

تربیت

در اندیشه

دوماه نامه علمی-پژوهشی دانشجویی برای دانشجومعلمان و معلمان

رشد حرفه‌ای

دانشجومعلمان



سخن مدیر مسئول / ۱

سخن سر دبیر / ۲

معرفی شخصیت / ۳ و ۴



صاحب امتیاز:

بسیج دانشجویی دانشگاه

فرهنگیان، پردیس شهید

مفتح شهر ری

مدیر مسئول:

امیرحسین پوربخشی

سر دبیر:

مهدی اسکندری

ویراستار:

علی بابالویی

طراح و صفحه آرا:

امیرحسین پوربخشی

طراح بخش زنگ تفریح:

حمیدرضا قربانی

روابط عمومی:

حسین محمدی

نشانی:

تهران، شهر ری، میدان معلم،

دانشگاه فرهنگیان پردیس

شهید مفتح

تلفن روابط عمومی:

۰۹۰۵۷۵۲۵۷۱۹



thoughtteacher



Elmi_basij_mofateh

اطلاعات مربوط به یادگیرندگان / امیرحسین پوربخشی ۶

اقداماتی که باید قبل از تدریس انجام داد / جواد محمدپور ۷

سکوی پرتاب معلمان با استفاده از تقویت فن بیان / مجید

کهرآزهی ۱۰

شیوه‌های نوین مدیریت کلاس / مهدی اسکندری ۱۲

تعلیم و تربیت / رضا سالاروند ۱۵

توجه به دانش‌آموزان آسیب دیده / بامشاد، محمدی، ملکی نیا ۱۶

عدالت آموزشی / امیرحسین پوربخشی ۱۸

انتخاب و مدیریت خود و زندگی / امیرحسین پوربخشی ۲۱

برنامه ریزی: اصول و آسیب‌ها / محسن رحمتی ۲۵

چگونه زمان خود را مدیریت کنیم / مهرداد جداخانلو ۲۷

چگونه انگیزه خود را در بحرانی مانند پاندمی کووید ۱۹ حفظ

کنیم / امید آدینه ۳۰

ارتباط موثر در خانواده / میلاد خلیفه پور ۳۱

زنگ تفریح / ۳۶

مقاله نقش هنر در آموزش و پرورش و مشکلات آن در دوره‌ی

ابتدایی / امید اسدی ۴۰

مقاله روضه ششم بهارستان جامی / مصطفی یوسفی ۴۴

مقاله عوامل موثر بر خلاقیت و راه‌های توسعه آن / امیرحسین

پوربخشی ۵۰

خداوند کسانی را که ایمان آوردند و آنان را که علم داده شدند بسیار بلندمرتبه می‌فرماید. (سوره مجادله، آیه ۱۱)

یکی از نهادهای مهم آموزش و پرورش هر جامعه سازمانی است که در آن معلمان مورد نیاز دوره‌های مختلف تحصیلی تربیت می‌شوند، زیرا محصول این نوع سازمان‌ها معلمانی هستند که نقطه آغاز هر تحول آموزشی و پرورشی‌اند و قادرند با دانش و مهارتی که کسب کرده‌اند چهره سازمان آموزشی را دگرگون سازند و فضای مدارس را به فضای محبت، رشد و بالندگی روح‌افزا و لذت بخش مبدل کنند و با انتقال عناصر فرهنگی به نسل نوساخته و اعمال روش‌های مناسب تربیتی و آموزشی، موجبات رشد و بالندگی کودکان و نوجوانان را فراهم سازند. همچنین تحقق اهداف و آرمان‌های تعلیم و تربیت به وسیله معلمان است که صورت می‌پذیرد. از طرف دیگر نیاز است معلمان از نظر شخصیتی و حرفه‌ای و تخصصی تربیت شوند. نظر به اهمیت نقش معلمان و اعتبار و ارزشی که بر آن منصور است، برنامه‌ریزی، فعالیت، تولید محتوا و سرمایه‌گذاری به منظور تامین این رکن مهم تعلیم و تربیت، بهترین و سودمندترین فعالیت است.

به همین منظور و به منظور رشد و پیشرفت، دستیابی و آگاهی از اهداف آموزشی و تربیتی، کسب دانش و مهارت‌های معلمی، آشنایی با مفاهیم و مسائل تعلیم و تربیت و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی به صورت علمی، تخصصی و سازمان‌یافته، تصمیم گرفتیم که نشریه‌ای را تدارک ببینیم که پوشش دهنده موارد فوق به وسیله دانشجومعلمان باشد. افرادی که به طور تخصصی برای امر مقدس تعلیم و تربیت آمادگی کسب میکنند و یکی از بهترین گزینه‌ها برای این ماموریت هستند.

در این راه از گروه بسیج دانشجویی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری تشکر می‌کنم که این فرصت را برای بنده و دیگر دانشجویان فعال و دغدغه‌مند فراهم کردند که بتوانیم قدمی هر چند کوچک برای امر مقدس تعلیم و تربیت برداریم، همچنین از مسئولین محترم و اساتید بزرگوار پردیس شهید مفتاح برای همکاری و مشاوره تشکر می‌کنم. تشکر آخرم از دانشجومعلمان عزیزی است که دعوت ما را برای همکاری با این نشریه پذیرفتند و ما را در اهدافمان یاری کردند.

از خداوند برای همه این عزیزان توفیق و سلامتی می‌طلبم.

امیر حسین پوربخشی

(مسئول علمی بسیج دانشجویی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری و مدیر مسئول نشریه در اندیشه تربیت)



دل اگر تاریک اگر خاموش بسم الله نور گر چراغان است بسم الله الرحمن الرحيم

امروزه آموزش و پرورش به عنوان مهم‌ترین رکن تغییرات و پیشرفت‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، علمی و ... هر کشوری محسوب می‌شود. برای رسیدن به این هدف، معلمان به عنوان یکی از مهره‌های اصلی امر آموزش، باید به سلاح‌های مورد نیاز تجهیز گردند. یکی از این سلاح‌ها دانش‌های علمی و حرفه‌ای و دیگری به روز بودن است.

در این نشریه تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا قدمی هر چند کوچک برای حرکت روبه جلوی دانشجومعلمان در این دو بعد برداریم. امیدوارم حداکثر استفاده را از این مطالب ببرید و نقص‌ها و کاستی‌ها را به بزرگی خود بر بنده حقیر ببخشید.

در پایان از مسئولین محترم و اساتید پردیس شهید مفتاح شهر ری، همچنین دانشجومعلمانی که ما را در این راه یاری کردند، به خصوص آقای امیرحسین پوربخشی که بیشترین بار را به دوش کشید صمیمانه تشکر می‌کنم و از خداوند متعال برای شما عزیزان بهترین‌ها را آرزومندم.

ارادتمند شما مهدی اسکندری

(جانشین معاونت علمی بسیج دانشجویی پردیس شهید مفتاح و سردبیر نشریه در اندیشه تربیت)



سید محمدحسین طباطبایی (۱۲۸۱-۱۳۶۰ش) مشهور به علامه طباطبایی مفسر، فیلسوف، اصولی، فقیه، عارف و اسلام‌شناس. وی از عالمان تأثیرگذار شیعه در فضای فکری و مذهبی ایران در قرن ۱۴ش بود. او نویسنده تفسیر المیزان و کتاب‌های فلسفی بدایه الحکمه، نهایه الحکمه و اصول فلسفه و روش رئالیسم است. علامه طباطبایی در حوزه علمیه قم به جای اشتغال به فقه و اصول، درس تفسیر قرآن و فلسفه برقرار کرد. این کار او موجب رونق دانش تفسیر در حوزه علمیه قم شد. روش تفسیری او تفسیر قرآن به قرآن بود. در دوران تعطیلی درس فلسفه، با برقراری جلسات هفتگی با شاگردان خاص خود تدریس مبانی فلسفی ملاصدرا و حکمت متعالیه را ادامه داد. بسیاری از مدرسان بعدی فلسفه در حوزه علمیه قم شاگردان او بودند.

شاگردان او همچون شهید مطهری، شهید بهشتی، مصباح یزدی و جوادی آملی را می‌توان جزو مؤثرترین و معروف‌ترین روحانیان شیعه در ایران در چهار دهه پایانی قرن ۱۴ش دانست. نشست‌های علمی او با هانری کربن فیلسوف و شیعه‌شناس فرانسوی زمینه‌ساز معرفی تشیع به اروپاییان شد. درباره شخصیت او کتاب‌های متعددی منتشر شده و چندین همایش برای معرفی اندیشه‌های او برگزار شده است. یک مجموعه مستند تلویزیونی با نام حدیث سرو نیز با هدف شناسایی شخصیت او ساخته شده است. در تهران یک دانشگاه به نام او نام‌گذاری شده است. شهید علی قدوسی داماد اوست.

سید محمدحسین طباطبایی



جان دیویی در روز بیستم اکتبر سال ۱۸۵۹ میلادی در شهر برلینگتون در ورمونت آمریکا به دنیا آمد. او پس طی مراحل تحصیلی مقدماتی وارد دانشگاه جان هاپکینز شد و در کنار تحصیل در رشته فلسفه به شغل آموزگاری در مدرسه نیز مشغول بود. دانشگاه جان هاپکینز تا زمان فارغ التحصیلی او تحت سرپرستی جرج اس موریس بود که گرایش‌های آرمانگرایی داشت و توانسته بود ذهن دیویی را با اندوخته‌های خود در این خصوص پر کند. دیویی جان هاپکینز را به قصد تصاحب یک منصب پیشنهادی به سوی دانشگاه میشیگان ترک گفت. اولین فعالیت جدی دیویی در فلسفه تلاشی بود که در خصوص ترکیب شیوه در حال پیدایش روانشناسی تجربی با پایه‌های اصلی آرمان‌گرایی موریس صورت داد. دیویی طی دهه ۱۸۹۰ به ویژه بعد از حضورش در دانشگاه تازه تاسیس شیکاگو در سال ۱۸۹۴، در آغاز راهی قرار گرفت که شروعش منجر به فاصله گرفتن او از مابعدالطبیعه آرمان‌گرایی شد؛ روندی که دیویی در زندگینامه خود با نام «استبدادگرایی تا تجربه گرایی» به آن اشاره داشته است. دیویی با تأثیر بسیار از اصول روانشناسی ویلیام جیمز، به رد ادعای آرمان‌گرایان پرداخت که در آن با مطالعه پدیده‌های تجربی، دنیا را ذهن انسان می‌دانستند. مشاجره با رئیس دانشگاه شیکاگو، دیویی را در سال ۱۹۰۴ مجبور به ترک این دانشگاه کرد و پس از آن به تدریس در دانشگاه کلمبیا پرداخت و تا زمان بازنشستگی در این دانشگاه باقی ماند. دیویی در طی این سال‌ها بسیاری از آثار ارزشمند خود را به رشته تالیف در آورد. جان دیویی در اول ژوئن سال ۱۹۵۲ میلادی دار فانی را وداع گفت. از آثار وی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

طرح یک نظریه انتقادی در اخلاق (۱۸۸۱) - مطالعاتی در نظریه منطقی (۱۹۰۳) - رغبت و کوشش در تعلیم و تربیت (۱۹۱۳) - فلسفه و سیاست آلمان (۱۹۱۵) - دموکراسی و تعلیم و تربیت (۱۹۱۶) - بازسازی در فلسفه (۱۹۲۰) - تجربه و طبیعت (۱۹۲۵) - اجتماع و مشکلات آن (۱۹۲۷) - در جستجوی یقین (۱۹۲۹) - فلسفه اصالت فرد، قدیم و جدید (۱۹۳۰) - منطق: نظریه تحقیق (۱۹۳۸).

جان دیویی



دانش و مهارت‌های معلمی



اطلاعات مربوط به یادگیرندگان

امیر حسین پوربخشی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

شناخت ویژگی‌های کودکان، نوجوانان و جوانان و تفاوت آنان در سنین مختلف رشد و دوره‌های مختلف تحصیلی، مهم‌ترین وظیفه و نقشی است که صاحب نظران تعلیم و تربیت از معلمان و سایر کارکنان مدارس و در موارد زیادی از خانواده‌ها انتظار دارند؛ زیرا دانش‌آموزان محور اصلی تعلیم و تربیت هستند و عناصر و ارکان دیگر آموزش و پرورش در خدمت رشد و تربیت آنان می‌باشند. از این رو ضرورت دارد والدین و کارکنان مدارس از طریق به کار بردن روش‌ها و فنون و ابزار مختلف به شناخت ویژگی‌های جسمی، شناختی، عاطفی، روانی، اخلاقی و اجتماعی هر یک از کودکان و نوجوانان و جوانان آشنایی کامل پیدا کنند.

از اطلاعات کسب شده می‌توان در موارد زیر استفاده کرد.

- ✓ تعیین هدف‌های آموزش و پرورش
- ✓ تهیه برنامه برای رشد و توسعه ارزش‌ها، نگرش‌ها، اخلاقیات و رفتارهای قابل قبول
- ✓ تعیین توالی برنامه‌های درسی و محتوای آن‌ها
- ✓ طرح برنامه‌های متناسب با ویژگی‌های رشد هر مرحله از تحصیل
- ✓ پیش‌بینی وسایل و تجهیزات ویژه مورد نیاز
- ✓ طراحی انواع واقسام روش‌ها تدریس، از قبیل آموزش گروهی، انفرادی جبرانی و ...
- ✓ مدیریت و سازماندهی کلاس و ایجاد فضای آموزشی مناسب
- ✓ پیش‌بینی خدمات روان‌شناسی، مشاوره و راهنمایی
- ✓ ایجاد انگیزه
- ✓ پیش‌بینی برنامه مربوط به ادامه تحصیل در دانشگاه
- ✓ ارزشیابی برنامه‌های درسی، طرح‌های آموزشی و پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان و ...

مهمترین اطلاعاتی که باید در ارتباط با یادگیرندگان بدانیم عبارت است از:

- ✓ درباره‌ی رشد و نمو و ویژگی‌های آن در مراحل مختلف رشد.
- ✓ درباره‌ی نیازهای اساسی یادگیرندگان
- ✓ درباره‌ی ویژگی‌های خانوادگی، اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی، ارزش‌ها، و نگرش‌های آنان
- ✓ درباره‌ی فرآیند، نظریه‌ها و قوانین یادگیری مربوط به آنان
- ✓ درباره‌ی چگونگی یادگیری مفاهیم، تعمیم‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌ها
- ✓ چگونگی اصلاح رفتار در آن‌ها
- ✓ تشویق و تنبیه و نقش آن‌ها در یادگیری
- ✓ تفاوت‌های فردی در یادگیری
- ✓ شناخت استعدادها

اطلاعات فوق را می‌توان از منابع متعددی کسب کرد همچون موارد ذیل:

- ✓ از طریق مطالعه کتب روانشناسی مربوط رشد و نمو کودکان و نوجوانان
- ✓ یادگیری
- ✓ بررسی نتایج و گزارش‌های تحقیقات مربوطه
- ✓ و مطالعات موردی کودکان و نوجوانان مشاهده رفتارهای کودکان و نوجوانان و مصاحبه با والدین و معلمان درباره‌ی رغبت‌ها، علایق و نیازهای آنان
- ✓ بررسی نتایج آزمایش‌های پزشکی و پرونده‌های تحصیلی و بهداشتی دانش‌آموزان
- ✓ بررسی انتشارات مراکز تحقیقات آنان
- ✓ مطالعه‌ی مقالات صاحب‌نظران
- ✓ شرکت در کارگاه‌ها، سخنرانی‌ها و سمینارها

منابع

- برک، لورا؛ (۱۳۹۷)، روانشناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، نشر ارسباران، جلد ۱
- حائری زاده، خیریه بیگم و محمدحسین، لیلی؛ (۱۳۹۴)، ویژگی‌های معلم موثر، نشر منظومه خرد
- سعدی پور، اسماعیل؛ (۱۳۹۵)، روانشناسی تربیتی کاربردی: نظریه و عمل در روانشناسی آموزش و یادگیری، نشر ویرایش
- سیف، علی اکبر؛ (۱۳۹۷)، روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی آموزش و یادگیری، نشر دوران، ویرایش هفتم



جواد محمديور (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

۲. آماده سازی برای شروع تدریس

معلم قبل از شروع درس باید مطمئن شود که دانش‌آموزان از سلامت روحی و جسمی برای شروع درس برخوردارند. همچنین معلم قبل از شروع درس جدید باید اطمینان حاصل کند که دانش‌آموزان مطالب درس قبل را می‌دانند. به همین دلیل به هر طریق که لازم می‌داند از پیش دانسته‌های دانش‌آموزان ارزشیابی به عمل می‌آورد. به طور کلی هدف از آماده‌سازی عبارت است از تمرکز بخشی حواس فراگیران و ایجاد علاقه و انگیزه و کنجکاوی در دانش‌آموزان برای یادگیری مطلب جدید.

۱. انتخاب روش تدریس مناسب

۱. نوع درس و اهداف آموزشی آن

۲. توانایی معلم

۳. منابع، شرایط، امکانات و محدودیت ها

۴. مقطع تحصیلی دانش آموزان

۵. عملکرد دانش آموزان پس از تدریس

با توجه به این عوامل، معلم از بین روشهای مختلف تدریس مانند مکاشفه ای- سخنرانی- مباحثه ای- پژوهش گروهی- تمرین و تکرار- آزمایشگاهی- پرسش و پاسخ- حل مساله - واحد کار- گردش علمی- ایفای نقش- بارش مغزی- کاوش- گرایش سازمان دهنده -روش تدریس تلفیقی و....یک یا چند روش را انتخاب می کند. همچنین در صورت امکان و پیش از آغاز هر درس، در مورد مطالب دروس قبلی، از دانش آموزان و دانشجویان خود، اگر چه از یک نفر باشد سؤالاتی بکنید، زیرا این کار به رشد کیفی آموزش کمک می کند. علاوه بر این، به تجربه ثابت شده است که فراگیران معمولاً درس استادان پرسشگر را مطالعه می کنند، ولی به مطالعه درس استادان دیگر کمتر توجه نشان می دهند.

اگر روش انتخاب شده نیازمند رسانه‌ای خاص بود، انتخاب رسانه هم باید یکی از اقدامات قبل از تدریس باشد. برای انتخاب رسانه مناسب باید نوع هدف‌های آموزشی، ویژگی‌های مخاطبان، قابلیت رسانه برای انتقال پیام مورد نظر، جذابیت رسانه، عملی بودن و سهولت کاربرد یا اقتصادی بودن آن مورد توجه باشد.





۳. توجه به شرایط زمانی تدریس

در این شیوه‌ی نشستن، تمام افرادی که در یک دایره نشسته‌اند، احساس عمیق‌تری از برابری به نسبت این که معلم جدا و جلوی کلاس بایستد، وجود دارد. در شیوه‌ی دایره‌ای، معلم فرصت بیش‌تری برای نزدیک شدن به دانش‌آموزان پیدا می‌کند. بنابراین اگر معلمی به کم کردن مرز بین خود و دانش‌آموزانش معتقد است، این شیوه به او کمک خواهد کرد. مزایای دیگر این شکل عبارت است از: همه‌ی دانش‌آموزان می‌توانند همدیگر را ببینند. در حالی که در کلاس ردیفی، اگر دانش‌آموز بخواند با فرد پشت سرش ارتباط چشمی برقرار کند، مجبور است دید را از معلم بر دارد و به عقب برگردد. در شیوه‌ی دایره‌ای و نعلی، نیازی به چنین جدایی نیست. بنابراین، کلاس برای دانش‌آموزان محلی صمیمی‌تر و بالقوه است.

۵. تمرین قبل از تدریس

از آنجا که «تعلیم و تربیت هماهنگی می‌خواهد» در آغاز راه، هر درسی را به همان صورتی که می‌خواهید تدریس کنید، در جای خلوتی و پیش از تدریس، تمرین کنید. سوالاتی که می‌خواهید در کلاس پرسید را به گونه‌ای مطرح کنید که شاگردان را به اندیشیدن وا دارد و در حل آن سوالات کمک کند، نه اینکه فقط نادانی آنان را ظاهر سازد. با توجه به شرایط، از تهیه سوالات و تمرین‌های مناسب برای دانش‌آموزان غفلت نورزید تا بتوانید کیفیت آموزش و تدریس خود را ارزیابی کنید و ارتباط مستمر میان شاگردان با مطالب درسی‌شان برقرار بماند.

۶. آمادگی از نظر جسمی

به آراستگی ظاهر خود، از قبیل شانه کردن موها، تمیز بودن و پاره نبودن لباس‌ها، بدبو نبودن جوراب‌ها، واکس زدن کفش‌ها، بدبو نبودن دهان، مسواک زدن دندان‌ها، خوشبویی، پاکیزه بودن بدن، و جز آن توجه داشته باشید. پیش از رفتن به کلاس، خود را در آینه ببینید. حتی بهتر است یک آینه کوچک با خود همراه داشته باشید. اگر هم جراحی یا بیماری ظاهری و مانند آن دارید، پیش از آغاز تدریس در باره‌اش توضیح مختصری بدهید تا ذهن شاگردان در طول تدریس، به آن مشغول نشود.

از آنجا که تدریس نیازمند تقویت جسمانی است، بین هر دو جلسه تدریس چیزی بخورید و یا بنوشید، اگر چه اندک باشد. گاهی هم هنگام تدریس کمی راه بروید و تحرک و جابجایی داشته باشید و از نشستن در یک جا و به صورت یکنواخت پرهیز کنید.

در ابتدا خودتان نباید برای رفتن به کلاس تاخیر داشته باشید، زیرا چنانچه شاگردان کلاس شما ۳۰ نفر باشند و شما ۱۰ دقیقه تاخیر کنید، در حقیقت ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) از وقت انسان‌ها را به هدر داده‌اید و این اتلاف وقت قابل جبران نیست. درس خود را با توجه به زمان پیش‌بینی شده و تعداد جلسات تدریس و روزهای تعطیل زمان‌بندی کنید تا از نظر زمانی در پایان دوره یا ترم و یا سال با مشکلی روبرو نشوید. این کار نوعی «برنامه‌ریزی آموزشی» است. در کلاس‌های اختیاری هم تا آنجا که امکان دارد، بکوشید زمان تدریس را تغییر ندهید و درس را بدون علت ضروری تعطیل نکنید و همچنین به حضور و غیاب شاگردان جز در موارد استثنایی، توجه داشته باشید. می‌توانید برای استفاده بیشتر از وقت، شخصی مطمئن را برای انجام این کار معین کنید.

۴. توجه شرایط مکانی تدریس

پیش از آغاز تدریس و از طریق مسؤلان مربوط، شناخت اجمالی از موقعیت محل و وضع شاگردان و سطح معلومات آنان به دست آورید. در صورت داشتن اختیار و در صورت امکان، محل کلاس را در جایی انتخاب کنید که مورد سوء استفاده کسانی قرار نگیرد، و از محل سکونت شاگردان بسیار دور نباشد. فاصله شما با شاگردان، فاصله‌ای مناسب باشد به طوری که صدایان برای همه آنان به خوبی شنیده شود و قبل از شروع تدریس شاگردانی را که گوش یا چشمشان ضعیف است در جلوی کلاس، و شاگردانی را که قدشان بلند است در انتهای کلاس بنشانید. سعی کنید مکان تدریستان دارای دما، روشنائی، مساحت، بهداشت، آرامش، میز و صندلی مناسب باشد.

گاهی برخی از شاگردان، سؤال شاگردان دیگر و بویژه شاگردان ردیف‌های جلوی کلاس را نمی‌شنوند و یا متوجه نمی‌شوند، در این صورت، یک بار دیگر سؤال را تکرار کنید و توضیح دهید تا همه شاگردان، سؤال را در یابند و سپس آن را پاسخ دهید.

در بسیاری از کلاس‌های درس در دنیا، دانش‌آموزان در ردیف‌های مرتب پشت سر یکدیگر می‌نشینند. غالباً جلوی چنین کلاس‌هایی، سکوهایی (که همه‌ی دانش‌آموزان بتوانند معلم را ببینند) وجود دارد که معلم روی آن می‌ایستد. در مقابل چنین کلاس‌هایی، کلاس‌های درس دیگری هستند که دانش‌آموزان آن‌ها به صورت دایره‌ای بزرگ دور تا دور دیوارهای کلاس می‌نشینند. نشستن دانش‌آموزان در کلاس درس به صورت ردیفی، مزیت‌های زیادی دارد. به این معنا که معلم دید کافی بر همه‌ی دانش‌آموزان دارد و آن‌ها هم، معلم را به راحتی می‌بینند. این شیوه، ارائه‌ی درس را آسان می‌کند و معلم را قادر می‌سازد با تمام کسانی که سخن می‌گویند، ارتباط چشمی داشته باشد. همچنین، برقراری نظم را آسان می‌کند. در شیوه‌ی دایره‌ای، موقعیت معلم (جایی که تخته قرار دارد)، از اشراف کمتری برخوردار است. کلاس‌هایی که به صورت دایره‌ای چیده شده‌اند، به طور جدی بیانگر باور و عقیده‌ی معلم و دانش‌آموزان هستند.

۷. داشتن طرح درس سالانه

نکته مهم: هر بار که به کلاس می روید، یک طرح درس دیگر را که در جلسه ی بعد مورد استفاده قرار می گیرد بخوانید؛ زیرا مطالب به هم پیوستگی داشته، در پاسخ به پرسش ها آرامش بیشتری خواهید داشت.

با توجه به الگوی طراحی مورد استفاده در دانشگاه ایندیانا ی آمریکا، طرح درس سالانه به شکل زیر است:

-

۸. داشتن طرح درس روزانه

- ✓ تعیین هدف درس جدید
- ✓ تعیین رفتار ورودی
- ✓ تهیه ی آزمون رفتار ورودی
- ✓ تعیین مراحل و روش های تدریس

منابع

- ۹ / در اندیشه تربیت / شماره ۱ / فروردین ۱۴۰۰



سکوی پرتاب معلمان با بهره‌گیری از تقویت فن بیان



مجید کهرآزی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان)

فن بیان و خوب صحبت کردن مختص قشر خاصی از جامعه نیست. همه افراد جامعه نیاز دارند خوب و زیبا صحبت کردن را بیاموزند. نکته امیدوارکننده این است که مهارت‌های کلامی برای تقویت فن بیان کاملاً قابل یادگیری هستند. هیچ زمانی برای یادگیری مهارت‌های فن بیان و سخنرانی دیر نیست. هر فردی می‌تواند این اصول را بیاموزد و در زندگی و ارتباطات خویش از آن‌ها استفاده کند. فن بیان را این گونه می‌توان تعریف کرد: توانایی سخن گفتن به نحوی موثر، واضح و قدرتمند. «دیل کارنگی» که یکی اساتید بزرگ سخنوری و فن بیان دنیاست این گونه عنوان می‌کند: «سخن گفتن، چیزی بیش از بیان یک سری کلمات است.»

فن بیان به عنوان یک مهارت اساسی به طرز خوب صحبت کردن با افراد دیگر گفته می‌شود که روابط مناسب بین افراد را شکل می‌دهد. امروزه داشتن فن بیان خوب به عنوان سکوی پرتاب معلمان محسوب می‌شود. یک معلم بایستی بتواند خوب صحبت کند و اطلاعات تدریس خود را به طور صحیحی به شاگردان خود انتقال دهد. تجربه برخی از معلمان نشان می‌دهد که اگر معلم صدایی رسا داشته باشد و مقداری فعالیت و تحرک از خود نشان دهد، دانش‌آموزان به کلاس بیشتر علاقه‌مند می‌شوند و درگیری‌ها و جنگ اعصاب در محیط‌های آموزشی کاهش می‌یابد.

اهمیت داشتن فن بیان بالا

زمان درست (فن بیان خوب)، ۲۵٪ شانس موفقیت در شغل خود را افزایش می‌دهند.

به یاد داشته باشید که کلمات قدرتمندتر از آن هستند که مردم فکر می‌کنند. استفاده از کلمات قدرتمند شما را نسبت به دیگران برتر نشان می‌دهد؛ چراکه اکثر مردم خود را به تعداد کمی از واژگان محدود می‌کنند. برای درک بهتر قدرتمندی فن بیان به این حکایت اشاره خواهیم کرد که می‌گویند: پادشاهی در خواب دید تمام دندان‌هایش افتادند، بلافاصله دنبال تعبیرکنندگان خواب فرستاد. اولی گفت: تعبیرش این است که مرگ تمام خویشاوندانت را به چشم خواهی دید. پادشاه ناراحت شد و دستور داد او را بکشند.

فن بیان خوب، شانس موفقیت را افزایش می‌دهد. در این خصوص، دکتر «جانسون اکنور» در بوستون آمریکا رابطه‌ی جالبی بین واژه‌ها در کلام افراد و موفقیت حرفه‌ای آنان پیدا کرد: او از ۱۰۰ مرد جوان که اهل مطالعه در حرفه خود بودند، امتحان واژگان گرفت. پنج سال بعد دکتر جانسون روند موفقیت آن‌ها در تجارب را بررسی کرد و رابطه جالبی کشف کرد:

از میان کسانی که نمره واژگان آن‌ها بالا بود. از هر چهار نفر یک نفر تاجر موفق شده بود. از میان تاجران موفق فقط یک نفر در امتحان واژگان نمره پایینی آورده بود. پس نتیجه گرفت که: «داشتن دایره واژگان گسترده و به کار بردن واژگان درست در



یکی از کاربردی‌ترین مهارت‌های ضروری معلمان برای تبدیل شدن به معلم برتر و حرفه‌ای، استفاده از فن بیان قدرتمندی است که در آن صورت، باعث بهبود روند کلاس و آموزش بیشتر دانش‌آموزان می‌شود. بدون شک این مهارت، در تدریس معجزه‌آور است. اگر یک معلم بتواند فن بیان خود را به خوبی تقویت کند و آن را به قدرتمندترین حالت ممکن برساند، می‌تواند تجربه خوبی از تدریس را برای خود به ارمغان بیاورد.

به کارگیری فن بیان در تدریس باعث می‌شود تا فرد به رضایت شغلی برسد. رضایت شغلی حس است که اکثر معلمان به دلیل داشتن وجدان بالا و مسئولیت‌پذیری بیش از حد، در خود تقویت می‌کنند. یکی دیگر از مواردی که با بهبود مهارت فن بیان برای فرد به وجود می‌آید، بالا رفتن جایگاه اجتماعی فرد است. بطور کلی می‌توان گفت: فن بیان موثر بر نحوه استدلال کردن و تفکر انتقادی ما تاثیر به سزایی گذاشته و از این طریق راحت‌تر می‌توانیم نظرات مخالف خود را بیان کرده و دیگران را متقاعد کنیم که به حرف و عقیده ما احترام بگذارند. با مجهز شدن به فن بیان خوب می‌توانیم افکار و عقاید خود را با بیانی واضح و روشن با دیگران به اشتراک گذاشته و از آن‌ها دفاع کنیم و در صورت لزوم افراد را با خود همراه کنیم. در حقیقت فن بیان خوب مانند جرقه‌ای است که ما را به حرکت وادار کرده و می‌تواند سکوی پرتاب ما باشد.

منابع

کارنگی، دیل (۱۳۹۹). آیین سخنرانی، مترجم پروین ادیب، انتشارات قاصدک صبا

هاشمی، ایرج (۱۳۹۹). جزوه شیوه سخنرانی موثر و فن بیان

دومی گفت: تعبیرش این است که عمر پادشاه از تمام خویشاوندانش طولانی‌تر خواهد بود. پادشاه خوشحال شد و به او جایزه داد.

نتیجه آن که: «هر دو یک مطلب یکسان را بیان کردند اما با دو جمله بندی متفاوت»

نوع بیان یک مطلب به شیوه صحیح می‌تواند نظر طرف مقابل را تغییر دهد.

به هر حال برای یک معلم که یکی از رسالت‌های آن انتقال مفاهیم و معلومات به دانش‌آموزان می‌باشد. داشتن فن بیان مناسب و صحیح لازم و ضروری است. اگر معلمی با انرژی و اعتماد به نفس بالایی صحبت کند و در حرف زدن شور و اشتیاق به خرج دهد، مخاطب خود به خود جذب صحبت‌های وی می‌شود. اما اگر این عناصر در سخنرانی‌های معلم وجود نداشته باشد، هر قدر هم موضوع و محتوای سخنرانی وی مهم و غنی باشد، مخاطب با معلم همراه نخواهد شد.

راهکارهایی ساده و کاربردی برای تقویت فن بیان

راهکارهایی بسیاری وجود دارد که موجب می‌شود فن بیان معلمان به عنوان یک نیاز اساسی تقویت شود:

- ✓ داشتن ارتباط چشمی مناسب با مخاطبانی همچون دانش‌آموزان.
- ✓ واضح، گویا و شمرده صحبت کردن.
- ✓ حرف زدن بدون ترس و استرس، داشتن اعتماد به نفس و اشتیاق بالا.
- ✓ برقراری اعتماد بین معلم و دانش‌آموز.
- ✓ داشتن اعتقاد و باور به آنچه که خودتان می‌گویید و پرهیز از خودستایی.
- ✓ بهره‌بری از صدايتان به شیوه اصولی.
- ✓ داشتن توجه کامل به راه رفتن، ایستادن و نشستن‌های خود و مراقب زیر و بم‌های صدا بودن.
- ✓ داشتن پوشش مناسب و تقویت بداهه‌گویی در کلاس‌های درس.
- ✓ خودتان را از محرک‌های منفی که سبب آشفتگی‌تان می‌شود دور کنید.
- ✓ سخنرانی خود را ذکر مثال و تصویر پر کنید.
- ✓ درباره‌ی علایق شنوندگان و فراگیران خود صحبت کنید.
- ✓ شنونده را در صحبت‌های خود شریک قرار دهید و خود را در هم ردیف با شنونده قرار دهید.





شیوه های نوین مدیریت کلاس

مهدی اسکندری (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

تحقیقات بی شماری نشان داده است که بسیاری از مشکلات اخلاقی و اجتماعی نوجوانان ما حاکی از جذاب نبودن محیط مدرسه و کشمکش های دانش آموزان با معلمان و افت تحصیلی آنان بوده است. بنابراین وجود مدیریت کارآمد معلمان و ایجاد شرایط لازم برای تسهیل در امر یادگیری در کلاس که مطابق نیازها و ویژگی های فراگیران باشد، لازمی جامعه ی امروزی و راه گشای بسیاری از مشکلات نوجوانان است. این که در فضای آموزش فعلی به جای این که به دانش آموزان توصیه ی نظم و انضباط شود، باید به معلمان یادآوری گردد که در اداره ی کلاس خود از روش های مدیریتی نوین استفاده کنند و معلمان با توانمندی مدیریتی خود می توانند پایگاه و منزلت واقعی خود را حفظ کنند.

اگرچه کار معلم بر اساس نگرش نيات و شخصيت از يك سو و همه جانبه بودن او بر اساس مهارت در توانمند سازي دانش آموزان از سوي ديگر، سنگ بنای مدیریت کلاس درس است اما معلم به مهارت ها و فنون سازمان دهنده نیاز دارد تا شرایط بهینه ای را برای تحقق یادگیری خلق کند. بی تردید در کلاس نیز مانند طب باید به پیشگیری پیش از اصلاح اهمیت داد و جای امیدواری است که در حوزه ی پژوهش، توجه فزاینده ای به روش هایی می شود که معلمان می توانند با آن ها از بروز مشکلات انضباطی پیشگیری کنند. شاید مهم ترین یافته این پژوهش ها که شگفت آور هم نیست، آن است که میزان نظم کلاس خیلی بیشتر از آن که به بسامد و پافشاری اعمال معلم برای حفظ و بازگرداندن نظم بستگی داشته باشد، به ماهیت جاری در کلاس بستگی دارد. به زبان رایج کنونی، در مدیریت کلاس قوت بردار اصلی جریان اصلی فعالیت ها در برقراری و حفظ نظم بیشترین تاثیر را دارد.



مدیریت کلاس درس عبارت است از هنر به کار بردن دانش تخصصی و بهره‌گیری از مهارت‌های کلاس داری در هدایت دانش‌آموزان به سوی اهداف مورد نیاز جامعه.

مدیریت کلاس عبارت است از رهبری کلاس درس از طریق تنظیم برنامه‌درسی، در تعریف ساده‌تر یعنی تحقق بخشیدن به اهداف یادگیری با بهره‌گیری از دانش تخصصی.

اهمیت و ضرورت مدیریت و انضباط کلاس بدون شک به منظور تدریس و نیل به اهداف آموزش و پرورش، وجود شرایطی لازم می‌باشد، این شرایط دو قسم اند:

- ۱- امکانات و تدابیر کلان آموزشی
- ۲- نظم و انضباط کلاسی و جلب توجه فعال یادگیرندگان

حوزه‌های مدیریت کلاس:

- ✓ مدیریت محتوا و ارائه
- ✓ مدیریت قوانین
- ✓ مدیریت عدالت و انگیزش
- ✓ مدیریت رابطه‌ها

راهبردهای مدیریت کلاس:

- ✓ قوانین
- ✓ محیط یادگیری
- ✓ اشتیاق دانش‌آموزان
- ✓ روابط دانش‌آموز-معلم

عوامل موثر بر مدیریت کلاس:

۱- ویژگی‌های شخصیت معلم: معلمی که ظاهر آن آراسته باشد، مثبت‌نگر و خوش اخلاق است به توانایی‌های ذهنی، جسمی، عاطفی و تفاوت‌های فردی شاگردان آگاهی دارد. شرایط فیزیکی کلاس را از قبل آماده می‌سازد، مهارت‌های ارزشیابی و پرسش کردن را می‌داند، دانش‌آموزان را دوست دارد و به کارش علاقه نشان می‌دهد، با ایمان، راستگو، صادق و خوش بیان است و در کارش مسلط است.

۲- روش‌های تدریس معلم: روش‌های تدریس زیادی وجود دارند که هر روش تدریس کارآرایی خاص خود را دارد و از یک روش تدریس نمی‌توان برای آموزش همه دروس و یا در همه کلاس‌ها استفاده نمود. یک معلم باید با توجه به شرایط کلاسی، امکانات و تجهیزات، توانایی‌های خود و شاگردان و محتوای کتب درسی یک روش مناسب انتخاب کند.

۳- استفاده از فنون تدریس: فنون تدریس به مجموعه اعمالی که معلم برای جلب توجه شاگردان به تدریس اثر بخش و کارآمدتر اجرا می‌نماید، گفته می‌شود.

از جمله فنون تدریس می‌توان موارد زیر را بر شمرد:

- ✓ کم و زیاد کردن تن صدا
- ✓ حرکت‌های معلم در کلاس و بین دانش‌آموزان
- ✓ تاکید روی بعضی مفاهیم و کلمات
- ✓ اشارات معلم از جمله حرکات دست، چشم، ابرو، دهان، انگشت و سر
- ✓ مکث‌های به موقع و هدفمند
- ✓ تشویق و تمجید دانش‌آموزان
- ✓ نگاه‌های معنی دار
- ✓ ضربه زدن به میز و صندلی
- ✓ تدوین قانون و مقررات کلاس

مهارت‌های مدیریت کلاس:

- ✓ تصمیم‌گیری: چه اقدامی را چگونه، چه وقت، و به چه وسیله‌ای باید انجام داد.
- ✓ اقدام: یعنی عملی که در کلاس درس تحقق می‌پذیرد.

روش‌های مدیریت کلاس:

۱- رفتار گرایانه: هدف این روش کنترل و پیش‌بینی رفتار انسان است. در این روش دانش‌آموز فردی منفعل و اثر پذیر است و معلم فردی تاثیر گذار در امر یادگیری، اقتدار معلم در کلاس حفظ می‌شود. معلم باید تصمیم اتخاذ کند (مثل وضع قوانین) تا در کلاس درس او مشکلی پیش نیاید.

۲- غیر مداخله گرایانه: مداخله معلم در کلاس اندک است. هدف اصلی آزادی دادن به دانش‌آموزان است. معلم در این روش نقش یک مشاور را ایفا می‌کند و حداقل اقتدار را را دارد. تاکید این روش بر روی تقویت روابط میان معلم و شاگرد است.

۳- تعامل گرایانه: یعنی کنش متقابل اجتماعی؛ در این روش شیوه حل مسئله در کلاس به کار برده شده و مشکلات کلاس به این شیوه حل و فصل می‌شود.

در آخر باید گفت مدیریت اثر بخش معلم به عوامل زیر هم بستگی دارد:

- ✓ وضعیت اقتصادی و فرهنگی معلم
- ✓ پایگاه اجتماعی معلم و دانش‌آموزان
- ✓ اهداف آموزشی و یادگیری بین معلم و دانش‌آموزان

منابع

- سرکار آرانی محمدرضا، الفبای مدیریت کلاس تهران انتشارات مدرسه.
- بهرنگی محمد رضا (۱۳۷۶) مدیریت رفتار کلاسی انتشارات آستان قدس رضوی.





+ تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت

رضا سالاروند (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)



کنترل شده یکسان فرض شده درحالی که اشتباه است یادگیری مهارت‌های مختلف مانند ریاضی نجوم و زیست و... جنبه تعلیمی دارند نه تربیتی. ممکن است دانش آموز در جنبه تعلیمی قوی اما در تربیتی ضعیف باشد. درست است که تربیت وظیفه مدرسه نیز هست اما این دلیل نمی‌شود که خانواده رهبران سیاسی و مذهبی به تربیت افراد نپردازند و فقط تربیت را به عهده نهاد مدرسه بگذارند.

از نظر بزودی هر یادگیری کنترل شده‌ای نمی‌تواند تعلیم باشد. به نظر بزودی هر تعریفی از تعلیم و تربیت باید ویژگی‌های سر را داشته باشد. ۱_ مفهوم تعلیم و تربیت را به طور آشکار مشخص سازد ۲_ مفهوم تعلیم و تربیت را با کسب معلومات مهارت و عادات با هم درنیامیزد ۳_ مراحل تعلیم و تربیت در مراحل مختلف زندگی قابل اجرا باشد ۴_ طوری آن را بیان کند که به عنوان اصل راهنمایی کننده برای معلم در هر مرحله کاربرد داشته باشد. ۵_ تعلیم تربیت باید به گونه‌ای برای معلم باشد که مفهوم آن آشکار و واضح باشد و بتوان از آن بهره برد.

دیویتی چند نظر درباره پاره‌ای از تعاریف تعلیم و تربیت دارد از جمله:

- ✓ به معنای آمادگی
- ✓ به عنوان آشکار کردن استعدادها
- ✓ تشکیل یا پرورش قوای ذهنی
- ✓ به عنوان تشکیل دهنده ذهن
- ✓ به عنوان تکرار و توجه به گذشته
- ✓ همچنین چند تعریف اساسی وجود دارد که تنها اشاره‌ای به آنها خواهیم داشت:
- ✓ قضاوت صحیح
- ✓ تجدد سازمان تجربه
- ✓ رشد و آنچه که با رشد ارتباط دارد
- ✓ هدایت رشد

منبع

شریعت‌مداری، علی (۱۳۹۹). اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، انتشارات امیرکبیر

از طریق تعلیم و تربیت می‌توان به رشد فردی و اجتماعی رسید. به همین دلیل است که روشنفکران، مصلحان و سایر افراد فرهیخته به تعلیم و تربیت اهمیت ویژه‌ای می‌دهند. تعلیم و تربیت می‌تواند تعاریف متفاوتی داشته باشد و هر کس آن را طوری تعریف و تفسیر کند. پاره‌ای از تعاریف هستند که مبهم، غیر قابل درک و قابل اجرا نیستند. در تعریف تعلیم و تربیت از منظر استاد دانشگاه لیورپول اکانر انتقال معلومات برای تعلیم و تربیت افراد است. فیلیپ فینیکس می‌گوید تعلیم و تربیت کاری ارادی برای هدایت رشد افراد. فینیس تعلیم و تربیت را مختص انسان می‌داند نه حیوانات. برخلاف اکانر تعلیم و تربیت مهارت یا معلومات کسب شده نیست بلکه یک امر مستمر و مداوم است که کل شخصیت افراد را در بر می‌گیرد. تربیت افراد فقط قصدی و ارادی نیست که با مدرسه و کلاس درس انجام شود گاهی ممکن است یک سخنرانی بر روی شخصیت و جهت‌گیری فرد تاثیر داشته باشد و نقش تربیتی بر روی آن داشته باشد. پروفیسور بزودی تعلیم و تربیت را با یادگیری یکسان نمی‌داند. یادگیری ممکن است در فرد به صورت خودبه خود به وجود بیاید و حتی جنبه بدنی داشته باشد و بدون فهم ایجاد شود. آن دسته از یادگیری مورد بحث تربیتی است و زیر مجموعه تعلیم و تربیت است که مربی ایده‌آلی می‌بهد که در فرد وجود دارد را پرورش دهد. اما از آنجایی که در بعضی یادگیری‌ها فهم دخالت دارد نمیتوان یادگیری را از تعلیم و تربیت جدا ساخت. بزودی بعد از این بحث سه نوع تربیت را مورد بحث قرار می‌دهد

۱- تربیت محیطی: تربیتی است که در اثر ارتباط با اجتماع و دیگران ایجاد می‌شود مانند غذا خوردن راه رفتن و... این نوع یادگیری را نباید تربیت محسوب کرد.

۲- تربیت غیررسمی: آنچه به فرد در نهاد خانواده به صورت عادت و موسسات غیر رسمی به صورت اطلاعات یاد می‌دهند که معمولاً به صورت عملی هستند را گویند. تفاوت این نوع تربیت با تربیت رسمی در مناسبات و عنوان و جایگاه آن است.

۳- تربیت رسمی: در تربیت رسمی قصد تعلیم یا عادت دادن یا هر دو واضح است و موسسه‌ای برای انجام این کارها به وجود آمده‌اند مانند مدرسه و کودکستان و دانشگاه. از نظر بزودی تشخیص تعلیم و تربیت رسمی و غیر رسمی چند فایده دارد اول اینکه فرد تناقض و تضاد را بین نهادها می‌فهمد دوم اینکه فرق میان تربیت خود و تربیت نهاد رسمی را متوجه می‌شود.

بزودی تعلیم و تربیت را عملی ارادی و جهت یافته بر یادگیری می‌داند تا این تلاش و کوشش‌ها در بستر سنجش به تجربه فرد تبدیل شود. بزودی از این جهت تعریف مدرسه را مشخص می‌سازد و می‌گوید که مدرسه تعلیم را از دست نهادهای غیررسمی باید خارج کند از طرفی نیز میتواند تفاوت یادگیری با تدریس را مشخص کرد. در تعریف بزودی تعلیم تربیت با یادگیری



توجه به دانش آموزان آسیب دیده

طاها بامشاد (دانشجوی کارشناسی عربی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)
مرتضی محمدی (دانشجوی کارشناسی عربی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)
مهدی ملکی نیا (دانشجوی کارشناسی ادبیات دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

روحي و جسمي جزء سياست های کلان کشورهای پیشرفته است. قشر دانش آموز همواره از اقشار آسیب پذیر در برابر آسیب های اجتماعی بوده است.

مدرسه با گروه های سنی ای که به عنوان گروه های حساس شناخته می شوند سر و کار دارند، علاوه بر اینکه سنین دبستان، راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می دهد، مسئله قابل توجه این است که این دسته از گروه های سنی بیشتر اوقات خود را در مدرسه می گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.

امروزه دانش آموزان به عنوان سرمایه های اصلی در کشورهای پیشرفته جهان شناخته می شوند و برطرف سازی مشکلات و نیازهای دانش آموزان اعم از نیازهای روحی و جسمی جزو سیاست های کلان کشورهای پیشرفته است.

قشر دانش آموز همواره از اقشار آسیب پذیر در برابر آسیب های اجتماعی بوده است.

مدرسه با گروه های سنی ای که به عنوان گروه های حساس شناخته می شوند سر و کار دارند، علاوه بر اینکه سنین دبستان، راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می شوند.

یکی از واقعیتهای رنج آور کلاس های درس این است که گاه دانش آموزانی یافت می شود به معنای واقعی کلمه گرفتارند. بسیاری مکاتب برای این قشر برنامه ای ندارند. در همه جا حقوق این اقلیتها، از قلم افتاده است. معمولاً به آنها لقب گروه های فراموش شده را داده اند. بعضاً درد آنها به اندازه ای بزرگ است تا اعماق جان آدمی را متأثر می سازد.

اسلام بر خلاف همه مکاتب که برای این قشر هیچ فکری نکرده است، در باب حمایت های اجتماعی، حقوقی در نظر گرفته است. در برخی موارد حتی کمک به آنها را با عبادات توأم کرده است؛ مانند زکات فطره که شرط قبولی روزه است. در کلاس درس این اقلیتها حتماً مشکل مالی ندارند، بعضی ستون های محکم زندگی خود را از دست داده اند. برخی بیماری های صعب العلاج دارند. و برخی این افراد بعضاً به علت بی توجهی در رنج خود می میرند و بدون آنکه کسی کمکشان کند، گرفتار افسردگی و ناامیدی می شوند و افسار زندگی خود را به طوفان حوادث می سپارند و می پذیرند، هر چه پیش آید خوش آید.

امروزه دانش آموزان به عنوان سرمایه های اصلی در کشورهای پیشرفته جهان شناخته می شوند و برطرف سازی مشکلات و نیازهای دانش آموزان اعم از نیازهای



که پایه‌ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می‌دهد، مسئله قابل توجه این است که این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در مدرسه می‌گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.

امروزه دانش‌آموزان به‌عنوان سرمایه‌های اصلی در کشورهای پیشرفته جهان شناخته می‌شوند و برطرف‌سازی مشکلات و نیازهای دانش‌آموزان اعم از نیازهای روحی و جسمی جزو سیاست‌های کلان کشورهای پیشرفته است. تصویب سند مدرسه سلامت روان دانش‌آموز در نهمین دوره مجلس دانش‌آموزی کشور، نشان‌دهنده اهمیت بحث سلامت روان برای دانش‌آموزان است؛ چراکه نمایندگان مجلس دانش‌آموزی از دردها و مشکلات این قشر آگاهند و این دردها را با گوشت و پوست و استخوان خود حس کرده‌اند و نتیجه این خواسته به حق نمایندگان، منجر به ارجاع این سند با دستور مستقیم شخص مقام عالی وزارت به شورای عالی آموزش و پرورش شد.

برای بررسی مهم‌ترین کژتابی‌ها و آسیب‌های اجتماعی در مدارس باید آگاهی نسبتاً دقیقی از خاستگاه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دانش‌آموزان کسب کرد. بر این اساس مدرسی که در مناطق شمال شهر قرار داشته با مدرسی که در مناطق پایین شهر یا حاشیه‌ای قرار دارند، مدارس دخترانه با مدارس پسرانه، مدارس دوره‌های ابتدایی و راهنمایی با متوسطه، مدارس تهران با شهرستان و شهرستان‌های مختلف به واسطه آداب و رسوم متفاوت، شغل والدین، روابط والدین، تعداد فرزندان، گرایش‌های مذهبی و در سطوح دیگر نوع تفریحات، نوع ارتباطات خانوادگی، رسانه‌ها و جنس برنامه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای هر کدام زمینه‌های مهمی در سطح و شدت آسیب‌های اجتماعی هستند که باید از یکدیگر تفکیک شده و نقش هر کدام در بروز آسیب‌ها مورد مطالعه قرار گیرد.

یکی از مهم‌ترین زمینه‌های بروز آسیب‌های اجتماعی را باید مسئله فقر دانست. فقر برای دانش‌آموز همچون تور گسترده‌ای عمل می‌کند که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی را در خود محصور می‌کند.

رفتارهای جنسی آسیب‌زا همچون تن‌فروشی، اضطراب، خودکم‌بینی و احساس حقارت که در رفتارهای خشونت‌آمیز خود را نشان می‌دهد، گرایش به سوی جرائمی همچون دزدی، جابه‌جایی و مصرف مواد مخدر و ترک تحصیل از مهم‌ترین آسیب‌هایی است که در پی این مسئله نمود پیدا می‌کند. دانش‌آموزان، والدین و نیز مسئولان مدارس را به خود مشغول کرده است.

دسترسی به دامنه وسیعی از اطلاعات طبقه‌بندی‌نشده، حجم انبوهی از تصاویر برساخته و غیرواقعی در زمینه‌های مختلف، کانال پنهانی برای ارتباط‌گیری و دوست‌یابی، فضای نامحدود

اهمیت است که نه تنها باید به مثابه زمینه بروز آسیب‌ها، بلکه خود در نقش یکی از آسیب‌های مهم اجتماعی باید دیده شود. فضای مجازی، یکی دیگر از چالش‌های فراروی دانش‌آموزان است. نوع و میزان استفاده، مهم‌ترین چالشی است که برای بازی‌های سرگرم‌کننده، امکان به‌اشتراک‌گذاری سریع عکس و تصویر و... موجب شده دانش‌آموزان نیز مانند اکثر والدین خود، یارای مقاومت در مقابل این جذابیت عصر جدید را نداشته باشند.

با توجه به توضیحات فوق می‌توان گفت که به فراخور زمینه‌هایی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، آسیب‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان به دو صورت نمود می‌یابد: آسیب‌های آشکار و آسیب‌های پنهان.

به نظر می‌رسد مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی آشکار در انحرافات جنسی، فرار از مدرسه و ترک تحصیل، مصرف دخانیات اعم از سیگار و قلیان و مصرف برخی مواد روان‌گردان نمود داشته است. آسیب‌های اجتماعی پنهان، بیشتر ناظر بر آسیب‌هایی است که هرچند به ظاهر نمود خاصی نداشته و برای مسئولان و سیاست‌گذاران حساسیت‌زا نیست، اما تأثیرات آن در بلندمدت، قابل ملاحظه خواهد بود.

اضطراب‌ها و استرس‌های دانش‌آموز در محیط خانواده و مدرسه، تمرکز بیش از اندازه بر امتحان‌های خرد و بزرگ مانند کنکور، حجم وسیع تبلیغات کلاس‌ها و کتاب‌های کمک‌آموزشی، دانش‌آموز ایرانی را تبدیل به توده راکد و منفعلی از اضطراب و استرس کرده که به جای فراگیری مهارت‌های فردی و اجتماعی با هدف بهترزیستن، به صورت ماشینی حجم گسترده‌ای از حفظیات و قوانین ریاضی و فیزیک و شیمی را بر خود بار می‌کند و بدون آنکه نتیجه خاصی از آن را برداشت کند، هر ساله وی را موظف می‌دانند این بار را به سرانجام برساند.

در این چرخه، دانش‌آموز تبدیل به ابزار سرمایه‌گذاران مختلف بنگاه‌های آموزشی از یک سو و غفلت و بی‌توجهی سیاست‌گذاران حوزه آموزش و پرورش از سوی دیگر شده است. ریاکاری عملی، بی‌صدافتی، بی‌توجهی روزافزون در قبال ارزش‌ها، هنجارها و بایدها و نبایدهای فرهنگی و اجتماعی و مذهبی از آسیب‌های دیگری است که همچنان با نگاه سنتی و نسخه‌های قدیمی به بحث گذاشته می‌شود.

یکی دیگر از مطالب با اهمیتی که لازم است معلم، نسبت به آن آگاهی داشته باشد، شناخت از دانش‌آموز است. در رابطه با سلامتی دانش‌آموز، نسبت به پدر و مادر دانش‌آموز و...چه بسا یک عدم آگاهی از یک بیماری دانش‌آموز مانند بیماری کلیه و تغذیه در دادن اجازه برای بیرون رفتن مشکل بزرگی به وجود بیاورد. در هر حال، همدردی با دیگران اصل مهم دیگری است که باید آن را متذکر شد.

منبع

بام‌شا، طاه‌ا؛ محمدی، مرتضی و ملکی‌نیا مهدی (۱۳۹۹) اخلاق حرفه‌ای از منظر قرآن کریم و روایات

عدالت آموزشی

امیرحسین پوربخشی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)



یکی از بحث‌های استراتژیک نظام، بحث عدالت آموزشی است. در سند تحول نیز یکی از راهبردهای اصلی را بسط و گسترش عدالت آموزشی قرار داده‌اند.

در واقع یکی از شرایط لازم برای یک جامعه متعالی و پویا و توسعه یافته دستیابی به عدالت، هم به معنای عام آن و هم به معنای خاص آن است؛ زیرا عدالت آموزشی است که زمینه را برای دستیابی به عدالت اجتماعی فراهم می‌کند. اگر نظام نتواند آن را تعمیم دهد قطعا شکاف طبقاتی و فاصله طبقاتی زیاد خواهد شد و نارضایتی و نابهنجاری در سیستم به وجود خواهد آمد.

عدالت آموزشی بر اساس قانون اساسی به عنوان یک فرصت همگانی یک حق همگانی به رسمیت شناخته شده است. عدالت آموزشی ایجاد فرصت‌های لازم برای برخورداری تمام افراد لازم‌التعلیم کشور از آموزش و پرورش با کیفیت و متناسب با استعدادها و نیازهای فردی و اجتماعی است. عدالت آموزشی را می‌توان به عنوان هدف یا به عنوان وسیله‌ای در جهت تحقق هدف بلند مدت برابری اجتماعی مورد توجه قرار داد.

مفهوم برابری فرصت‌های آموزشی مفهومی است نسبی که به تبع شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی جامعه در حال تغییر است و تا کنون سه شکل مشخص به خود گرفته است: برابری فرصت آموزشی به معنی درونداد مساوی، برابری فرصت‌های آموزشی به معنی فرآیند مساوی و برابری فرصت‌های آموزشی به معنای برون داد مساوی.

عدالت آموزشی سه جنبه دارد:

- ✓ برابری در منابع فیزیکی
- ✓ برابری در روابط اساسی
- ✓ برابری برنامه درسی

عوامل موثر در تحقق عدالت آموزشی

از مهمترین راه‌های تحقق عدالت آموزشی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ باید عوامل موثر بر آموزش یعنی معلم، همسالان، منابع یادگیری متنوع و تجهیزات و امکانات و هر آنچه که در یک مدرسه خاص فراهم آورده ایم باید به صورت یکسان و متوازن برای همه دانش آموزان این عوامل را توزیع کرد.
- ✓ فاصله گرفتن از کمیت گرایی. این درواقع فریب دادن خود و دیگران است اینکه ما همه جا مدرسه داشته باشیم و همه به مدرسه بروند، بدون آنکه این فرایند با سرمایه گذاری کافی و لازم همراه باشد، به خودی خود ارزشی ندارد و هیچ دردی را درمان نمی‌کند، جز تبلیغات برای مسئولان مربوطه و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت های واقعی. آموزش عمومی باید بهترین کیفیت ممکن را داشته باشد؛ به خصوص در شهرهای کوچک و روستاها که سایر شرایط زندگی، تحصیل را سخت تر می‌کند. افزون بر این باید به صورت جدی و در یک اقدام ملی و پر ارزش، اعتبار و شان آموزگاران را به رسمیت شناخت و آن‌ها را در یکی از بالاترین رده های اجتماعی قرار داد

✓ فاصله گرفتن دولت از سیاست های نولیبرالی و جلوگیری از شکل گرفتن یک بازار تحصیلی که هر جا شکل گرفته است فاجعه به بار آورده.

✓ فاصله گرفتن از نخبه گرایی به عنوان هدف اصلی و به عنوان عامل سنجش وضعیت توسعه. این در نهایت آن قدر اهمیت ندارد که چه تعداد از دانش آموزان ما در المپیک های جهانی علمی برنده شده اند یا در مسابقات ملی و استانی و ... چه افتخاراتی داشته ایم تا اینکه وضعیت عمومی ما در هر یک از زمینه های تحصیلی چیست؟ وضعیت هر موقعیت توسعه را نه از بهترین نمونه های آن، بلکه با بررسی بدترین نمونه های آن می‌سنجند: وقتی ما می‌خواهیم ببینیم آیا یک شهر خوب اداره می‌شود یا نه، سراغ محلات گران قیمت و شیک آن نمی‌رویم بلکه سراغ فقیرترین نقاطش می‌رویم. وضعیت هتل داری کشور را نمی‌توان از چند هتل بزرگ و پنج ستاره فهمید بلکه باید سراغ مسافرخانه های شهرهای کوچک رفت؛ بنابراین باید از این نوع تفکر که خود یک ایدئولوژی خطرناک و مخرب (نخبه گرایی) است، فاصله گرفت.

✓ در بسیاری از کشورها وضعیت اقتصادی خانواده، نقش تعیین کننده ای در دسترسی به امکانات آموزشی فرزندان ایفا می‌کند. فرزندان خانواده‌های متمول و مرفه به مدارس دارای استاندارد آموزشی بالا، امکانات و تجهیزات آزمایشگاهی و علمی کافی و معلمان با تجربه و با امتیاز بالا می‌روند و در عوض دانش آموزان خانواده‌های اقشار پایین دست اجتماع به مدارس شلوغ، بدون امکانات علمی-آزمایشگاهی کافی و حتی تجهیزات ساختمانی دسترسی دارند. برهم زدن این قاعده یکی از عوامل تحقق عدالت آموزشی است.




منبع

- شورای عالی آموزش و پرورش
- قانون اساسی
- سند تحول بنیادین
- معاونت امور اقتصادی وزارت اقتصاد و دارایی (۱۳۹۵).
- تصویری از عدالت آموزشی در آیین اسناد بالادستی و عملکرد شاخص‌های آن در ایران. دفتر تحقیقات و سیاست‌های تولیدی.
- یاری‌قلمی، بهبود، حسینی، سید احمد و صیادی، صادق (۱۳۹۶). تحلیل محتوای کتاب‌های درسی دوره ابتدایی از منظر توجه به دیگری. مجله نظریه راهبرد اجتماعی و فرهنگی. ۶(۲۲): ۲۳۵-۲۵۸
- عدالت آموزشی چیست. سایت عیار آنلاین بارگزاری شده در ۲۴ آذر ۱۳۹۴ www.ayaronline.ir
- عدالت آموزشی در مدارس ژاپن. سایت آموزش ۱۱۸، www.amoozesh118.com
- موانع توسعه و عدالت آموزشی. سایت روزنامه شرق، بارگزاری شده در تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۵ www.sharghdaily.com
- Semuels, Alana. (Aug 2017). Japan Might Be What Equality in Education Looks Like. *The Atlantic*

- ✓ نحوه به کار گیری و استخدام معلمان از موارد دیگر است. معلمان باید توسط نهاد رسمی آموزش و پرورش که تحت نظارت مستقیم دولت قرار دارد، استخدام شوند و هر چند سال سوابق آنان مجدداً بررسی شود تا ضمن کسب اطمینان از عملکرد مثبت معلم‌ها، جابه‌جایی در مدارس نیز روی دهد به طوری که هر چند سال یک بار معلم‌هایی که عملکرد قابل قبول و کارنامه مثبتی داشته اند، به مدارس دیگر فرستاده می‌شوند به این ترتیب از تمرکز معلمان در یک مدرسه خاص جلوگیری شود و تمام مدارس از فرصت تقریباً برابری برای برخورداری از معلم‌های باتجربه و موفق برخوردار می‌شوند.
- ✓ توجه به تخصیص بودجه و توزیع امکانات و البته مدیریت صحیح آن از شرایط تحقق عدالت آموزشی است.
- ✓ اصلاح تفکر درمورد آموزش و تربیت تا حدی تاثیر گذار است. با توجه به تعاریف متعدد از آموزش و تربیت و اهداف گوناگونی که برای این دو امر در نظر گرفته می‌شود، بحث در مورد این موضوع به بررسی بیشتری احتیاج دارد؛ اما باید تا حد زیادی به یک باور مشترک در مورد آموزش و تربیت و اهداف آن برسیم.
- ✓ ارائه خدمات تحصیلی و تربیتی ویژه برای افراد محروم و دیرآموز از موارد دیگر برای پیشبرد اهداف عدالت آموزشی است.

موانع عدالت آموزشی

- ✓ بی‌توجهی به موقعیتهای محلی، قومی و هویتها و سبک‌های زندگی آنان
- ✓ نابرابری فرصتهای آموزشی
- ✓ عدم تخصیص بودجه و امکانات کافی متناسب با نیازهای آموزشی
- ✓ عدم تخصیص سهمیه دیران متناسب با نیازهای واقعی مناطق
- ✓ بی‌توجهی به استخدام و آموزش درست معلمان
- ✓ بیکاری مفرط فارغ التحصیلان در مقاطع تحصیلات عالی و تکمیلی
- ✓ رویکرد امنیتی افراطی به حوزه فرهنگ و آموزش
- ✓ بی‌توجهی به اولویتهای آموزشی و ظرفیتهای آموزشی
- ✓ عدم توسعه کیفیت آموزشی
- ✓ توزیع غیریکسان زیر ساخت‌های فناوری اطلاعات ارتباطات برای دسترسی به آموزش‌های الکترونیکی و مجازی
- ✓ عدم توزیع منابع انسانی حرفه‌ای و تخصصی برای تامین کادر آموزشی و پژوهشی مربیان پرورشی در سطح شهرهای بزرگ و کوچک و روستاها و عشایر
- ✓ عدم هماهنگی نظام آموزش و پرورش و سیاست‌های نادرست آن به عنوان نهادی که وظیفه جامعه‌پذیری ثانویه افراد جامعه را بر عهده دارد در بروز و تشدید مسائل اجتماعی.
- ✓ عدم ارزیابی و برنامه ریزی برای اهداف و نیازهای ضروری
- ✓ کم‌رنگ شدن انگیزه و امید به پیشرفت



مهارت‌های فردی - اجتماعی

انتخاب و مدیریت خود و زندگی

امیر حسین پوربخشی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)



انتخاب صحیح در زندگی داشته باشید

اولین قدمی که باید برای انتخاب و مدیریت زندگی بر دارید یادگرفتن انتخاب صحیح است. انتخاب صحیح نقش مهمی در زندگی ما دارد. انتخاب صحیح و موثر در شیوه جدید فکر کردن، عمل کردن و احساس کردن موثر است. ما خواسته‌هایی داریم و از طرفی اکنون در یک وضعیت مشخصی هستیم، و علاقه داریم فاصله بین بودن و داشته‌ایمان تا خواسته‌ایمان را کاهش دهیم. انتخاب صحیح در همسانی خواسته‌ها و داشته‌ها موثر است. و انتخاب صحیح در کنترل خود و حذف کنترل‌های بیرونی نقش بسیاری دارد.

توجه به برخی نکات در انتخاب اهمیت دارد. نکاتی مثل شکل گرفتن آینده توسط آن، فرآیندها و راهکارها، معیار، استفاده از الگو، زمان (شروع، طول دوره و پایان)، نوآوری، مشخص کردن اجزای اصلی (نظری و عملی)، توجه به مسیر و توجه به نتایج، عدم انتخاب در عصبانیت یا در مواقعی که عجله داریم، عدم پرداختن به جزئیات، محتاط بودن در استفاده از کلیشه‌ها (گاهی باید از کلیشه‌ها دوری کرد ولی گاهی باید برخی مسائل را برای اینکه استمرار داشته باشند یا همیشه آن‌ها را داشته باشیم به صورت کلیشه در بیاوریم و یا از کلیشه‌های مفید استفاده کنیم)، مشخص کردن حوزه عملکرد و فعالیت.

انتخاب پیش‌نیازهایی دارد. ابتدا باید اهداف را مشخص کرد و اهداف را تفکیک و اولویت بندی کرد، سپس اهمیت و ضرورت آن را مشخص نمود، بعد ویژگی‌های آن را استخراج کرد، متناسب با یک معیار درست و اصولی ارزیابی کرد

مقدمه

همه شما به دنبال یک زندگی ایده‌آل، مفید و موثر هستید، همچنین نیاز و خواسته‌هایی دارید که همواره فکر و ذهن شما را به خود مشغول کرده‌اند. برای رسیدن به زندگی ایده‌آل و موثر خود و دستیابی و ارضای خواسته‌ها و نیازها بعد از خواست و اراده از روی آگاهی، باید انتخاب صحیح داشته باشید و بعد تغییراتی در خود و به دنبال آن زندگی‌تان ایجاد کنید. در این راه باید مدیریت صحیح خود و زندگی را یاد بگیرید.

عدم انتخاب صحیح، تغییر و مدیریت خود و زندگی عواقب دردناکی برای شما دارد. باعث ناکامی، رنج، ناخشنودی و ناراحتی شما می‌شود و این مسائل موجب بیماری‌های روانی مثل افسردگی، گاهی بیماری‌های تنی و جسمی (بر اثر تأثیری که فکر و روان بر جسم دارد)، تعارض و گاهی موجب اعتیاد به برخی عادات و رفتارهای مخرب و در برخی افراد اعتیاد به مواد مخدر می‌شود.

در این جستار ابتدا به بررسی انتخاب صحیح می‌پردازیم. بعد از بررسی درون، به بررسی خواسته‌ها و دنیای مطلوب، ارزش‌ها و رفتارها می‌پردازیم و راهکارهایی برای تغییر، سازماندهی و مدیریت هر کدام بیان می‌کنیم. در نهایت به سازماندهی و جهت‌بخشی خود و زندگی می‌پردازیم و یک سری فعالیت‌های تحت کنترل را خدمت شما معرفی می‌کنیم.



سبک زندگی شما توسط آلبوم تصاویر شخصیتان یا همان دنیای مطلوبتان تعیین می‌شود. اگر دنیای مطلوب یا همان خواسته‌های خود را کاملاً مشخص کنید، سبک زندگی‌تان مشخص می‌شود. پس اگر از سبک زندگی خود راضی نیستید یا دنیای مطلوبتان را خوب نشناخته‌اید یا باید دنیای مطلوب خود را اصلاح کنید. درمثال بالا باید کاملاً مشخص شود که مثلاً خواست شما وضع مالی خوب است، شاید این خواست اصلی شما نباشد با اینکه دائم به آن فکر می‌کنید و ذهنتان مشغول است.

همانطور که در بالاتر به آن اشاره کردیم دنیای مطلوب شما توسط تصاویر ذهنی که در شما شکل گرفته است، ایجاد شده است؛ به عبارتی دیگر تصاویر دنیای مطلوب شما نماینده و نشان‌دهنده نوع زندگی شماست. پس برای ایجاد تغییر در زندگی باید تصاویر دنیای مطلوبتان را اصلاح کنید و حتی در صورتی که نیازهای شما را برآورده نمی‌کنند باید به صفحه آخر دنیای مطلوب رانده شوند (چون برخی تصاویر برای ما مطلوب‌ند و حس خوبی در ما ایجاد می‌کنند) یا درصورت نیاز پاک شوند؛ چون برخی از آن‌ها فواید لازمه را ندارند و حتی برخی از آن‌ها نامعقول و غیر منطقی هستند. پس علاوه بر مشخص کردن یا اصلاح دنیای مطلوب یکی دیگر از راه‌های تغییر و مدیریت در زندگی تغییر یا اصلاح تصاویر دنیای مطلوب است. درمثال بالا شاید سرمایه‌گذاری در بازار یا بورس شما را به خواسته‌تان نرساند و شاید باید راه دیگری را انتخاب کنید.

به صورت کلی باید گفت بعد از اینکه خواسته و دنیای مطلوب خود را شناسایی یا اصلاح کردید، باید بدانید که برای رسیدن به آن راه‌های متعددی وجود دارد که شما متناسب با دانش و مهارت و توانایی و بر اساس شرایط و موقعیتی که در آن هستید می‌توانید یکی از آن راه‌ها را انتخاب کنید. یکی از اقداماتی که باید انجام دهید جستجوی این راه‌ها و تصاویر است. اگر راه و تصویر قدیمی درست و مفید و کارآمد است آن را تقویت و تکرار کنید البته در صورتی که راه بهتری وجود نداشته باشد یا شما به آن دست پیدا نکرده‌اید و اگر غیرموثر، منفی و مضر است باید راه جدید و جایگزین پیدا کنید. یکی از مهمترین عوامل ایجاد حس ناکامی و ناخشنودی در افراد این است که تنها یک راه برای رسیدن به خواسته خود می‌شناسند و یا اصرار دارند که فقط از فلان راه به خواسته خود برسند و چون دچار شکست می‌شوند، افسردگی، ناراحتی، رنج و سختی را انتخاب می‌کنند؛ درحالی که می‌توانند دست به جستجو بزنند، همان راه‌ها را شیوه خلاقانه‌ای طی کنند یا اصلاً راه خود را عوض کنند که این مسئله از طریق جستجو، تعقل و استدلال، افزایش دانش و توانایی و مشورت کردن حاصل می‌شود.



توانایی و دانش خود را در نظر گرفت، نسبت به انتخاب و عوامل موثر بر آن آگاهی کسب کرد و در نهایت متناسب با شرایط انتخاب کرد یا شرایط مناسب را به وجود آورد. انتخاب مرحله‌ای دارد. مرحله اول تشخیص و تعیین خواسته و نیازهاست، مرحله دوم تعیین عملکرد است، مرحله سوم تحلیل و ارزیابی عملکرد است. مرحله چهارم طراحی یک برنامه و استراتژی مناسب است. مرحله پنجم اجرای آن انتخاب است. مرحله ششم آزمایش انتخاب در طی مرحله اجرا است. مرحله هفتم نتیجه‌گیری است، اگر انتخاب مفید باشد که به مرحله نگهداری می‌رسد و اگر مفید و موثر نباشد یا باید قسمت یا قسمت‌هایی از آن اصلاح شود و یا حتی به طور کامل کنار گذاشته شود و با انتخاب دیگری جایگزین شود.

تشخیص انتخاب صحیح بسیار سخت است اما به طور معمول انتخابی صحیح است که با دوام باشد، آینده را بسازد، نیاز به هزینه و زمان و تلاش داشته باشد و در نهایت نتایج مثبت در پی داشته باشد. در غیر این صورت باید نسبت به انتخاب خود شک کرد و به دنبال اصلاح و یا انتخاب دیگری بود.

درونتان را بررسی کنید

تمام کارهای شما از درونتان سرچشمه می‌گیرد. تمام فعالیت‌ها، اندیشه‌ها و احساسات شما از درونتان نشأت می‌گیرد. از طرف دیگر تمام کارهایی که از شما سر می‌زند در جهت ارضا و برآورده کردن نیازها و خواسته‌های شماست. اگر کارهایتان را از درونتان بدانید آن زمان ناکامی‌ها و ناخشنودی‌های خود را به دیگران و عوامل بیرونی نسبت نمی‌دهید.

برای ایجاد تغییر و مدیریت زندگی به شکل موثر لازم است با دقت درونتان را بررسی کنید تا بیشتر خودتان را بشناسید. برای این کار شما می‌توانید برای مدتی با خودتان تنها باشید و به بررسی درونتان، ویژگی‌ها و توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف، اولویت‌ها، علایق و استعدادها، اهداف و خواسته‌هایتان بپردازید؛ همچنین در طی روز می‌توانید دقایق یا ساعت‌هایی را برای امر اختصاص دهید. مهارت خودآگاهی، مهارتی است که به شما بسیار کمک می‌کند.

خواسته‌ها و دنیای مطلوب خود را بررسی و مشخص کنید و برای آن‌ها بهترین راه را انتخاب کنید.

هر کدام از شماها نیازها و خواسته‌هایی دارید که دنیای مطلوب شما را تشکیل می‌دهند. همچنین برای برآورده کردن این نیازها و خواسته‌ها تصویری دارید که تصاویر آن دنیای مطلوب را شکل می‌دهند. در صورتی که آن تصویر اجرا شود شما به خواسته‌ها و نیازهای خود می‌رسید. مثلاً یکی از خواسته‌های شما این است که وضع مالی خوب داشته باشید، تصویری که برای این نیاز و خواسته دارید سرمایه‌گذاری در بازار یا بورس است و در صورتی که بتوانید در این امر موفق شوید می‌توانید احساس رضایت کنید که به خواسته خود رسیده‌اید. اما درست یا غلط بودن آن را بررسی می‌کنیم.

ما در سالهای اولیه زندگی از نیازها و خواسته‌های ضروری خود خبر نداریم اما هر چه که بیشتر رشد می‌کنیم و اطلاعات و آگاهی ما از اطرافمان بیشتر می‌شود هم از خواسته‌ها ضروری و غیر ضروری خود آگاه می‌شویم و هم نیازهای ویژه و حتی کوچک و کم اهمیت در ما شکل می‌گیرد.



ارزش‌هایی را که در درونتان دارید یا با آن مواجه می‌شوید را مورد بررسی قرار دهید

ارزش‌هایی که به آن پایبند هستید از درونتان نشأت می‌گیرد. خوب و بد از دید شماست. ارزش‌ها مجموعه‌ای از اعتقادات و باورهای هایی هستند که در درون ما وجود دارند. شما دنیا را بر اساس علاقه و خواست خود به تصویر می‌کشید. تنها در صورتی واقع بینانه به اطراف نگاه می‌کنید که آن موضوع یا موقعیت به خواسته شما ارتباط چندانی نداشته باشد. مثلاً یک روز از خواب بلند می‌شوید و هوا ابری و بارانی است، در صورتی که به آب و هوا کاری نداشته باشید آن را در همان وضعیت می‌بینید؛ اما اگر قرار باشد در آن روز به بازی فوتبال بروید و آن هوا مانع باشد به آب و هوا صفت خوب و مطلوب نسبت می‌دهید.

یکی از اقداماتی که ما در برخورد با افراد، مسائل یا موقعیتها انجام می‌دهیم نسبت دادن خوب و بد به آن‌هاست که از ارزش‌هایی که درون خودمان داریم سرچشمه می‌گیرند. یکی از راه‌های رسیدن به زندگی مطلوب و موثر این است که برچسب منفی به چیزی نزنید. برچسب منفی یا نسبت دادن صفت منفی به چیزی بسیار دردسر آفرین است و دنیای شما را مورد هدف قرار می‌دهد و اثرات منفی دارند. برچسب‌های مثبت معمولاً همچین اثر منفی بر زندگی ندارند. پیس هرچه برچسب کمتر بزنید و فیلترهای ارزیابی خود را کمتر کنید موفق‌تر خواهید بود.

ارزش‌ها بسیار اهمیت دارند، آن‌ها بخشی از نگرش شما هستند. این مهم است که چارچوب ارزشی شما چیست. برای رسیدن به زندگی دلخواه، ایجاد تغییر و مدیریت در زندگی باید ارزش‌های خود را با دقت بررسی کنید. ارزش‌های خوب، موثر و مفید را شناسایی کنید، آن را اصلاح و تقویت کنید و ارزش‌های مخرب و منفی که سالها در شما ایجاد شده را با ارزش‌های بهتر جایگزین کنید. برای رسیدن به ارزش‌های مناسب شما می‌توانید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید، منطقی فکر کنید و استدلال کنید، از افراد آگاه و دلسوز مشورت بگیرید. یکی از راه‌های رسیدن به ارزش‌های مناسب استفاده از سیستم‌های ارزشی است. سیستم‌های ارزشی مجموعه‌ای از عقاید و باورهای گروهی از افراد است که در جهت هدفی خاص در حال حرکت هستند. ما افراد معمولاً عضو چند سیستم ارزشی هستیم که در بیشتر موارد با هم انطباق دارند و در صورتی که انطباق نداشته باشند ما دست به تغییر آن‌ها می‌زنیم. نمونه‌هایی از این سیستم‌های ارزشی گروه‌های مذهبی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی هستند. سیستم‌های ارزشی به ما کمک می‌کنند و ما را در رسیدن به خواسته‌هایمان یاری می‌دهند، از طرف دیگر بر باور و اعتقادهای ما یا به عبارت دیگر ارزش‌های ما تأثیر می‌گذارند. این نکته بسیار اهمیت دارد که سیستم‌های ارزشی مناسبی را برای خود انتخاب کنیم. برای انتخاب سیستم‌های ارزشی باید منطقی بود، عمیق تفکر و بررسی کرد و از افراد آگاه مشورت گرفت. سیستم‌های ارزشی‌ای را باید انتخاب کرد که ما در رسیدن به سعادت، موفقیت و موثر بودن یاری دهند.

پس با دقت چارچوب ارزشی خود را بررسی کنید. در صورت نیاز آن را اصلاح کنید و حتی چارچوب ارزشی جدید در خود

شکل دهید؛ و یک نکته بسیار مهمی که در این بحث باید به آن توجه کنید این است که مسائل و موقعیت‌ها را بر اساس شرایط و زمان ارزیابی کنید و ارزش‌های خود را نیز باید بر اساس شرایط و زمان بررسی و اصلاح کنید.

رفتارها و علت بروز آن‌ها را مورد بررسی و توجه قرار دهید.

رفتارهایی که ما انجام می‌دهیم مثل فکر کردن، عمل کردن و احساس کردن به خاطر نیازها و خواسته‌هایمان است. هر رفتار صرف نظر مفید یا غیر مفید بودن آن، موثر یا غیر موثر بودن آن و منطقی و غیر منطقی بودن آن برای در دست گرفتن کنترل زندگی است. هر کدام از شما راه‌های معمول و آشنا برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایتان سراغ دارید، که از طریق رفتارهایتان آن را طی می‌کنید. اگر از راه‌های معمول و آشنا به خواسته‌ها و نیازهای خود نرسید به خلق رفتار جدید دست می‌زنید؛ همچنین برای کاهش فاصله بین دنیایی که خواهان آن هستید و دنیایی که اکنون در آن هستید دست به رفتارهایی می‌زنید یا حتی رفتارهای جدید خلق می‌کنید.

مطلب قابل توجهی که در اینجا وجود دارد این است که باید رفتارهای خود (افکار، اعمال و احساسات) را بررسی کنید. میزان موثر و مفید بودن آن را شناسایی کنید. رفتارهای منفی و غیر موثر را باید با رفتارهای جدید موثر و مفید جایگزین کنید؛ رفتارهای مفید و موثر هم باید بازایی شوند و در صورت نیاز اصلاح شوند و حتی در صورت وجود رفتارهای بهتر، باید کنار گذاشته شوند.

برای رسیدن به مجموعه‌ای از رفتارهای موثر ما نیاز به گنجینه و مخزنی از رفتار داریم. دستیابی به چنین گنجینه و مخزنی از راه بررسی رفتارهای مختلف، کسب آگاهی بیشتر و الگو برداری از افراد آگاه، مفید و موثر امکان پذیر است. یکی دیگر از راه‌های دستیابی به این گنجینه و مخزن خلق رفتار جدید توسط خودمان است. همواره ایده‌های جدیدی به ذهن شما خطور می‌کند، این ایده‌ها می‌تواند مفید و منطقی باشند و حتی غیر مفید، غیر منطقی و اشتباه. شما باید ایده‌های جدید موثر و مفید را شناسایی کنید، به آن‌ها توجه نشان دهید و آن‌ها را پرورش دهید. شاید یکی از راه‌های رسیدن شما به خواسته‌ها و نیازهایتان همین رفتار جدیدی باشد که توسط خود شما ابداع شده است. خلاقیت در رفتار هم شکل‌های مختلفی دارد. مثلاً گاهی یک رفتار در جهان وجود دارد ولی تا به حال شما به آن توجه نکردید، اگر اکنون به آن توجه کنید آن رفتار برای شما جدید است. یا گاهی یک رفتار جدیدی خلق می‌کنید که نظیر آن وجود نداشته است. و گاهی رفتارهای گذشته را دستکاری می‌کنید و تغییر می‌دهید که باز هم این عمل نوعی خلاقیت است. به صورت کلی علاوه بر راه‌های گفته شده خلاقیت هم یکی از راه‌هایی است که شما را به گنجینه و مخزنی از رفتار می‌رساند. دانستن این نکته هم ضروری است داشتن سبک و خلاقیت در امور یکی از موثرترین راه‌ها برای رسیدن به تغییر و مدیریت زندگی است.



خود و زندگیتان را سازمان‌دهی کنید و به

رفتارهایتان جهت ببخشید

حال که درونتان را بررسی کردید، دنیای مطلوب و خواسته‌های خود را مشخص و انتخاب کردید، ارزش‌های صحیح و موثر برای خود برگزیدید و افکار، اعمال و احساس خود را بررسی و بهترین آن‌ها را برای خود در نظر گرفته‌اید وقت آن رسیده‌است که خود و زندگیتان را سازمان‌دهی کنید. منظور از سازمان‌دهی کردن این است که بهترین گزینه‌ها را برای موارد فوق را انتخاب کنید، متناسب با شرایط و زمان عمل کنید، انتخاب‌های خود را دسته بندی کنید، اهمیت و ضرورت و ویژگی‌های آن‌ها را مشخص کنید و میزان تاثیر و مفید بودن و مثبت بودن آن‌ها را مشخص کنید.

بعد از سازمان‌دهی کردن باید انتخاب‌های خود را جهت ببخشید، که در نهایت موجب جهت بخشی خودتان و زندگیتان می‌شود. منظور از جهت بخشیدن این است که انتخاب‌ها در مسیر درست خواسته‌ها و نیازهایتان قرار بگیرند.

در سازمان‌دهی و جهت‌بخشی باید چند نکته را در نظر بگیرید. یکی از این نکات این است که باید دائم در حال بررسی و ارزیابی و تمرکز بر درونتان، خواسته‌ها، ارزش‌ها و مجموعه رفتارهایتان (افکار، عملکرد و احساسات) باشید. نکته بعدی این است که باید موارد گفته شده را در خود تقویت کنید، و تقویت کردن از راه آگاهی و تمرین است که به دست می‌آید. یکی دیگر از نکات این است که خستگی‌ناپذیر و پرتلاش باشید. نکته آخر و شاید مهمترین آن این است که باید ثابت قدم باشید، هیچ عامل بیرونی نتواند شما را تحت تاثیر قرار دهد و در صورتی که تحت تاثیر قرار داد شما راهکار موثر برای آن داشته باشید. درست است که گاهی تحت تاثیر عوامل بیرونی مثل دیگران یا محیط و شرایط قرار می‌گیریم مثل مشکلات خانوادگی یا فشارهای والدین و همسر و یا شرایط اجتماعی مثل گرانی، فقر، جنگ، قحطی و ... اما ماندن در این وضعیت دست خودمان است و با انتخاب، تصمیم و راهکار درست و اصولی می‌شود شرایط را برای خودمان و تا حدی برای عزیزانمان و دیگران مدیریت کنیم.



فعالیت‌های تحت کنترل را بخش مهمی در زندگیتان در نظر

بگیرید

برخی فعالیت‌ها وجود دارند که می‌توانند موجب آرامش و افزایش اعتماد به نفس بیشتر شما می‌شوند. همچنین باعث می‌شوند شما کنترل بیشتری بر فعالیت‌های زندگیتان داشته

باشید و به عبارت دیگر راهکارهای خودمدیریتی مناسبی هستند. ما به این فعالیت‌ها فعالیت‌های تحت کنترل می‌گوییم. به این دلیل به آن فعالیت تحت کنترل می‌گوییم که آگاهانه آن را انتخاب می‌کنیم و در طی این فعالیت کاملاً بر ابعاد و مسائل مختلف آن احاطه کامل داریم.

فعالیت‌های تحت کنترل گونه‌های متفاوتی دارند و هر کدام از شما یک یا چند مورد را انتخاب کردید یا می‌توانید انتخاب کنید. مواردی مثل عبادت کردن، ارتباط و وقت گذراندن با همسر و والدین و فرزندان، ارتباط موثر با خویشاوندان و دوستان، تفریح و مسافرت، استراحت کردن، ورزش کردن، دوش گرفتن، روزانه، زینت و آراستگی، فیلم دیدن، موسیقی گوش کردن، بازی کردن و ... هر کدام از شما این چنین فعالیت‌هایی را می‌شناسید و در زندگیتان یک یا چند مورد را انتخاب کردید یا تصمیم بگیرید که فعالیت یا فعالیت‌هایی این چنینی را آغاز کنید؛ بهتر است از این به بعد به این فعالیت‌ها بیشتر توجه کنید و قسمت مهم برنامه روزانه شما باشد، می‌توانید از نیم ساعت تا هر مقدار که برایتان مقدور است به این فعالیت‌ها پردازید اما باید بخش جدایی‌ناپذیر زندگی شما باشد.

منابع

- گلسر، ویلیام (۱۳۹۹) تئوری انتخاب و مدیریت زندگی، ترجمه دکتر علی صاحبی، انتشارات سایه سخن
- صدیقی مشکانی، محسن (۱۳۹۳) راهنمای انتخاب، انتشارات ممد
- مقاله راهکارهای خود مدیریتی انسان در زندگی فردی از منظر قرآن و روایات نوشته دکتر سید محمد حسین موسوی و غلامرضا رضوی دوست.

برنامه‌ریزی: اصول و آسیب‌ها

محسن رحمتی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

اولین قدم برای استفاده بهینه از فرصت‌ها و اوقات با ارزش عمر، داشتن یک برنامه کارآمد و صحیح است. برنامه‌ریزی موفق به معنی انجام دادن حجم انبوهی از کارها نیست. به‌طور خلاصه و مفید می‌توان آن را این گونه معنی کرد:

انجام کارها به صورت منظم و دقیق برای رسیدن به اهداف. اهداف می‌توانند روزانه باشند مثل خواندن یک کتاب، یا هفتگی و ماهانه باشند. در دسته‌بندی دیگر می‌توان آن‌ها را به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم کرد. حال با این تعریف راحت‌تر می‌توانیم برای برنامه‌ریزی درست گام برداریم. ابتدا به بیان اصول برنامه‌ریزی خواهیم پرداخت و سپس روش تنظیم یک برنامه و آسیب‌شناسی برنامه‌ریزی بررسی خواهد شد.

۱۰ اصل برنامه‌ریزی

۵. طبقه بندی اهداف بر اساس اولویت:

کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، برحسب اولویت‌ها و میزان اضطرار و اهمیت آن، طبقه بندی کنید. بهترین زمان‌ها را برای مهم‌ترین کارها قرار دهید. در این صورت اگر وقت کم داشته باشید و یا به هر دلیل نتوانید به همه اهداف و کارهایتان برسید، مطمئن هستید که اهداف و برنامه‌های اصلی را انجام خواهید داد. برای این کار می‌توانید از یک جدول با دو ردیف و دو ستون استفاده کنید؛ به این صورت که در ردیف بالایی آن کلمه "مهم" و در ردیف پایین کلمه "غیرمهم"، ستون راست کلمه "فوری" و ستون چپ کلمه "غیرفوری" را بنویسید. سپس کارها و اهداف خود را طبق دو شاخص اهمیت و فوریت دسته‌بندی کرده و در جدول بنویسید. بدین ترتیب می‌توان به راحتی کارها را اولویت‌بندی کرد.

۶. داشتن تنوع در برنامه:

امام رضا علیه السلام درباره برنامه‌ریزی برای اوقات روزانه هر فرد می‌فرماید: کوشش نمائید اوقات روز شما چهار قسمت باشد. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای همفکری و همدلی و مشورت و گفت و گو با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را به تفریحات و لذائذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح نیروی انجام وظائف ساعات دیگر را تأمین نمائید. (بحارالانوار ج ۷۵، ص ۳۴۶)

این تنوع در برنامه مانع خستگی و دل زدگی می‌گردد و کارهای دنیایی و اخروی را همزمان به پیش می‌برد.

۱. تعیین هدف:

هدف‌ها دو قسمند: الف) گاهی کلی‌اند، مثل تلاش برای زندگی سعادتمندانه، خدمت به مردم، بالا رفتن سطح آگاهی و امثال آن؛ و گاهی جزئی‌اند، مثل تخصص در یک رشته خاص، مطالعه یک کتاب، نوشتن مقاله و... لازم است هر دو هدف را مشخص کنید؛ یعنی همان طور که یک هدف کلی در نظر دارید، اهداف جزئی را هم دقیقاً مشخص کنید و هر دو را محور فعالیت‌هایتان قرار دهید.

۲. تشخیص نیازها و کاستی‌ها:

باید خواسته‌ها و احتیاجات اساسی خود را در زمینه‌ای که قصد دارید برای آن برنامه‌ریزی کنید شناسایی کرده و وسایل و مسیرهای دستیابی به آن‌ها را بررسی نمایید. به عنوان مثال: در یک مقطع مشخص، چه درسی را باید مطالعه کرد.

۳. تعیین زمان لازم:

فرصت‌ها و اوقاتی که باید صرف تحقق اهداف برنامه شود را باید مشخص کرد تا در نهایت معلوم شود چقدر زمان در هر روز یا هفته به آن موضوع اختصاص خواهد یافت. (به عنوان مثال اگر قرار باشد یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای در طول یک ماه خوانده شود، لازم است حداقل روزی ۱۱ صفحه از کتاب مطالعه شود و باید با توجه به سرعت مطالعه خودتان، برای آن زمان تعیین کنید.)

۴. داشتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت:

یکی از نکات مهم در امر برنامه‌ریزی داشتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت است؛ چرا که اگر تمام اهداف بلند مدت باشند، احتمال اینکه شما با گذر زمان دچار خستگی و ناامیدی گردید زیاد است، اما اگر اهداف کوتاه مدت و میان مدت نیز در نظر تان باشد، بعد از مدت کوتاهی با رسیدن به اهداف کوتاه مدت، انگیزه شما بسیار تقویت شده و آن را پاداشی برای زحمات تان در نظر می‌گیرید و با قوت و قدرت بیشتری برنامه‌هایتان را دنبال خواهید کرد.



۷. تناسب با توانمندی:

برنامه باید در حد توان باشد و از حد تعادل خارج نشود. اگر شما در برنامه روزانه ۱۸ ساعت کار و تلاش داشته باشید با شکست مواجه خواهید شد.

۸. انعطاف پذیری:

روحیه انعطاف پذیری را در خود تقویت کنید، یعنی در عین حال که باید فردی منظم و دقیق باشید و کارهای خود را بر اساس برنامه انجام دهید، همواره به این نکته توجه کنید که همه شرایط و زوایای کار در میدان دید و شناخت ما نیست. چه بسا اموری در تحقق یا عدم تحقق قسمتی از برنامه موثر است، ولی از دید ما مخفی است یا کنترل و تغییر آن در دست ما نیست و به وسیله محیط به ما تحمیل یا از ما دریغ می شود. در نتیجه همیشه آمادگی برای هر گونه تغییر و تاخیر در برنامه را داشته باشید و از این موضوع نگران و نا امید نشوید. شما نباید برنامه را طوری تنظیم کنید که جای هیچ گونه تغییری در آن نباشد و یا این که زمان ها را به گونه ای تنظیم کنید که حتی یک حادثه ی غیر مترقبه کوچک، مثل برخورد با یک دوست و چند دقیقه احوال پرسی با او شما را از برنامه عقب بیندازد، بلکه برای هر کاری احتمال حذف شدن و یا جابجایی زمان انجام را پیش بینی کنید.

۹. عدم ایده آل نگری:

ایده آل نگری و مطلق گرا نباشید، یعنی در این فکر نباشید که تمام خواسته ها و آرزوهایتان فوری و به شکل کامل و تمام برآورده شود، اما در راه به دست آوردن آن ها تلاش کنید. در نظر نگرفتن واقعیات برنامه را با شکست مواجه می کند.

۱۰. بازخورد گرفتن و بررسی برنامه:

پس از اجرا به ارزیابی فعالیت های انجام شده بپردازید تا میزان دستیابی به اهداف مشخص شود و میزان عدم موفقیت در رسیدن به برنامه نیز معلوم گردد. این مرحله که تحت عنوان بازخورد (Feedback) نامیده می شود، فرصتی به شما می بخشد تا بتوانید عوامل ناکامی احتمالی را بشناسید و از بروز مجدد آن در برنامه مورد نظر پیشگیری نمایید.

روش تنظیم برنامه

به منظور داشتن یک برنامه منظم، لازم است برنامه خود را مکتوب کنید و یک نسخه از آن را همیشه همراه خود داشته باشید. برای نوشتن برنامه می توانید جدولی تهیه نمایید و ساعات شبانه روز را در ستون افقی و ایام هفته را در ستون عمودی یادداشت کرده و برای هر ساعتی در هر روز از ایام هفته کار و برنامه مناسب را در آن یادداشت نمایید. ساعاتی را که در طول روز باید به مطالعه اختصاص دهید مشخص کنید و حتی اگر می توانید مشخص کنید که در هر ساعت چه کتابی را مطالعه می کنید. ساعات خوابیدن و بیدار شدن خود را مشخص کنید. همچنین اگر اهل خواب روزانه هستید ساعت آن را در برنامه معلوم کنید. زمانی را برای انجام دادن فرائض دینی و مطالعه در این حوزه اختصاص دهید و سعی کنید برنامه خود را به نحوی تنظیم کنید

که نماز را در اول وقت ادا کنید. زمان خاصی را در هر روز برای ورزش قرار دهید. اگر تفریح خاصی دارید که خستگی شما را برطرف کرده و روحیه شما را شاد می کند، می توانید زمانی را برای آن در نظر بگیرید. زمان رسیدگی به امور زندگی شخصی و خانوادگی مانند خرید، مهمانی، مسافرت و ... را نیز در برنامه مشخص کنید.

آسیب شناسی برنامه ریزی

✓ فقدان تلاش و پشتکار: گاهی اوقات انسان به صرف داشتن برنامه، توقع موفقیت و دستیابی به اهداف را دارد در حالی که داشتن برنامه ای مناسب، گام اول برای موفقیت بوده و رسیدن به اهداف مورد نظر در برنامه نیاز به تلاش و پشتکار دارد و هر عاملی که مانع این تلاش باشد در واقع عاملی برای شکست است.

✓ ناامیدی: شاید در ابتدای فعالیت به همه موارد مورد نظر دست نیافته و دل سرد شوید. در این حالت بهترین راه برای پیدا کردن مشکل و راه حل آن، بررسی دوباره برنامه و میزان تلاشتان است.

✓ عدم سازگاری با برنامه: منظور از اولویت بندی در اصول برنامه ریزی این است که انسان بخاطر محدود بودن منابع و کمی وقت نمی تواند به تمام آنچه که می خواهد برسد. بی تردید عمل به برنامه، مستلزم چشم پوشی از برخی فرصت های فراغت، سرگرمی ها و تفریحات خارج از برنامه می باشد، در این صورت باید خود را سازگار با برنامه نمایید تا بتوانید به نتیجه مطلوبی دست یابید.

✓ کند پیش رفتن برنامه: ممکن است در ابتدا، برنامه ریزی با کندی مواجه شود ولی در جریان عمل به برنامه به آن عادت می کنید و به مرور زمان جزء شخصیتتان شده و با آن سازگار خواهید شد.

✓ نداشتن نگاه واقع بینانه: نداشتن نگاه واقع بینانه به توانمندی ها و محدودیت های فرد سبب می شود که برنامه به گونه ای غیرواقعی طراحی گردد و چنین برنامه ای در عمل با شکست مواجه خواهد شد. به عنوان مثال اگر فردی توانایی روزی ده ساعت مطالعه را ندارد و بدون در نظر گرفتن این موضوع برنامه ای طراحی کرده است، به احتمال زیاد شکست خواهد خورد.

برنامه ای که با در نظر گرفتن این اصول تنظیم شده باشد، برنامه ای متعادل، متناسب و قابل اجرا خواهد بود. اگر پس از برنامه ریزی در اجرای برنامه ها به طور کامل موفق نشدید، ناامید نشوید و مطمئن باشید که به لطف الهی و بازنگری و آسیب شناسی برنامه، به زودی موفق خواهید شد. می توانید عیب ها و مشکلات برنامه خود را بوسیله مواردی که گفته شد، پیدا کرده و آن ها را برطرف نمایید. این نکته را در نظر داشته باشید که هیچ کس صرفاً با نوشتن یک برنامه روی کاغذ موفق نشده است! بلکه موفقیت با عمل کردن به برنامه به دست خواهد آمد.

منابع

- اصول ده گانه برنامه ریزی صحیح مجله اینترنتی ناب آفرینی
- اصول برنامه ریزی سایت پرسمان: www.porseman.com

چگونه زمان خود را مدیریت کنیم؟



مهر داد جداخانلو (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

برخی اصطلاحات این شانس را داشته‌اند که در بین مردم بیش از سهم واقعی شان رواج پیدا کنند و به نظر می‌رسد که "مدیریت زمان" هم در همین گروه قرار دارد. مدیریت زمان فرایند نظم بخشیدن و برنامه‌ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت‌های خاص است. خیلی از انسان‌ها به این فکر می‌کنند که ای کاش روز ما ساعت‌های بیشتری داشت یا یک روز به روزهای هفته اضافه می‌شد؛ در این صورت احتمالاً پیشرفت بیشتری می‌کردیم و کارهای بزرگ‌تر و بهتری انجام می‌دادیم. انسان‌ها بر همین اساس به دنبال مدیریت زمان و تکنیک‌های آن می‌روند و برای کارهای خود برنامه‌ریزی می‌کنند که معمولاً هم بعد از یک ماه یا مدت کوتاهی دوباره به حالت عادی برمی‌گردند.

کارها را در حافظه خود نگه داریم. هر مسئله یا کار جدیدی که برای ما مطرح می‌شود و ما آن را به سرانجام نمی‌رسانیم، گوشه‌ای از ذهنمان را بدون آنکه متوجه باشیم به خودش اختصاص می‌دهد به همین دلیل است که می‌گویند اگر آن کار را روی کاغذ بیاورید عملاً از ذهن خارج می‌شود و دیگر نیازی نیست که ناخودآگاه ما درگیر به یاد آوردن و به خاطر سپردن آن کار باشد. در همین موضوع تهیه فهرست هم یک مسئله مهم وجود دارد؛ اینکه گاهی اوقات، فهرست طولانی را تهیه می‌کنیم و حتی کارهایی را که ممکن است یک دقیقه از ما وقت بگیرد هم در فهرست می‌آوریم که این اشتباه است. کارهایی را که یک یا دو دقیقه زمان لازم دارد باید همان موقع انجام داد مگر آنکه آن کار در آن لحظه قابل انجام نباشد و باید در زمان و مکان دیگری انجام گیرد.

درست کردن فهرست کارها ضروری است اما ثبت همه کارهای ریز و درشت و درست کردن فهرست طولانی نه تنها کمک نمی‌کند بلکه احساس ما را نسبت به مدیریت زمان و کارهای روزانه بد می‌کند. مدیریت زمان باید لذت ما را از انجام کارها افزایش دهد نه اینکه استرس ما را بیشتر کند.

در ابتدا به اشتباهات رایج در مدیریت زمان می‌پردازیم و راهکارهایی برای هر یک ارائه می‌دهیم:

- استراحت کمتر و فعالیت بیشتر. (۲) تهیه نکردن فهرستی از کارها. (۳) استفاده از ابزارهای متعدد. (۴) انجام دادن چند کار به صورت همزمان. (۵) مدیریت کردن همه لحظات. (۶) کار کردن پیوسته و طولانی. (۷) باور براینکه همه کارها را باید خودم انجام دهم (کمال گرایی).

(۱) طبیعی است کسی که از ۲۴ ساعت روز ۱۲ ساعت می‌خوابد باید به دنبال راهکارهایی برای خوابیدن کمتر باشد اما واقعیت این است که اگر من بین ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز به استراحت می‌پردازم، اشتباه است که فکر کنم با کم کردن زمان استراحت می‌توانم زمان را مدیریت کنم. کسی که نتواند در ۱۶ و ۱۷ ساعت بیداری زمان خودش را مدیریت کند احتمالاً با ۲۱ یا ۲۲ ساعت بیداری هم نتیجه مطلوب را به دست نخواهد آورد؛ ما باید به دنبال چگونگی مدیریت زمان باشیم نه اینکه زمانی را که نمی‌توانیم مدیریت کنیم افزایش دهیم.

(۲) یکی از اصول مهم مدیریت زمان تهیه فهرستی از کارها است. ما به اشتباه فکر می‌کنیم ذهن قوی داریم و می‌توانیم تمام

۶) وقتی کاری را پیوسته انجام می‌دهیم مغز ما خسته می‌شود و تمرکزمان کاهش پیدا می‌کند و کارایی مغز پایین می‌آید؛ وقتی ما سه ساعت یک کاری را انجام می‌دهیم ساعت اول با انرژی بیشتر ساعت دوم با انرژی کمتر و ساعت سوم دیگر تمرکز برای فعالیت نداریم و کار ما مفید نخواهد بود به همین دلیل در اکثر مراکز آموزشی پیشرفته دنیا اجازه نمی‌دهند یک قسمت از کلاس درس بیشتر از ۴۵ دقیقه طول بکشد. در اکثر شرکت‌های پیشرفته دنیا هم زمانی برای استراحت در نظر گرفته می‌شود که این عمل خروجی کار را به شدت افزایش می‌دهد.

نکته مهم دیگر در زمان استراحت که در کتاب‌های معروف مدیریت زمان به آن تاکید شده، این است که بهترین زمان استراحت در میان کار، زمان استراحت با کسانی است که حرف مشترکی با آنها نداریم. برای مدیریت زمان باید این موارد را رعایت کنیم.

۷) وسواس و کمال‌گرایی ما یکی از دلایل اصلی است که باعث از دست رفتن زمان می‌شود. کسانی که کمال‌گرا هستند و می‌خواهند تمام کارها را خودشان با کیفیت مناسب انجام دهند نه تنها به هدف خود نمی‌رسند بلکه در مدیریت زمان هم به مشکل می‌خورند که این مورد در ادارات و سازمان‌ها و حتی در خانه ممکن است رخ دهد و باید به آن توجه داشته باشیم. به همین دلیل در مقابل کمال‌گرایی ما، واقع‌گرایی را قرار می‌دهیم. کمال طلب‌ها کسانی هستند که برای هیچ کاری استاندارد ۹۰ یا ۹۵ درصد را نمی‌پذیرند، آنها استاندارد ۱۰۰٪ را می‌خواهند؛ به همین دلیل هر کاری توسط آنها بیش از زمان معمول طول می‌کشد.

برای مثال نامه‌ای که در ۵ دقیقه نوشته می‌شود، ۵ بار مرور و ویرایش می‌شود و پس از ۳۰ دقیقه با نارضایتی ارسال می‌شود، طبیعی است که در این شرایط دچار مشکل مدیریت زمان می‌شویم و اگر در مهارت مدیریت زمان توانمند شویم، می‌توانیم بدون کمبود وقت کارها را با همان سطحی از استاندارد که مدنظرمان است انجام دهیم.



۳) بعضی‌ها ممکن است برنامه‌ریزی و زمان‌بندی روزانه خود را در یک دفترچه یادداشت کنند، بعضی دیگر ممکن است در نرم افزاری روی موبایل خودشان این کار را انجام دهند و بعضی نیز ممکن است در لپ‌تاپ یا کامپیوتر خود این کار را انجام دهند؛ همه اینها عالی است اما به شرط اینکه یکی از آنها استفاده شود. بعضی از ما به دلیل علاقه زیاد به استفاده از تکنولوژی یکسری کارها را در کامپیوتر، یکسری دیگر در موبایل و یکسری را در کاغذ مینویسیم و بعد احساس می‌کنیم که مدیریت زمان اثر منفی در ما می‌گذارد و بیشتر باعث شلوغی کارها و سردرگمی ما می‌شود، در حالی که هدف ما از مدیریت زمان ایجاد آرامش است.

۴) در گذشته تصور بر این بود انسان‌هایی که همزمان چند کار مختلف را انجام می‌دهند، استفاده بهتری از وقت خود دارند، اما امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که با توجه به توانمندی ذهنی و شخصیت ما، معمولاً کسانی که چند کار را همزمان انجام می‌دهند ۲۰ تا ۴۰ درصد کیفیت و کارایی آنها افت می‌کند. هواپیماها قسمت عمده سوختشان را در موقع بلند شدن و فرود مصرف می‌کنند، کمترین مصرف سوخت هواپیما زمانی است که در آسمان در حال پرواز است، این مثال در مورد همه کارها مصداق دارد؛ انسانی که در لحظه چند کار مختلف انجام می‌دهد عملاً قسمت عمده انرژی خود را مصرف می‌کند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که ما زمان را به بلوک‌هایی تقسیم کنیم، مثلاً ۳۰ یا ۴۰ دقیقه که این هم با توجه به شخصیت و ویژگی‌های رفتاری و کار هر فرد متفاوت است و در آن مدت باید فقط به یک کار فکر کند و به آن بپردازد. این عمل باعث افزایش دقت و ذخیره انرژی و کارایی بیشتر می‌شود. موازی کاری و انجام چند کار بصورت همزمان، استفاده بهینه از زمان نیست، مصرف بیش از حد انرژی و ایجاد حواس پرتی متعدد است.

۵) بحثی در حوزه روان‌شناسی وجود دارد که احتمالاً آن را تجربه کرده باشید که به آن استهلاک قدرت کنترل می‌گویند که مربوط به انسان‌هایی است که بیش از حد خود و کارهای خود را کنترل می‌کنند که این عمل باعث می‌شود تا انرژی آنها گرفته شود و خسته شوند و دیگر نمی‌توانند به کارهای خود برسند. به عنوان مثال کسانی که رژیم غذایی می‌گیرند، روزانه حتی یک دهم کالری را هم حساب می‌کنند اما بعد از چند روز خسته می‌شوند و به خود می‌گویند: من دیگر خیلی به خود سخت گرفتم می‌خواهم این دو سه ساعت را آزاد باشم و بدون توجه به مواد خوراکی و غذایی همه چیز را می‌خورند.

به نوعی می‌توان گفت افراط و تفریط در کنترل خود کار مناسبی نیست و بیش از حد از ما انرژی می‌گیرد. کنترل داشتن و نظم داشتن در مدیریت زمان خوب است اما مهمترین اصل در نظم و کنترل این است که ما لحظاتی را برای بی‌نظمی و کنترل نشدن در نظر بگیریم.

بهترین شیوه مدیریت زمانی است که همه زمان خود را مدیریت نکنیم و بخش‌های مفید و مهم زمان خود را مدیریت کنیم که در آن کارمان از اثر بخشی بیشتری برخوردار است. در غیر این صورت مدیریت زمان عملکرد ما را بهبود نخواهد بخشید و مایه آرامش و نظم ما نمی‌شود.

مدیریت زمان یک مهارت عمومی است که باید آن را کسب کنیم و به شیوه صحیح زمان خود را مدیریت کنیم، ما برای مدیریت زمان اقدام می‌کنیم ولی به دلیل برنامه‌ریزی و زمان بندی نامناسب پس از مدت کوتاهی دل‌زده و دچار بی‌نظمی می‌شویم. مدیریت زمان مانند هر کار دیگری اصول خاص خودش را دارد که باید رعایت شود تا به نتیجه برسد و به هدف مدیریت زمان که کسب آرامش و کاهش استرس است دست یابیم. در پایان با یک سخن پیتز دراکر، مطلب را به پایان می‌رسانم: اگر نتوانید وقت خود را برنامه ریزی کنید، هیچ چیز دیگری را هم نمی‌توانید اداره کنید.



منابع

- فوستر، مارک. (۱۳۹۹) فردا انجامش بده، ترجمه سید علی اکبر ابراهیمی، انتشارات راویشید
- لوئیس، دوید. (۱۳۹۹) مدیریت زمان، مترج کامران روح شهباز، انتشارات ققنوس

در ادامه به بررسی هفت اصل مدیریت زمان که در کتاب مارک فوستر آمده است می‌پردازیم:

۱) یک چشم انداز و دیده روشن از خودتان داشته باشید.

این دیده روشن همان چیزی است که به شما می‌گوید چه کاری انجام بدهید و چه کاری انجام ندهید.

۲) در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید.

باز هم تکرار می‌کنم که ذهن ما قدرت انجام چند کار را به صورت همزمان ندارد و اگر هم فردی احساس می‌کند که می‌تواند این کار را انجام دهد عملاً تمرکز او بین چند کار تقسیم می‌شود و به مرور تمرکزش کاهش پیدا می‌کند و نمی‌تواند اثر بخشی داشته باشد.

۳) محدودیت‌های خودتان را تعریف کنید.

زمانی که شما محدودیت زمانی برای کاری تعریف می‌کنید بیشتر و بهتر برای انجام آن کار تلاش می‌کنید تا اینکه برای یک کار زمان نامحدود بگذارید.

۴) از فهرست کارهای بسته استفاده کنید.

اگر فهرستی از کارها تهیه کنید و زیر آن خط بکشید که کارهای دیگری به آن اضافه نشود می‌توانید تمام تمرکز روزتان را بر همان کارها بگذارید، بدون این که کار جدیدی وارد لیست شود و تمرکز شما به هم بریزد.

۵) اتمام کارهای معوقه.

اجازه ندهید آنها به لیست اضافه شوند: شما باید بتوانید کارهای یک روز خودتان را تحلیل و بررسی کنید و اجازه ندهید کارهای روزتان به تعویق بیفتند.

۶) عوامل و کارهای تصادفی و اتفاقی را کاهش دهید.

کارهای تصادفی، مواردی هستند که مانع تکمیل کارهای روزانه ما می‌شوند.

۷) علاقه و تعهد.

اگر می‌خواهید فردی متعهد باشید سه سوال از خودتان پرسید: ✓ برای انجام کامل اینکار چه باید بکنم و به چه چیزهایی نیاز دارم؟

✓ برای متوقف کردن اینکار چه کارهایی باید انجام داده باشم؟

✓ آیا آمادگی این را دارم که هزینه این تعهد و اجرای کار را بدهم؟



چگونه انگیزه خود را در بحرانی مانند پاندمی کووید ۱۹ حفظ کنیم

امید آدینه (دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

همه ما این کار را انجام داده‌ایم. بارها شده که رژیم غذایی یا برنامه تمرینی را انتخاب کرده‌ایم تا بدنمان را روی فرم آوریم. با خود گفته‌ایم که می‌خواهیم زمان کمتری را صرف تلفن همراه و وقت بیشتری صرف مطالعه کنیم. یا متعهد شده ایم تا با فعالیت بیشتر، بهترین استفاده را از روزمان داشته باشیم. اما اکنون، در حالی که کرونا ویروس روز به روز در سراسر جهان گسترش می‌یابد، می‌توانیم انگیزه‌ی تعیین و دستیابی به اهداف را در خود تقویت کنیم، به ویژه هنگامی که دچار حس عدم اطمینان در مورد آینده هستیم. شاید اکنون به دلیل محدودیت در انجام برخی فعالیت‌ها، اهدافی هستند که نمی‌توانید آنها را دنبال کنید، اما برای دیگران، این فرصت یک زمان ایده آل برای کار کردن بر روی خود است. شما به طور ناگهانی فرصتی برای گذراندن وقت بیشتر برای ورزش در خارج از خانه، خواندن کتاب مورد نظر یا سازماندهی اتاق زیر شیروانی خود دارید. اگر هدف شما خوردن یک رژیم غذایی سالم‌تر بوده است، اکنون می‌توانید به جای اینکه به سمت میان وعده‌های قندی در محل کار خود بروید، یاد بگیرید که چگونه خود را با وعده های غذایی سالم خانگی عادت دهید. در حالی که یافتن و حفظ انگیزه برای چسبیدن به یک عادت دشوار است، متخصصان برخی از راه‌های انگیزشی که شما را از بی‌حرکی به سمت رسیدن به اهداف خود سوق می‌دهد بیان می‌کنند.

یافتن انگیزه

می‌کنیم. هنگام اجرای یک عمل، توجه خود را به تلاش مورد نیاز برای دستیابی به آن تغییر می‌دهیم. اگر این تلاش بیش از آنچه پیش‌بینی کرده‌ایم باشد، ممکن است کار را رها کنیم و تصمیم بگیریم که ارزش آن همه تلاش را ندارد. برای بررسی رابطه بین تلاش و پاداش، محققان تمرینات بدنی (فشاردن یک جوی استیک) و نوعی تمرین ذهنی (حل معادلات ریاضی) را به شرکت‌کنندگان ارائه دادند. آنها همچنین ترکیبی از تلاش زیاد یا کم و پاداش‌های مالی زیاد یا کم به آنها پیشنهاد کردند و از آنها خواسته شد که گزینه مورد نظر خود را انتخاب کنند.

توصیه‌ی معمولی برای یافتن انگیزه این است که "چشم خود را بر روی پاداش نهایی نگاه دارید" تا هدف نهایی خود را یادآوری کنید. با این حال، یک مطالعه جدید نشان داد که راز موفقیت ممکن است این باشد که اول روی تلاش متمرکز شوید و پاداش در آخر مورد توجه شما باشد. آگاتا لودویچزاکاز دانشگاه کوئین مری لندن می‌گوید: جوایز همیشه کافی نیستند، زیرا وقتی تصمیم می‌گیریم کاری انجام دهیم، تمرکز ما تغییر می‌کند. لودویچزاک می‌گوید: هنگامی که تصمیم می‌گیریم، تمایل داریم

را تکرار کنید. در این گزارش آمده است که التهاب با کاهش آنزیمی به نام BH4، دوپامین را تغییر می‌دهد، این امر به تنظیم کارکردهای سیستم‌های قلب، مغز، روده و دستگاه‌های تولید مثل کمک می‌کند و همچنین برای تولید دوپامین در بدن ضروری است. به این ترتیب، اینگونه نیست که ارزش پاداش کمتر شود یا جذابیتش را از دست بدهد. این امر بیانگر آنست که التهاب با افزایش میزان تلاش مورد نیاز برای دستیابی به هدف باعث می‌شود مغز انسان با درک این مطلب مقدار تلاش خود را کاهش دهد. در این حالت، انگیزه رابطه کمتری با موضوع اولویت بندی دارد - "آیا من موفق خواهم شد؟" و بیشتر مربوط به توانایی درک شده مغز است - "آیا می‌توانم؟" مایکل تروودی، روانشناس بالینی و استاد گروه روانشناسی دانشگاه اموری می‌گوید: مطالعات انجام شده در مورد تقویت یا کاهش دوپامین در انسان نشان‌دهنده که یک تغییر واقعی در تمایل فرد به صرف تلاش برای پاداشها وجود دارد. غذاهایی که می‌توانند سطح دوپامین را افزایش دهند شامل بادام، موز، آووکادو، تخم مرغ، ماهی، لوبیا و مرغ است. بر اساس مطالعات اخیر، ورزش، خواب کافی، مدیتیشن و گوش دادن به موسیقی نیز می‌تواند به افزایش میزان دوپامین کمک کند. مشارکت در این فعالیت‌ها و خوردن یک رژیم غذایی سالم شما را در چرخه‌ای قرار می‌دهد که سالم‌تر بودن به شما کمک می‌کند تا انگیزه داشته باشید و برعکس. تعقیب اهداف روی یک حلقه مداوم علاوه بر یک روال معمول و یک رژیم غذایی سالم، همکاری با دیگران در رسیدن به هدف همچنین می‌تواند به شما انگیزه بخشد، زیرا این امر باعث می‌شود که شما پاسخگوی کسی غیر از خودتان باشید. به گفته بنیاد ReachOut که یک سازمان بهداشت روان برای جوانان استرالیایی است، تمرکز روی این مسئله که پس از دستیابی به هدف چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد نیز سازنده است. لودویچزاک می‌گوید: یافتن پاداش مورد نظر برای رسیدن به هدف برای حفظ انگیزه مهم است، زیرا ما دوست داریم پاداش بگیریم، اما این معمولاً به هر قیمتی نیست، بنابراین اطمینان از این که تلاش خود را هدر نمی‌دهیم نیز مهم است. او گفت: به پیاده روی فکر کنید. وقتی ماجراجویی می‌کنید، به کوله پشتی، وسایل و تجهیزات خود نیاز دارید، اما همچنین به قطب نما نیاز دارید تا به شما بگوید کجا می‌روید. بدون یکی از این وسایل احتمالاً این یک سفر خیلی موفقیت آمیز نخواهد بود. با تلاش هر روزه، یادآوری پاداش هنگامی که زندگی دشوار می‌شود و با استفاده از رژیم‌های غذایی یا فعالیت‌هایی که سطح دوپامین شما را بالا می‌برد، ممکن است شانس خود را برای حفظ انگیزه‌تان افزایش دهید و کارهایی که به نظر غیرممکن می‌رسند راحتی در طول یک پاندمی جهانی مانند کووید ۱۹ ممکن کنید.

منبع

- دی یالوم، اروین (۱۳۹۹). مامان و معنای زندگی، مترجم سپیده حبیب انتشارات قطره
- دی یالوم، اروین (۱۳۹۹). هنر درمان، مترجم سپیده حبیب انتشارات قطره
- فرانکل، ویکتور (۱۳۹۹). انسان در جستجوی معنا، ترجمه امیر لاهوتی، انتشارات جامی
- منسون، مارک (۱۳۹۸). هنر ظریف بیخیالی، ترجمه گروهی مترجمان، انتشارات کلید آموزش

این مطالعه نشان داد اگرچه شرکت‌کنندگان به سمت تلاش و پاداش مالی بالا راهنمایی می‌شدند، اما در نهایت عملکرد آنها به میزان تلاشی بستگی داشت که آنها باید انجام می‌دادند و نه به تمایل اولیه آنها به دریافت پاداش آن عمل. نویسندگان فرض می‌کنند به نظر می‌رسد بخش‌هایی از مغز که درگیر پردازش پاداش هستند در هنگام تصمیم‌گیری بسیار فعال، اما در حین اجرا کمتر فعال هستند. برای مقابله با این گرایش ذهنی و رسیدن به یک هدف، نتایج مطالعه دو مرحله را دنبال می‌کند: اول، هنگام تصمیم‌گیری بین اهداف، در نظر بگیرید که هر گزینه چقدر کار را در بر می‌گیرد، بنابراین از نظر ذهنی میزان دشواری آماده هستید. دوم، همانطور که کارها در مسیر رسیدن به هدف دشوارتر می‌شوند، باید بیشتر بر روی پاداش نهایی تمرکز کنیم. تمرکز بر روی پاداش در این لحظات می‌تواند به شما کمک کند هنگام نیاز به خود فشار بیاورید تا به هدف نهایی دست پیدا کنید. لودویچزاک گفت: آنچه در این مرحله می‌تواند موثر باشد، پرت کردن حواس خود از تلاش و تمرکز روی چیز دیگری است. این کار با دادن پاداش‌های کوچک به خودتان انجام می‌شود. برخی از افراد در حال حاضر به طور شهودی این توصیه را به اجرا می‌گذارند. آنها هنگام مطالعه یا ورزش به موسیقی گوش می‌دهند، این کار باعث ایجاد حواس پرتی و حس دریافت پاداش فوری می‌شود.

شعله خود را روشن نگه دارید

پس از اینکه سرانجام به هدف خود رسیدید، برخورد با مشکلات زندگی می‌تواند ادامه مسیر را دشوار کند. همواره به یاد داشته باشید که چرا در وهله اول این حرکت به سمت هدف خود را آغاز کرده‌اید. اگر به هدف‌تان برای تغذیه سالم دست پیدا کرده‌اید، علم می‌گوید که یک رژیم غذایی سالم ممکن است به شما کمک کند با کاهش التهاب در بدن انگیزه خود را همچنان حفظ کنید. براساس یک گزارش در سال ۲۰۱۹ مشخص شد که التهاب تأثیری در سیستم دوپامین مغز دارد، هورمونی که محرک انگیزشی است و مسئول ادراک مغز از ارزش تلاش برای دستیابی فرد به پاداش است. انتشار دوپامین باعث ایجاد احساس رضایت و





ارتباط موثر در خانواده

میلاد خلیفه پور (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

مفهوم آیه ی (یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبایل لتعارفوا ان اکرمکم عند الله اتقاکم ان الله علیم خبیر) بطور کلی این است که یعنی خداوند ما انسان ها را در گروه و اجتماع، برای شناخت یکدیگر آفریده است. بسیار مهم است که چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار میکنیم و حتی زمانی که ارتباط نزدیکتر می‌شود، مثل رابطه یک زوج که نوع رابطه بسیار دقیق تر و ریز تر میشود.

هر انسانی نیازهایی دارد که خود به تنهایی نمی‌تواند همه آن‌ها را برطرف کند، مخصوصاً امروزه که علم بسیار گسترده شده است. با این توصیفات، می‌بینیم که بعضی‌ها نیاز خود را با ارتباط موثر برطرف می‌کنند و بعضی‌ها با مشکل رو به رو می‌شوند، به نظر شما چرا همچنین اتفاقی می‌افتد؟ چرا آمار طلاق بالا است با اینکه روابط زوجین با خوشی و رضایت شروع می‌شود؟ علت فرار کردن فرزندان از خانه چیست؟

ازاین سوال‌ها مشخص است که (ارتباط) جوانب متفاوتی دارد و بسته به شرایط و مخاطب نیز می‌تواند متفاوت باشد و باید به درستی در چهارچوب خود قرار گیرد.

ارتباط موثر

محققان پس از تحقیقات متعدد متوجه شدند که در خانواده، ارکان اصلی را پدر و مادر و ارکان فرعی آن را فرزندان تشکیل می‌دهند که به صورت دائمی این ارکان با هم در ارتباط اند چه وقتی که در کنار هم هستند و چه وقتی که در کنار هم نیستند. به طور مثال در یک نوع ارتباط غلط زوجین، تجاوز به حریم خصوصی همدیگر می‌باشد و یا بین والدین و فرزند می‌توان به سوالات متفاوت و پشت سر هم از فرزند اشاره کرد که او فکر می‌کند مورد بازجویی قرار گرفته و این‌ها باعث فاصله‌گیری از هم می‌باشند.

ما در خانواده باید ویژگی‌های شخصیتی دیگر اعضا را به خوبی بشناسیم تا بتوانیم با آنها خوب و درست رفتار کنیم در اینجا به چهار تیپ شخصیتی پرداخته می‌شود و نحوه درست ارتباط و موانع ارتباط را که چه در اجتماعی و چه در خانواده مورد نیاز است، خواهیم دید.

۱- انسان کمال‌گرا: این افراد معمولاً دوست دارند رهبر باشند، بر مخاطب غالب باشند. این افراد معمولاً حسابگران خوبی هستند. این‌ها بسیار دوست دارند دیده شوند. در ارتباط با این افراد نباید پرحرفی کرد و باید مستقیم رفت سر اصل مطلب. وقتی به افراد کمال‌گرا توجه نشود، به هم می‌ریزند پس برای ارتباط با این افراد فقط نیاز است به آن‌ها توجه کرد.

۲- انسان‌های حسّی: در این افراد احساس، غالب بر منطق است. بسیار اخلاق‌مدار هستند و به ظاهر خود توجه می‌کنند و انتقاد پذیرند. به طور نمونه می‌توان به هنرمندان اشاره کرد. این افراد تعهد پذیرند، در ارتباط با این نوع افراد اگر قدردان آن‌ها باشیم، رابطه بسیار صمیمی خواهد شد و اگر حس امنیت را برای این افراد مهیا کنیم، بسیار مجذوب ما خواهند شد.

۳- افراد لحظه‌ای: این افراد شادترین و بی دغدغه‌ترین آدم‌ها هستند. حتماً از این نوع افراد دیده اید. بسیار شوخ طبع‌اند، دائماً صحبت می‌کنند و خیلی شاد هستند. اگر فقط به آنها گوش بدهیم و تشویقشان کنیم محو ما خواهند شد. همیشه داوطلب و

جسور هستند و فن بیان خوبی دارند. اگر این افراد را نادیده بگیریم، خیلی ناراحت می‌شوند ولی از طرف دیگر، با توجه بیش از حد، ممکن است سوء استفاده کنند. در رابطه با این افراد، باید حریم را به دقت رعایت کنیم.

۴- افراد درونی: محققان، نویسندگان و دانشمندان از این نوع‌اند. بسیار صبور مهربان و راضی هستند و تنها مشکل‌شان این است که به سختی تصمیم می‌گیرند. آنها تمایل دارند مورد احترام باشند و البته این افراد کمترین دوست را در اطراف خود دارند. این افراد با مشغول شدن در کار و دنیای خود، بیشترین لذت را می‌برند.

با اینکه دنیا با وجود آدم‌های متفاوت جذاب می‌شود، ولی باید تلاش کنیم که در هر کدام از گروه‌ها، ویژگی‌های افرایمان را کم کرده و در مواردی که ضعیف هستیم، خود را تقویت کنیم تا به تعادل برسیم. در نتیجه، اول با شناخت خود و رسیدن به خود ایده‌آل و دوم با شناخت دیگر افراد می‌توانیم از این نکات استفاده کرده و روابط بهتری را پایه‌گذاری کنیم.

منبع

خلیفه پور، میلاد (۱۳۹۹). ویژگی‌های شخصیتی دبیران و میزان اضطراب



زنگ تفریح

حکایت

دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده
کردند یکی آن که اندوخت و نخورد و دیگر
آن که آموخت و نکرد.

علم چندان که بیشتر خوانی
چون عمل در تو نیست نادانی

نه محقق بود نه دانشمند
چارپایی برو کتابی چند

آن تهی مغز را چه علم و خبر
که بر او هیزم است یا دفتر

مشک آنست که خود بپوید نه آنکه عطار
بگوید. دانا چو طبله عطارست خاموش و هنر
نمای و نادان خود طبل غازی، بلند آواز و
میان تهی.

گلستان سعدی

شعر بخوانیم

حسرت دیدن او کار مرا ریخت به هم
لذت دیدن او یار مرا ریخت به هم

پشت این پنجره تا من به تماشا رفتم
پشت آن پنجره هر بار مرا ریخت به هم

صحبت از عشق قشنگ است ولی می دانی
عطر خوشبوی تو افکار مرا ریخت به هم

قالب شعر من انگار غزل بود ولی
خنده اش قالب اشعار مرا ریخت به هم

عشق یک جانبه هر چند خماری دارد
عشق اغیار ولی یار مرا ریخت به هم

محمد حسین مهربانی (حائر)

شعر بفوانیه

جا بسته نمانده همه جا وا شده است
از بس به ما تکلیف مهیا شده است

از بسته نمانده حتی یک کیلوبایت
از بس که ال ام اس تماشا شده است

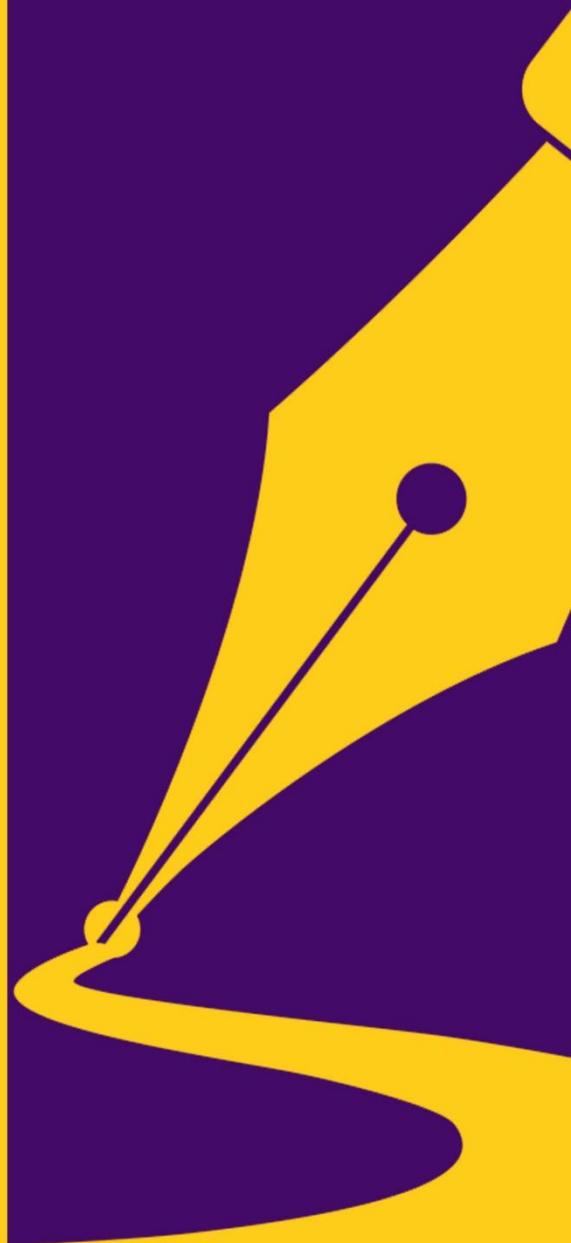
ما هر چه که تکلیف انجام دهیم
پایان نپذیرد چون که پروا شده است

جانم به سر آمد گویم که بس است
جدم جلو چشمم بارها ترسیم شده است

می گویم حضوری بکنش ترم دگر را
بر سلف دانشگاه، دلم تنگ شده است

کوتاه کنم جمله و پایان بپذیرم
بس کن بابا رنگم مثل میت شده است

مهدی اسکندری





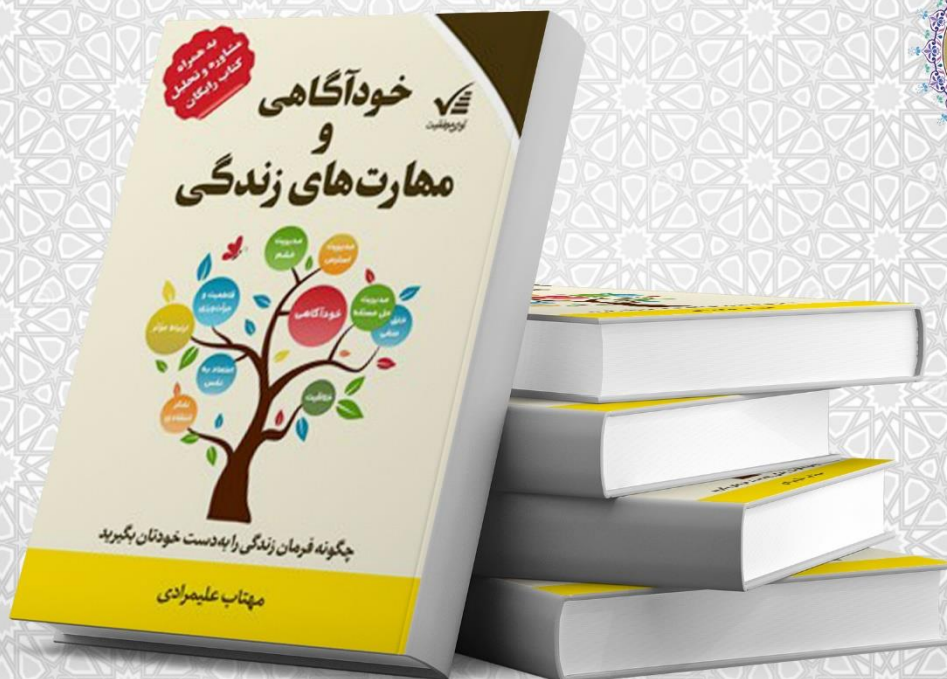
معرفی کتاب

ویژگی‌های معلم موثر

ایلی محمد حسین

در این کتاب نگارنده ابتدا به کمک نتایج تحقیقات، ویژگی‌های معلم موثر را شرح می‌دهد. پس از طرح پیش نیازهای معلم موثر، در فصل دوم، شخصیت و خصوصیات حرفه‌ای معلم موثر بازگو می‌شود. در فصل‌های دیگر کتاب بر جنبه‌های خاصی از حرفه‌ی معلم مانند مسئولیت و روش کار، تاکید می‌شود و در فصل پایانی کتاب، نتیجه‌گیری درباره‌ی معنای معلم موثر و چگونگی افزایش اثربخشی معلمان، درج شده است. از جمله ویژگی‌های معلم موثر در این بخش می‌توان به شخصیت معلم، مدیریت و سازماندهی کلاس، سازماندهی آموزش و جهت‌دهی به آن، ارجای آموزش، نظارت بر پیشرفت و توان بالقوه‌ی دانش‌آموزان و مهارت حرفه‌ای یاد کرد. برای نمونه از شاخص‌های مثبت درباره‌ی شخصیت معلم می‌توان به این موارد اشاره کرد: درک کردن احساسات شاگردان، مثال زدن از تجربیات شخصی در حین تدریس، بروز دادن حس شوخ طبعی، حفظ احترام مخاطب، رعایت نظم و ترتیب، و گفت و گو با تک تک دانش‌آموزان.





معرفی کتاب

خودآگاهی و مهارت های زندگی

اثر مهتاب علیمردی

کتاب خودآگاهی و مهارت های زندگی به قلم مهتاب علیمردی، ابتدا شما را با انواع مهارت های زندگی آشنا کرده، سپس نشان می دهد که چگونه می توانید از طریق خودآگاهی فرمان زندگی تان را به دست بگیرید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چقدر خودتان را می شناسید؟ اصلاً برای شناخت خودتان تا به امروز اقدامی کرده اید؟ شاید پاسختان این باشد که: "بله، من خودم را خیلی خوب می شناسم." ولی واقعیت این طور نیست و تعداد افراد کمی را می توان یافت که به خودآگاهی رسیده اند. پس شما هم بهتر است دست از این توجیهات بردارید و با قبول این واقعیت برای شناخت خود تلاش کنید.

مهتاب علیمردی پس از سال ها نوشتن مطالب خودسازی، مربیگری و مشاوره، معتقد است که انسان هر چه بیشتر خود را بشناسد و درک بهتری از ویژگی های خود داشته باشد، قطعاً اعتماد به نفس بیشتر، روابط صمیمانه تر و مدیریت زندگی بهتری را تجربه خواهد کرد.

وقتی شما از خودتان، خصوصیات و استعدادهایتان آگاه نباشید، به زودی دچار تعارض های فراوان شده که این خود زمینه ی شکست های اصلی زندگی تان می شود. برای شناخت بهتر خودتان، علاوه بر شناسایی ویژگی های جسمانی باید به بررسی لایه های وجودی خود پردازید تا بتوانید به سمت سلامتی و زندگی بهتر حرکت کنید.

عدم خودآگاهی در شما موجب تصمیم گیری های نادرست و در نتیجه عدم دستیابی به اهدافتان خواهد شد. بنابراین، خودآگاهی در تصمیم گیری های مهم زندگی مانند ازدواج، تحصیل، شغل و ... نقش بسیار حیاتی را ایفا می کند و در مدیریت هیجان و روش های مقابله با ترس نیز تأثیر چشمگیری دارد.

مقالات

نقش هنر در آموزش و پرورش و مشکلات آن در دوره‌ی ابتدایی

امید اسدی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

چکیده

هنر از کارآمدترین ابزار و روش‌های تربیت در عصر امروز به شمار می‌رود. هنر می‌تواند با در نظر گرفتن نیازهای انسان، بستری مناسب برای رشد و تکامل مسیر باشد. یکی از وظایف نظام آموزشی توجه به استعدادها و خلاقیت‌های هنری دانش‌آموزان به ویژه در دوران ابتدایی است. اما در نظام آموزشی فعلی هنوز جایگاه هنر و نقش پرورشی آن برای معلمان و مدیران مدارس روشن نیست، از این رو تربیت هنری در کشور ما همواره دارای نقش و جایگاه فرعی و حاشیه‌ای در برنامه‌های درسی مدارس است. موانع اجرایی هم ناظر بر مشکلات و کمبودهای عمده‌ای است که در زمینه اجرای مناسب برنامه درسی هنر در مدارس وجود دارد. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی این موانع از دیدگاه معلمان و فعالان عرصه هنر در مدارس ابتدایی است. شیوه پژوهش استفاده شده و نحوه گردآوری مطالب کتابخانه‌ای می‌باشد.

کلیدواژه: هنر، تربیت هنری، تعلیم و تربیت، مشکلات.



مقدمه

امروزه نقش هنر در آموزش به گونه‌ای است که با گذشت زمان، حضورش پررنگ‌تر و موثرتر می‌شود. به وسیله هنر می‌توان به مجموعه‌ای از نیازهای مهم و ریشه‌ای دانش‌آموزان همچون نیاز به کنجکاوی، استقلال‌طلبی و خلاقیت پاسخ داد و اگر خلاقیت در انسان رشد و پرورش یابد ابزار قدرتمندی برای او در زندگی شخصی و اجتماعی می‌شود. هنر خود عامل جذابیت و شوق و تحرک و پرورش استعدادهای درونی انسان هاست و نقش عظیمی را در زندگی جوامع امروزی ایفا می‌کند. در این بین چیزی که بیش از همه به چشم می‌خورد، مظلومیت و غربت خود هنر و جایگاه کم رنگش در نظام آموزشی کشور ما است (حسینی راد، ۱۳۹۱).

صاحب نظران و اندیشمندان در موقعیت‌ها و شرایط متفاوت تعاریف متفاوتی از هنر ارائه داده‌اند. با تغییر فلسفه اجتماعی ادراکات متفاوتی از هنر در جامعه شکل می‌گیرد. هنوز تعریف جامع، کامل و هماهنگ با تغییرات و تحولات جوامع انسانی از هنر وجود ندارد. تعدادی از تعاریف هنر در شرایط زمانی متفاوت و یا دیدگاه‌های مختلف عبارت‌اند از: مگاستا: هنر پدیده‌ای است اجتماعی و هیچ جامعه‌ای ولو ابتدایی ترین قبایل، از هنر غافل نمانده است. مولی ناگی: هنر ابزار تیز کننده حواس است و چشم‌ها، مغز و احساسات را تیز می‌کند. لئوناردو داوینچی: هنر ملکه همه دانش‌هایی است که آگاهی را به مردم جهان منتقل می‌کنند. فردریک شوپن: شکل بخشیدن به احساسات لطیف را هنر می‌گویند. همین طور عده‌ای هنر را وسیله‌ای برای پالایش و اعتلای روح آدمی بیان می‌کنند و معتقدند که هنر باید اخلاق‌گرا باشد، اما این هم خود تعریفی جامع نیست زیرا هنری که ما در یک پوستر اجتماعی و سینما به کار می‌بریم با هنر خاتم کاری و خوشنویسی در بیان مفاهیم متفاوت است (پودراتچی اصل، ۱۳۹۴). اشکالی که در تعاریف بالا وجود دارد این است که همه فقط یک بعد از هنر را در نظر می‌گیرند ولی هنر کاملاً ترکیبی از همه‌ی آن‌ها است و می‌توان این گونه نتیجه گرفت که هنر تعریف خاصی ندارد و نمی‌توان برای آن معیارهای مشخصی در نظر گرفت. از تعداد تعاریف به راحتی می‌توان دریافت هنر می‌تواند ظرفی شایسته برای تمامی افکار، اندیشه‌ها و عقاید باشد. اگر نظام تعلیم و تربیت بیان هنری به خود گیرد موفقیتش بیشتر از هر زمان دیگر خواهد بود و به طور مستقیم در جنبه‌های مختلف اسباب رشد را به انسان‌ها هدیه خواهد داد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۷).

اهداف آموزش هنر

آموزش هنر جایگاه بارز و مهمی را در بین هدف‌های اصلی مدارس ابتدایی داراست. آموزش هنر فرصت‌هایی را برای هر کودک فراهم می‌آورد تا توانایی‌های ذاتی خود را به حداکثر توسعه دهد و در بهسازی زندگی جامعه مشارکت داشته باشد. آموزش هنر، همچنان که گفته شد، وسیله‌ای برای بیان امید و افکار، احساس، و عواطف کودک را فراهم می‌آورد و به او در درک زیبایی‌های دنیای خود و ارج گذاری به آن‌ها کمک می‌کند. آموزش هنر در تحقق هدف‌های اجتماعی مدارس، از طریق ایجاد آگاهی‌های زیباشناسی و توسعه مهارت‌های مورد نیاز کودکان، آنان را قادر می‌سازد در بهبود شرایط خانه و اجتماع محلی مشارکت موثر داشته باشند. آموزش هنر از طریق فراهم آوردن فرصت‌هایی برای والدین و کودکان در جهت کار کردن با یکدیگر به صورت همکاری و مشارکتی درباره‌ی پروژه‌های مربوط به زیبایی خانه، اجتماع محلی و محیط زیست خدمت می‌کند. آموزش هنر ارزش درمانی نیز دارد، به نظر می‌رسد کودکان کج خلق، سست و یا هیجانی موقعی که با

در مدارس ما و در بین دانش آموزان وجود دارد و حتی گاهی معلمان را نیز برای تصحیح برگه‌های امتحان دانش آموزان دچار مشکل می‌کند. داشتن دست خط خوب و خوشنویسی، با توانمندی کودکان در قدرت تمرکز و توجه به مطالب درسی و یادگیری و به ذهن سپردن مطالب در حافظه ارتباط مستقیم دارد (نویدبخش و بختیاری فایندری، ۱۳۹۵).

هنر موسیقی و شعر در فعالیت های امور تربیتی:

انسان از بدو خلقت برای سازگاری با محیط نیازهای متعددی داشته که هنر یکی از راه‌های سازگاری بشر و در خدمت زیباطلبی، آرامش و نشاط زندگی اوست و موسیقی شکلی از هنر است که احساس عاطفه، نشاط و شناخت انسان را بدون نیاز به زبان منتقل می‌کند. نقاشی روی دیوارها از دوران باستان نشان می‌دهد که موسیقی پیشینه طولانی داشته و با آفرینش بشری همراه بوده است (تقی پورظهیر، ۱۳۹۸). یادگیری موسیقی تأثیر قابل توجهی در یادگیری و پیشرفت زبان دانش آموزان دارد. همچنین آموختن القابای موسیقی به کودکان باعث می‌شود کودک بتواند القابای اصلی را نیز به آسانی بیاموزد. بنابراین یک تجربه موسیقی غنی شامل آواز خواندن، گوش دادن و به حرکت در آمدن مزایای بسیار قابل توجهی را در پیشرفت یادگیری کودکان ایجاد می‌کند. ادوات موسیقی‌های سنتی و معاصر هر کدام به نوعی در تلطیف عواطف دانش آموزان مؤثر هستند. پرهیز از موسیقی‌های مبتذل و گرایش دانش آموزان به موسیقی و آوازهای طبیعی و مجاز تأثیرات شگرفی در روح و روان دانش آموزان به جا می‌گذارد. از عناصر ریتم، آهنگ و موسیقی در مدارس، می‌توان برای آموزش بعضی از دروس، مثل ریاضی، بهره جست (سعیدی، سعیدی، ک، ۱۳۹۸).

نمایش و تئاتر

نمایش به کودکان کمک می‌کند تا همکاری کرده و بتوانند خود را به صورت مؤثرتری در زندگی روزمره ابراز کنند. نمایش، درس را برای دانش آموزان فعال‌تر، جذاب‌تر و جالب‌تر کرده و به دانش آموزان کمک می‌کند تا الگوهای منطقی، روابط علی و معلولی، تفسیر مفاهیم و همچنین یادگیری را از طریق روخوانی و واژگان درک کنند (مامی و امیریان، ۱۳۹۵). نمایش، خلاقیت فرد را بهبود می‌بخشد و با فراهم کردن فرصت دستیابی به مهارت‌های مربوط به ویژگی‌های رشدی، به رشد چندبعدی آنها کمک می‌کند. افراد در طول بازی نقش در نمایش، دیدگاه‌های دیگران را در نظر می‌گیرند؛ یعنی مهارت درک دیدگاه‌های دیگران در آنها پرورش می‌یابد (محمودی و قلی زاده، ۱۳۹۴).

هنر های ساختی مانند هنر مجسمه سازی و سفال گری در مدارس ابتدایی

خاک رُس یکی از مناسب ترین ابزارها برای کشف و توسعه مهارت های کودکان و افزایش خلاقیت و یادگیری در آنان می‌باشد. خاک رس که از

مواد هنری کار می‌کنند، احساس آرامش می‌کنند و حالت خستگی و اضطراب ویا تهاجمی خود را از دست می‌دهند (تقی پورظهیر، ۱۳۹۸). کودک مهاجم بعضی از حالات تهاجمی خود را از طریق نقاشی نبردهای خونین تسکین می‌دهد. یا کودکی که ترسیده اضطراب خود را از طریق نقاشی اشیاء یا چیزهایی که او را آزرده است کاهش می‌دهد. به کار بردن روش‌های درمانی نظیر نمایش درمانی، موسیقی درمانی و هنر درمانی در درمان بیماران مضطرب و افسرده نشان دهنده اهمیت هنر، فراگیری و پرداختن به آن است (برهمن و بدیعی، ۱۳۹۷).

موارد آموزشی در رنگ هنر

برخلاف تصور آموزش هنر در مدارس ابتدایی تنها شامل ترسیم و نقاشی نیست، بلکه علاوه بر نقاشی می‌توان از خوشنویسی، موسیقی و شعر، نمایش و تئاتر، هنرهای ساختی و غیره استفاده کرد که همه جزئیات کار و چگونگی آموزش کار باید به تفصیل در کتاب‌های راهنمای معلم در دسترس قرار گیرد. برای آموزش هنر از وسایل جدیدتر در کنار وسایل قدیمی تر نیز باید استفاده کرد.

هنر نقاشی و خوشنویسی در فعالیت های تربیتی:

نقاشی کردن در واقع مجسم کردن و به تصویر کشیدن رویاها و تخیلات و احساسات و حالت‌های درونی کودک است. بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران کودک معتقدند با تحلیل نقاشی‌های کودکان می‌توان به شناخت و افزایش مهارت‌های شناختی، احساسی و فیزیکی کودک پرداخت (رقیبی و خان محمدزاده، ۱۳۹۸). نقاشی موجب تقویت احساسات و بهبود برقراری ارتباطات اجتماعی؛ هماهنگی حرکات چشم و دست؛ تقویت و بهبود عضلات دست؛ توسعه خلاقیت‌ها، یادگیری؛ درک بهتر مفاهیم درسی و توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری می‌گردد. با استفاده از رنگ‌های مختلف در نقاشی، کودکان می‌توانند احساسات خود را بدون استفاده از کلمات و تنها از طریق رنگ‌ها بیان کنند (سعیدی و سعیدی گراغانی، ۱۳۹۸). نقاشی کردن همچنین اثرات درمانی مثبتی بر روحیه کودکان دارد و کودکان از این طریق راه‌های بیان احساسات خود را می‌آموزند و احساس بهتری نسبت به طبیعت و محیط اطراف خود پیدا می‌کنند (آزادبخت و افشک، ۱۳۹۸).

خط و خوشنویسی از جمله هنرهای سنتی ایرانیان است که از دیرباز در این سرزمین وجود داشته و هر بیننده‌ای را مجذوب زیبایی خود می‌کند. اما زیبایی و جنبه تزئینی خط تنها یک بعد این هنر است و بعد دیگر آن خوش خطی و خوانایی است که لازمه جامعه است (خراسانی، کفشچیان مقدم و کشاورز، ۱۳۹۷). متأسفانه امروزه در بین جوانان و نوجوانان ما،

کمتر افراد خوش خط دیده می‌شوند و بدخطی یکی از معضلاتی است که

۴- کم بودن ساعت تدریس

یکی از مهم ترین مشکلات هنر کم بودن زمان تدریس هنر هم برای دانش آموز و هم معلم است. از طرفی این مشکل برای مدیران مدارس نیز برای برنامه ریزی کار دبیران هنر با مشکلات زیادی همراه است چرا که زمان تدریس هنر برای دوره ی ابتدایی حدود ۲ ساعت در هفته است و مسلماً پر واضح است که در این مدت زمان نه می توان مهارتی را آموزش داد و نه می توان به جزئی ترین اهداف این درس دست یافت. آموزگار هنر ناچار است بسیاری از مفاهیمی را که به دانش آموز تدریس نشده است با فرصت محدودی که در اختیار دارد تدریس کند.

۵- نبودن کارگاه و فضای مناسب برای نمایشگاه در مدارس

نبود فضای مناسب برای تدریس هنر در قالب کارگاه هنر موجب شده است این درس بیشتر به صورت تئوری و نیمه عملی تدریس شود. همچنین نبود کارگاهی برای تدریس این درس مدارس را از داشتن مکانی برای آرشو آثار هنری دانش آموزان بی بهره ساخته است و همچنین فضای مناسب در مدارس برای برگزاری نمایشگاه از آثار دانش آموزان و تشویق آنان از این طریق وجود ندارد (Downing, 2004).

در مجموع، نتایج تحقیقات نشان داد که عدم آشنایی معلمان با روش های مناسب تدریس هنر و جنبه های مختلف کارهای هنری در زنگ هنر، فقدان امکانات و وسایل مناسب در درس هنر، بی توجهی برنامه ریزان درسی و مسئولین به آموزش هنر و نقش آن در تربیت دانش آموزان، کم بودن ساعات تدریس، نبودن کارگاه و فضای مناسب برای نمایشگاه در مدارس مانع اجرای صحیح درس هنر شده اند. باید با مطالعه تطبیقی وضعیت درس هنر در ایران و سایر کشورها، وضعیت مدارس از نظر امکانات آموزشی در زمینه اجرای درس هنر، مجدداً بازنگری شود. در این رابطه پیشنهاد می شود دوره های آموزشی ویژه و با کیفیت برای معلمان به منظور آشنا کردن آنها با هنر، تاثیر این درس به روی آموزش و پیشرفت دانش آموزان و ارتباط آن با دروس دیگر در نظر گرفته شود. همچنین سعی شود معلمینی که در این درس علاقه و خلاقیت بیشتری نشان می دهند شناخته شده و مورد تشویق قرار گیرند یا در صورت امکان از افراد هنرمند در سطح منطقه و شهر و همچنین از علاقه مندان به هنر، در زمینه ی آموزش هنر در مدارس استفاده شود و یا تحصیل کردگان دانشگاهی رشته های هنری به عنوان معلم درس هنر استخدام شوند و نهایتاً پیشنهاد می شود که آموزش های لازم در زمینه استفاده از روش های مختلف تدریس توسط افراد و معلمان با تجربه و فعال، برای معلمان در نظر گرفته شود. تشویق معلمان به مطالعه و تحقیق در این زمینه نیز بسیار مفید می باشد. امید است؛ مسئولان با شناخت منطقی و اصولی از مقوله هنر در سال های آتی بتوانند مشکلات این درس را که یکی از پایه ای ترین مسائل در زندگی تک تک افراد جامعه است از میان برداشته و شرایطی را فراهم کنند که با نگرش صحیح به این درس و قابلیت های آن، نظام آموزشی نوین را رقم زنند (حسینی راد، ۱۳۹۱).

آن در سفال گری استفاده می شود ماده ای کاملاً طبیعی می باشد، و سفال گری کودکان با استفاده از خاک رس سبب تقویت بسیاری از مهارت های منحصر به فرد در کودکان می گردد (میراحمدی، ۱۳۹۸). از مزایای سفال گری برای کودکان می توان، افزایش یادگیری، بهبود مهارت های حرکتی، افزایش عزت نفس، مهارت های حل مسأله و آموزش نظم و انضباط به کودکان را نام برد. سفال گری برای کودکان یک فعالیت هنر بسیار مفید می باشد؛ که فرصت مناسبی را برای ابراز وجود و کشف توانایی ها و مهارت های فردی در آنان پدید می آورد. حتی کودکان بیش فعال هم مجذوب خاک رس شده و برای خلق یک شاهکار هنری بر روی سفال، روی آن تمرکز می کنند. تمرکز آن ها در ساخت یک جسم سفالی برای رسیدن به آرامش بسیار تأثیر گذار است (دهیادگاری، ۱ و دهیادگاری، ز، ۱۳۹۷).

مشکلات درس هنر در مقطع ابتدایی و راهکارهای آن :

درس هنر در دوره ابتدایی با برخی مشکلات روبه رو می باشد. در ادامه به بررسی این مشکلات می پردازیم:

۱- عدم آشنایی معلمان با روش های مناسب تدریس هنر و جنبه های مختلف کارهای هنری در زنگ هنر

آشنا نبودن معلمان با روش های مناسب تدریس هنر، مهارت و شناخت ضعیف معلمان در تدریس این رشته از مشکلات اساسی در اجرای درس هنر می باشند. هنر می تواند زمینه های رشد در جنبه های مختلف روانی، عاطفی و دینی را فراهم سازد، برای مثال نمایش می تواند تأثیرات تربیتی خاصی بگذارد که برخی از این تأثیرات از دیگر هنرها نظیر نقاشی یا خوش نویسی ساخته نیست (Alter, Hays, O'Hara, 2009).

۲- فقدان امکانات و وسایل مناسب در درس هنر

کمبود وسایل و امکانات مورد نیاز، نبودن کتاب و محتوای مناسب و کمی ساعات اختصاص یافته به درس هنر از مشکلات اساسی در اجرای درس هنر می باشند و همین کمبود لوازم و تجهیزات مناسب آموزشی مورد استفاده در آموزش هنر، از موانع تحقق اهداف این درس به شمار می رود (طباطبایی، عباسی و مرتضی، ۱۳۹۵).

۳- بی توجهی برنامه ریزان درسی و مسئولین به آموزش هنر و نقش آن در تربیت دانش آموزان

بسیاری از مشکلات اجرای درس هنر ریشه در محدودیت های فکری و فقدان باور برنامه ریزان نسبت به ضرورت وجودی تربیت هنری دارد. همچنین اهمیت قائل نشدن جامعه و نظام آموزشی به هنر و تدریس آن از موانع اصلی و اساسی اجرای درست درس هنر می باشند. ابلاغ پیام های تربیتی و هر نوع محتوای مورد نظر اگر با جاذبه های هنری و ادبی همراه باشد، موفقیت و اثربخشی آنها چند برابر می شود و این پیام ها اگر بر محمل هنر سوار شوند به نیکوترین شکل و ماندگارترین حالت بر جان و دل دانش آموزان اثر خواهند گذاشت.

نتیجه گیری

- هنر به عنوان یکی از ابزارهای موثر و کارآمد تربیتی می تواند نقش بسیار ممتازی در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان کشور ایفا نماید. بنابراین، شناسایی استعدادها و مختلف دانش آموزان و پرورش آن ها در مسیر صحیح و مطلوب مسئولیتی است که مربیان و معلمان با استفاده از هنر می توانند به خوبی بدان بپردازند و با ارائه برنامه های جذاب هنری، دانش آموزان با علایق و سلیقه های متفاوت را جذب و دستیابی آن ها به اهداف غایی تعلیم و تربیت کمک موثری کنند. درس هنر در دوره ابتدایی با موانع و مشکلاتی نیز روبه رو است، امید است با عنایت به بررسی هایی که در این مقاله صورت گرفت هر چه بهتر بتوان این درس را که نقش بسزایی در پرورش خلاقیت دانش آموزان و ارتقای سلامت روانی آن ها در مدارس دارد به دانش آموزان ارائه کرد. درس هنر بر خلاف تصور برخی افراد در دوره ابتدایی فقط شامل نقاشی نیست و می توان از سایر هنرها مانند خوشنویسی، موسیقی و شعر، نمایش و تئاتر، هنرهای ساختی و غیره نیز در ارائه این درس بهره برد. پیشنهادهایی به شرح زیر برای استفاده کارشناسان معلمان و مربیان مدارس ارائه می شود. (۱) با توجه به نقش و اهمیت هنر در تعلیم و تربیت دانش آموزان مدارس، بر بهره گیری مناسب از آن در روش های آموزشی توسط معلمان و مربیان توصیه می شود؛ (۲) برنامه های هنری برای دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی در برنامه آموزشی هفتگی متناسب با ویژگی ها و نیازهای سنی آن ها توسط صاحب نظران و کارشناسان ذی ربط تهیه و تدوین شود و جهت اجرا به مدارس ابلاغ گردد؛ (۳) تشکیل نمایشگاهی از آثار هنری دانش آموزان در مدارس به مناسبت های گوناگون در طول سال تحصیلی به منظور تشویق دانش آموزان به فعالیت های هنری و خلاقانه؛ (۴) آموزش منسجم و مستمر مربیان و معلمان مدارس در زمینه شناخت، بررسی و انتخاب آثار هنری ویژه دانش آموزان و نوجوانان در قالب آموزش های ضمن خدمت؛ (۵) به کارگیری هنر در برنامه های درسی، از جمله در تنظیم محتوا و انتخاب روش های آموزشی و تربیتی مدارس؛ (۶) با توجه به تاثیر انواع هنرها در رشد شخصیت کودکان، پرورش قوه ابتکار و حس اعتماد به نفس آن ها، علاوه بر هنر نقاشی به هنر خوشنویسی، موسیقی و نمایش و هنرهای ساختی نیز توجه شود؛ (۷) اختصاص دادن ساعت های بیشتر به این درس برای بالا بردن توانایی های فکری و رشد و تکامل خلاقیت در محیط آزاد طبیعت.

منابع

- آزادبخت، معصومه و افشک، شیوا (۱۳۹۸). اثربخشی هنر درمانی با رویکرد نقاشی بر ارتقاء سطوح نظریه ذهن دانش آموزان دختر دبستانی. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی، تفلیس-گرجستان، دبیرخانه دائمی کنفرانس با همکاری دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا.
- برهن، مریم و بدیعی، سیدسعید (۱۳۹۷). هدف ثابت، روش ها متفاوت: نگاهی به کارایی هنر در تعلیم و تربیت. مجله رشد تکنولوژی آموزشی، دوره ۳۳، شماره ۸، صفحه ۲۹-۳۱
- پودرانتچی اصل، محمدرضا (۱۳۹۴). بررسی مفهوم هنر از دیدگاه صاحب نظران و فلاسفه. کنفرانس بین المللی انسان، معماری، عمران و شهر، تبریز، مرکز مطالعات راهبردی معماری و شهرسازی.
- تقی پورظهير، علی (۱۳۹۸). برنامه ریزی درسی برای مدارس ابتدایی در هزاره سوم. چاپ یازدهم، تهران، انتشارات آگه.
- حسینی راد، مریم (۱۳۹۱). مشکلات تدریس هنر. رشد آموزش هنر، دوره ۹، شماره ۴، صفحه ۵۷-۵۴.
- خراسانی، کاظم؛ کفشچیان مقدم، اصغر و کشاورز، گلناز (۱۳۹۷). پیشینه فرهنگی توجه زیبایی شناسانه به خط در نمونه های هنری ایران. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم و مهندسی و فرهنگ ایرانی، تهران، مرکز بین المللی همایشها و سمینارهای توسعه پایدار علوم جهان اسلام.
- دهیادگاری، زهره و دهیادگاری، الهام (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مجسمه سازی بر خلاقیت کودکان مدارس ابتدایی شهرستان سیرجان. سومین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی ایران، جیرفت، همایش گستران.
- رقیبی، مهوش و خان محمدزاده، زهرا (۱۳۹۸). پرورش خلاقیت کودکان ۶ ساله با استفاده از آموزش نقاشی خلاق. فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۸، شماره ۴.
- سعیدی، امیررضا و سعیدی گراغانی، عباس (۱۳۹۸). اثرات بالقوه آموزش نقاشی در مدارس بر دانش آموزان. ششمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی، اصفهان، دبیرخانه دائمی کنفرانس طباطبایی، مینو؛ عباسی، پروین و مرتهب، اعظم (۱۳۹۵). بررسی موانع اجرای درس هنر از دیدگاه معلمان دوره ابتدایی شهر اصفهان. مجله مطالعات پیش دبستان و دبستان، دوره ۱، شماره ۳، صفحه ۱۵-۱.
- لاکست، ژان (1981). فلسفه ی هنر. ترجمه محمدرضا ابوالقاسمی (۱۳۹۷)، چاپ چهارم، تهران، انتشارات ماهی.
- مامی، شهرام و امیریان، کامران (۱۳۹۵). تأثیر نمایش خلاق بر سازگاری اجتماعی، قضاوت اخلاقی و خلاقیت دانش آموزان. مجله آموزش و ارزشیابی، دوره ۹، شماره ۳۶، صفحه ۹۲-۷۵
- محمودی، فتنه و قلی زاده، علی (۱۳۹۴). کیفیت بخشی به یادگیری در مدارس با آموزش هنر نمایش، اولین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- میراحمدی، شبنم (۱۳۹۸). خلاقیت در کودکان. چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی، شهر بانکوک - دانشگاه Kasem Bundit، دبیرخانه دائمی کنفرانس و دانشگاه.
- نویدبخش، سیما و بختیاری فایندری، منصوره (۱۳۹۵). عوامل موثر بر بدخطی دانش آموزان در دوره ابتدایی. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره ۲، شماره ۱.

- Alter, Frances, Hays, Terrence, O'Hara, Rebecca. (2009), The Challenges of Implementing Primary Arts Education: What Our Teachers Say, Australasian Journal of Early Childhood, volume 34, 4. 22-30.
- Downing, Dick. (2004), Saving a Place for the Arts? A Survey of the Arts in Primary Schools in England, Management in Education, June 2004, vol. 18, no. 3, 23-27.

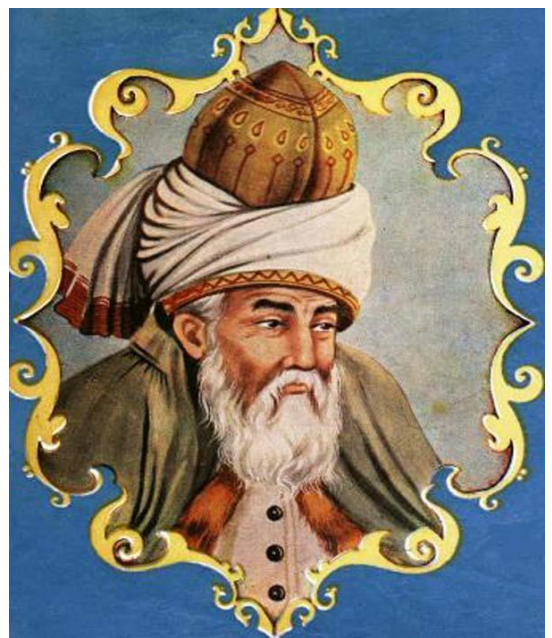
روضه ششم بهارستان جامی

مصطفی یوسفی (دانشجوی کارشناسی ادبیات فارسی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

چکیده

از موضوعات بسیار مهمی که در آثار ادبی به آنها پرداخته می شود و می توان به آنها توجه داشت و در امر تربیت بسیار مفید است، نکات اجتماعی و اخلاقی می باشد. بهارستان جامی از جمله آثاری است که مملو از نکات اجتماعی و اخلاقی می باشد که ما در اینجا روضه ششم آن را مورد توجه قرار داده ایم و نکات اخلاقی و اجتماعی را از آن استخراج کرده ایم. یکی از ویژگی های مهم بهارستان جامی وجود طنز و مطایبه در آن است به گونه ای که در حین خوانش حکایات آن و استخراج نکات در زمینه اخلاقی و اجتماعی، به وجود طنز در حکایات پی می بریم. در برخی حکایات نکات در زمینه اخلاقی و اجتماعی جدیدی به چشم می خورد و در برخی حکایات دیگر، این نکات تکراری است و گویا برای تاکید بیشتر آمده است. در این حکایات از موضوعاتی بسیاری چون مزاح و شوخی، گرم، مال دوستی، تظاهر به عاقل بودن، دزدی اسرار دیگران، مستی و شراب خواری، مدارا با مست، لاف دانایی، زشت رویی و ... سخن گفته شده است. ابتدای این باب همه درباره شوخی و مزاح است.

کلید واژه: بهارستان - جامی - نکات اخلاقی و اجتماعی - مطایبه و طنز



پیشینه تحقیق

اجتماعی و اخلاقی در بهارستان جامی کتاب و مقالات بسیاری به چاپ رسیده و مقالاتی که به چاپ رسیده بسیار اندک است. این مقالات اندکی هم که وجود دارند به بررسی کلی مفاهیم اخلاقی و اجتماعی در بهارستان پرداخته اند. از جمله این آثار می توان به تحلیل درون مایه های اخلاقی در بهارستان جامی (تحولی، بهنام فر، ۱۳۹۳: ۱۱۱-۹۷)، تأثیرپذیری جامی در مضامین اخلاقی بهارستان (محبوبی زاده، ذاکری، ستوده، ۱۳۹۹: ۱۰۸-۸۹) اشاره کرد. همانطور که می بینید مقالات بسیار اندکی در این زمینه نوشته شده که بسیار کلی به نکات اخلاقی و اجتماعی پرداخته است. ما در اینجا می خواهیم حکایات گزیده روضه ششم بهارستان را مورد بررسی قرار دهیم و نکات اخلاقی و اجتماعی آن را استخراج کنیم.

مقدمه

در این روضه قرار است که درباره ی نکات اجتماعی و اخلاقی سخن بگوییم. این باب از ۴۵ قطعه، ۴۳ حکایت، ۵ رباعی و ۳ مطایبه ی منظوم و یک شعر عربی تشکیل شده است. ابتدای این باب با حدیثی از پیامبر و حضرت علی (ع) در مورد مزاح و شوخی شروع می شود. پیامبر می فرماید که مومن اهل شوخی و شیرین سخنی و منافق خشمگین است. حضرت علی (ع) می فرماید که شوخی و مزاح خشم و کینه را از بین می برد. در ادامه دو روایت از شوخی های پیامبر را می آورد. پیامبر شوخی می کرد اما جز سخن حق چیزی نمی گفت. در روایت اول پیامبر سخن قرآن را که می گوید: «در بهشت رنج و درد سر و پیری نیست» را با شوخی بیان کرده است.

در روایت دوم می بینیم که پیامبر به زنی از انصار می گوید که در چشم شوهرش سفیدی است و آن زن فکر می کند که چشم همسرش ناسالم است اما بعد از پرسش از همسرش می فهمد که پیامبر با او شوخی کرده و منظور پیامبر همان سفیدی و سیاهی چشم شوهرش بوده است. جامی بعد از هر حکایت، شعری می آورد تا خوانش آن جذاب تر شود. ۲۱ حکایت از روضه ششم از آثار دیگر گرفته شده و جامی آنها را از آبخورهایی برداشت کرده است. برای اطلاع بیشتر می توانید به مقاله «سرچشمه های جامی در داستان های بهارستان» از وحید سبزیان پور و غلامرضا سالمیان مراجعه کنید.

گزیده حکایات طنز

حکایت ۱

پیامبر مرزنی را از انصار گفت: از شوهر خود پرس که در چشم وی سفیدی واقع است؟ آن زن به سرعت و اضطراب تمام پیش شوهر خود رفت. شوهر از وی سبب اضطراب پرسید. آنچه آن حضرت فرموده بودند باز گفت. گفت: راست فرمود، در چشم من سفیدی هست و سیاهی هست اما نه به بدی. قطعه:

گر مقبلی مزاح کند عیب او مکن / شغلیست آن به قاعده عقل و دین
مباح
دل آینه است کُلفتِ جدّ زنگ آینه / آن زنگ را چه صیقل امکان بجز مزاح

حکایت ۲

روزی اصمعی بر مائده هارون حاضر بود. اصمعی گفت: بسیاری از اعراب باشند که هرگز پالوده ندیده باشند و نشنیده. هارون گفت: بدین دعوی که کردی گواهی بگذران و اگر نه دروغ است. اتفاقاً روزی هارون به شکار بیرون رفت و اصمعی با وی بود. دیدند که اعرابی حالی از بادیه می‌رسد. هارون به اصمعی گفت که ویرا پیش ما آر. اصمعی پیش وی رفت که امیرالمومنین تو را می‌خواند، اجابت کن. گفت: مومنان را امیری باشد؟ گفت: آری. اعراب گفت: من به وی ایمان ندارم. اصمعی ویرا دشنام داد و گفت: یا ابن الزانیة! اعرابی در غضب شد و گریبان اصمعی را بگرفت و هر سو می‌کشید و دشنام می‌داد. هارون می‌خندید. بعد از آن پیش هارون آمد و گفت: ای امیر المومنین چنانکه این مرد گمان می‌برد داد من از وی بستان که مرا دشنام داده است. هارون گفت دو درم به وی ده. اعرابی گفت: سبحان الله مرا دشنام داده است و مرا دو درم دیگر به وی می‌باید داد. هارون گفت: آری، حکم ما چنین است. پس اعرابی روی به اصمعی کرد و گفت: یا ابن الزانیین، روان باش و به حکم امیر المومنین چهار درم به من ده. هارون از خنده به پشت افتاد. پس ویرا همراه بردند. چون به قصر هارون درآمد و آن عظمت و شوکت بدید و مجلس هارون را مشاهده کرد و در چشم وی بسیار بزرگ نمود، پیش آمد و گفت: السلام علیک یا الله! هارون گفت: خاموش باش چه می‌گویی؟ گفت: السلام علیک یا نبی الله. گفتند: و بیک چه می‌گویی، وی امیر المومنین است. گفت: السلام علیک یا امیر المومنین. هارون گفت: و علیک السلام. پس ویرا بنشاندند و مائده کشیدند و از هر چیزی بخوردند. در آخر پالوده آوردند. اصمعی گفت: امید می‌دارم که وی نداند که پالوده چیست؟ هارون گفت: اگر چنین باشد ترا یک بدره زر بدهم. پس اعرابی دست دراز کرد و پالوده خوردن گرفت به وجهی که می‌مانست که هرگز نخورده است. هارون از وی پرسید که این چه چیزست که می‌خوری؟ گفت: سوگند به آن خدای که ترا به خلافت مکرم کرده است که من نمی‌دانم که چه چیزست اما خدای تعالی در قرآن گوید: و فاکهه و نخل و رمان. نخل نزدیک ما هست و گمان می‌برم که این رمان است. اصمعی گفت: ای امیرالمومنین اکنون دو بدره بر تو واجب شد زیرا که وی همچنانکه پالوده را نمی‌داند، رمان را نیز نمی‌داند. هارون بفرمود تا اصمعی را دو بدره دادند و اعرابی را چندان که غنی شد. قطعه:

کیست دانی کریم آنکه زند / نیست آگه خزانه درمش
هر چه آید برو چه جدّ و چه هزل / همه گردد بهانه‌ی کرمش

حکایت ۳

خلیفه روزی چاشت می‌خورد. بره‌ی بریان پیش وی نهاده بودند. اعرابی از بادیه در رسید. ویرا پیش خواند، اعرابی بنشست و به شره تمام در خوردن ایستاد. خلیفه گفت: چه می‌شومی که چنان این بره را از هم می‌داری و به رغبت می‌خوری که گویا پدر او ترا به سرو زده است. اعرابی گفت: این خود نیست اما تو به چشم شفقت چنان در وی می‌نگری و از دریدن و خوردن او بد می‌بری که گویا مادر او ترا شیر داده است.

خواجه برمال خود آنگونه رحیم است و شفیق / که به چشم شفقت می‌نگرد در همه چیز

گر فتد در بره و میش وی اندک خطری / به فداشان بدهد مادر و فرزند عزیز

حکایت ۴

بهللول را گفتند: دیوانگان بصره را بشمار، گفت: از حیّز شمار بیرونست، اگر گویند عاقلان را بشمارم که معدودی چند بیش نیستند. قطعه:

هر که عاقل بینی او را بهره‌ایست / نقد وقت از مایه دیوانگی
می‌زید از آفتاب حادثات / شادمان در سایه دیوانگی

حکایت ۵

فاضلی به یکی از دوستان صاحب راز خود نامه‌ای می‌نوشت. شخصی در پهلوی او نشست و به گوشه‌ی چشم نوشته‌ی ویرا می‌خواند؛ بر وی دشوار آمد. بنوشت که نه در پهلوی من دزدی زن بمزد نشسته بودی و نوشته‌ی مرا نمی‌خواندی، همه اسرار خود بنوشتی. آن شخص گفت: والله که ای مولانا من نامه‌ی ترا مطالعه نکردم و نخواندم. گفت: ای نادان پس این را که می‌گویی از کجا می‌گویی؟ قطعه:

هر آنکس دزدیده بر سرّ مرد / شود مطلع بایدش خواند دزد
بر آن کار اگر مزد دارد طمع / همین بس که نامش نهی زن بمزد

حکایت ۶

مستی از خانه بیرون آمد. در میان راه بیفتاد و قی کرد و لب و دهان خود را بیالود. سگی بیامد و آنرا لیسیدن گرفت، پنداشت که آدمی است که آنرا پاک می‌کند دعا می‌کرد که خدای تعالی فرزندان ترا خدمتکار تو گردانند. بعد از آن سگ پای برداشت و بر روی وی بول کرد. گفت: بارک الله ای سیدی آب گرم آوردی تا روی مرا بشویی.

شراب‌خواره چو بر خویشتن روا دارد / که سبلت از قی ناپاک می‌پیلاید
سگ از مثانه گر ابریق آب گرم آرد / که غسل سبلت ناپاک او کند شاید

حکایت ۷

جولاهی در خانه دانشمندی ودیعتی نهاد، چون یک چند روز برآمد به آن محتاج شد، پیش وی رفت، دید که بر در سرای خود بر مسند تدریس نشسته و جمعی از شاگردان پیش او صف بسته. گفت: ای استاد به آن ودیعت احتیاج دارم. گفت ساعتی بنشین تا از درس فارغ شوم. جولاه بنشست، مدت درس او دیر کشید و وی مستعجل بود و عادت آن دانشمند آن بود که در وقت درس گفتن سر خود می‌جنبانید. چولاه را تصور این شد که درس گفتن همان سر جنبانیدن است. گفت: ای استاد برخیز و مرا تا آمدن نایب خود گردان، تا من به جای تو سر می‌جنبانم و ودیعت مرا بیرون آور که من تعجیل دارم. دانشمند چون آن بشنید بخندید و گفت:

فقیه شهر زند لاف آن به مجلس عام / که آشکار و نهان علوم می‌داند
جواب هر چه ازو پرسی آن بود که به دست / اشارتی بکنند یا سری
بجنباند

حکایت ۸

فاضلی که صورتی قبیح و هیاتی کره داشت به فرزدق رسید. ویرا دید که روی وی به جهت مرضی زرد شده بود. گفت: ترا چه بوده است که رنگ تو چنین زرد شده است؟ گفت: چون ترا دیدم از گناهان خود اندیشیدم، رنگ من زرد برآمد. گفت: در وقت دیدن من چرا از گناهان خود یاد کردی؟ گفت: ترسیدم که خدای تعالی مرا عقوبت کند و همچون تو مسخ گردانند. قطعه:

چون رخ زشت تو بینم، دل من / عقد اصرار گُنه فسخ کند
زانکه ترسم که زشومی گناه / قهر ایزد چو توام مسخ کند

حکایت ۹

و همین فاضل گرید که با دوستی در راهی ایستاده بودم و سخن می‌گفتم. زنی آمد و در برابر من ایستاد و در روی من نظر می‌کرد. چون نظر کردن وی از حد درگذشت غلام را گفتم پیش آن زن رو و بپرس که چه می‌جوید؟ غلام باز آمد که زن می‌گوید چشم من گناهی عظیم کرده بود و می‌خواستم که ویرا عقوبتی کنم، هیچ عقوبت زیاده تر از آن نیافتم که با این زشت رو نظر کنم. قطعه:

نامه‌ی مردم چشمم زگنه شسته نشد / گرچه از گربه دو صد بار پر آتش کردم

تا رهد ز آتش فردای قیامت امروز / به نظر در رخ زشت تو عذابش کردم

حکایت ۱۰

جاحظ گوید: هرگز خود را چنان خجل ندیدم که روزی مرا زنی بگرفت و به دکان استاد ریخته‌گر برد که همچین. من متحیر شدم که آن چه بود؟ از آن استاد پرسیدم. گفت: مرا فرموده بود که تمثالی بر صورت شیطان برای من ساز. من گفتم نمی‌دانم که بر چه شکل می‌باید ساخت ترا، آورد که بدین شکل. قطعه:

بوالعجب روی و گونه‌ای داری / کس بدین روی و گونه نتوان کرد

بهر تصویر صورت شیطان / جز رخت را نمونه نتوان کرد

حکایت ۱۱

شخصی زشت رویی را دید که از گناهان خود استغفار می‌کرد و نجات از آتش دوزخ می‌طلبید. گفت: ای دوست بدین روی چرا به دوزخ بخیلی می‌کنی و آنرا از آتش دریغ می‌داری؟

چون نبینی تو روی خود زان رو / برکان ناخوشست نی بر تو

گر بدین رو در آتش فکند / حیف بر آتشست نی بر تو

حکایت ۱۲

زشت رویی پیش طبیب رفت که بر زشت‌ترین جایی دُم‌لی برآورده‌ام. طبیب تیز در روی وی نگریست و گفت: دروغ می‌گویی، اینک روی ترا می‌بینم. بر وی هیچ دُم‌لی نیست. قطعه:

ز زشتی است که سلطان شرع نپسندد / که عضوهای فرود از کرم برهنه کنی

چو رویت از همه‌جا زشت‌تر بود چه عجب / که رو بیوشی و جای دگر برهنه کنی

حکایت ۱۳

شخصی بزرگ بینی، زنی را خواستگاری می‌کرد و در تعریف خود می‌گفت که من مردی‌ام از خفت و سبکساری دور و بر احتمال مکاره صبور. زن گفت: اگر تو بر احتمال مکاره صبور نبودی این بینی را چهل سال نتوانستی کشید.

از بینی بزرگ تو باریست بر همه / تا کی به هرزه روی سوی آن و این نهی

هر لحظه سجده‌ی تو نه از بهر طاعتست / بار گران بینی خود بر زمین نهی

حکایت ۱۴

ظریفی شخصی را دید که موی بسیار بر روی او دمیده بود، گفت: این موپها را بکن پیش از آنکه روی تو سر گردد.

خواجه هر روز اگر به مو چینه / از رخ خود نه موی برگیرد

چند روزی چو بگذرد بر وی / رویش از موی، حکم سر گیرد

حکایت ۱۵

جمعی نشسته بودند و سخن کمال و نقصان مردان در پیوسته. یکی از آن میان گفت: هر که دو چشم بینا ندارد نیم مردست و هر که در خانه عروس زیبا ندارد نیم مردست و هر که وقوف بر سیاحت دریا ندارد نیم مردست. نابینایی در مجلس حاضر بود که زن نداشت و سیاحت نمی‌دانست. بانگ بر وی زد که ای عزیز عجب مقدمه‌ای آوردی و مرا از دایره مردی چنان دور انداختی که هنوز نیم مردی در می‌باید تا نام هیچ مردی بر من شاید. قطعه:

چنان ز پایه مردی فتاد خواجه برون / زین فسردگی و خام ریشی و سردی

که گر هزار فضیلت رسد ز مردانش / قدم برون نهند از حدود نامردی

حکایت ۱۶

بهلول به هارون الرشید درآمد. یکی از وزرا گفت: بشارت باد مر ترا ای بهلول که امیرالمومنین ترا بر سر قرده و خنازیر سردار گردانید. بهلول گفت: گوش به من دار و فرمان من به جای آر که از جمله رعایای منی. قطعه:

به شهریاری گاو و خرم دهی مژده / رعیتی که بود خاص شهریاری تویی
شمار لشکریانم ز خوک و خرس کنی / نخست کس که درآید درین شمار تویی

حکایت ۱۷

گدایی بر در سرایی چیزی خواست کدخدای خانه از درون آواز داد که معذور دار که خانگیان اینجا نیستند. گدا گفت: من پاره نان می‌خواهم نه مباشرت با خانگیان. قطعه:

چون گدا بر در سرات رسید / هرچه داری بده بهانه مکن
تا نیاید به خاطرش چیزی / پیش او ذکر اهل خانه مکن

حکایت ۱۸

بیماری بر موت مشرف بود. شخصی که از دهانش بوی ناخوش می‌آمد بر بالین وی نشسته بود. سر نزدیک وی می‌برد و تلقین شهادت می‌کرد و در روی وی نفس می‌زد. هر چند که بیمار روی خود را می‌تافت وی الحاح بیشتر می‌کرد و سر نزدیک‌تر وی می‌برد. چون کار بر بیمار تنگ آمد گفت: ای عزیز می‌گذاری که من خوش و پاکیزه بمیرم یا می‌خواهی که مرگ مرا به هر چه از آن ناپاک‌تر نیست بیالایی. قطعه:

در جهان اهل فضل نایابند / گوش بر هر فضول نتوان کرد

هر که بوی ریا دمد زلبش / نفسش را قبول نتوان کرد

حکایت ۱۹

شخصی نماز گزارد و بعد از نماز (به دعا آغاز کرد) و در دعای خود در بهشت درآمدن و خلاص از آتش دوزخ خواست. پیرزنی در قفای او ایستاده بود و آنرا می‌شنید و می‌گفت: خداوندا مرا در آنچه می‌خواهد شریک گردان. چون آن شخص آنرا بشنید گفت: خداوندا مرا بر دار کش و به زخم تازیانه بمیران. پیرزن گفت: خداوندا مرا بیمارز و از آنچه می‌طلبید نگاهدار. آن شخص روی باز پس کرد که این عجب ناراست حکمی است و ناپسندیده قسمتی که در راحت و آسودگی با من انبازی و در افسردگی از من ممتازی. قطعه:

نه منصف باشد آن طامع که کامی / چو یابی از خدا انباز گردد

و گر در راه ناکامی نهی گام / هم از گام نخستین باز بگردد

حکایت ۲۰

طبیعی را دیدند که هر گاه به گورستان رسیدی، ردا بر سر کشیدی. از سبب آنش سوال کردند. گفت: از مردگان این گورستان، شرم می‌دارم؛ بر هر که می‌گذرم، ضربت من خورده است و در هر که می‌نگرم، از شربت من مرده، رباعی:

ای رای تو در علاج بیمار علیل / برآمدن مرگ قُدم تو دلیل
در کشور ما مونت جان ستدن / برداشته‌ای ز گردن عزرائیل

رباعی:

ای صنعت طب شکسته بازار از تو / هر چند بود به رنج بیمار از تو
المنه لله که عجب خشنودند / غسال و کفن فروش و حقار از تو

حکایت ۲۱

شاعری پیش صاحب عباد قصیده ای آورد، هر بیت از دیوانی و هر معنی زاده طبع یک سخندانی.
صاحب عباد گفت: از برای ما عجب قطار شتر آورده ای که اگر کسی مهارشان بگشاید هر یک به گله‌ی دیگر گراید. قطعه:

همی گفت به دعوی دی که باشد / به پیش عذیم انگین هیچ
 زهر جا جمع کردی چند بیت / به دیوانت نبینم غیر ازین هیچ
 اگر هر یک به جای خود رود باز / بجز کاغذ نماند بر زمین هیچ

حکایت ۲۲

شاعری پیش طبیب رفت و گفت: چیزی در دل من گره شده است و وقت مرا ناخوش می‌دارد و از آنجا فسرده‌گی به همه اعضای من می‌رسد و موی بر اندام من بر می‌خیزد.

طبیب مردی ظریف بود، گفت: به تازگی هیچ شعر گفته ای که هنوز بر کسی نخوانده باشی؟ گفت: آری. گفت: بخوان، بخواند، باز گفت: بخوان، بخواند، باز گفت: بخوان، بخواند. گفت: برخیز که نجات یافتی، این شعر بود که در دل تو گره شده بود و خنکی آن به بیرون سرایت می‌کرد، چون از دل خود بیرون دادی، خلاصی یافتی. قطعه:

چه شعریست این که چون نامش زدانا / بپرسی بر زبانش هرزه آید
 و گر بر شربت بیمار خوانی / تب محرق رود تب لرزه آید

نکات اجتماعی و اخلاقی

ابتدای روضه ششم با سخنانی از حضرت علی (ع) و پیامبر اسلام درباره مزاح و شوخی و شیرین سخنی شروع شد. این نشان می‌دهد که همواره آدمی باید با دیگران و به خصوص در جامعه شوخ طبع و شیرین سخن باشد؛ چرا که این کار باعث مقبولیت و بالا رفتن درجه محبوبیت می‌شود. و همچنین کینه و دشمنی را از بین می‌برد. اینکه ابتدای روضه با سخنانی از این دو بزرگوار درباره شوخ طبعی شروع می‌شود، نشان دهنده اهمیت این موضوع است. حتی در آیه ۱۵۹ آل عمران خداوند به پیامبر می‌گوید: (اگر با مردم سخت دل و تندخو بودی، قطعاً از اطراف تو پراکنده می‌شدند.) که این نشان می‌دهد که اگر پیامبر با خشم با مردم سخن می‌گفت و رفتار می‌کرد، مردم از او دور می‌شدند.

در حکایت (اصمعی و هارون) چند نکته بسیار مهم وجود دارد که عبارتند از:

۱. همیشه برای ادعاهای خود باید دلیل و مدرک بیاوریم، در غیر این صورت دروغ گفته‌ایم و این به ضرر خودمان است. در این حکایت اصمعی ادعا کرد که بسیاری از اعراب پالوده نخورده‌اند و هارون گفت: برای این ادعایت گواهی بیاور وگرنه دروغ گفته‌ای.

۲. نباید تعصب بیجا داشت و زود در برابر دیگران درشتی کرد و دشنام داد. اگر کسی نظر مخالف با من دارد، باید به او احترام گذاشت. اگر به دلیل اینکه طرف مقابل به آن چیزی که من اعتقاد دارم ایمان و باور ندارد، به او فحاشی کنم، این کار منجر به دعوا و شعله‌ور شدن آتش کینه می‌شود. همچنین نباید در برابر فحاشی و بی‌ادبی دیگران، مثل خودشان عمل کنیم و واکنش نشان دهیم؛ چون اولاً شخصیت خودمان را پایین می‌آوریم و دوماً این کار آتش خشم و غضب را شعله‌ور تر می‌کند.

۳. نباید به دعوای دیگران و دشنام آنها به یکدیگر خندید. اینکه هارون به دعوا و دشنام دادن اعرابی و اصمعی می‌خندید، کار کاملاً اشتباه و غلطی بوده است.

۴. نباید در برابر کسانی که ثروتمند هستند، چاپلوسی بکنیم و خدا را فراموش بکنیم. اینکه اعرابی بعد از دیدن قصر پادشاه و عظمت و شوکت او، چاپلوسی کرد و به او گفت: السلام علیک یا الله، کار غلطی است. در این حکایت بعد از اینکه اعرابی گفت: من به امیر المومنین ایمان ندارم، اصمعی به او دشنام داد و دعوا درگرفت.

۵. نباید پادشاه و یا هر کسی که منصب والایی دارد، فقط به فکر خود باشد و از مردم غافل شود. اینکه اعرابی نمی‌دانست که پالوده چیست؟

نشان دهنده این است که فقر بر مردم حاکم است و پادشاه فقط به فکر خود می‌باشد و از آنها غافل است.

۶. باید به افرادی که ادعایی مطرح می‌کنند و آنرا ثابت می‌کنند، پاداش داد. مثلاً وقتی شخصی یک فرد احتکار کننده را به قوه قضاییه معرفی می‌کند، باید به او پاداش داد تا دیگران هم انگیزه انجام این کار را پیدا کنند. در این حکایت اصمعی بعد از اثبات ادعایش از هارون دو بدره گرفت.

در حکایتی (خلیفه و اعرابی) چند نکته وجود دارد که به شرح زیر است:

۱. همیشه وقتی در حال غذا خوردن هستیم و شخصی از راه می‌رسد باید مهمان نواز باشیم و او را بر سر سفره بنشانیم. در این حکایت وقتی اعرابی از بادیه رسید، خلیفه او را بر سر سفره خواند.

۲. نباید در برابر کسی که میهمان ما است، حرفی بزنیم که باعث ناراحتی او شود. در این حکایت خلیفه به اعرابی گفت: چنان این بره را از هم می‌داری و به رغبت تمام می‌خوری که گویا پدر او تو را به سرو زده است، که در ادامه اعرابی نیز واکنش نشان می‌دهد.

۳. نباید بیش از اندازه مال دوست باشیم. بعضی ها مال را از جان هم بیشتر دوست دارند و اگر آسیبی به مالش برسد، زود واکنش نشان می‌دهند.

در حکایت (نامه نوشتن فاضل به صاحب راز خود) یک نکته بسیار مهم وجود دارد و آن این است که نباید در کار دیگران فضولی کنیم و سعی کنیم که از اسرار محرمانه آن ها باخبر شویم.

در حکایت (مست و بول کردن سگ بر روی آن)، مستی و شراب خواری نکوهش شده است.

در حکایت (قاضی و فرد مست) چند نکته است که به شرح ذیل می‌باشد:

۱. نباید یک فردی که قاضی است الفاظی ناشایست چون (ملعون) را به کار ببرد و فکر کند که از دیگران برتر است و چون قاضی است هر جور که دلش می‌خواهد، رفتار کند.

۲. نباید یک قاضی در برابر کار خوب دیگران با بی‌انصافی برخورد کند. در حکایت (جولاهی در خانه دانشمندی ودیعتی نهاد...) دو نکته وجود دارد. یکی اینکه وقتی شخصی به ما امانتی می‌دهد از آن دو چشمی مراقبت کنیم تا خدای نکرده آسیبی به آن نرسد و یا آنرا به غارت نبرند. دوم اینکه نباید لاف آگاهی از آشکارا و نهان علوم را زد.

در حکایت (نابینایی در شب تاریک چراغی در دست و سبویی بر دوش...) یک نکته بسیار مهم وجود دارد و آن این است که آدمی قبل از انجام هر کاری (حرف زدن و...) باید ابتدا ببانددش و از حقیقت ها آگاه شود و سپس آنرا انجام دهد.

در حکایت بعدی که موضوع آن زشت رویی است یک نکته اساسی وجود داد و آن این است که افراد زشت روی از نظر دیگران خوش یمن نیستند و همیشه در برابر دیگران و دیدگاه آنها ذلیل و خوار هستند؛ البته این عقیده اشتباه است و نباید با افراد زشت روی اینگونه برخورد کرد و باید دانست که باطن مهم است و نه ظاهر و اینکه عامل برتری انسان ها تقوا است و نه زیبا رویی. هیچ شخص زشت رویی به خاطره چهره‌اش به جهنم نمی‌رود. اینکه ما بین زیبارویان و زشت رویان تبعیض قائل شویم، کار نادرستی است و باید این دیدگاه تبعیض آمیز را از بین برد. همچنین وقتی ما با زشت رویان اینگونه برخورد می‌کنیم و به عیب های آنها (بزرگی دماغ و...) خرده می‌گیریم، در واقع به خالق آنها که خداوند است خرده گرفته‌ایم. البته در حکایت (ظریفی شخصی را دید

که موی بسیار بر روی او دمیده بود)، می‌بینیم فردی که موی بسیار بر روی او دمیده، نسبت به اصلاح خود بی‌تفاوت است که همچنین افرادی باید سرزنش بشوند و چون این طعن و سرزنش‌ها باعث می‌شود او بیشتر حواسش به تمیزی باشد.

در حکایت (معاویه و عقیل بن ابی طالب)، جامی فواید خاموشی در برابر عیوب دیگران را یادآور می‌شود. اگرچه سکوت و خاموشی در برابر انحراف‌ها، ستم‌ها، حق‌کشی‌ها و سم‌پاشی‌های دشمنان دین، عملی ناپسند و نابخشودنی است، ولی در برابر عیوب خود و دیگران نشانه خرد، آگاهی، تیزهوشی و عبادت است. چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرماید: «سکوت والاترین عبادت هاست».

زیرا استوارتر از شیوایی در گفتار، خاموشی است در جایی که سخن گفتن شایسته نیست. از سوی دیگر، چون خاموشی، عیب‌ها را در خود پنهان می‌دارد، «خزانه داری برتر از خاموشی نیست».

با وجودی که سکوت در برابر عیب‌های خود و دیگران سهل و آسان می‌نماید، ولی در عمل کاری بس مشکل است که گاه حتی باهوش‌ترین افراد از آن به دلایل گوناگون از جمله غوطه‌ور شدن در گناه، خودخواهی و خودپسندی غافل می‌شوند. به گونه‌ای که پرده‌های غرور بر چشمان آنها سایه می‌افکند و بدون توجه به عیب‌های خود به عیب‌جویی از دیگران می‌پردازند و با زبان خویش، زمینه‌برملاشدن عیب‌های خود را فراهم می‌کنند. این واقعیتی است که در منابع دینی هم بدان تأکید شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر که عیب‌جویی کند، عیب‌جویی شود و هر که دشنام دهد پاسخ شنود».

در حکایت بالا نیز معاویه با تمام سیاسی‌کاری و هوشمندی‌اش، به سبب غوطه‌ور شدن در گناه و خودخواهی، یک لحظه از نسب خویش غافل شد و به قصد تحقیر، نسب عقیل را به ابولهب نسبت می‌دهد، ولی غافل از اینکه عقیل جسورتر و نکته‌سنج‌تر از آن است که بتواند از او عیب‌جویی کرد. از این رو، با آگاهی کامل از پیشینه‌نگین معاویه با پاسخی به هنگام او را سرافکننده می‌سازد. در حالی که معاویه می‌توانست با سکوت و خاموشی و حفظ اسرار و عیب‌خویش مرتکب گناه عیب‌جویی از دیگران هم نشود. بی‌شک، سعادت‌مند و خردمند کسی است که بر عیب دیگران سرپوش بگذارد و بر عیب خود بینا باشد.

در حکایت (علوی با شخصی در اثنای خصومت...) می‌بینیم که شخص علوی ادعای برتر بودن و پاکی دارد. این دیدگاه اشتباه است. باز هم باید گفت که در فرهنگ اسلامی در عالم هستی، فقط خداوند است که اصل، ارزشمند، واقعی و تنها وجود حقیقی است، و بقیه موجودات، جلوه‌های وجودی او هستند. بنابراین، در نظام ارزشی اسلام هم هر چیزی که به خداوند مرتبط شود به مقدار ارتباطش ارزش پیدا می‌کند. به همین جهت موقعیت قومی، علمی، جغرافیایی، سابقه تاریخی، رنگ پوست، نوع نژاد، امکانات مالی، موقعیت سیاسی اجتماعی، وابستگی حزبی و گروهی، زن یا مرد بودن و... هیچ یک معیار ارزش نیست و تنها تقوا ملاک ارزش است. هر کس به اندازه تقوا و عبودیتش در پیشگاه خداوند ارزش دارد.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ان اکرمکم عندالله اتقیکم» (بهترین شما نزد خداوند، باتقواترین شماست). پس اینکه اگر یک شخصی از دوستداران علی (ع) است، قطعا فرد درستکار و پاکی است، اشتباه است. در حکایت (مدعی خود را به صورت علویان آراسته...) می‌بینیم که شخصی خود را به شکل و شمایل علویان می‌آراید و ادعا می‌کند که از آن نسب است و از این طریق به سوء استفاده می‌پردازد. این حکایت، شرح حال جامعه‌ی امروز ما است. امروزه می‌بینیم افرادی که منصبی

دارند، یقه بسته‌اند، ریش گذاشته‌اند، در پیشانی آنها جای مهر است و همواره از دین و خدا و پیغمبر صحبت می‌کنند، عاقبت دزد و اختلاسگر و احتکارکننده کالا می‌شوند. در واقع آنها از این طریق اعتماد جلب کرده و به سوء استفاده می‌پردازند. پس باید توجه داشت که هر کس ادعای دین دارد، دلیل بر سالم و درستکار بودن او نیست و نباید زود فریب ظاهر دینی دیگران را خورد.

در حکایت (خلیفه با اعرابی‌ای از بادیه طعام می‌خورد، در آن اثنا نظرش بر لقمه وی افتاد و ...) می‌بینیم که یکی از آداب غذا خوردن در اسلام که نگاه نکردن به لقمه و صورت دیگران می‌باشد، بیان شده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در این باره می‌فرماید: «لا یتبعن احدکم بصره لقمه اخیه؛ هیچ کس نباید لقمه برادرش را با چشم دنبال کند». همچنین امام حسن (علیه السلام) در بیان یکی از آداب سفره فرموده است: «و قلل النظر فی وجوه الناس؛ یکی دیگر از آداب غذا خوردن کم نگاه کردن به چهره‌های مردم است». این دستور می‌تواند از دو جهت قابل توجه باشد: اول آنکه عدم نگاه به دیگران باعث می‌شود تا اطرافیان راحت‌تر غذا میل کنند و دوم آنکه کم کردن توجه به صورت دیگران باعث توجه بیشتر به غذای خود می‌شود. این امر از لحاظ بهداشتی باعث می‌شود تا ترشحات معده به خوبی صورت گیرد و عمل هضم بهتر انجام شود؛ چنان‌که در آیه ۲۴ سوره عبس نیز می‌خوانیم: «فلینظر الانسان الی طعامه؛ انسان باید به غذای خود نگاه کند».

در حکایت (جمعی نشسته بودند و سخن کمال و نقصان رجال در پیوسته...) یک شخصی ملاک مرد بودن را در داشتن دو چشم بینا، عروس زیبا و توانایی شنا در دریا می‌دانست و می‌گفت که هر کس این موارد را ندارد نیم مرد است. بلافاصله نابینایی که هیچ کدام از این موارد را نداشت، بانگ برآورد و گفت: چنان مرا از دایره مردی بیرون انداختی که نام (هیچ مردی) بر من شایسته است.

در این حکایت چند نکته را دریافت می‌کنیم:

۱. ملاک مرد بودن این نیست که عروس زیبا و دو چشم بینا و... داشته باشی. چون در آن صورت افراد نابینا به هیچ عنوان مرد نیستند و همچنین افرادی که قطع عضو هستند و نمی‌توانند شنا بکنند نیز همینطور.

۲. همیشه باید قبل از سخن گفتن اندیشید و به گونه‌ای صحبت کرد تا کسی ناراحت نشود.

در حکایت (بهلول به هارون الرشید درآمد. یکی از وزرا گفت: بشارت باد مر ترا ای بهلول که امیرالمومنین ترا بر سر قرده و خنازیر سردار گردانید...) می‌بینیم که وزیر هارون الرشید یک شوخی نامناسب با بهلول می‌کند و می‌گوید: (هارون تو را رئیس خوک‌ها و میمون‌ها کرده است) که در واقع توهین به حساب می‌آید و بهلول هم که حاضر جواب است، به او می‌گوید:

(بس گوش به من دار و فرمان من را به جای آر که امروز از جمله رعایای منی).

در اینجا این نکته را درمی‌یابیم که شوخی کردن وقتی با رعایت احترام و به موقع باشد، خوب است و اگر شوخی توهین آمیز باشد و باعث ناراحتی طرف مقابل شود، او نیز واکنش بدی نشان خواهد داد. پس بهتر است برای اینکه ناراحت نشویم و کسی با ما شوخی توهین آمیز و مخربانه نکند، ما نیز با کسی اینگونه رفتار نکنیم.

در حکایت (توانگری در عهد یکی از ظالمان بمرد. وزیر آن ظالم پسر ویرا طلب کرد...) می‌بینیم که شاهی مال و منال یک فردی را که از پدرش به ارث برده، به دو نیم می‌کند و نصف آنرا برای خود برمی‌دارد و نصف دیگر

را به آن پسر می‌دهد. در این حکایت این نکته تبلور می‌کند که فرد ظلم پیشه، یتیم نمی‌شناسد و تنها حق خودش مهم است. در حکایت (ترکی را گفتند: کدام دوست‌تر داری غارت امروز ید بهشت فردا؟...) این نکته وجود دارد که «هر چه در این دنیا بکاری، در آخرت برداشت می‌کنی». اگر ما در این دنیا، عمر خود را صرف غارت و دزدی و مواردی از این دست کردیم، فردا هم جهنم نصیب ما می‌شود؛ پس نمی‌ارزد که آدمی بهشت فردا را از دست بدهد.

در حکایت (گدایی بر در سرای چیزی خواست...) می‌بینیم که گدا در خانه‌ای را می‌زند و کمک می‌خواهد. شخص درون خانه که نمی‌خواست کمک کند، بهانه می‌آورد و می‌گوید که اهل خانه نیستند و گدا می‌گوید: من با اهل خانه چکار دارم؟ من کمک می‌خواهم.

بهتر است که اگر کسی از ما کمکی خواست، یا به او کمک کنیم و یا اگر نمی‌خواستیم کمک کنیم، دیگر دلیل و بهانه نیاوریم. در حکایت (معلمی را پسر بیمار شد و مشرف بر موت گشت...) این پیام را دریافت می‌کنیم که در کارها نباید شتاب‌زده عمل کنیم.

حضرت علی (ع) درباره عواقب عجله می‌فرماید: (بر تو باد دوری از عجله و شتابزدگی که این حالت، بیرق همیشه برافراشته و نماد تمام نمای فرصت سوزی، از دست دادن کارها و پشیمانی نسبت به فرصت هاست). حتی اگر امر خیر و خداپسند یا عمل مفید و مثبتی بود باز هم باید با تامل و تأمل و بی هیچ شتابی نسبت به آن اقدام کرد.

در حکایت (پسر معلمی را گفتند: چه بلا احمقی. گفت: اگر من احمق نبودم، ولدالزنا بودم). این پیام را دریافت می‌کنیم که اگر کسی عیبی دارد، مثلاً دماغش بزرگ است و یا اخلاقش بد است و ... ، او از پدر و مادرش به ارث برده و مقصر او نیست. همچنین اصلاً و ابداً نباید عیب کسی را به او بگوییم و بر سرش بزنیم.

در حکایت (کوژ پستی را گفتند: می‌خواهی که خدای تعالی پشت ترا چون دیگران ...) این نکته دریافت می‌شود که هیچ موقع نباید عیب دیگران را گفت و یا به عیبی که دارند، نگریست تا آنها خجالت زده شوند؛ چون روزی ممکن است ما نیز به عیب آنها مبتلا شویم.

در حکایت (شخصی نماز گزارد و بعد از نماز به دعا آغاز کرد...) این نکته وجود دارد که آدمی نباید فقط در مواقعی که منفعت و سود وجود دارد، همراه و یار باشد، بلکه باید در مواقع سختی و زیان نیز همراه باشد. در حکایت (شخصی بر جوحی ده درم دعوی کرد...) این نکته وجود دارد که اگر می‌خواستیم از کسی تا سوگند بخورد که فلان کار را نکرده، باید شخصیت او را هم در نظر بگیریم و ببینیم که آیا راست گفتار و پرهیزگار و مورد اعتماد خلق هست یا نه؛ در غیر این صورت سوگند او دروغ است و نمی‌توان به آن اعتماد کرد.

همچنین در حکایت (اعرابی‌ای شتری گم کرده...) نیز سوگند دروغ مذمت شده است.

در حکایت (طیبی را دیدند که هرگاه به گورستان رسیدی، ردا در سر کشیدی...)، یک نکته بسیار مهم که امروزه نیز در جامعه وجود دارد را می‌بینیم و آن این است که اگر شخصی کاری را بلد نیست، آنرا انجام ندهد و ضرر و زیان به خود و به دیگران نرساند. حال فرق نمی‌کند که طرف ادعای پزشک بودن را دارد و یا ادعای تعمیر ماشین را.

در حکایت (روزی در فصل بهارن باجمعی از دوستان به هوای گشت و تماشای صحرا و دشت...) چند نکته مهم به شرح ذیل وجود دارد:

۱. حیوان آزاری نکنیم. فرق نمی‌کند که حیوان را بزنیم و یا سر کارش بگذاریم و او را اذیت کنیم.

۲. اتفاقی نمی‌افتد که اگر اندازه یک بند انگشت، گوشت و یا چیزهای دیگر به سگ و حیوانات امثال آن بدهیم.

۳. اگر قصد و نیت کمک نداریم، حداقل آزار هم ندهیم. در حکایت (شخصی بر شاعری بیتی خواند که قافیه در یک مصرع را...) این پیام رو دریافت کردیم که بعضی ها ادعای توانایی انجام کاری را دارند ولی در عمل آنرا اشتباه و با خطا انجام می‌دهند؛ پس بهتر است که به سراغ انجام آن نروند.

در حکایت (فرزدق ملک بصره را که خالد نام داشت مدح کرد...) این نکات را در می‌یابیم:

۱. باید به اشخاصی که برای ما کاری انجام می‌دهند، آنطور که شایسته است صله بدهیم و تشکر کنیم. البته منظور این نیست که همیشه پولی به او دهیم تا آن شخص شرطی شود؛ بلکه به گونه‌ای از او تشکر کنیم تا او انگیزه پیدا کند و تشکر خشک و خالی درست نیست و او فکر می‌کند که شما برایتان اهمیت ندارد که او برای شما کاری کرده است. اگر حق و حقوق او را آنگونه که شایسته است پرداخت نکنیم، او از ما متنفر خواهد شد.

۲. بعضی افراد هستند که حق و حقوق دیگران را زمانی می‌دهند که می‌بینند اوضاع بر وفق مرادشان نیست و دیگران از او دیدگاه بدی دارند. در این شرایط برای اینکه دیدگاه منفی‌ای که دیگران نسبت به او دارند را پاک کند، حق و حقوق طرف مقابل را پرداخت می‌کند.

در حکایت (واعظی بر بالای منبر شعری از هر چه گویی بی‌مزه‌تر خواند...) دوباره این نکته را که (اگر کاری را بلد نیستی، انجامش نده) می‌بینیم.

نتیجه گیری

بهارستان جامی از جمله آثاری است که در آن نکات اجتماعی و اخلاقی بسیاری وجود دارد و یک ویژگی بسیار مهم آن وجود مطایبه و شوخی در حکایات می‌باشد. در اینجا قرار است که روضه ششم بهارستان جامی را بررسی کنیم. ابتدای باب ششم با حدیث حضرت علی (ع) و پیامبر اکرم درباره شوخی و مزاح شروع می‌شود.

در این روضه درباره‌ی موضوعات بسیاری سخن رفته است که عبارت‌اند از: مزاح و شوخی، کرم، مال دوستی، تظاهر به عاقل بودن، دزدی اسرار دیگران، مستی و شراب خواری، مدارا با مست، لاف دانایی، زشت رویی، عیب گویی نکردن، ادعای پاکی ذات و صفات، عدم ملاحظه طعم مهمان، نامردی در قضاوت کمال و نقص مردان، حاضر جوابی بهلول، ظلم، بی‌فایده بودن غارت و تاراج در آن دنیا، بهانه‌گیری در کمک به گدا، شتاب زدگی در وقت، فرزند مقصر عیوب خودش نیست، گذرا بودن عمر، کم بودن اهل فضل، طمع، عیب‌گویی از دیگران و مبتلا شدن به عیب آنها، شریک شدن با دیگران در هنگام سود و بالعکس آن در وقت ضرر، خسیس بودن اهل کرم، لذت یافتن چیزی، تجویز اشتباه طبیب و مرگ بیماران، عدم توقع از بخیل برای بهره رساندن، شعر و مدح و خوانش درست شعر است.

منبع

- جامی، نورالدین عبدالرحمن، بهارستان، به تصحیح دکتر اسماعیل حاکمی، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۶۸
- سبزیان پور، وحید، سالمیان، غلامرضا (۱۳۹۱). سرچشمه های جامی در داستان های بهارستان. فصلنامه متن پژوهی ادبی. شماره ۵۲. ص: ۱۸۴-۱۶۱

عوامل موثر بر خلاقیت و راه‌های توسعه آن

امیرحسین پوربخشی (دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مفتاح شهر ری)

چکیده

خلاقیت یکی از اساسی‌ترین توانایی‌های انسان است که در همه زمینه‌ها و ابعاد زندگی نقش مهمی دارد و موجب رشد او در این زمینه‌ها می‌شود. برای خلاقیت دیدگاه و تعاریف متعددی ذکر شده است؛ همچنین عواملی وجود دارند که در خلاقیت تأثیرگذار هستند. در زندگی امروزه توسعه خلاقیت برای دستیابی به اهداف و رشد اهمیت یافته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل موثر بر خلاقیت و راهکارهای توسعه آن انجام شده است. روش به کار گرفته شده در این پژوهش تحلیلی-توصیفی است. یافته‌ها نشان می‌دهند که افراد با هوش بالای شناختی الزاماً افراد خلاق نیستند اما افراد دارای هوش بالای اجتماعی معمولاً افراد خلاق هستند. بین خلاقیت و ویژگی‌های شخصیتی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین خلاقیت قابل آموزش و یادگیری است. پسران و دختران در میزان خلاقیت با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند. فرهنگ و محیط مساعد عامل مناسبی برای پرورش خلاقیت در افراد است. فنون و روش‌هایی مثل بارش فکری، اسکمپر و سینکتیکس و توجه به توصیه‌هایی مثل تجارب خاص، سوالات غیر معمول، استقلال شخصی، توجه به ویژگی‌های شخصی، استفاده از فنون مختلف، برنامه ریزی، ایجاد انگیزه، استفاده از تخیل موجب توسعه خلاقیت می‌شود.

کلیدواژه: خلاقیت، عوامل موثر بر خلاقیت، توسعه خلاقیت



مقدمه

خلاقیت به عنوان عالی‌ترین و پیچیده‌ترین کارگرد ذهنی انسان محسوب می‌شود. دویس (۲۰۰۶) معتقد است که امروزه، بحث‌های خلاقیت و نوآوری تبدیل به شعار روزمره زمانه‌ی ما شده‌اند. آغاز هزاره سوم می‌توان گفت خلاقیت، همان پدیده‌ای است که زندگی مدرن بشر متمدن را از زندگی ابتدایی اکنون در انسان‌های نخستین جدا می‌کند. به جرات می‌توان گفت که از بین ویژگی‌های فکری انسانی، تنها خلاقیت است که اثرات شگرفی بر زندگی دیگران و البته خود فرد دارد. اساس تمام نوآوری‌ها در زمینه هنر، علم و تکنولوژی از توانایی خلاقانه افراد ناشی شده است. (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۴: ۲)

مطالعات موجود نشان می‌دهند که مرکز ثقل حرکات نوین در آینده را خلاقیت و میزان بهره‌گیری از تفکر خلاق تشکیل می‌دهد. بر این اساس، یکی از چالش‌های جدی و قابل پیش‌بینی بشر در آینده مسئله میزان بهره‌گیری از ذهن‌ها و شخصیت‌های خلاق حوزه‌های مختلف علمی، پژوهشی، فناورانه و بهداشتی است؛ به همین منظور یکی از مهمترین اهداف آموزش و پرورش، پرورش خلاقیت است.

در ارتباط با خلاقیت مطالعات متفاوتی انجام شده است. بخشی از این مطالعات برای یافتن تعریف و ویژگی‌های مشخص از این مسئله است. بخش دیگری از مطالعات در ارتباط با ویژگی‌های مربوط به افراد خلاق است. و مطالعات دیگر هم توسعه خلاقیت را مورد بررسی قرار می‌دهند. بیشتر پژوهش‌ها در ارتباط با دانش‌آموزان و دانشجویان است. در این پژوهش قصد داریم که خلاقیت را از نظر عناوین بیان شده مورد بررسی قرار دهیم.

در این جستار ابتدا به بررسی تعاریف و دیدگاه‌های مختلفی که در ارتباط با خلاقیت وجود دارد می‌پردازیم. اشاره‌ای به تفکر خلاق خواهیم داشت و خلاقیت را از نظر اسلام بررسی می‌کنیم. به عنوان عوامل موثر بر خلاقیت، ویژگی‌های افراد خلاق و عوامل فرهنگی را مورد مطالعه قرار می‌دهیم و درنهایت راهکارهای توسعه تفکر خلاق را بیان می‌کنیم.

دیدگاه‌ها و تعاریف مربوط به خلاقیت

برای خلاقیت دیدگاه واحدی به‌دست نیامده است، ولی صاحب‌نظران دارای دیدگاه‌های متفاوت آن را به گونه‌های مختلف تعریف کرده‌اند. زیگموند فروید (۱۹۵۹، ۱۹۶۴) خلاقیت را تفکر ناخودآگاه در مقابل تفکر خودآگاه تعریف می‌کند. (صادقی مال امیری، ۱۳۹۳). رابرت گانیه (۱۹۷۷، ۱۹۸۵) آفرینندگی را نوعی حل مسئله می‌داند. او، در طبقه بندی خود از انواع بازه‌های یادگیری، بالاترین طبقه مهارت‌های ذهنی را حل مسئله نامیده و طبقه دیگری را به آفرینندگی اختصاص نداده است. وولفلک (۱۹۸۷) نیز از این لحاظ با گانیه هم‌عقیده است و می‌گوید توانایی آفرینندگی مانند حل مسئله بر دانش و اطلاعات فرد در زمینه‌ای که به آفرینش دست می‌زند وابسته است. «داشتن یک مخزن غنی از دانش در یک زمینه اساس خلاقیت در آن زمینه است.» (سیف، ۱۳۹۷). گلیفورد (۱۹۶۲، ۱۹۸۷، ۱۹۶۷) دو یدگاه تفکر همگرا و تفکر واگرا را مطرح می‌کند. تفکر همگرا با هوش رابطه دارد اما تفکر واگرا ویژگی مهم آفرینندگی است. تفکر واگرا و تفکر همگرا دو وجه عمده تفکر انسان هستند. تفاوت آن‌ها در این است که در تفکر همگرا نتیجه تفکر از قبل معلوم است، یعنی همیشه یک جواب درست یا غلط وجود دارد، اما در تفکر واگرا جواب قطعی وجود ندارد و تعداد زیادی جواب احتمالی ممکن است موجود باشد که از نظر منطقی هر یک از آن‌ها درست است. بنابراین در نظریه گلیفورد آفرینندگی برحسب تفکر واگرا تعریف شده است.

آلبرشت بر این باور است که: «خلاقیت یک فرآیند ذهنی و عقلانی برای ایجاد ایده‌های جدید و بدیع است» (الوانی، ۱۳۷۸، ۲۲۳). جرج سیدل معتقد است: «توانایی ربط دادن موضوعات، از اصول مبحث استفاده خلاق از ذهن می‌باشد البته مهم نیست در چه حوزه یا زمینه‌ای باشد». اریک فرم چنین بیان می‌دارد: «خلاقیت توانایی دیدن و پاسخ دادن است» (رضائیان، ۱۳۸۵، ۳۰۹).

امروزه برخی محققان، خلاقیت را یک «فرآیند»، برخی «ایده» و گروه سوم «مواجه با کشف مسئله و حل مسئله» تعریف می‌کنند. در دیدگاه نخست خلاقیت فرآیند تغییر و تکامل در فرآیند ذهنی است که موجب تولید ایده، مفهوم، کالا یا اکتشاف تازه می‌شود. در نگرش ایده، خلاقیت به کارگیری توانایی ذهنی برای تولید ایده است. در نگرش سوم مسئله یابی یا حساسیت نسبت به مسئله از طریق تفسیر محیط و شناسایی مسائل و حل این مسائل مطرح می‌شود که با مشارکت افراد باعث ایجاد راه‌های خلاق می‌شود.

در جمع بندی نهایی تعاریف بیان شده می‌توان گفت، خلاقیت یعنی تلاش برای ایجاد یک تغییر هدفدار در توان اجتماعی و به‌کارگیری توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک تفکر یا مفهوم جدید است. خلاقیت یعنی توانایی پرورش یا به وجود آوردن یک انگاره یا اندیشه جدید. خلاقیت عبارت است از طی کردن راهی تازه یا پیمودن یک راه طی شده قبلی به طریقی جدید.

تفکر خلاق

از میان انواع تفکر، دو نوع تفکر، نظر اندیشه‌ورزان را به خود جلب نموده است؛ یکی تفکر کاربردی است که برای حل مسائل و مشکلات روزمره و زودگذر از آن می‌توان استفاده کرد و دیگر تفکر خلاق و تولیدگر است که هدف از آن، حل مشکلات بزرگ و پیچیده است و چنین اندیشه‌هایی به ابتکار، ابداع و تحول می‌انجامد و توسعه و تمدن شگرف امروزی جامعه‌ها، در پرتو همین نوع اندیشه‌هاست. پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه اندیشه انسان، تفکر خلاق است. با پیشرفت روزافزون دانش و تکنولوژی، جامعه ما نیازمند آموزش مهارت‌هایی است که با کمک آن بتواند همگام با توسعه علم و فناوری به پیش برود (رحمانی، ۱۳۹۷، ۳۲). تفکر خلاق از ممتازترین و پیچیده‌ترین توانایی‌های بشر به شمار می‌رود (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰). تورنس و گاف (۱۹۸۰) تفکر خلاق را فرآیند حس کردن مشکلات، مسائل، شکاف در اطلاعات، عناصر گم‌شده، فرضیه‌سازی و حدس زدن درباره نواقص و آزمودن فرضیات ذهن و در نهایت انتقال نتایج است.

تورنس بیان می‌کند تفکر خلاق از چهار هسته اصلی تشکیل شده است که عبارت‌اند از: سیالی، یعنی استعداد تولید اندیشه‌های زیاد؛ ابتکار، به معنای استعداد تولید ایده‌های بدیع و غیرعادی؛ انعطاف‌پذیری، به معنای مستعد بودن برای تولید ایده‌های متنوع و گوناگون؛ و در نهایت بسط، به معنای مستعد بودن برای توجه به جزئیات هست (موحدی و پورمحمدی، ۱۳۹۷، ۲).

تفکر خلاق به طور فطری در انسان ودیعه نهاده شده اما ظهور آن مستلزم آموزش و پرورش مناسب است. تورنس (۱۹۸۹) معتقد است وجود و عدم وجود فرصت برای پرورش خلاقیت در هر جامعه به منزله زندگی و مرگ است و توان رشد خلاقیت به منزله یات مجدد آن جامعه است.

خلاقیت در اسلام

خداوند متعال که هستی بخش تمام کائنات است خود مظهر اراده خلاق و مصدر نوآوری است. یکی از اسماء الهی بدیع است و بدیع به معنای

پاول تورنس (۱۹۹۸) سه تعریف برای آفرینندگی بیان کرده است: یک تعریف پژوهشی، یک تعریف هنری و یک تعریف وابسته به‌بقا. در تعریف پژوهشی، تفکر آفریننده عبارت است از: «فرآیند حس کردن مشکلات، مسائل، شکاف در اطلاعات، عناصر گم‌شده، چیزهای ناجور؛ حدس زدن و فرضیه‌سازی درباره این نواقص و ارزیابی و آزمودن این حدس‌ها و فرضیه‌ها؛ تجدید نظر کردن و دوباره آزمودن آن‌ها؛ و بالاخره انتقال نتایج» (ص ۴۴۲). تورنس در تعریف هنری به مواردی از قبیل: «آفرینندگی مانند خواستن دانستن است، آفرینندگی مانند عمیق‌تر حفر کردن است، آفرینندگی دوباره نگاه کردن است، آفرینندگی مانند گوش دادن بوهاست، آفرینندگی مانند خط زدن به خط‌هاست و مواردی مشابه این تعارف» اشاره کرده است. تورنس در تعریف وابسته به بقا از آفرینندگی قدرت کنار آمدن فرد با موقعیت‌های دشوار را ذکر کرده است. به هنگام برخورد با موقعیت‌های دشوار و خطرناک «وقتی که شخص هیچ راه‌حل از پیش آموخته‌شده و تمرین کرده‌ای ندارد، به درجه آفرینندگی نیازمند است.» (ص ۴۴۳)

فرهنگ توصیفی اصطلاحات روانشناسی تفکر خلاق را اینگونه تعریف می‌کند: تفکری است که مشخصه اصلی آن توانایی کنار گذاشتن فرض‌های غیرلازم و زایش افکار اصیل است (برونو، ۱۳۷۰: ۸۲). فرهنگ توصیفی انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۰۶) آفرینندگی را این‌گونه تعریف کرده است: «توانایی تولید یا تدوین آثار، نظریه‌ها، فنون، یا افکار اصیل. فرد خلاق معمولاً اصالت، قوه تخیل و قدرت بیان خود بروز می‌دهد.» (گنجی و همکاران، ۱۳۹۴).

اما تعاریف دیگری نیز از خلاقیت وجود دارد. که با کنار هم گذاشتن این تعاریف می‌توانیم به مفهوم جامعی از خلاقیت برسیم. استین، پارس و هاردینگ (۱۹۶۲) معتقدند که خلاقیت همان چیزی است که به ایجاد یک کار جدید منجر می‌شود، که در زمانی به عنوان یک چیز قابل دفاع یا مفید یا خشنود کننده مورد قبول گروه قابل توجهی قرار گیرد. مدنیک (۱۹۶۲) بیان می‌دارد که خلاقیت عبارت از سازمان دادن به عناصر همخوانده به صورت ترکیب‌های جدیدی است که به خواسته‌های خاص پاسخ می‌دهند یا اینکه به گونه‌ای مفید هستند. فاکس (۱۹۶۶) اظهار دارد فرآیند خلاق، به هر نوع فرآیند تفکری گفته می‌شود که مساله را به طریق مفید و بدیع حل کند هورالک (۱۹۸۲) در ارتباط با خلاقیت می‌گوید: خلاقیت در واقع همان شکل کنترل شده تخیل است که منجر به نوعی ابداع و نوآوری می‌گردد. استرنبرگ (۱۹۸۹) بیان کرده است که خلاقیت ترکیبی از قدرت ابتکار، انعطاف پذیری و حساسیت در برابر نظریاتی که یادگیرنده را قادر می‌سازد خارج از نتایج تفکر نامعقول به نتایج متفاوت و مولد بیندیشد که حاصل آن رضایت شخصی و احتمال خشنودی دیگران خواهد بود. (کفایت، ۱۳۷۳: ۶۲-۶۳) استیفن رابینز (۱۹۹۱) بیان می‌کند خلاقیت به معنای ترکیب ایده‌ها در یک روش منحصر به فرد یا ایجاد پیوستگی بین ایده‌هاست (طالب زاده و انوری، ۱۳۷۵: ۲) و تانز (۱۹۹۲) خلاقیت را به وجود آوردن تلفیقی از اندیشه‌ها و رهیافت‌های افراد و یا گروه‌ها در یک روش جدید تعریف کرده است (انوری، ۲۰۰۷: ۲). فرانکن (۲۰۰۵) گفته است که خلاقیت رویکرد خلق یا تشخیص ایده‌ها و احتمالاتی است که در حل مسئله یا در ارتباطات انسانی و سرگرم کردن خود و دیگران مفید است «وی اضافه می‌کند که برای خالق بودن، افراد باید قادر باشند که مسائل را از دیدی تازه بنگرند، احتمالات و جایگزینهای بدیع خلق نمایند (همتی، ۱۳۷۸: ۹). هربرت فوکس اظهار می‌دارد: «فرآیند خلاق به هر نوع فرآیندی گفته می‌شود که مساله را به طریق مفید و بدیع حل کند.»

ویژگی‌های افراد خلاق

بسیاری از پژوهشگرانی که در زمینه خلاقیت مطالعه کرده‌اند بخشی از مطالعات خود را به توصیف ویژگی‌های افراد اخلاق اختصاص داده‌اند و مجموعه ویژگی‌های مطرح شده نیز در طیف نسبتاً گسترده‌ای قرار می‌گیرند. در بین نتیجه‌گیری‌های مختلف برخی ویژگی‌های مشترک وجود دارند ولی تعدادی از خصوصیات تنها در یک یا دو تحقیق به‌دست آمده‌اند (خسروانی و گیلانی، ۱۳۸۶).

استاین (۱۹۷۴) مطالعه‌ای درباره ویژگی‌های افراد آفریننده انجام داد و برای آن‌ها ویژگی‌های زیر را در نظر گرفت: انگیزه پیشرفت بالا، کنجکاوی فراوان، علاقه‌مندی زیاد به نظم و ترتیب در کارها، قدرت ابراز وجود و خودکفایی، شخصیت غیرمتعارف، غیر رسمی، و کامروا، پشتکار و انضباط در کارها، استقلال، طرز فکر انتقادی، انگیزه‌های زیاد و دانش وسیع، اشتیاق و احساس سرشار، زیباپسندی و علاقه‌مندی به آثار هنری، علاقه کم به روابط اجتماعی و حساسیت زیاد نسبت به مسائل اجتماعی، تفکر شهودی و قدرت تاثیرگذاری بر دیگران. گلیفورد (۱۹۸۸) چند ویژگی که از بروز خلاقیت جلوگیری می‌کند را بر می‌شمارد که عبارتند از: سلطه‌گری، منفی‌بافی، مقاومت، ترس، عیب‌جویی از دیگران، سازشکاری، تسلیم در برابر قدرت و کم‌رویی.

عوامل موثر بر خلاقیت

۱- رابطه هوش و خلاقیت: در دهه‌های گذشته روان‌شناسان دو نوع هوش را برای موفقیت مطرح کردند و آن‌ها را تحت عناوین هوش هیجانی و هوش عقلانی یا همان شناختی به بحث می‌گذارند. بین آزمون‌های هوش شناختی و آزمون‌های پیشرفت تحصیلی و درجه‌بندی معلمان برای شناسایی افراد خلاق با خلاقیت رابطه ضعیفی وجود دارد. تورنس (۱۹۷۵) میانه همبستگی‌های بین نمرات آزمون‌های هوش و آزمون‌های خلاقیت را در ۱۸۷ پژوهش محاسبه کرد و ضریب همبستگی ۲۰/۰+ را که ضریبی نسبتاً پایین است گزارش کرده‌است. لفرانسوا (۱۹۹۷) نیز همین عقیده را دارد و در توجیه مطلب می‌گوید وقتی که ضریب همبستگی هوش و خلاقیت کسانی که هوشبهر آنان ۱۲۰ به بالاست (گروه متجانس) محاسبه می‌شود این ضریب بسیار پایین است، اما زمانی که نمرات هوش و خلاقیت همه دانش‌آموزان (گروه نامتجانس) مورد استفاده قرار می‌گیرد ضریب همبستگی بین هوش و خلاقیت بزرگتر است. (سیف، ۱۳۹۷). همچنین تورنس (۱۹۷۲) و ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۳) گزارش داده‌اند که بین درجه بندی معلمان از خلاقیت دانش‌آموزان و فعالیت خلاقیت دانش‌آموز بعد از ۱۲ سال هیچ‌گونه رابطه معنا داری وجود ندارد. اما بین هوش هیجانی و خلاقیت رابطه مثبت وجود دارد. هوش هیجانی به عنوان توانایی ادراک درست هیجانات، استفاده از هیجانات در آسان‌سازی تفکر، درک هیجانات و تنظیم هیجانات در خود و دیگران در نظر گرفته شده است (هاشمی، ۱۳۸۸) در پژوهش نوفرستی و معین‌الغربائی (۱۳۸۹) نشان داده شده‌است که بین هر سه جنبه هوش هیجانی و خلاقیت رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. پژوهش هاشمی (۱۳۸۸) حاکی از نبود تفاوت معنا دار دانشجویان گروه‌های تحصیلی مورد پژوهش در هوش هیجانی و خلاقیت بوده است. همچنین در پژوهش‌های قبیری زرنندی و همکاران (۱۳۸۸)، دادور و همکاران (۲۰۱۲) و مطالعه جعفری، سرمدی، صفری و شهسواری (۲۰۱۳) نشان داده شده است که بین خلاقیت و هوش هیجانی ارتباط بسیاری وجود دارد.

۲- رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و خلاقیت: بین خلاقیت و ویژگی‌های شخصیتی رابطه معنا داری وجود دارد. تورنس (۱۹۹۸)

ایجاد و آفرینش اشیاء بدون طرح و الگوی قبلی است. امر بدیع به پدیده‌ای اطلاق می‌شود که سابقه قبلی ندارد و کاملاً از ساختار نو و جدید برخوردار است. بدیع السموات و الارض: او آفریننده (مبدع) آسمان‌ها و زمین است. (بقره، آیه ۱۱۷) خدای سبحان هم خالق و هم بدیع و نوآور است به این معنا که هم مواد خام اشیاء را از نیستی به هستی آورده و هم صورت‌هایی که به آن‌ها داده ابتکاری و نو ظهور است.

توجه به آیات قرآن نشان می‌دهد که قرآن، اهمیت بحث نوآوری را مورد توجه قرار داده و همواره محیط پیرامون و طبیعت را به عنوان مظهر نوآوری‌ها بیان کرده و انسان‌ها را به تفکر در آن دعوت نموده است. سترهیم آیاتنا فی الافاق و فی انفسهم حتی یتبین لهم الحق: به زودی نشانه‌های خود را در عرصه‌های گوناگون و در دل‌هایشان بدیشان خواهیم نمود تا حقیقت برایشان روشن گردد. (سوره فصلت، آیه ۵۳)

قرآن نه تنها به خلاقیت و نوآوری توصیه می‌کند بلکه مثال‌های عینی نیز از نوآوری‌های اولیای الهی ارائه می‌کند. مثلاً اولین کسی که توانست از آهن زره بیاورد حضرت داوود بود که آن را در پرتو تعلیمات الهی در اختیار و معرض استفاده بندگان صالح قرار داد. و علمناه صنعاً لبوس لکم لتحصنکم من باسکم فهل انتم شاکرون: و به خاطر شما به داوود صنعت زره سازی و لباس جنگی آموختیم تا شما را از سختی و آسیب جنگ‌ها حفظ کند پس آیا شکرگزار هستید؟ (سوره انبیاء، آیه ۸۰)

حضرت یوسف در زمانی که طبق درخواست خودش به عنوان رئیس خزانه‌های گندم از سوی فرعون وقت مصر تعیین گردید با به کار بستن شیوه‌ای نو از فساد گندم‌ها جلوگیری کرد و مردم مصر را از خطر مرگ در هشت سال قحطی نجات داد. قال ترعون سبع سنین دأباً فما حصدتم فذروه فی سنبلة الا قليلا مما تاکلون: گفت هفت سال پی در پی می‌کارید و آن چه را درو کردید جز اندکی را که می‌خورید در خوشه‌هایشان نگه دارید. (سوره یوسف، آیه ۴۷) در برخی از آیات، قرآن کریم تقوا و استمداد از قدرت الهی را باعث بروز و ظهور خلاقیت در فرد مومن می‌داند. فرد مومن اگر تقوای الهی پیشه کند و زمام امور خود را در سختی‌های زندگی به دست خداوند بسپرد هیچگاه درها به روی او بسته نخواهند ماند و همواره به منظور فائق آمدن بر بسترهای موجود تدبیر و چاره‌ای نو به او الهام می‌شود. و من یتق الله یجعل له مخرجاً: و هر کس تقوای الهی پیشه کند همواره خداوند برای او راه نجاتی قرار می‌دهد. (سوره طلاق، آیه ۲) یا ایها الذین آمنوا إن تقوا الله یجعل له فرقاناً: ای کسانی که ایمان آورده اید اگر تقوای الهی پیشه کنید خداوند به شما قوه تمیز (فرق گذاری میان بد و خوب) می‌دهد. (سوره انفال، آیه ۲۹) از آیات یاد شده به خوبی می‌توان تاثیر معنویت بر پرورش یک ذهن خلاق را نتیجه گرفت. بدین معنا که تقوا باعث اتصال وجود مومن به وجود خالق می‌شود که سرچشمه و منبع خلاقیت و نوآوری است. در پرتو همین آموزه‌های قرآنی بود که پیامبر (ص)، اولیاء دین و مسلمانان در موارد متعدد با ابتکار عمل و خلاقیت خود به نوآوری‌های بزرگی اقدام نموده و تمدن بزرگ اسلامی را شکل دادند. از جمله، حفر خندق در جنگ احزاب، تشکیل شورای مشورتی در جنگ احد و بسیاری از احکامی که توسط معصومین (ع) بیان شده نوآوری‌های اثر بخش و کارآمدی بود که باعث رونق و توسعه اسلام گردید. علی این ابیطالب (ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه علاوه بر اینکه فرزندانش را به تفکر خلاق می‌خواند، مربی آن و متصدی امور سیاسی، تربیتی و فرهنگی را در قرون و اعصار، به زمینه‌سازی و برنامه‌ریزی برای تحقق اندیشه خلاق در جامعه دعوت می‌کند.

معتقد است که شخصیت هم می‌تواند خلاقیت را آسان سازد و هم مانع آن شود. ویژگی‌هایی از قبیل آمادگی برای خطر کردن، کنجکاوی و جستجوگری، استقلال اندیشه، پشتکار و پایداری، شهامت، استقلال رای، خودآغازگری، ابتکار، پرسشگری درباره موقعیتهای معماگونه، و درگیر شدن با امور دشوار از جمله ویژگی‌های آسان‌ساز خلاقیت شمرده شده‌اند. (ص ۴۴۴). از نظر وایزبرگ (۱۹۸۹) در این خصوص دو دیدگاه وجود دارد. دیدگاهی که خلاقیت را ناشی از نبوغ می‌داند و برای افراد خلاق ویژگی شخصیتی قائل است و دیدگاهی که خلاقیت را ناشی از تلاش و کوشش دانسته است. به عنوان مثال گانبه (۱۹۸۵) خلاقیت را نوعی حل مسئله می‌داند، او اعتقاد دارد خلاقیت مانند حل مسئله به دانش قبلی فرد متکی است. اما پژوهشگرانی چون گیلفورد (۱۹۸۷) خلاقیت را نوعی تفکر واگرا می‌داند. پژوهش ابراهیمی قوام و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که خلاقیت با عقاید، قاطعیت، کفایت، تخیل، زیبا پسندی، اعمال و خویش شدن داری رابطه مثبت و با پرخاشگری و تواضع رابطه منفی دارد. همچنین صادقی مال (۱۳۹۳) در پژوهش خود بیان می‌کند، تمامی ویژگی‌های جنسیت، وضعیت تاهل، مسئولیت، محل کار، عضویت و دانشگاه محل تحصیل بر خلاقیت تاثیر دارد. گروهی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شخصیت تا حد زیادی تحت تاثیر وراثت است به نحوی که برخی پژوهشگران نقش صفات ارثی را در شخصیت ۴۰ درصد برآورد نموده‌اند. داده‌های ژنتیک رفتاری نیز نشان می‌دهد که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از تغییرات یک ویژگی شخصیتی یا شخصیت به طور کلی ناشی از عوامل ارثی است (ابراهیمی قوامی، ۱۳۹۳: ۱۶). اما به طور کلی قابل یادگیری، آموزش و توسعه بودن و وراثتی بودن خلاقیت درست است و در پژوهش‌های داخلی و خارجی به اثبات رسیده است.

۳- رابطه جنسیت و خلاقیت: در این مورد تحقیقات متعددی انجام گرفته که دارای نتایج متناقضی می‌باشد. برخی از آن‌ها موید وجود تفاوت‌های جنسیتی در خلاقیت است و برخی دیگر تفاوتی را تاکید نکرده‌اند. (ابراهیمی قوام، ۱۳۹۳: ۴). آکینبوی (۱۹۸۲) با استفاده از آزمون تفکر خلاق تورنس، استعداد خلاقیت را در ۳۰ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی مقایسه کرد. نتایج نشان داد که پسران، تنها در بعد انعطاف‌پذیری برتر از دختران هستند. همچنین راینا (۱۹۸۲) تفاوت جنسیتی را در میزان خلاقیت دانش‌آموزان هندی مطالعه کرد. یافته‌ها نشان‌دهنده عدم رابطه معنا دار در میزان خلاقیت دانش‌آموزان دختر و پسر بود. رات و بایرن (۱۹۸۵) در بررسی خلاقیت بزرگسالان و کهن‌سالان، به این نتیجه رسیدند که مردان نسبت به زنان، در آزمون‌های کلامی و غیر کلامی خلاقیت، عملکرد بهتری داشته‌اند. (ابراهیمی قوام، ۱۳۹۳: ۶). در پژوهش‌های داخلی نیز میان جنسیت و خلاقیت تاوت معناداری گزارش نشده است. از جمله کفایت (۱۳۷۳) انجام شد، میزان خلاقیت گروهی از دانش‌آموزان سال اول دبیرستان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین خلاقیت دانش‌آموزان دختر و پسر وجود ندارد. حقیقت (۱۳۷۷) نیز رابطه میان خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، طبقه اجتماعی، هوش و جنسیت را در گروهی از دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی شهر شیراز مطالعه کرد. نتایج نشان داد که پسران، در عناصر انعطاف‌پذیری و ابتکار و دختران در بسط و سیالی، برتری داشتند؛ اما به طور کلی بین دختران و پسران تفاوت معناداری وجود نداشت. همچنین خسروانی و گیلانی (۱۳۸۶) همچنین نتایجی را در پژوهش‌های خودشان گزارش داده‌اند.

۴- تاثیر فرهنگ - محیط و خلاقیت: جان (۱۹۹۷) بیان می‌کند که خلاقیت ریشه‌های ارثی و ذاتی دارد فرض مسلم است اثر وراثت در

پیدایش نیروی ابتکار قابل انکار نیست. افراد بی شماری وجود دارند که در محیط‌های مساعد پرورش یافته‌اند ولی همه آنها موجد اندیشه و فکر نو نشده‌اند. با آنکه عامل توارث پیدایش استعداد خلاقیت را در افراد ممکن می‌سازد معذالک بروز و رشد این استعداد تحت تاثیر عوامل محیطی است. گراو (۱۹۹۸) اظهار دارد محیط مساعد چه در زمینه جغرافیایی و چه از لحاظ اجتماعی و فرهنگی در رشد و پرورش قوه ابتکار تاثیر فراوان دارد. عوامل محیطی نه تنها سبب پرورش استعدادها می‌شود بلکه موجباتی برای تحریک و تشویق افراد به خلق اندیشه‌ها را فراهم می‌سازد. در اجتماعاتی که رشد فردی و رفاه اجتماعی از طریق روش علمی در یک وضع رضایت‌آمیزی به وجود می‌آید. معمولاً مجال پرورش افکار و خلق اندیشه‌های تازه بیشتری فراهم می‌شود. تافار (۱۹۸۰) ادعا دارد که کودکان پرورش یافته در محیط‌های هوشمند و حساس که پیچیده و مملو از انگیزش‌های مختلف است، احتمالاً مجموعه متفاوتی از مهارت‌ها را کسب خواهند کرد. یک محیط زیرک‌تر و باهوش‌تر احتمالاً انسان‌های باهوش‌تر و زیرک‌تری پرورش خواهد داد. ابراهام مازلو اشاره زیبایی به نقش فرهنگ و اجتماع در پرورش خلاقیت دارد: "همه انسانها از بدو تولد دارای توانایی بالقوه خلاقیت هستند اما اکثر انسانها این خصیصه را در جریان فرهنگ‌پذیری از دست می‌دهند. مصادیق بارز عوامل محیطی و فرهنگی، خانواده، والدین، مدرسه و مربیان هستند. (همان)

راهکارهای توسعه خلاقیت

جهت توسعه خلاقیت، تعداد فراوانی از فنون تفکر خلاق به دست صاحب‌نظران برجسته این امر، ابداع شده و ابتدا در مراکز صنعتی و سپس در محافل علمی و آموزشی مورد استفاده و بهره‌برداری قرار گرفته‌اند. از جمله مهمترین فنون می‌توان به فنون بارش فکری، اسکمپر و سینکتیکس اشاره نمود.

فن بارش فکری در سال ۱۹۳۸ توسط الکس اسبورن ابداع شد. اسبورن این شیوه را یکی از مراحل حل مسئله و مختص ایده‌یابی می‌داند، وی تداعی معانی، اثرگذاری از طریق ایجاد رقابت و نیز به تعویق انداختن قضاوت را، اساس روش ابداعی خود معرفی می‌کند. این شیوه در دو مرحله ایده‌یابی و ارزیابی ایده‌ها که طبق قوانین خاص انجام می‌پذیرد. کرافت و همکاران (۲۰۰۱) بارش فکری را فعالیتی گروهی که در آن تعداد زیادی ایده برای تحلیل، طبقه‌بندی و ارزیابی بعدی جمع‌آوری می‌شود، تعریف نموده‌اند. به نظر هگینز بارش فکری روشی است که از آن می‌توان در بازاریابی، برنامه‌ریزی، تامین نیروی انسانی، ایجاد انگیزه، کنترل و ارتباطات بهره برد. شیوه‌های دیگری نظیر بارش فکری گفتاری و بارش فکری تعاملی با محوریت شیوه ابداعی اسبورن، توسط سایرین پدید آمده است. (ملائی و فتحی، ۱۳۹۸)

فن اسکمپر نیز از ابداعات اسبورن به شمار به شمار می‌رود. اسکمپر مخفف هفت واژه جایگزینی، ترکیب کردن، انطباق، تغییر-بزرگ‌سازی، کاربردهای دیگر، کوچک‌سازی یا حذف و تغییر ترتیب است. اسبورن، اسکمپر را یک فن خلاقیت فردی-گروهی و هدف از کاربرد این فن را تحریک قدرت تصور و افزایش تعداد ایده‌ها می‌داند. به نظر هیگینز، این فن یکی از بهترین فنون تفکر خلاق به شمار می‌رود. (همان)

گوردون (۱۹۶۹) پدید آورنده فن سینکتیکس است. این روش بر اتصال و همراهی عناصر به ظاهر بی ربط تاکید دارد و خود گوردون، آن را شیوه‌ای برای آشنازدایی می‌داند. هیگینز، روش گوردون را وسیله‌ای برای دور کردن فرد از موضوع و خارج نمودن او از آن می‌داند. در این فن جسارت ورود به یک موضوع، تصور موضوع در عالم خیال و «حصار»

مقایسه موضوع با نمادهای بیرون از ذهن از جمله عواملی هستند که منجر به بروز خلاقیت در فرد می‌شوند. جویس، ویل و کالهنون فن سینکتیکس را با روش تدریس بدیعه پردازی مشابه می‌داند. (همان)

از دیگر راه‌های افزایش خلاقیت که در مطالعات مختلف به صورت مختصر به آن اشاره شده است عبارت است از: ۱- عدم محدود کردن تجارب به موقعیت‌های خاص، استفاده از طرح سوال‌ها و اندیشه‌های غیرمعمول و تازه، داشتن استقلال شخصی، تقویت توانایی پیدا کردن راه‌حل برای مسائل از طریق اکتشافی و خودآموز، توجه به تفاوت‌های فردی، سرمشق‌گیری از رفتارهای آفرینندگی، استفاده از روشها و فنون ویژه یا مهارت‌های پژوهشی، داشتن برنامه‌ریزی، استفاده از ایجاد انگیزه، استفاده از تخیل و ...

یکی از مهمترین نکاتی که باید به آن توجه شود نقش مدارس در توسعه خلاقیت است. تعلیمات باید به گونه ای باشد که در دانش‌آموزان رشد فکری و قوه تجزیه و تحلیل را تقویت کند. در تنظیم محتوی و مواد درسی و تدریس باید از شیوه های استفاده شود که متکی بر مشارکت فعال دانش‌آموزان در درس و بحث باشد، و به آنان فرصت کافی جهت ارائه یافته های خود، راه حل‌های مختلف برای حل مسائل و شیوه های ابتکاری داده شود. و از جاذبه اینگونه فعالیتها جهت پرورش روح، تفکر و تحقیق در دانش‌آموزان استفاده شود. در برنامه های تربیت معلم، روشهای پرورش استعداد، ابداع و خلاقیت به معلمان در مراحل مختلف تحصیلی تعلیم داده شود. (کفایت، ۱۳۷۳: ۴) بدیهی است اصولا مدارس باید مسئولیت اجرای این اهداف و سیاستها را به عهده داشته باشند. بولفلک (۲۰۰۴) ویژگی‌های زیر به معلمان سفارش داده است: کنجکاوی، تمرکز، قابلیت انطباق، انرژی فراوان، شوخ طبعی (بعضا به صورت غیر معمول)، استقلال، بازیگوشی، ناسازگاری، خطرپذیری، جذب شدن به چیزهای پیچیده و مرموز، خیال‌پردازی، بی‌حوصلگی نسبت به امور تکراری، و ابتکار.

نتیجه‌گیری

خلاقیت یعنی تلاش برای ایجاد یک تغییر هدفدار در توان اجتماعی. خلاقیت به کارگیری توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک تفکر یا مفهوم جدید است. خلاقیت یعنی توانایی پرورش یا به وجود آوردن یک انگاره یا اندیشه جدید. خلاقیت عبارت است از طی کردن راهی تازه یا پیمودن یک راه طی شده قبلی به طریزی جدید.

تفکر خلاق یعنی روشی برای بررسی و حل مسائل با استفاده از دیدگاهی متفاوت، اجتناب از راه حل‌های مرسوم و تفکر خارج از چارچوب. تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. تفکر خلاق به طور فطری در انسان ودیعه نهاده شده اما ظهور آن مستلزم آموزش و پرورش مناسب است. چهار عنصر تفکر خلاق عبارتند از سیالی، انعطاف، ابتکار و بسط.

در ارتباط بین هوش شناختی، هوش هیجانی و خلاقیت می‌توان گفت بیشتر مطالعات داخلی و خارجی بر این نکته اتفاق نظر دارند که افراد با هوش بالای شناختی الزاماً افراد خلاق نیستند و بین نمرات تحصیلی و یا درجه‌بندی معلمان با خلاقیت ارتباط معناداری یافت نشد اما افراد دارای هوش بالای اجتماعی معمولاً افراد خلاق هستند. بین خلاقیت و ویژگی‌های شخصیتی رابطه معناداری وجود دارد، و برخی از ویژگی‌های شخصیتی مثبت افراد می‌تواند موجب ظهور خلاقیت در آنان گردد. همچنین خلاقیت قابل آموزش و یادگیری است. پسران و دختران در میزان خلاقیت با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند. و در برخی از عناصر اختلافاتی دارند فرهنگ و محیط مساعد زمینه لازم برای توسعه و بروز خلاقیت را فراهم می‌آورد.

از جمله مهمترین فنون توسعه خلاقیت، می‌توان به فنون بارش فکری، اسکمپر و سینکتیکس اشاره نمود. همچنین راه‌هایی مثل تجارب خاص، سوالات غیر معمول، استقلال شخصی، توجه به ویژگی‌های شخصی، استفاده از فنون مختلف، برنامه ریزی، ایجاد انگیزه، استفاده از تخیل موجب توسعه خلاقیت می‌شود. در توسعه خلاقیت باید به نقش مدارس توجه کرد.

منابع

- قرآن کریم
- ابراهیمی قوام، صغری؛ دلاور، علی؛ رضایی، علی محمد و رضایی، نورمحمد (۱۳۹۳). پیش‌بینی خلاقیت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی. نشریه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره سوم شماره ۴، صص ۲۰-۱
- الوانی، سید مهدی، (۱۳۷۸). مدیریت عمومی، چاپ سیزدهم، نشر نی
- برونو، فرانکو، (۱۳۷۰). فرهنگ توصیفی روانشناسی، ترجمه مهشید یاسائی و فرزانه طاهری، انتشارات طرح نو
- خسروانی، سولماز و گیلانی، بیژن (۱۳۸۶)، خلاقیت و پنج عامل شخصیت، نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۲۰، صص ۳۰-۴۵
- رحمانی، زاهد، فهیمه، هاشمی، زهرا، نقش، زهرا (۱۳۹۷). مدل یابی علی خلاقیت: نقش سبک‌های تعامل معلم-دانش‌آموز و نیازهای بنیادی روان‌شناختی، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۴ (۱)، صص ۵۴-۳۱
- رضائیان، علی، (۱۳۸۵). اصول مدیریت، تهران، انتشارات سمت، چاپ هجدهم
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۷). روانشناسی پرورش نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش، نشر دوران، ویرایش هفتم، ۴۰۶-۶۱۸
- صادقی مال امیری، منصور (۱۳۹۳) بررسی و تجزیه و تحلیل خلاقیت کارکنان، نشریه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره چهارم، شماره ۱، صص ۶۴-۲۹
- طالب زاده عباس، (۱۳۸۵). خالقیت و نوآوری در افراد و سازمان ها، ماهنامه علمی - آموزشی تدبیر، سال پانزدهم، شماره ۱۵۲۰
- قنبری زرنندی، زهرا؛ غفاری مجلج، محمد؛ هاشمی رزینی، سعدالله (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی و باورهای معرفت‌شناختی با خلاقیت. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. شماره ۱. صص ۷۷-۶۱
- کفایت، محمد. (۱۳۷۳) بررسی ارتباط شیوه ها و نگرشهای فرزند پروری با خالقیت دانش آموزان سال اول دبیرستانهای اهواز.
- گنجی، کامران؛ تقوی، سعیده و عظیمی، فائده (۱۳۹۴) فرا تحلیل متغیرهای همبسته با خلاقیت، نشریه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره چهارم، شماره ۴، صص ۵۰-۱
- ملاتی، منیژه و فتحی، میلاد. (۱۳۹۸). مقدمه‌ای بر خلاقیت و تفکر خلاق، نشریه هنر و علوم دانشگاهی،
- موحدی یزدان، پورمحمدی مرتضی. (۱۳۹۷) تحلیل فعالیت شناختی مغز در هنگام تفکر طراحانه مبتنی بر خلاقیت، مجله روان‌شناسی شناختی: ۶ (۲) ۱۰-۱
- نورفرستی، اعظم و معین‌الفرهایی، فاطمه (۱۳۸۹). هوش هیجانی و خلاقیت در دانش‌جویان. روان‌شناسی تحولی. سال هفتم، شماره ۲۶ صص ۱۸۵-۱۷۵
- هاشمی تورج؛ واحدی شهرام و احاراری، غفور (۱۳۹۴)، فرا تحلیل برنامه‌های مداخلاتی پرورش خلاقیت، ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۵، شماره ۳، صص ۳۲-۱
- هاشمی، سهیلا (۱۳۸۸)، بررسی رابطه هوش هیجانی خلاقیت هیجانی و خلاقیت در دانشجویان هنر ادبیات و علوم پایه»، نشریه اندیشه‌های نوین تربیتی، شماره ۱۹، صص ۱۰۲-۷۹
- همتی، امیر. (۱۳۸۷). بررسی تطبیقی موانع شخصی خالقیت از دیدگاه دبیران مرد و زن ناحیه ۲ شهر ارومیه،
- یعقوبی، ابوالقاسم، محقق، حسین، عرفانی، نصرالله، مرتضوی، سیدعلی. (۱۳۹۰). مقایسه اثر بخشی فنون مختلف آموزش تفکر خلاق بر خلاقیت دانش‌آموزان پایه اول دوره متوسطه. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱ (۲)، ۱۳۳-۱۵۰
- Dadvar, R.; Mohammadrezaii, M & Habibbithabadi, M (2012). The relationship between emotional intelligence and creativity of female High school students in baft city. J. Basic and Applied Scientific Research. 2 (4) 4174-4183
- Guilford, J.P. (1087) Creativity research: past, present and future. In S. Isaksen (Ed). Frontiers of creativity research. Bufalo, N. Y Bearly Ltd
- Jaffari, Kh; Sarmadi, M.R; Safari, N and Shahsavari, M (2013). The Impact of Emotional Intelligence and Creativity among the University Students. Journal of Basic and Applied Scientific Research. 3 (1), PP.792-794
- Stien, M.I. (1974). Stimulating creativity, volume1. USA: Academic Press
- Torrance, Ep. (1975). Creativity research in education: Still alive In I Taylor & J. Getzelz (Eds) perspective in creativity. Chicago: Aldine
- Torrance, E.P & Goff, K. (1989). A Quiet Revolution. Creative Behavior, 23. 136-145



شهید



سعید ساسانی



رشته تحصیلی: زبان انگلیسی
سال شهادت: ۱۳۶۳
محل شهادت: طلائیه

نام پدر: محمد رضا
سال تولد: ۱۳۴۱
محل تولد: اراک

فرازی از وصیت نامه:

گفتم چرا؟ گفتا جنون
گفتم نرو! خندید و رفت

گفتم کجا؟ گفتا جنون
گفتم کی؟ گفتا کنون