

مشاور تربیتی / پرسش و پاسخ

زیر نظر دکتر محمدرضا شرفی

سؤال (۱): به تازگی از دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی فارغ‌التحصیل شده‌ام. گرچه در طی دوران دانشکده، کارورزی‌هایی در مدارس داشته‌ایم و آنها را با علاقه انجام داده‌ام ولی به لحاظ اهمیتی که به موفقیت در کارها قابل بوده‌ام، می‌خواهم اولین تجربه تدریس در یک مدرسه راهنمایی دخترانه، موفق باشد. لطفاً به عنوان یک همکار، مرا راهنمایی کنید تا بتوانم با ضریب اطمینان بیشتری، فعالیت‌م را آغاز کنم؟ از اینکه به سوال من، پاسخ خواهید داد قلباً سپاسگزارم.

(حمیده سادات - ش از تهران)
پاسخ: در فصل شکوفایی عاطفه و اندیشه، مهرماه که بهار تعلیم و تربیت از راه می‌رسد، بهار شغلتان و بلکه زندگی‌تان را تریک می‌گویم. برای تضمین موفقیت شما چند نکته را یادآوری می‌کنم:

- سعی کنید دانش‌آموزان را به طور دقیق و با اسم بشناسید و حتی المقدور نام کوچک آنها را به خاطر بسپارید، نوجوانان، از معلمی که آنها را یک به یک بشناسد، بیشتر استقبال می‌کنند و این را نشانه

مطمئنی برای ارزش و جایگاه خود در قلب معلم تلقی می‌کنند. و با خود می‌گویند: «پس ما این اندازه اهمیت داریم که به اسم ما را می‌شناسند.»

- اولین برخوردتان با کلاس، در عین حالی که صمیمیت در رفتارتان موج می‌زند، جذیت و متانت را نیز با هم درآمیزد تا دانش‌آموزان بتوانند ضمن احساس صمیمی بودن، درس و برنامه را جدی بگیرند. حتی کلام دوستانه و جدی شما می‌تواند اثر بهتری در بچه‌ها بگذارد.

- برای همه جلسات و به ویژه اولین جلسه درس، طرح و نقشه تدریس خود را که قبلاً آماده کرده‌اید، همراه داشته باشید تا بچه‌ها احساس کنند که شما می‌دانید چه می‌خواهید بکنید و دچار سرگردانی و بلاتکلیفی حتی برای دقایقی کوتاه نیستید. این امر اعتبار کار کلاس و نشستن شما را در ذهن آنها می‌افزاید.

- برای آغاز درس سؤالاتی را که قبلاً طرح نموده و روی آن کار کرده‌اید، مطرح

نمایید تا بچه‌ها با ذهنی برانگیخته و پویا، شما را در مسیر یافتن پاسخ همراهی کنند و خود نیز به کشف پاسخ برسند. این عمل، مقدمه یادگیری خاصی است که با عنوان «یادگیری اکتشافی» یک روش مؤثر تلقی می‌شود.

- در مواردی از دانش‌آموزان بخواهید با پرداختن به مطالبی نظیر «کلاس من» «مدرسه من» «معلم من» «خانه دوم من» و «انتظارات من» آنچه را که در درونشان می‌گذرد به روی کاغذ آورده و حتی برای سهولت و آرامش بیشتر، اگر مایل بودند، برگه‌های خود را بدون مشخصات و نام ارائه دهند تا آزادی بیشتری در طرح مطالب و موضوعات داشته باشند.

- تلاش کنید در هر جلسه، مطلب جدید، حرفی نو و نکته قابل توجهی برای دانش‌آموزان داشته باشید. این عمل در جذابیت کلاس درس بسیار مؤثر خواهد بود و از ملالت خاطر و خستگی روحی آنها

خواهد کاست.

- یاد خدا و ذکر نام جلاله پروردگار در آغاز هر کار، هم موجب تقویت قلب و روح شماست و هم انگیزه شما را قداست خاصی می‌بخشد و علاوه بر آن، خود الگویی برای دانش‌آموزانی است که بر هر کلمه‌ای که بیان کنید و هر نوع رفتاری که ارائه می‌دهید، دقت می‌کنند و عناصر ویژه رفتارشان را در شخصیت خود جذب و درون‌سازی می‌کنند.

سؤال (۲): مادری هستم ۳۶ ساله و دارای سه فرزند که همگی دختر هستند. اولین فرزندم که ۱۴ سال دارد، با نگاهش و رفتارش می‌خواهد به من بفهماند که نیاز به دوستی و صمیمیت من دارد، البته به لحاظ حجب و حیای زیاد تاکنون چیزی در این باره به من نگفته است، لیکن از رفتار خواهرش به خوبی این را درک می‌کنم. ولی متأسفانه با اینکه علاقه زیادی دارم به این خواسته منطقی او پاسخ دهم، در عمل نمی‌توانم و از خودم بدم می‌آید. و از این امر نگرانم که اگر در برقراری ارتباط با او شکست بخورم در مورد فرزندان دیگر نیز همین تجربه تکرار شود. لطفاً بگویید چه راهی برای من وجود دارد؟ قبلاً از زحمات شما متشکرم.

پاسخ: احساس نیاز، مقدمه مناسبی برای رفع نیاز است. همین که متوجه شده‌اید فرزندان نیاز به ارتباط عاطفی و کلامی با شما دارد، نقطه شروع خوبی، محسوب می‌شود. از یک سوی حجب و حیای دخترتان و از سوی دیگر برخی ملاحظات و ذهنیت‌ها، تاکنون مانع برقراری ارتباط موفق با دخترتان شده است. لیکن پیشنهادهایی برای شما ارائه می‌دهیم که امیدواریم در عمل مفید واقع شود:

- علایق دخترتان را کشف کنید و فهرستی از آنها به ترتیب اولویت، تنظیم نمایید و با حضور ذهن، برای آغاز سخن، یکی از علاقه‌های او را طلیعه کلام خود قرار دهید تا با شور و اشتیاق بیشتری به ارتباط با شما پاسخ دهد.

- همیشه منتظر نباشید او به سراغ شما بیاید، گاهی شما لازم است به نزدش بروید

و با بیان خاطرات خوب و آموزنده‌ای از دوران نوجوانی خود به ویژه در بخش ارتباط با والدین، او را تشویق به سخن گفتن بنمایید. معمولاً نوجوانان از پیشدستی کردن والدین بر آنان در طرح نکات و خاطرات جالب، استقبال می‌کنند.

- گاهی خدمتی ناخواسته در حق او انجام دهید. این عمل اگر درست و به موقع انجام شود، او را شگفت زده خواهد کرد. و آن را نشانه مطمئنی از توجه شما به خویشتن تلقی خواهد نمود و در جذب و جلب او به ارتباط تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

- القای حس اعتماد به نوجوان، راه را برای ارتباطی متکی بر تفاهم و دلگرمی، هموار می‌نماید. چنین پدیده‌ای باید همراه با تغافل از اشتباهات ناچیز و جزئی وی انجام گیرد.

- از حساسیتهای عاطفی بجا برخوردار باشید، هر حرکت مثبت و خلاق او را مورد تأیید و تمجید قرار داده و زمانی که احتیاج به حمایت و همدردی شما دارد، خودداری و مضایقه نکنید.

سؤال (۳): دبیر یکی از مدارس راهنمایی جنوب تهران هستم و تقریباً در تمام مدت ۲۴ سال خدمت خود به کارم با علاقه و شور خاصی اشتغال داشته‌ام. لیکن مدتی است دچار اضطراب و نگرانی شده‌ام و اخیراً احساس می‌کنم که کارآمدی و بازدهی تدریسم کاهش یافته است. و به لحاظ اینکه، همواره خود را معلم موفقی در صحنه‌های مختلف خدمتم، یافته‌ام، لطفاً مرا راهنمایی کنید که چگونه می‌توانم بر اضطراب خود فایز آیم و مثل گذشته از کارایی خوبی برخوردار باشم؟

(حسن - ن از تهران)
پاسخ: با ابراز خوشوقتی از علاقه خاص شما به مسئولیت ارزشمندی که در حوزه تعلیم و تربیت دارید، به اطلاع‌تان می‌رسانیم که وجود برخی از مشکلات نظیر استرس، اضطراب و نگرانی مقطعی، به عنوان نشانه‌هایی از فشارهای محیط زندگی، کار و یادگیریهای دیگر عاطفه تلقی

می‌شود، که احتمال دارد در مراحل مختلف گذران عمر برای هر فردی، پدید آید و چنین پدیده‌ای در عصر ما، طبیعی تلقی می‌شود. در تعریف مناسبی که از استرس به عمل آمده آن را «هر نوع محرک یا تغییری در محیط داخلی و خارجی که قادر به ایجاد اختلال در تعادل حیاتی باشد و در شرایط خاص بیماری زا می‌باشد» تعبیر و تفسیر می‌کنند.

در حقیقت با چنین تعریفی، اضطراب، پاسخی است به محرکها و عوامل استرس‌زای محیط زندگی فرد. به عنوان مثال، وجود کلاسهای شلوغ و پرجمعیت، دانش‌آموزان ناسازگار و دشوار، تغییرات در محیط کار و فعالیت، مشکلات غیر مترقبه زندگی و عواملی از این قبیل می‌تواند، سختیهای جدیدی را برای فرد به همراه داشته باشد که از حد بالاترین ظرفیت سازشی شخص نیز فراتر رود و فرد در مواجهه با چنین مسائلی، مضطرب و نگران شود.

پیشنهادهایی برای کاهش اضطراب حضورتان ارائه می‌دهیم:

الف - ابتدا با بررسی اجمالی در مورد مشکل خود، ببینید آیا منشأ اضطراب برایتان مشخص است یا خیر؟ و آیا عامل اصلی پیدایش آن، در محیط داخلی یا خارجی زندگی است. این جنبه از مشکل‌یابی را که بعد شناختی و معرفتی دارد، مقدم بر جنبه‌های دیگر است و معمولاً فرد از خود می‌پرسد، از چه زمانی دچار این احساس شده‌ام؟

ب - گام دوم این است که در چه موقعیتهایی، شدت اضطرابتان بیشتر می‌شود. مثلاً زمان ورود به کلاس یا زمانی که مورد سوال دانش‌آموزان قرار می‌گیرید و یا لحظه‌ای که در نظم بخشیدن به کلاس، احساس ناتوانی می‌کنید.

ج - در مرحله بعد، مشخص نمودن موقعیتهایی است که با ملازمت و همراهی آنها از شدت اضطرابتان کاسته می‌شود به عنوان مثال، زمانی که دیگران از کار شما، قدردانی می‌کنند و یا لحظاتی که عازم منزل

هستید.

د - توصیه دیگر این است که سعی کنید در مورد مشکلاتان با همسر یا دوست نزدیک خود، گفتگو کنید، این امر به شما امکان می‌دهد که از نظر درونی، قدری احساس سبکی و راحتی بنمایید و علاوه بر آن در بُعد شناخت مسأله، نظر دیگران را با نظر خود مورد مقایسه قرار دهید و به آشنایی عمیق‌تری با مشکل دست یابید.

ه - جایگزینی عواطف و احساسات، شیوه مطلوبی برای کاهش بار اضطرابی است به عنوان مثال یاد و ذکر خدا، به مثابه دلمشغولی خاصی است که جهت اصلی فکر را از موضوعی رنج‌آور بازداشته و آن را در مسیر فکر و اندیشه مثبت و سازنده‌ای هدایت می‌کند، به ویژه موضوع یاد خداوند متعال، بالاتر از حد دلمشغولی، عاملی برای تسکین درونی ناآرام و دل‌های بیقرار است. انگیزه اینکه چرا یاد و ذکر پروردگار مایه آرامش روح و روان است، به موضوع قابل توجهی مربوط می‌شود و آن ماهیت روح آدمی است به فرموده قرآن کریم در آیه «و نفخت فیہ من روحی» یعنی «من (پروردگار) از روح خود در انسان دمیدم» روح و روان ما از روح مطلق الهی نشأت گرفته است و کلام خدا و ذکر پروردگار، چون بر روح القاء شود به لحاظ اینکه هر دو از یک مقوله، سنخ و جنس هستند، انس و الفت میان آنها پیدا می‌شود.

و - در جنب تدریس و فعالیت‌های آموزشی خود، سعی کنید از اوقات فارغتان به نحو مطلوب و متنوعی استفاده نمایید مثلاً، برنامه‌هایی نظیر هنر، ورزش، مصاحبت با دوستان، مطالعه کتب مفید، انس با طبیعت و به ویژه مصاحبت با اعضای خانواده را در زندگی روزمره خود، جای دهید و حضور آنها را مغتنم بدانید.

سؤال (۴): جوانی ۲۴ ساله و شاعر در یکی از ادارت هستیم. درآمد نسبتاً کمی است، همسر و فرزند خوبی دارم ولی مدتی است به تشخیص متخصصین مبتلا به افسردگی شده‌ام. داروهای را که مصرف می‌کنم، خود به خود کار آمدی من را

کاهش داده است. پدرم نیز سالها قبل به این بیماری مبتلا شده بود. می‌خواستم بپرسم که آیا افسردگی، می‌تواند زمینه ژنتیکی داشته باشد و دیگر اینکه علاوه بر مصرف دارو، من چگونه می‌توانم به خودم کمک کنم و از راه‌های دیگری نیز برای بهبود خویش کمک بگیریم؟

(سعید - ن از گنبد)
پاسخ: در پاسخ به سؤال اول باید گفت که این نظریه پذیرفته شده است که افسردگی می‌تواند متأثر از وراثت یا ژنتیک باشد ولی کیفیت انتقال آن و چگونگی تأثیر آن، به وضوح هنوز معلوم نشده است. در مورد سؤال دوم، پیشنهادی که متضمن بهبود افسردگی باشد، حضورتان ارائه می‌دهیم:
- از بهترین موارد برخورد با افسردگی، «شناخت درمانی» است. به این مفهوم که در هر حادثه سه جزء وجود دارند:

الف - حادثه

ب - احساسات و عواطف فرد

ج - تفسیر و برداشت فرد از حادثه

به عنوان مثال اگر یکی از دوستانتان با شما برخورد نامناسبی نموده و پاسخ سلام شما را به مانند گذشته با گرمی و محبت نداد، حادثه روی می‌دهد. عکس‌العمل شما در قبال این پدیده، ناراحتی و تحریک عواطف است که جزء دوم را تشکیل می‌دهد و جزء سوم، تعبیر و تفسیری است که شما از این حادثه به عمل می‌آورید و مثلاً چنین نتیجه‌ای می‌گیرید که او عملاً قصد داشت در حضور دیگران به من بی‌احترامی کند.

در حالی که طرز تلقی دیگری هم می‌تواند وجود داشته باشد نظیر چنین تفسیری:

او عملاً چنین قصدی نداشت، شاید در درونش درگیری عاطفی داشته و نتوانسته آن را حل کند. در شناخت درمانی، با تجزیه و تحلیل رویدادها، فرد سعی می‌کند معادلاتی را که قبلاً در ذهن تنظیم نموده و براساس آن نتیجه‌ای منفی و بدبینانه اخذ نموده است و مجدداً ارزیابی نماید و به نتیجه متفاوتی دست یابد.

- روش دیگر در بهبود افسردگی، تغییر در برنامه زندگی است که متضمن کثرت و تنوع می‌باشد. اولی، ناظر به کمیت

برنامه‌هاست به گونه‌ای که خلاءهای زندگی را پرکند و دومی ناظر به کیفیت (چگونگی) است، به این مفهوم که عناصر ضروری و لازم برای غنی ساختن زندگی روزمره در نظر گرفته شده. به عنوان مثال در برنامه زندگی ما این عناصر باید حضور داشته باشند:

کار و فعالیت، استراحت و تمدد جسم و جان، هنر و ذوق، ورزش، ارتباط با خدا، مطالعه، مصاحبت دوستان همدل، صله رحم و دیدار با عزیزان و لحظاتی برای خلوت شخصی که هر کدام باید به قدر مناسب در زندگی جایگاهی را به خود اختصاص دهد.

- روش مهارت و لذت

سعی کنید همه کارهایی را که در طی شبانه‌روز واقع می‌شود بروی کاغذ بیاورید و آنهایی را که با موفقیت گذرانیده‌اید با حرف (م) و رویدادهایی را که با مقداری احساس لذت و خوشی همراه بوده‌اند با حرف (خ) مشخص کنید و در روزهای آتی - تلاش کنید، این قبیل امور از فراوانی بیشتری برخوردار باشد.

- روش دو ستونی را مورد استفاده قرار دهید. یعنی هر فکر غیر منطقی و منفی که به ذهن شما می‌رسد، یک جمله و عبارت مثبت از آن بسازید و در ستون مورد نظر (مثبت‌ها) در ردیف مقابل آن فکر منفی و نامطلوب بنویسید. ادامه این روش، نیروی مقارمت شما را در مقابل نفوذ افکار منفی و دردناک زندگی، بالا می‌برد و توانایی شما را برای یافتن زاویه دید مناسب نسبت به زندگی و جهان اطراف و جهان درونتان افزایش خواهد داد.

- از نیروی معجزه‌گر ارتباط با خدا و نیایش و دعا بهره‌گیرید که در حدیث آمده است با دعاهای خود، دردهای درونتان را شفا دهید و یا دعا، سلاح انبیا است.

نیایش، اعتماد آدمی را به این باور که «در زندگی پیچیده و دشوار امروز، تنها نخواهد بود و ناظر سرمدی همواره به او عنایت و لطف خاص دارد» را تقویت خواهد نمود.