

## مهارت برای زندگی یا زندگی برای کسب مهارت؟

بخش هفتم (پایانی)

# کنترل هیجان‌ها

لیلا سلیقه‌دار

دکترای برنامه‌ریزی آموزشی

### اشاره

در این نوشته، به آخرین دسته از موضوع مهارت‌های زندگی که مجال بحث در مورد آن‌ها در مجله‌ی رشد آموزش ابتدایی فراهم شده بود، می‌پردازیم. این نوشته، به هیجان‌ها، مدیریت و کنترل آن‌ها اختصاص دارد. لازم به یادآوری است، بی‌تردید موضوع مهارت‌های زندگی از چنان گستره و اهمیتی برخوردار است که آن‌چه تاکنون در این زمینه کار شده است، قطره‌ای از دریا را می‌ماند. بر این اساس، از خوانندگان عزیز دعوت می‌شود تا ضمن ابراز نظر در مورد آن‌چه در این مجموعه مطالعه کرده‌اند و نیز با به‌کارگیری و توجه هم‌روزه به این موضوع، تجربیات و خاطرات پربار خود را در این ارتباط به دفتر مجله اعلام کنند.

شاید وقتی از شما سؤال شود به یکی از تجربه‌های هیجانی خود اشاره کنید، بیش از سایر هیجان‌ها، به یاد استرس و یا اضطرابی بیفتید که زمانی وجود شما را تسخیر کرده بود. امروزه اضطراب یکی از شایع‌ترین احساس‌هایی است که اغلب دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی نیز بارها آن را تجربه می‌کنند. برای جلوگیری از اثرات مخرب استرس، بسیاری به فکر راه‌های کنترل و مهار این نوع هیجان افتاده‌اند. کنترل هیجان‌ها در کلاس درس هم از جمله ضروریات است که کاربرد آن به معلم و دانش‌آموز کمک می‌کند تا سطح بهداشت فردی روان خود را ارتقا دهند. این نکته به اثربخشی بیشتر یاددهی - یادگیری نیز می‌انجامد.

به این تجربه در کلاس درس توجه کنید: «وقتی وارد کلاس شدم، تقریباً باید بگویم که هیچ چیزی نمی‌شنیدم. کلاس پر از سروصدا بود. بچه‌ها همه‌باهم و با فریاد و صدای بلند در حال صحبت کردن بودند. به سختی توانستم حضورم را در کلاس اعلام کنم. به ظاهر همه ساکت شدند، اما چهره‌ی خشمگین عده‌ای و غمگین بودن عده‌ای دیگر، کاملاً تلخی سکوت را نشان می‌داد. باید کاری می‌کردم که بچه‌ها زودتر به شرایط عادی برگردند، چون در آستانه‌ی امتحانات بودیم و زمان زیادی برای تمام کردن درس و دوره‌ی آن‌ها نداشتم. از آن‌ها پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده؟»

این پرسش، بهانه‌ای بود تا کلاس دوباره منفجر شود. این راه فایده‌ای نداشت. از آن‌ها خواستم راحت در جای خود بنشینند و چشمانشان را ببندند. به جای خوش‌آب‌وهوا و سرسبزی فکر کنند که همه در آن‌جا مشغول بازی باهم هستند. نفس عمیقی بکشند و به راحتی بدون بازی کنند. این کار، چند دقیقه‌ای طول کشید. سپس خودم را هم وارد تصورشان کردم و گفتم: حالا مرا ببینید که دارم شما را صدا می‌کنم تا کنار من بیایید و بر قالیچه‌ای که روی زمین پهن کرده‌ام، بنشینید و درس تازه را شروع کنیم. بچه‌ها آن‌قدر در این تصور فرو رفته بودند که مانده بودم، حالا چه طوری آن‌ها را از این وضعیت خارج کنم. در همین فکر بودم که عنوان درس جدید را بلند گفتم و روی تخته نوشتم. بعضی از بچه‌ها، یکی از چشم‌هایشان را باز کردند و یواشکی روی تخته را نگاه کردند. تعدادی هم





زیر زبر کی نگاهی انداختند. بالاخره همه متوجه شدند که درس آغاز شده است و آن‌ها به جای قالیچه، روی نیمکت‌هایشان نشستند...

وقتی زنگ خورد، از آن‌ها خواستم در صورت تمایل، با من در مورد مشکلشان صحبت کنند، اما آن‌ها که آرام‌تر شده بودند، گفتند خودشان می‌توانند آن را حل کنند و فعلاً به کمک من نیازی ندارند»

این تجربه نشانگر آن است که مدیریت هیجان‌ها، به اندازه‌ی واقعیت وجود هیجان‌ها در زندگی، از اهمیت برخوردار است و مجهز بودن معلم به راهکارهای مدیریت، خود از جمله موارد حرفه‌ای موردنیاز است.

### توانایی مدیریت هیجان‌ها چیست؟

توانایی مدیریت هیجان‌ها فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه‌ی تأثیر آن‌ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به انواع هیجان نشان دهد. برخورد نامناسب با هیجان‌هایی که معمولاً از آن‌ها با عنوان هیجان منفی یاد می‌شود، مانند غم، خشم و اضطراب، می‌تواند اثرات ناخوشایندی بر سلامت جسم و روان داشته باشد. در این میان، شناخت استرس‌های زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد، اهمیت ویژه‌ای دارد. شناسایی منابع استرس و نحوه‌ی تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با عکس‌العمل‌ها و موضع‌گیری‌های خود، فشار و استرس را کاهش دهد.

با توجه به مطالب ذکر شده، می‌توان نتیجه گرفت که توانایی شناخت هیجان‌ها، مهم‌ترین مرحله در کنترل آن‌ها محسوب می‌شود. وقتی می‌دانیم چه شرایطی موجب ایجاد خشم یا اضطراب می‌شود، بیش از هر چیز می‌کوشیم تا از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برای خود بپرهیزیم. این نکته در مورد کلاس و دانش‌آموزان نیز صادق است. برای مثال، دانش‌آموزی که به هر دلیلی از انجام تکالیف خود بازمانده است، براساس اصول مربوط به مهارت کنترل هیجان‌ها می‌داند که چگونه موضوع را با معلم در میان بگذارد تا پیش از ایجاد ناراحتی و عصبانیت در معلم، توجه او را به سوی مسئله جلب کند. به این ترتیب باید اذعان داشت، معلمی که می‌کوشد قدرت شناخت و کنترل هیجان‌ها را در دانش‌آموزان خود پرورش دهد، در مجموع به حفظ سلامت و بهداشت روان خود نیز کمک می‌کند.

### چگونه می‌توان موجب پرورش مهارت کنترل هیجان‌ها شد؟

مهارت کنترل هیجان‌ها هم مانند سایر مهارت‌ها، قابلیت آموزش و رشد دارد. در این باره، محیط‌های جمعی، از جمله مناسب‌ترین شرایط محسوب می‌شوند، چرا که در چنین محیط‌هایی، امکان تقابل و تعامل وجود دارد و این ارتباط، فرصت‌هایی را به‌صورت عملی برای شناخت هیجان‌ها، شناخت تأثیر هیجان‌ها بر رفتار و نیز نحوه‌ی کنترل آن‌ها ایجاد می‌کند. در کلاس درس و برای آموزش کنترل هیجان‌ها، بهتر است معلم به جای نصیحت کردن و یا توصیه‌ی مستقیم در مورد چگونگی رفتار به دانش‌آموزان بکوشد در مثال‌های درسی، موقعیت‌های نمایشی و ایفای نقش توسط دانش‌آموزان، بحث‌های گروهی و... تلاش کند تا شیوه‌های درست رفتار و نحوه‌ی کنترل خود را به فراگیرندگان آموزش دهد. هرچند باید توجه کرد که نقش الگویی معلم به ویژه در دوره‌ی ابتدایی، از تأثیرگذارترین راه‌های یادگیری دانش‌آموزان است و بر این اساس، بیش از هر آموزشی، میزان مهارت معلم در کنترل خود و توانایی‌های خود است که می‌تواند به توانمندی فراگیرندگان در این باره منجر شود. آموزگاری در گزارش اقدام‌پژوهی خود که به منظور حل مشکلات رفتاری دانش‌آموزانش انجام داده است، نوشته بود:

«برای آن که بتوانم مشکلات رفتاری دانش‌آموزان را برطرف کنم، راه‌های متفاوتی را پیش گرفتم. برای مثال، از اولیا کمک گرفتم، مقررات انضباطی کلاس را تغییر دادم و شیوه‌های تنبیه و تشویق را اصلاح کردم. اما پس از اتمام دوره‌ی اجرای هر راه‌حل، تغییر اندکی را در رفتار آن‌ها مشاهده می‌کردم. این میزان

اندک تأثیرگذاری تلاش‌هایم، باعث شده بود که بیشتر آشفته شوم و کمتر بر هیجان‌هایم کنترل داشته باشم. به همین علت، تصمیم گرفتم بدم طرح را نیمه‌کاره رها کنم و به همین اندازه از تغییر اکتفا کنم. اما آشنایی با شیوه‌های کنترل هیجان، نور تازه‌ای در راهم روشن کرد و ایجاد تغییر در خودم را آغاز کردم. باورکردنی نبود که تغییر رفتار در من، اثر زیادی در دانش‌آموزانم داشت، آرام‌تر بودن من موجب می‌شد که بهتر تصمیم بگیرم و درست‌تر رفتار کنم. بچه‌ها هم مثل من شده بودند. آرام‌تر شده بودند و تصمیم‌های مناسب‌تری می‌گرفتند. کم‌کم مشکلات رفتاری آن‌ها کم شد و برای من به‌صورت عملی ثابت شد که برای ایجاد تغییر در کلاس، باید پیش از هر چیز و هر کس، در خودم تغییر ایجاد کنم»

علاوه بر نکاتی که یاد شد، آموزش برنامه‌ریزی و نحوه‌ی استفاده از زمان می‌تواند در کاهش اضطراب، ناکامی، غم و خشم در دانش‌آموزان تأثیر به‌سزایی داشته باشد. چنانچه اشاره و تأکید شد، معلمی که در انجام امور خود، مدیریت زمان دارد، به‌صورت غیرمستقیم باعث می‌شود تا دانش‌آموزان به داشتن نظم و برنامه در انجام کارهای خود راغب و هدایت شوند. علاوه بر این، لازم است معلم نحوه‌ی برنامه‌ریزی و شیوه‌های مطالعه را به دانش‌آموزان خود آموزش دهد تا آنان با استفاده‌ی درست از زمان، رضایت بیشتری از خود دریافت کنند. بهترین نوع برنامه‌ریزی آن است که هر فرد با توجه به شرایط، امکانات، نیازها و علاقه‌های خود، فعالیت‌هایش را در زمان مشخصی تقسیم‌بندی کند. بر این اساس، آموزگار مناسب‌ترین منبع برای ایجاد شناخت دانش‌آموز از خود است.<sup>۱</sup>

هم‌چنین، به‌کارگیری و آموزش شیوه‌های مهار اضطراب، در آرام‌سازی و کنترل هیجان‌ها تأثیر فراوانی دارد. رها کردن عضلات بدن، تمرکز دادن فکر بر یک موضوع، برجسته‌سازی تصورات شیرین در فکر، تنفس عمیق و آرام و مواردی از این دست، به «رهاسازی» معروف هستند و از جمله شیوه‌های کنترل هیجان به حساب می‌آیند.

این سلسله‌مطالب را با تعریفی از مهارت‌های زندگی به پایان می‌رسانیم. در این تعریف آمده است: «مهارت‌های زندگی، آن چیزی است که همگی به آن‌ها نیازمندیم و در زندگی روزانه‌ی خویش از آن‌ها بهره می‌جویم. به‌کارگیری این مهارت‌ها باعث می‌شود، فردی شاد، موفق و مؤثر باشیم»

به‌نظر می‌رسد، مهارت کنترل هیجان‌ها، از جمله بارزترین مصداق‌ها در ایجاد شادی و موفقیت در زندگی است.

### زیر نویس

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر به کتاب گنج موفقیت از انتشارات رزمندگان مراجعه کنید.