است. پس آنچه این جامه
است منشاء صدور فعل است تا خود فعل!
بنابراین کسی که توبه می کند در واقع سوء نیت
و شقاوت ذات خود را اصلاح می کند و این شقاوت
که سیئه است به حسن نیت که حسنه است تبدیل
می شود (المیزان ج ۱۵ ص ۲۶۴).
گفته شده است نیت مؤمن بهتر از عمل اوست و
نیت کافر بدتر است از کردار او، زیرا علت و منشاء
اصلی عمل همانا نیت است. از طرفی نیت همیشه
همراه انسان است و جزو ذات او، ولی عمل، یک
امر مقطعی است که گاهی صادر و گاهی تعطیل