حضرت محمد(ص) می فرمایند:
یکی از صدقات، زدودن مانع از مسیر مردم است.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل راه ها و جاده ها

### بررسی راه های ایجاد انگیزه در دانش آموزان به بهانه درخواست وزیر آموزش و پرورش از والدین

# کودکان تان را خسته و افسرده نکنید!

سپیده حسینی، دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

**«از همه همکارانم، از همه خانواده ها و از تمام صاحب نظران درخواست می کنم برای حذف موانع و ایجاد نشاط در مدارس تلاش کنند. آزمون های مکرر و بی ثمر، جزوه های فراوان کمک آموزشی و کلاس های متعدد فوق برنامه درسی، کودکان مان را خسته و افسرده کرده است.» وزیر آموزش و پرورش با توئیت کردن این مطلب، بار دیگر توجه مردم را به معایب کلاس های فوق برنامه و خرید جزوه ها و کتاب های کمک آموزشی جلب کرد. به همین بهانه می خواهیم به یک سوال مهم پاسخ بدهیم: «مهم ترین انتظاری که از مدرسه می رود، چیست؟»**

## هدف از مدرسه رفتن کودکان چیست؟

آیا هدف اول از مدرسه رفتن کودکان، پیدا کردن احساس تعلق و علاقه کودکان به این مکان است به گونه ای که اگر یک روز مجبور شدند مدرسه نروند، دلشان برای مدرسه تنگ بشود یا این که هدف اول، تبدیل کردن کودکان به دانشمندان کوچک همه چیز دان است تا آن جا که میزان مطالب آموزشی از حد توان آن ها فراتر می رود و مدرسه را به محلی تبدیل می کند که جز اضطراب، نگرانی و توقعات فراتر از توان چیزی را برای آن ها تداعی نمی سازد؟ طوری که مسئولان آموزشی مدارس هر روز با تجارب رخ داده در مدرسه، بر این باور دانش آموزان صحه گذارند که من نمی توانم یا من از پسش بر نمی آیم. در چنین موقعیتی جز تلاش برای فرار و خلاصی چه راهی باقی است؟ البته ممکن است این موضوع به ذهن برسد که چطور شاگردان ممتاز می توانند و اگر میزان مطالب آموزشی فراتر از توان است، چطور آن ها توانش را دارند؟ پاسخ جز این نیست که تفاوت های فردی از جمله ۴۶ کروموزوم متفاوت تا تجربه محیط خانوادگی و اجتماعی متفاوت این جا هم دست به کار است و در مؤلفه های مختلفی از جمله هوش نقش ایفا می کند.

سوال بعدی این است که آیا بیشتر جمعیت هر کلاس را دانش آموزان ممتاز تشکیل می دهند یا دانش آموزانی با عملکرد متوسط؟ آیا منطقی نیست که برنامه درسی برای سطح متوسطی از توان کودکان وضع شود و توان اکثریت افراد را در نظر بگیرد نه عده ای اندک را؟

## واقعا مدرسه خانه دوم کودکان است؟

با تفاسیر مطرح شده، واقعا چه چیزی در مدرسه مهم تر است؟ آیا مهم است که کودکان ما در همان سال های ابتدایی مدرسه تبدیل به دانشمندانی با مغزهای بزرگ شوند یا این که به مدرسه علاقه مند شوند، آن را خانه دوم خود بدانند و بعد دیگر اهداف در اولویت قرار گیرند.

ممکن است خیلی ها پاسخ دهند مدرسه محل آموختن علم و دانش است. فردی هم این حقیقت روشن را تکذیب نمی کند اما مسئله این است که از کدام مسیر می توان به این هدف دست یافت؟ وقتی تنها هدف خود را آموزش دانش به کودکان قرار می دهیم، آن هم با تأکید بر آموخته هایی که در حد مجموعه ای از دانستنی های فراموش شدنی باقی می مانند و کمتر پیش می آید در زندگی روزمره کودک دردی را دوا کنند، وقتی نیم نگاهی به آموزش مهارت های زندگی در سرفصل های آموزشی کودکان نمی اندازیم، نتیجه چه خواهد شد؟ آیا بدون ایجاد پیوندی از محبت و علاقه که به دنبال خود میل و رغبت خواهد داشت، می توان مباحث آموزشی را به زور در سر کودکی فرو کرد که کمی پیشتر از این، دنیایش در بازی خلاصه می شده است؟ آیا بدون توجه به ایجاد احساس تعلق و محبت کودکان به مدرسه می توانیم آن ها را به پیروی کردن وادار یم؟ با در پیش گرفتن چنین مسیری چقدر می توانیم به هدف والای دانشمند شدن بچه ها نایل شویم؟

## چرا علاقه مندی کودکان به مدرسه در اولویت نیست؟

حال اگر اولویت را ایجاد احساس علاقه و تعلق کودک به مدرسه قرار دهیم شاهد این اتفاق نخواهیم بود که کودکان شوق و رغبت بیشتری به مدرسه و به دنبال آن کسب علم نشان دهند؟ شما به عنوان یک فرد بزرگ سال، آیا فردی را که به او احساس علاقه و احترام پیدا می کنید، الگوی خود قرار می دهید و از او پیروی می کنید یا کسی را که از او می ترسید و احساس اجبار در پیروی کردن دارید، دنبال خواهید کرد؟ به طور قطع حتی اگر تن به مورد دوم دهیم، به عنوان یک انسان با نیاز مشترک بشری به نام نیاز به خودمختاری، این تبعیت تنها تا زمانی که چشمی برای نظارت وجود دارد تداوم خواهد یافت. وقتی حس خودمختاری یک انسان به چالش کشیده شود، وقتی احساس کند که مجبور به اطاعت از فرد یا سازمانی است که پیوندی از جنس محبت بین آن ها نباشد، میل و رغبتش رو به کاستی خواهد رفت.

با این تفاسیر، مدرسه و کارکنان آن با میزان مطالبی که بدون توجه به توانایی کودکان در یادگیری، باید آن ها را به اتمام رسانده و آموزش دهند کدام نوع الگو را برای کودکان می سازند؟ اصلا آیا زمان و فعالیت مناسبی برای ایجاد رشته دوستی بین کودک و مدرسه می ماند؟

## وقتش نرسیده تجدید نظر کنیم؟

آن چه هم اکنون اتفاق می افتد این است که با خوردن زنگ پایان مدرسه، کودک خسته از آوار مطالب رگباری آموزشی از مدرسه با یک دوجین تکلیف خانگی به منزل می رود و این بار نه تنها کودک بلکه والدین نیز باید شریک تکالیف شوند. چه تضمینی برای مهیا بودن شرایط همکاری تمام والدین با کودکان شان وجود دارد؟ در پیش گرفتن چنین روندی نتیجه اش چه خواهد شد؟ وقت آن رسیده که اول رشته محبت را محکم کنیم و بعد انتظارات معقولی از کودکان داشته باشیم. انتظاراتی که با فراهم کردن شرایط و روش های آموزشی فعالانه و مفرح، کودکان را در مسیر یادگیری تشویق کند و دلگرم سازد نه خسته و ناامید.

توئیت منتشر شده توسط وزیر آموزش و پرورش خطاب به معلمان و والدین دانش آموزان

### ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

### سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

## چه کار کنم که تنهایی آزارم ندهد؟

**دختری ۳۷ ساله، مجرد، دارای خانواده ای پرجمعیت اما تنها هستم. با برادرهایم بزرگ شدم و کمی اخلاق پسرانه دارم. پدر ندارم و خانواده ما حامی همدیگر نیستند. مادرم بیمار است و از بس جلوی همه گفته من را شوهر نمی دهد، دیگر همه فکر می کنند که قصد ازدواج ندارم. مستقیم و غیرمستقیم به او گفتم اگر مورد خوبی باشد، ازدواج می کنم ولی باز هم مشکل سر جایش است. خواهر کوچکم در عقد است و هر بار که خواهرها می آیند و از خودشان و شوهران شان حرف می زنند، دلم می گیرد. برای فرار از فکر و خیال، دانشگاه می روم اما بی فایده است. چه کار کنم که تنهایی آزارم ندهد؟**



احترام اسماعیل زاده
روان شناس عمومی

به نظر می رسد مهم ترین موضوعی که شما را ناراحت می کند، تنهایی است و می فهمم که احساس تنهایی اذیت کننده است و احساس فعلی شما که در خانواده، فردی حامی شما نیست باعث احساس فشار در شما می شود. در پیامک خود به چند نکته اشاره کردید که به تک تک آن ها می پردازیم و بررسی شان می کنیم.

### ● مادرتان را برای ازدواج قانع کنید

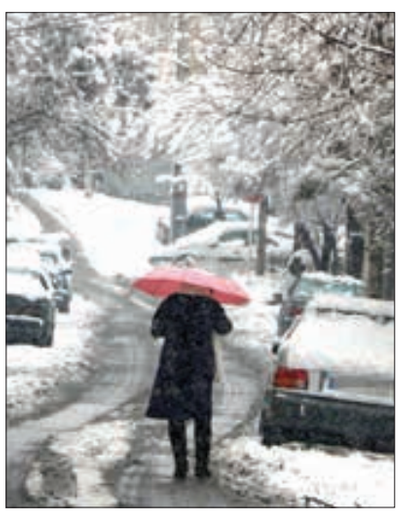
اشاره کردید که مادرتان بیمار است و ظاهرا به دیگران می گوید که شما قصد ازدواج ندارید و این مغایر با تصمیم شماست.

در این شرایط که شما مستقیم و غیر مستقیم گفته اید که اگر مورد خوبی باشد ازدواج می کنید ولی این موضوع تکرار می شود، نیاز است باز هم درباره آن با مادرتان صحبت کنید و احساس واقعی خود را درباره ازدواج بگویید و این گفتن را آن قدر تکرار کنید تا مادر شما به پذیرش برسد که شما تمایل به ازدواج دارید. به نظر می رسد این تمایل و میل به اندازه ای است که به آن فکر می کنید و وقتی خواهرهای تان درباره ازدواج حرف می زنند، این میل که آن شرایط را تجربه کنید باعث می شود در خود فرو روید و دلتان بگیرد. شایان ذکر است میل به ازدواج و تشکیل خانواده، نیاز طبیعی همه انسان هاست و شما می توانید این نیاز را خیلی صریح مطرح کنید تا دیگران نیز بدانند.

### ● کمتر فکر و خیال کنید

موضوع دیگری که در پیامک تان مطرح شده، این است که سعی می کنید برای کمتر فکر و خیال کردن به دانشگاه بروید و ادامه تحصیل دهید. کلیت این تلاش خوب است اما وقتی می گویید بی فایده است یعنی این تلاش کافی نیست و نیاز است کارهای بیشتری انجام دهید.

برنامه ریزی برای انجام یک سری علاقه مندی ها در این باره به کمک شما خواهد آمد. برای احساس تنهایی خود کاری انجام دهید. شما می توانید با افزایش ارتباط با اعضای خانواده شروع کنید و در راستای گسترش دایره ارتباطات و تجربه افراد جدید و محیط های جدید، پیش روید که می تواند کمک کننده باشد و این می تواند شامل یافتن دوستان جدید، رفتن به دانشگاه، مشغول شدن به کار، رفتن به کلاس های ورزشی، کلاس های هنری و امثال این باشد. با این حال، باید بدانید که اگر خودتان به تنهایی نتوانستید این احساس تان را تغییر دهید، نیاز است از مشاوره های حضوری کمک بگیرید چون این احساس مهم است و باید به حل و فصل آن بپردازید.



### پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

## ۶ راهکار طلایی افزایش تمرکز برای مطالعه

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

دانش آموزان و دانشجویان باید به منظور افزایش تمرکزشان، قبل از هر چیزی برای تمام فعالیت های درسی و غیردرسی شان برنامه ریزی کنند. بنابراین شما باید اوقات شبانه روز را در یک جدول زمان بندی شده از هنگام بیداری تا موقع خواب یادداشت و برای هر کاری، زمانی خاص و مناسب آن تعیین کنید. سعی کنید طبق همان برنامه تنظیم شده به انجام دادن همان فعالیت مشخص (کلاس، مطالعه، استراحت، عبادت، ورزش و ...) بپردازید. حتی زمان معین و مشخصی را در طول روز برای اندیشیدن درباره موضوعات مختلف یا تخیلات و افکار مزاحم، اختصاص دهید. این کار حداقل دو فایده مهم دارد: یک) نظم و انضباط در تمام فعالیت ها حتی در اندیشه ها و افکارتان راه پیدا می کند که خود بسیار ارزشمند است. دو) اگر افکار مزاحم در غیر زمان معین به سراغ تان آمد و باعث حواس پرتی شما شد، می توانید به خود وعده بدهید که زمان اندیشیدن در این باره، فلان زمان خاص و معین است.

### ● اصولی که باعث افزایش تمرکز می شود

برای افزایش تمرکز باید اصول و قوانین لازم برای یک مطالعه سودمند را بشناسید و آن ها را به دقت رعایت کنید. در ادامه به چند نکته اشاره می کنیم: ۱) با مد نظر قرار دادن هدف خویش از مطالعه و درس خواندن، احساس نیاز به مطالعه را در خودتان شعله ور سازید. ۲) هنگام مطالعه یا حضور در کلاس، از افکار ناامید کننده، کسل کننده و غیرمنطقی بپرهیزید و همواره امید، قدرت و توانایی را در ذهن خود حفظ کنید. ۳) همیشه برای مطالعه یا سر کلاس، کاغذ و قلمی داشته باشید و یادداشت برداری کنید یا خلاصه ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید نه این که به دنبال افکار و ذهنیات خود باشید. ۴) با پیش مطالعه وارد کلاس شوید و پرسش هایی که درباره درس به ذهن تان می رسد، بلافاصله از استاد بپرسید و به خود اجازه ندهید سوال مطرح شده، ذهن تان را به خود مشغول کند و به تدریج از فضای روانی کلاس خارج شوید. ۵) اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و ... باعث برهم خوردن تمرکز حواس تان می شود باید بدانید که زندگی هیچ فردی، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی خالی محض نیست. از طرف دیگر با فکر کردن و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، ذهن خود را از آن مسائل برهانید. ۶) در صورتی که موضوع یا موضوعات خاص و محدود باعث حواس پرتی شما می شود، به دنبال راه حل مناسب آن باشید؛ چرا که آن موضوع خاص علت برهم خوردن تمرکز حواس شماست. پس برای مقابله با آن باید ابتدا علت و عامل اصلی را شناسایی کنید و در پی حذف یا تقلیل آن برآیید، ولی اگر موضوعات متعدد و مختلف باعث حواس پرتی می شود، به چهار نکته اول این مطلب، نگاهی دوباره بیندازید.

## پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹

مطلب نکاتی درباره مصاحبه های شغلی جالب بود. من هفته دیگر یک مصاحبه مهم برای حضور در یک شرکت خصوصی دارم. ممنون از جدول بسیار خوب مطلب.

دختر من ۱۹ سال دارد و پشت کنکوری است. امسال از مهرماه با پسری آشنا شده که او هم ۱۹ سال دارد و دانشجوست. من زود متوجه این موضوع شدم اما هر کاری کردم که منصرفش کنم، نتوانستم. به من کمک کنید. روز به روز وابستگی اش بیشتر می شود.

مردی ۵۴ ساله ام و چند سالی است بازنشسته شده ام. با همسرم که ۱۰ سال از من کوچک تر است، خیلی مشکل دارم. ۳۰ سال پیش ازدواج کردیم، وضعیت اقتصادی خانواده هایمان متوسط است. از همان ابتدای زندگی مشترک همسرم از من دوری می کرد هم از لحاظ ناشویی و هم رسیدگی به من و من با خودم می گفتم که زمان می گذرد و بهتر می شود ولی در طول این سال ها بهتر نشد که بدتر هم شد. هم اکنون که چهار فرزند ۱۴، ۲۴، ۲۸ و ۱۲ ساله دارم، خیلی احساس تنهایی می کنم.

پسری ۱۴ ساله ام و در مقطع دبیرستان تحصیل می کنم. از درس علوم خوشم نمی آید و نمرات درس علوم خیلی کم می شود. هر چه درس می خوانم، اصلا یاد نمی گیرم. خواهشمندم راهنمایی ام کنید.

پدر یک دختر ۳/۵ ساله هستم. از صبح تا شب سر کار می روم. ساعت ۸ که به خانه می رسم، دوست دارم با دخترم بازی کنم اما توان ندارم و دوست دارم لم بدهم روی مبل! به نظرتان چه کار کنم تا با حوصله بیشتری با او بازی کنم؟

دختری ۱۵ ساله ام. دوستانم می گویند دختری شاد هستم اما این روزها خیلی در خودم فرو می روم. مدام فکر و خیال به سراغم می آید. همه اش در اتاقم هستم. احساس می کنم افسردگی گرفتم. حتی دیگر میل به درس خواندن هم ندارم. چه کار کنم؟ وضع اقتصادی خانواده ام متوسط است.