

سؤال ۱: با سلام حضور مسئولین محترم مجله تربیت، جوانی ۱۸ ساله و سال آخر دبیرستانم. مشکلی که دارم این است که در شرایطی به سرمی‌برم که از هر فرصت ممکن باید برای درس خواندن و نیز شرکت در کنکور دانشگاه استفاده کنم. در حالیکه از نتیجه کارم راضی نیستم و همین مسأله موجب شده که احساس نارضایتی و بیهودگی می‌کنم و انگیزه کافی نه برای درس و نه برای سایر امور زندگی ندارم. لطفاً اگر می‌توانید، مرا راهنمایی کنید و بگویید اگر شما جای من بودید، چه می‌کردید.

عطاء... خ از فریدون شهر

پاسخ: ما هم حضور شما سلام و ارادت خود را تقدیم می‌کنیم. موفقیت در تحصیل بر آینده عوامل چندی به شرح زیر است:

۱- میزان تلاش و کوشش، به گونه‌ای که بر اساس برنامه‌های منظم صورت گیرد و نتیجه چنین تلاشی، متناسب، بامیزان صرف وقت باشد. به طور مسلم کوششهای منظم و پیگیر در تسلط به موضوع درس، نقش مؤثری ایفا می‌نماید.

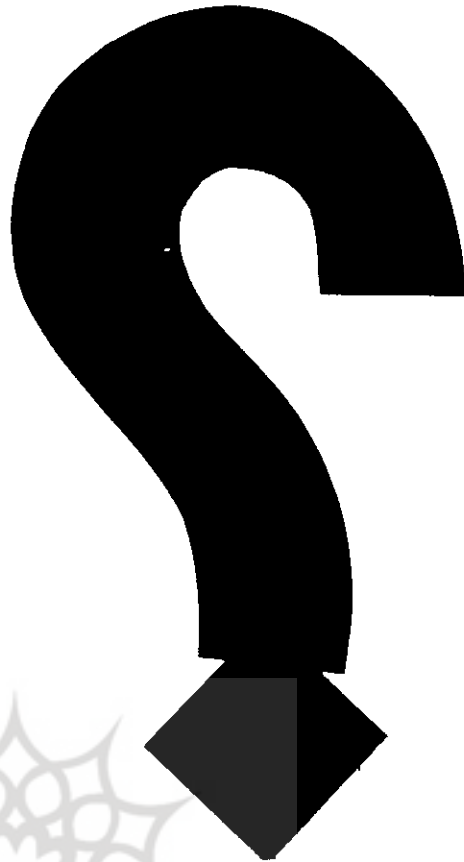
۲- انگیزه و علاقه، که عاملی درونی است و با روشن شدن هدف درس، بستگی و ارتباط مستقیم دارد.

۳- تجربیات قبلی، که مفهوم دقیق آن، برخورداری از پیش مطالعه فردی در زمینه درس جدید می‌باشد.

۴- تمرکز و دقت، به گونه‌ای که ذهن با تمام توانایی و قدرت جذب اطلاعات علمی در حوزه درس مورد نظر فعال باشد.

۵- برقراری ارتباط منطقی و معنادار بین بخشهای مختلف درس مورد نظر به گونه‌ای که «اصل پیوستگی» به عنوان یکی از اصول مهم یادگیری حفظ شود، چنانچه سعی نمائید، مطالب درسی را به صورتی مرتبط بایکدیگر در نظر گرفته و تأثیر حذف یا اضافه مطلبی را در آنها بررسی کنید، یادگیری پایدار و پابرجایی را احراز کرده‌اند.

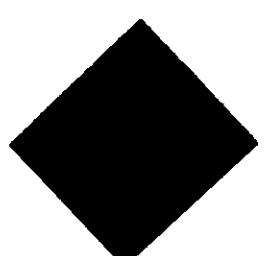
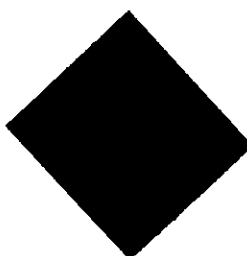
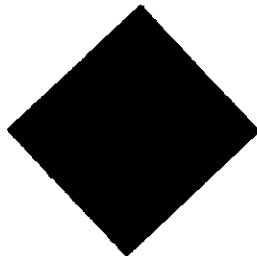
۶- بهره‌گیری از تلقین مثبت، چنانچه تحت تأثیر افکار منفی قرار گیرید و در



مشاور تربیت

(پاسخ به سئوالات)

زیر نظر دکتر محمدرضا شرفی



مقطعی از دوران تحصیل، باور کنید که فردی ناموفق و بیهوده هستید، عملاً رفتار و کردار شما متأثر از چنین وضعی خواهد شد و نتیجه مطلوبی به بار نخواهد آمد. لیکن با تلقین جنبه‌های مثبت و سازنده به افکار امیدبخش و متعالی دست خواهید یافت و تداوم چنین افکار و حالاتی در نتیجه کارتان چشمگیر خواهد بود.

۷- توکل به خدای متعال را در هیچ لحظه‌ای از زندگیتان از دست ندهید، بلکه در مواقع حساس و دشواری که برایتان پیش می‌آید، بیشتر از همیشه به نیروی ایمان به خدا، تکیه کنید و او را در همه حال ناظر بر خود و پشتیبان واقعی‌تان بدانید. در چنین صورتی، به یاری حق، موفقیت در انتظار شما خواهد بود.

سؤال ۲: خانمی هستم با ۷ سال سابقه زندگی مشترک با همسرم و دو فرزند خردسال که به عقیده دیگران، زندگی خیلی خوبی داریم ولی در حقیقت این ظاهر قضیه است و در باطن روح علاقه و صمیمیت، مدتی است از زندگی ما رخت بر بسته است. مسأله مهم این است که شوهرم، مردی خوددار و کم حرف است و علیرغم محبت‌های من، پاسخی ارائه نمی‌دهد. لطفاً بگویید، آیا راهی برای بهبود زندگی ما وجود دارد یا خیر؟

نسرین - ک از تهران
پاسخ: یکی از عوامل مهم و تعیین کننده در روابط زوجین به ویژه جوانان، تبادل عاطفی متوازن است. همانگونه که زوجین برای تنظیم دریافتها و مخارج خود، برنامه اقتصادی خاصی، تنظیم می‌کنند، و طرح با ثباتی در این زمینه دارند، در خصوص مناسبات عاطفی با یکدیگر نیز باید طرح‌های عاطفی با ثبات و متعادلی داشته باشند و این خود موجب به جریان افتادن نیروهای عاطفی میان آنهاست و نیازهای احساسی و هیجانی طرفین را به حد امتناع می‌رساند. از رهگذر چنین تبادلاتی، امنیت، اطمینان و اعتماد برمی‌خیزد و روح سرشار از تکاپو و تمنای شریک زندگی را سیراب

می‌کند و نتیجه طبیعی آن، احساس همدلی و همرازی با همسر بوده و روح خوشبینی و مثبت‌نگری را در طرف مقابل، پرورش می‌دهد.

آنچه که در برخی از زندگی‌های مشترک به تدریج کمرنگ می‌شود، اصل نیروی محبت نیست، بلکه چگونگی ابراز و اظهار آن است. از این رو به شما توصیه می‌کنیم با ایمان به زندگی مشترک، هرگز از تلاش‌های صادقانه خود برای تحکیم مناسباتتان با همسرتان، خسته و دلزده نشوید و مطمئن باشید در مرحله اول، استمرار حرکت صحیح و سازنده شما در ابراز عواطف، خود می‌تواند برای همسرتان نکته آموز و راهنما باشد و در مرحله دوم، با صراحت بیشتری در عین صمیمیت و ادب از ایشان بخواهید به تلاش‌های خالصانه‌تان، پاسخ فعالی بدهند، به این مفهوم که انتظارات معقول و منطقی خود را از ایشان بیان نموده و آثار مطلوب آن را بر روحیه و زندگی خود بیان کنید تا زمینه شناخت و آگاهی لازم برای ایشان فراهم شود و یگانگی عاطفی جانشین بیگانگی عاطفی گردد.

در خاتمه، یادآوری می‌کنیم کم‌کم حرفی برخی از همسران، ناشی از نوع عادات اخلاقی و تربیت اولیه خانوادگی آنهاست و به هیچ وجه نشانه بی‌علاقگی آنها نسبت به شریک زندگیشان نمی‌باشد.

سؤال ۳: دبیر ریاضی یکی از دبیرستانهای پسرانه هستم و با وجود علاقه‌ای که به کار خویش و دانش‌آموزان دارم و آنان متقابلاً به من ابراز لطف و محبت دارند ولی در زمان برگزاری امتحان و روزهای نزدیک به برگزاری آن، شاهد نوعی تشویش و دلشوره در تعدادی از شاگردان کلاس می‌باشم و بدون شک، ادامه چنین روندی به نتیجه امتحاناتشان، صدمه می‌زند و انتظارات آنان را برآورده نمی‌سازد. بی‌تردید بعضی از آنها مشکلات خانوادگی نیز دارند ولی همه موارد افت درسی مربوط به مشکلات خانوادگی

نیست و باید ریشه آنها را در جای دیگری یافت. لطف نموده بفرمائید چه شیوه‌ای برای کاهش اضطراب درسی وجود دارد؟ حمید - م از شیراز

پاسخ: با سلام و آرزوی موفقیت و بهروزی شما و سایر همکاران عزیزمان، ما هم در این امر با شما موافقیم که مشکلات خانوادگی عاملی باری ناکامی در امتحانات محسوب می‌شود ولی همیشه، به عنوان تلقی علت نمی‌شود. مواردی که در کاهش اضطراب امتحان تأثیر داشته و مستقیماً به نقش و عملکرد شما بستگی دارد، عبارتند از:

۱- حفظ آرامش شخصی و خویشمنداری معلم در همه حالات به ویژه در روزهای مربوط به برگزاری امتحانات، شرط اساسی و تعیین کننده است. زیرا در مبانی روانشناسی این اصل پذیرفته شده است که «عواطف مسری است» و از معلم، به شاگرد سرایت می‌کند. علاوه بر این، جنبه «سنندیت» رفتار معلم، تأثیر عواطف او بر شاگردان را افزایش می‌دهد.

۲- امید بخشیدن و روحیه آفرینی همیشه پاسخ بهتری از تهدید کردن به ارمغان آورده است. معلمانی که متوسل به تهدید و ارباب می‌شوند، نتیجه مثبتی در درازمدت اخذ نمی‌کنند، لیکن ایجاد امید و انگیزه در دانش‌آموزان، نه تنها، آنان را برای موفقیت برمی‌انگیزد بلکه خود را و امدار روحی و اخلاقی معلم فرزانه خود می‌دانند.

۲- ارائه نمونه سئوالات امتحانی، همیشه متضمن دو جنبه مفید و آموزنده است. ابتدا نشانه مطمئنی از احساس صمیمیت معلم و بها دادن او به شخصیت شاگردانش می‌باشد و پس از آن، فرصتی فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان با چگونگی طرح سئوال و ارزیابی معلم آشنا شوند و از هر گونه ابهام و تردید، خارج شوند.

۳- معنویت معلم و توجه دادن دانش‌آموزان به ذکر خدا و تأثیر آن در آرامش قلب و روح، تأثیر شگرفی در امنیت روحی آنان دارد، زیرا آنها در مسایل اخلاقی و معنوی، بیش از مسایق علمی و معرفتی از شخصیت معلمشان متأثر

می‌شوند.

۵- در نظر گرفتن فرصتی هر چند محدود در قیل از زمان برگزاری امتحان به منظور رفع اشکال و ابهام زدایی از مسایل درسی، تضمین موفقیت دانش‌آموزان را خواهد نمود.

۶- معمولاً در طراحی سئوالات احتمالی، نقش اولین سئوال در حالات روحی دانش‌آموزان غیر قابل انکار است. به جا و شایسته است که اولین پرسش احتمالی، همراه کننده، دشوار، غلط انداز و دو پهلو نباشد تا ورود دانش‌آموزان به مسأله امتحان با زمینه مناسبی همراه باشد.

۷- پرسشهای امتحانی، حافظه دانش‌آموزان را نمی‌سنجد بلکه میزان فهم و استنباط آنان را از دروس مربوط مورد بررسی قرار می‌دهد. و این امر بیانگر، عدالت و روشن‌بینی معلم و ممتحن می‌باشد.

سئوال ۴: با سلام حضور دست

اندرکاران محترم مجله تربیت، جوانی هشتم ۱۸ ساله و سال آخر دبیرستان را می‌گذرانم، اگر چه در دبیرستان موقعیت خوبی دارم و دوستانم مرا می‌پذیرند ولیکن در خانواده مشکل ناسازگاری میان من و والدینم وجود دارد. به نحوی که تا کنون نتوانسته‌ام اعتماد آنها را به سخنانم و رفتارم جلب نمایم. لطفاً شما برای من راهی را نشان دهید، تا بدانم چگونه می‌توانم مشکل خود را با خانواده‌ام حل نموده و به آرامش و رضایت خاطر دست یابم و آنها نیز از زندگی با من احساس آرامش نمایند.

حامد - ف از مینودشت

پاسخ: ما هم حضور شما عرض سلام و ادرات داریم. راههای زیادی برای جلب اعتماد والدین وجود دارد که ما نیلأ به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

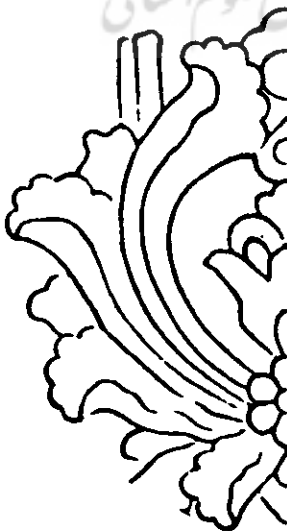
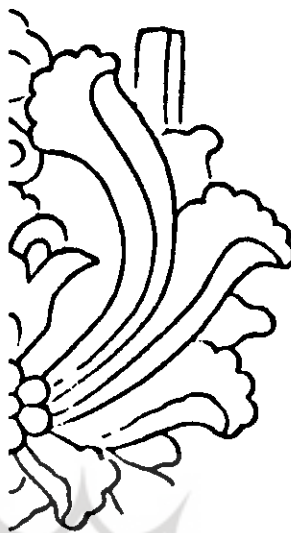
۱- مسئولیت پذیری، از جمله موارد مهمی است که راه نفوذ در قلب دیگران را برای آدمی، هموار می‌کند. به ویژه اگر قبول مسئولیت با حسن اجرای آن همراه باشد. تلازم جلب اعتماد دیگران با حسن قبول مسئولیت، امری بدیهی و غیرقابل انکار است. علاوه بر آن مسئولیت پذیری خودجوش و داوطلبانه تأثیر عمیق‌تری در قبول و پذیرش نزد دیگران خواهد داشت.

۲- تأمین خواسته‌های معقول و منطقی دیگران، احساس امنیت را در وجودشان، سرشار نموده و احساس اعتمادشان را به اطرافیان، بارور می‌سازد. زمانی که بتوانیم به دیگران اثبات کنیم، درک انتظارات برحق دیگران و تلاش در حسب تأمین به موقع آنها، گام دومی است در جهت برقراری رابطه حسنه، به ویژه در روابط فرزند و والدین تجلی بیشتری پیدا خواهد نمود.

۳- توجه به علائق اصولی والدین، جایگاه نوجوانان و جوانان را در خانواده تحکیم خواهد نمود، به ویژه این امر منجر به خروج از دایره خود محوری شده و رشد و تعالی انسان را تأمین خواهد کرد. تا زمانی که در حصار علائق شخصی خود گرفتاریم، نمی‌توانیم علائق دیگران را آنگونه که لازم و اصولی است درک و کشف کنیم.

۴- معنویت و تعالی ارزشمندی اخلاقی، جلوه دیگری به شخصیت جوانان می‌دهد. از اینک در خانواده یا در جامعه حضور خود را نشان دهند. این امری طبیعی است که اطرافیان، به جوانانی که برخوردار از زلال معنویت و ارزشهای اخلاقی هستند، اعتماد بیشتری نشان می‌دهند تا آنهایی که ارتباطشان را با عالم معنا و ارزشهای متعالی، قطع کرده‌اند.

در خاتمه برایتان آرزوی موفقیت و بهروزی داریم.



از دیدگاه تصویر

درخت
دستی بر آمده از خاک است به نشانه نیایش.
خاک
پیش آسمان دست نیاز برآورده است
و ابر قاصد شکفتن و باروری پاسخ «امن - یجیب» درخت.
در بهار
دست نیاز به آستانه دوست بر آوریم
تا حیات و سرسبزی را به شاخه‌های خشکیده‌مان تقدیم کند.



عکس از سهد به کسائی