

روان‌شناسی در خدمت معلم



روشنی اندیشه و کوشش ذهنی داشته باشیم
برایمان درد سزایجاد کنند.

اگر از شخصی که در تمام عمرش سخنرانی
نگرده خواسته شود سخنانی ایراد کند احتمال
دارد ترس بر او غلبه کرده، مطالب خود را فراموش
نماید.

هرگاه هیجان نیرومندی توجه ما را بخود
جلب کند ممکن است مانع ادراک چیزهایی شود
که در محیط رخ می دهد. هنگام خشم ممکن
است دست خود را ببریم اما متوجه بریدگی
نشویم.

گاهی اوقات هیجان ها باعث می شوند برای
آنچه که ما می بینیم و می شنویم مفهوم و تعبیر

هیجان و احساس

هیجان‌ات نیرومند می توانند دگرگونی های
مشخصی را در درون بدن آدمی بوجود آورند.
گذشته از این نوع اثرات می توان به تاءثیرات
هیجان بر روان نیز اشاره کرد. هیجان‌ات نقش
بارزی در بیدار آوردن رویدادهای گذشته
دارند. رویدادهای خوش آیند تا مدت‌ها در
خاطر ما باقی می مانند. در مورد رویدادهای
ناخوش آیند معمولا آنها را سرکوب می کنیم.
(بعدا" اشاره خواهد شد).
هیجان‌ها می توانند هنگامی که نیاز به

طبق آن معیارها عمل شود. دانش آموزی که وسوسه می شود برای ژهانی از درد سردروغ بگوید اگر راستی و درستی را شعار خود قرار داده باشد از دروغ گفتن خودداری خواهد کرد.

آگاهی از تاءثیر هیجانها فهم و ادراک ما را نسبت به رفتار خود و دیگران و از جمله شاگردان یاری می دهد. ضروری است برای پرورش هیجانات دانش آموزان کوشش شود.

برای تربیت هیجانها می توان دوکار انجام داد.

۱ - به شاگردان یاری دهیم تا ارزشهای واقعی را درک کنند.

۲ - آنانرا در بیان هیجانانشان بشیوههای خلاق و رضایت بخش رهبری کنیم. به دانش آموزان فرصت دهیم تا نیروی هیجانی خود را از راههایی چون هنر، شغل و پیشه، موسیقی و آثار نمایشی و ادبی (نظم و نثر) به شیوه خلاق بکار برند.

برای دانش آموزان نخست امور با ارزشوبی ارزش را مشخص سازیم. سپس کمک کنیم تا شور و شوق و احساس مناسبی در مورد ارزشها پیدا کنند. اگر بخواهیم دانش آموزان به راستی و درستکاری ارج نهند باید احساس علاقه به درستکاری و را در آنان پدید آوریم. راههای زیر بما کمک خواهند کرد:

۱ - احساس مادر مورد مردم و اشیاء بسته به پیوندی است که با آنها داریم. اگر رفتن به مدرسه خوشی و شادمانی در دانش آموز ایجاد کند به مدرسه رفتن، احساس علاقه خواهد کرد و گرنه این احساس پیدا نخواهد شد.

۲ - احساس مادر مورد برخی از موضوعات و فعالیتها تابع درک آنها و همچنین مستلزم داشتن استعداد لازم برای انجام آنهاست. ممکن

نادرستی در ذهن پدید آوریم. کسی که دستخوش هیجان تقصیر و گناه است سوء ظن را در چهره کسانی که هیچگونه اطلاعی درباره او ندارند می خواند.

با توجه ب موارد بالا گاهی نیز موضوعاتی پیش می آید که ناهنجاری در ما بوجود نیاید از ادراک آنها ناتوان خواهیم بود. باین موارد در این زمینه می توان اشاره کرد:

اگر عکسی در ما خوشی و شادی برنیا نگیزد و یا داستانی غم و اندوه پدید نیآورد نمی توانیم به زیبایی آن و غم انگیزی این پی ببریم. داوری مادر باره دیگران به واکنش هیجانی آنان بستگی دارد.

تفاهم ما با دیگران بسته باین است که تا چه حد می توانیم در هیجانانشان شریک باشیم. هیجانها بر تصمیم و عمل ما اثر می گذارند. معلوماتی که در ما ایجاد هیجان نکند اثر چندانی نخواهد داشت. اگر ما بشنویم که در فلان نقطه از جهان گرسنگی بیداد می کند و این اطلاعات حس ترحم را در ما برنیا نگیزد بسیاری آنان نخواهیم شتافت.

هیجانات در رفتار آینده ما موثرند. هنگامی که رویدادی یا شخصی در ما هیجان نیرومندی به وجود آورد احتمال دارد هروقت که آن رویداد یا شخص را بیاد آوریم همان هیجان را احساس کنیم.

هنگامی که از چیزی احساسی به ما دست می دهد آن احساس ما را وادار به اتخاذ شیوه رفتار معینی می کند. اگر نسبت به کسی دردل احساس احترام داشته باشیم شیوه رفتار ما با او احترام آمیز خواهد بود و بالعکس.

احساسات نیرومند در مورد برخی از معیارهای رفتاری و آرمانهای اخلاقی باعث می شود که بر



حکونگی نفوذ در دیگران

معلمی هنگام آزمایش ، بطری مایعی را به دانش آموزان نشان داد و گفت که مایع درون بطری بوی بسیار زننده‌ای دارد ، و از آنان خواست که پس از بازکردن دربطری همین که بویی به مشامشان رسید دست خود را بلند کنند . دیری نگذشت که دست همه دانش آموزان بلند شد . اما مایع درون بطری جز آب چیزی نبود و هیچگونه بوئی هم نداشت . این مثال نشان می دهد که چگونه می توان با تلقین در مردم نفوذ کرد .

کسانی که تلقین پذیرند بی آنکه دلیل و مدرکی بخواهند یاد ر باره آن بحث و استدلال کنند نظریات دیگران را می پذیرند . به عنوان مثال اگر به فرد بیماری بگوئیم که فردا حال تو بهتر خواهد شد و برای گفته خود دلیلی نیاوریم تلقین نموده‌ایم . اما اگر فرد بیمار بپرسد از کجا می دانید؟ و چرا؟ آنوقت دیگر این شخص

است شاگردی در ریاضیات کوشش کند ، در سایه پشتکار مطلب را بیاموزد ، و در امتحان موفق شود . بهمین سبب روح سازگاری با این درس در او پدید آید .

۳ - گاهی از اوقات احساسات ما از عادات سرچشمه می گیرند . دانش آموزی که به وقت شناسی عادت کرده ، در بزرگسالی دارای چنین احساسی خواهد بود .

۴ - احساس ما نسبت به طبقاتی از مردم یا اشیاء از شور و شوق مادر باره افرادی خاص از آن طبقه پیدامی شود .

۵ - احساس مادر مورد آرمانها و هدفهای زندگی از احساس نسبت به مردمی که دارای آن هدفها می باشند ناشی می شود . اگر معلمی می خواهد که دانش آموزانش به صفات نیکوئی آراسته شوند خو د باید نمونه رفتار و کردار مطلوب مورد نظر باشد .

" باید دقت شود که اگر دانش آموزی نسبت به معلم خود احساس احترام نداشته باشد او را سرمشق خود قرار نخواهد داد . "

حالت قیافه تلقین کنیم . اگر بپرسند غذا چطور است ؟ با قیافه‌ای حاکی از بی‌زاری تلقین می‌کنیم که غذا بد مزه و نامناسب است .

۶ - از طریق چاپ مطالب و تصاویر نیز می‌توان تلقین نمود . برای نمونه در یک آگهی ممکن است گفته شود که فلان دارو نیرو بخش است . برای متقاعد ساختن دوعکس را در کنار هم چاپ می‌کنند یکی مردی است که قبل از خوردن دارو خسته و پیریشان به نظر می‌آید و دیگری همین شخص را پس از خوردن دارو خندان و با نشاط جلوه می‌دهد .

الزبان تلقین در دیکشن

ممکن است از راه تلقین بتوان تقریباً " هر چیزی را به دیگران قبولاند . مردم را به چیزی معتقد ساخت که وجود خارجی ندارد . به‌آنان اموری را قبولاند که اتفاق نیفتاده و کردار و شیوه رفتار آدمی تابع باورهای او است . گاهی ممکن است شاکردی را که امیدی به

تلقین پذیر نیست . باین معنی که تلقین در او اثر نمی‌کند . ولی اگر بمحض شنیدن سخن ما را بپذیرد وی تلقین پذیر است . جالب اینکه چون فرد بیمار تلقین ما را پذیرفته احتمال دارد روز بعد احساس بهبود نیز بکند .

راههای ایجاد تلقین

- ۱ - گاهی بطور مستقیم با بیان جمله‌ای می‌توانیم تلقین کنیم : او آدم نادرستی است .
- ۲ - گاهی با بیان جمله‌ای که حاکی از طرز فکر و شیوه رفتار مانسبت به کسی است اینکار را انجام می‌دهیم: به‌او اعتماد ندارم .
- ۳ - گاهی تلقین به وسیله سؤال راهنما صورت می‌گیرد . آیا متوجه شدید که وقتی با او صحبت می‌کردم چگونه تقصیر و گناه در قیافه‌اش نمایان بود؟
- ۴ - گاهی از راه خاموشی یا ناگفته باقی گذاردن مطلبی تلقین می‌کنیم .
- ۵ - گاهی می‌توانیم از راه رفتار و وضع و





قبولی ندارد، علاقه ای به مطالعه در او نیست و از کوشش در راه تحصیل دست کشیده با تلقین به ادامه راه وادار کرد .

۵ - هرچه تلقین با نظر و اعتقاد سازگارتر باشد در پذیرفتن آن آمادگی بیشتر داریم .

۶ - هر قدر هیجانی تر و احساساتی تر باشیم کمتر از عقل پیروی کرده و بیشتر تلقین پذیر می شویم .

۷ - خستگی موجب افزایش میزان تلقین پذیری است .

۸ - هیجانها نیز مسری هستند . حضور جمعیت، بیش از هنگام تنهایی ما را هیجانی و تلقین پذیر می کند .

۹ - وابستگی به جمعیت ها از دو طریق به تلقین پذیری کمک می کند :

الف - هنگامی که به گروهی وابسته باشیم عقاید و تلقینات سایر اعضاء گروه در ما اثر می کند . هنگامی که می بینیم سایر اعضاء نظیر دیگری دارند اغلب در صحت نظرات خود شک می کنیم .

عوامل موثر در تلقین چیست ؟

۱ - تاءثیر یا عدم تاثیر تلقین بستگی به درجه تلقین پذیری افراد دارد . میزان تلقین پذیری فرد چندان که به شرایط زیر بستگی دارد به اخلاق و منش او بستگی ندارد .

۲ - هرچه اطلاعات کمتری در زمینه ای داشته باشیم آسانتر تلقین دیگران را می پذیریم .

۳ - هر اندازه درباره گفته ها و نوشته های دیگران کمتر استدلال و تحقیق کنیم بیشتر آنها را باور می کنیم .

۴ - هر قدر شخص احترام بیشتری نزد ما داشته باشد بیشتر عقیده اش را می پذیریم .

۵ - همیشه چیزی را که برای بار اول بما بگویند باور نداریم . اگر چندین بار تکرار شود

برابر تلقین کاهش دهیم، نیروی استدلال رادر آنان پرورش دهیم، از آنان بخواهیم درباره هرچه‌ا که می‌بینند، می‌شنوند و یا می‌خوانند استدلال نمایند. به پرسیدن و بحث کردن تشویق شوند. اجازه دهیم از افکار و عقاید بزرگترها انتقاد کنند. و در ضمن به آنها بفهمانیم که افراد آدمی در بسیاری از مواقع دارای عقاید و نظریات متفاوتی هستند.

درخاتمه این بحث این سؤال پیش می‌آید که اگر قدرت انتقادی دانش‌آموزان را افزایش دهیم دیگر قادر نخواهیم بود از راه تلقین در آنان نفوذ کنیم. این سؤال بسیار صحیح است. هدف از نفوذ در دیگران یاری دادن آنان است به اینکه انسانهایی آزاده و روشن بین بار آیند، صاحب فکر و عقیده درست باشند، صحیح داوری کنند و تصمیمات درست اتخاذ کنند. اگر به دانش‌آموزان بیاموزیم که درباره چیزهایی که باید بپذیرند و یاور کنند به بحث و استدلال بپردازند به نتایج بهتر و ارزنده تری خواهیم رسید.

ترجمه و تاءلیف: غلامحسین ریاحی

ب - اگر کسی خارج از گروه بخواهد تلقین کند و اعضاء گروه از قبول سرباز زنند احتمال ندارد که تلقین او در اعضای دیگر تاءثیر کند.

تلقین به خود

گفتیم که از راه تلقین می‌توان در دیگران نفوذ کرد. گاهی هم می‌توانیم با تلقین به خود در خود نفوذ کنیم. اثر تلقین به خود چندین سال پیش توسط دکتر کوئه تأیید شد. او هرروز بیمارانش را وادار می‌کرد که این مطلب را چندین بار به خود تلقین کنند. " امروز حالم از روز پیش بهتر است ". در نتیجه همین تلقین بسیاری از آنان وضع بهتری پیدا کردند. اگر بخواهیم که تلقین به خود موثر باشد باید به آنچه که به خود تلقین می‌کنیم معتقد باشیم و در ضمن سعی شود تلقین بصورت مثبت صورت گیرد.

چگونه می‌توان دانش‌آموزان را از خطرهای تلقین بدبیری در امان داشت؟

باید سعی کنیم حساسیت دانش‌آموزان رادر

قبل از صفحه ۴۵

من به از من و نه از مشرک براتم نمی -
ترسم ، زیرا تو من را ایمانی از خلافتکاری
بار می‌داری و مشرک را خدا به خاطر سرکشی
درهم می‌کوبد . تنها از شما فغان بر شما
می‌ترسم که در حال ایمان ندانید و نه زبان
سخنانی می‌گویید حالت و دلپسند (تا شمارا)
بفریبند و به اهداف خود برسند و لیبی از
اعمال رشتنان می‌توان آنها را شناخت .

یادمان باشد پریده مردنی است اما پرواز
می‌ناید !!! اگر رفتارشان را با معیار اسلام
بسنجیم متوجه می‌شویم که :
این اسم و لقب که هفت در دین ما را
چون نیست مسا چه کنیم اسم ما را
در هسته خرما همه خرماست ولی
از ما نخرند هستند خرما ما را
ایرج شگرف نحفی