

بررسی پرسش مهر رئیس جمهور درباره میزان مهارت آموزی دانش آموزان در مدارس

توقع باطل!



سیده حسینی دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یکی از مهم ترین خبرهای امیدوار کننده در چند روز اخیر، پرسش مهر است که از سوی رئیس جمهور به مناسبت آغاز سال تحصیلی جدید مطرح شد. سوالی با این مضمون که سال گذشته چه مهارت هایی در مدرسه آموختید و برای امسال چه انتظاراتی دارید؟ کدام معلم به شما مهارت بیشتری آموخت؟ کدام مهارت را برای آینده زندگی خود مهم می دانید؛ از مهارت های بسیار ساده تا پیچیده. در ادامه مطلب نگاهی روان شناسانه به این سوال خواهیم داشت و از ضرورت پاسخ دادن به آن خواهیم گفت.

سوالی که با توجه به سیستم آموزشی کشور و خالی بودن جای آموزش مهارت ها در آن، توقع یافتن پاسخ مناسب برای آن منطقی به نظر نمی رسد.

قدم بعدی چیست؟

این روز ها روی در و دیوار شهر های مختلف کشور، جملات امیدوار کننده و زیبایی زیادی به چشم می خورد و از رسانه ها به گوش می رسد.

از این جمله می توان به تبلیغ های تلویزیونی با عنوان « زندگی خالی نیست، مهر بانی هست» و تابلوهایی که در سراسر تهران به چشم می خوردند یا عناوینی در باره « بیابید گفت و گو کنیم»، « کجا گفت و گو کنیم؟»، « با چه کسی گفت و گو کنیم؟» و... اشاره کرد.

تمام این ها فرهنگ سازی در زمینه صحبت کردن صحیح را به ذهن متبادر می کند به طوری که باور کنیم کمتر زور بازو در روابط به کار می آید. اما این سؤال مطرح است که این گام بعدی چیست؟ چه زمانی این گام عملیاتی می شود؟ اصلا آیا برای بعد از این هم برنامه ریزی شده است؟ امیدوار باشیم یا نه؟

پرسشی که نمی توان به آن پاسخ داد

این تلاش برای فرهنگ سازی در کنار پرسش مهر رئیس جمهور از این نظر امیدوار کننده است که به نظر می رسد مسئولان به خلا ها و کمبود های نهفته در سیستم های بنیادین کشور از جمله آموزش و پرورش توجه دارند و حداقل متوجه آن شده اند اما آن چه مسبب شگفتی است، میزان امید بیش از حد و نامتناسب نهفته در این سؤال است چرا که با توجه به پروتکل های آموزش کنونی در مدارس، جای مهارت ها آن قدر خالی است که بعید به نظر می رسد دانش آموزان در پاسخ به این پرسش به مشکل بر نخورند.

دانش آموزانی که تبدیل به روایات می شوند

ای کاش فردی برای عمل کردن استین بالابزند، متخصص ها را در این حوزه جست و جو پیدا کنند، گروه تشکیل دهد، فکر و تحقیق کنند، نیاز ها و کمبود ها را شناسایی و برنامه ای

مهارت هایی که باید آموزش داده شوند

حال اگر نیم تگاهی به جای خالی مهارت ها در حوزه پرورش بیندازیم، اوضاع تاسف بار تر نیز جلوه می کند. پرورش مهارت های خود مراقبتی، روان شناختی و اجتماعی همان چیزی است که مدرسه را محل آماده سازی ورود کودک و نوجوان به دنیای بزرگتر اجتماعی می سازد. حال با چنین فقدانی می توان چه انتظاری داشت؟ از آن جا که کودک و نوجوان به دنیای گسترده تر بزرگ سالان و همسالانی وارد خواهد شد که آن ها نیز به واسطه زندگی در جامعه ای یکسان متقابلا در زمینه چنین مهارت هایی کمبود دارند. پس هر فرد علاوه بر این که قربانی پیامدهای نقص مهارت ها در سطوح کلان تر اجتماعی می شود، خود نیز به یک آسیب رسان تبدیل خواهد شد. مهارت های بسیاری وجود دارند که در صورت آموزش داده شدن در مدارس و تمرین آن ها به روش های مناسب، می توانند رشد کنند و پس از چندین نسل تبدیل به فرهنگی شوند که آرامش و امنیت بیشتری را برای همگان به ارمان آورد. تعدادی از این مهارت ها عبارتند از: خود آگاهی (آگاهی از وجوه مختلف خود از جمله هیجانات و باورها)، همدلی (توانایی دیدن جهان از چشم شخصی دیگر و احساس کردن همانند او)، تنظیم هیجانی (مدیریت کردن میزان هیجانات و ابراز متناسب آن ها مثل خشم)، گفت و گو (توانایی گوش کردن و صحبت کردن صحیح)، حل تعارض (حل اختلافات به صورت منطقی و منصفانه)، جرئت مندی (توانایی ابراز حقوق، نیاز ها و خواسته های خود در عین محترم شمردن حقوق و نیاز های دیگران)، خودمراقبتی جنسی (یادگیری حدود و مرز های خصوصی بدن خود و اجازه ندادن به فردی دیگر برای ورود به این حریم مشخص شده) و....

رهاکار کاهش خشم در جامعه

با توجه به مهارت های مطرح شده فوق، مسئله خشونت را در نظر بگیرید که این روز ها نمود بیشتری در بین مردم و کارشناسان پیدا کرده است. به نظر شما در جامعه ای با سطوح بالای خود آگاهی، همدلی، تنظیم هیجانی، جرئت مندی و... چقدر خشونت وجود خواهد داشت؟ چه تعداد متجاوز؟ به چه میزان قربانیانی که دم بر نمی آورند و با سکوت خود چرخه خشونت را ادامه می بخشند؟ در چنین جامعه ای که خود آگاهی، همدلی و گفت و گو زیر ساخت های روابط است، چقدر به زور بازو نیاز خواهیم داشت؟

[...]

پرسش مهر رئیس جمهور از این نظر

امیدوار کننده است که نشان می دهد مسئولان به خلا ها و کمبود های نهفته در سیستم های بنیادین کشور از جمله آموزش و پرورش توجه دارند اما با توجه به پروتکل های آموزشی کنونی در مدارس، جای مهارت ها آن قدر خالی است که بعید به نظر می رسد دانش آموزان در پاسخ به این پرسش به مشکل بر نخورند.

روایات هایی است که خودشان و استعداد هایشان را در لایه لای هنجار های زودرس تزریق شده به مغز نشان گر ده اند که صرف نظر از رسیدن به موفقیت مد نظر کارخانه و جامعه، استعداد های ذاتی خود را قربانی ساخته و شاید هیچ وقت فرصت کشف آن را نداشته اند.

نکاتی درباره زندگی بهترین بازیکن سال جهان و نگرش بهترین مربی سال جهان به «شکست»

موفقیت «دشان» و «مودریچ» شانس نبوده است!

محمد حسین زاده | روزنامه نگار

انتظار ها به سر رسید و مراسم بهترین های سال فوتبال جهان در لندن برگزار شد. همان طور که شنیده اید، بهترین بازیکن جهان در سال ۲۰۱۸ باید «مودریچ» از بین «لوکا مودریچ»، «کریستیانو رونالدو» و «مصلاح» انتخاب می شد که این عنوان به ستاره ۳۳ ساله کرواثرال مادرید رسید. همچنین عنوان بهترین مربی فوتبال مردان جهان در سال

پاسخ های جالب دشان درباره نگاهش به پیروزی و شکست

هرشب کارهایم را آنالیز می کنم

شاید درباره افتخارات «دشان» همین کافی باشد که او سومین فرد تاریخ فوتبال لقب گرفته که هم به عنوان بازیکن و هم به عنوان سرمربی توانسته قهرمان جهان شود. «دیدیبه دشان» بعد از قهرمانی با فرانسه در جام جهانی اخیر، مصاحبه ای متفاوت با یک خبرنگاری خارجی انجام داد و درباره نگاهش به پیروزی و شکست گفت. در ادامه مطلب گزیده ای از صحبت های او را در این باره می خوانید که در س آمو به نظر می رسد. او در پاسخ به این سوال که «شکست خنده دار نیست؟»، می گوید: «نه، من از آن بدم می آید. از آن متفرق دارم که باید قوی تر بود و این عادلانه کنم. به نظر من این جانتها جایی است که تنفر خوب است.» دشان در پاسخ به این سوال که «اولین شکست تان را یادتان می آید؟»، می گوید: «یادم می آید که یک فینال را باختیم اما تیم حریف جر زنی نکرد و ده (می خندد) اما تیم شان خیلی قوی تر بود و این عادلانه نبود.» او این گونه صحبت هایش را ادامه می دهد: «آن چیزی که برای من غیر قابل تصور و همس است، چه زمانی که بازیکن بودم و چه الان که مربی هستم، این است که یک بازی را ببازم و لیکنند به لب داشته باشم. قبول دارم که چیز های خیلی سخت تری در زندگی هست ولی نمی توانم به باخت بخندم! هر چند خوشبختانه این روز ها خیلی نمی بازم.» او درباره این که می گویند بعد از هر شکست با یک من عسل هم نمی توان او را خود، می گوید: «در این زمینه افراطی هستم و تحمل شکست را ندارم. البته که هر شکست یک کسب تجربه است اما الان دیگر نه! الان تجربه دارم و نباید اشتباه کنم. با این حال و در سال های اول مربیگری ام ۱۰ هزار سوال بعد از هر بازی بر ایم پیش می آمد. چرا این؟ چرا آن؟ اگر فلان می شد چی؟ و... اما الان دیگر از این سوال ها از خود نمی پرسم. همه تلاشم را این روز ها قبل از شروع بازی می گذارم. شبی نیست که خودم و کارهایم را آنالیز نکنم. البته نتیجه هم گرفتم.» او درباره نگاهش به شکست هم می گوید: «شکست بخشی از ورزش است و باید قبولش کرد اما مهم ترین است که برای برد از هیچ تلاشی دست نکشید. باید از همه ابزار ها و جزئیات به درستی استفاده کنیم تا برد به دنبال ما بیاید. البته گاهی فوتبال بی رحم است و در عین شایستگی می بازیم. در این حال اگر برای برد همه کار کرده باشیم، کمتر حسرت می خوریم و این از همه مهم تر است. این یک درس بزرگ است.» او به عنوان سوال آخر درباره رمز موفقیت اش هم می گوید: «کاش همه بدانند که من قبل از این که پیروزی را ایشانسم، شکست را شناختم و با همه وجود، در دش را حس کردم. این تنها راه پیروزی است و تمام»

منابع: اسننا، نود، برترین ها، ورزش ۳

چهارشنبه ها

دکتر اسبون داخلی

چیدمان اصولی اتاق دانش آموز



راحله عجم اکرامی

طراح وایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی



مناسبتی

با شروع سال تحصیلی، توجه به دکوراسیون اتاق دانش آموزان رنگ و بوی تازه به خودمی گیرد. شاید بخواهید اتاق فرزند دلبدتان را برای رسیدن به موفقیت های بیشتر با سبکی خاص تر از گذشته چیدبند. باید به شما بگویم برای رسیدن به این مهم نیاز است قدری به صورت تخصصی تر به این موضوع نگاه شود. اگر تصمیم دارید قضا را برای یک دختر نوجوان یا یک پسر نوجوان طراحی کنید، باید به شما بگویم ایده پردازی و رنگ آمیزی در هر کدام از این دو قضا متفاوت است. استفاده از رنگ آبی، قهوه ای، مشکی و رنگ های پاتناژ رنگی تیره می تواند ایده مناسبی برای اتاق پسر ها باشد. از سوی دیگر رنگ صورتی ملایم، طلایی، زرد و رنگ های پاستیل زمینه شادتر انتخاب ایده آل تری برای دختر خانم ها محسوب می شود.

اصول دکوراسیون اتاق دختر ها برای مطالعه

به شما استفاده از رنگ طلایی و سفید را برای اتاق دختر خانم ها در مرحله اول پیشنهاد می کنیم. این کار به باشکوه شدن فضا بسیار کمک می کند. برای شروع شمایی تانید از یک پرده ریشه ای یا تمر رنگی طلایی استفاده کنید. سرویس چوب را که شامل میز تحریر، صندلی، کمد، تخت خواب و یک کتابخانه است، با تناژ رنگی سفید انتخاب کنید. این کار به روشن تر شدن دکوراسیون اتاق و پراثری تر شدن فضا بسیار کمک می کند. برای ترین اتاق استفاده از گلدان های طلایی با گل های آپار تمانی را توصیه می کنیم. روتختی سفید بار که های طلایی در کنار آباژور های رومیزی لوکس یا تم طلایی می تواند انتخاب لو کسی برای اتاق مطالعه دختر شما باشد.

اصول دکوراسیون اتاق پسر ها برای مطالعه

پسر ها مانند دختر ها در دکوراسیون داخلی زیاد دقیق نمی شوند اما به شما توصیه می کنیم برای ایجاد انگیزه بیشتر با شروع سال تحصیلی جدید اتاقی خاص را مهیا کنید. برای این

نیاز شوهرم به رابطه زناشویی بسیار کم است

شوهرم دکتر و پنج سال است که با هم زندگی می کنیم. در این پنج سال، حتی یک رابطه زناشویی دلچسب نداشتیم. قبلا شاید ماهی یک بار و الان با اصرار من، شاید ماهی دو بار. آیا این میزان کم از نیاز برای یک مرد طبیعی است؟ من باید چه کار کنم؟ از این شرایط ناراحتم.



دکتر سید علی ظریف | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

رابطه عاطفی عمیق بین زن و شوهر، اصلی ترین پایه رابطه زناشویی و یکی از پر اهمیت ترین جلوه های خوشبختی و احساس آرامش در زندگی است. به طور مثال، به دلیل ایجاد تغییرات در بدن با نوع تمایلات جنسی و... رابطه جنسی می تواند هر بار متفاوت باشد و در طول زندگی تغییر کند و همچنین ممکن است برخی افراد برای مدت زمان کوتاه یا حتی طولانی از رابطه با همسر شان سر باز برند.

۳ احتمال درباره شوهر تان

توجه کنید که هم زن و هم شوهر، هر بار که رابطه زناشویی برقرار می کنند، باید رضایت داشته باشند و احساس راحتی کنند. رضایت هر طرفه یعنی هر دو نفر می خواهند که با هم تماس داشته باشند و هر دو طرف می توانند هر زمانی که بخواهند تماس را متوقف کنند. اگر همسر تان از اول آشنایی با شما رابطه زناشویی نرمالی را ایجاد نکرده است، سه احتمال وجود دارد: اول این که همسر شما فردی سرد مزاج است و هیچ علاقه ای به برقراری رابطه زناشویی ندارد یا یک اختلال جنسی رنج می برد. دوم این که همسر شما به دلیل مشغله کاری و گرفتاری های شغلی از رابطه زناشویی بهر هیز می کند.

سوم هم این که شوهر شما از برقراری رابطه زناشویی با شخص شما دوری می کند. از شما می خواهیم که برای حل ریشه ای این مشکل، ابتدا علت را در این سه قسمت جست و جو کنید. به نظر تان و با توجه به شواهد دیداری و شنیداری تان، کدام دلیل محتمل تر به نظر می رسد؟

توصیه هایی برای ترغیب شوهر تان

در ادامه مطلب چند راهکار بیان می کنم و می گویم که چگونه می توانید کاری را انجام دهید تا شوهر تان به رابطه زناشویی ترغیب شود و هر دو نفر تان لذت بیشتری از زندگی مشترک ببرید. توجه داشته باشید که این یک نیاز طبیعی است و پاسخ به آن هم ضروری.

خیلی شتاب ده رفتار نکنید

کاری که باید انجام دهید این است که سرعت رفتار تان را پایین بیاورید و توقع این را نداشته باشید که خیلی زود به نتیجه برسید. گاهی

نیدر فتن در خواست شما ممکن است علامتی باشد که همسر تان قبل از رابطه زناشویی می خواهد به او زمان بدهید. گاهی از این تقاضای دعوت ها، صرف نظر کنید و به یاد داشته باشید که مردها در وای دوست داشتن رابطه زناشویی مسائل عاطفی را دنبال می کنند.

از شوهر تان در این باره سوال کنید

درباره کمبود ها و کاستی های رابطه تان از او سوال کنید. نقطه ضعف های خودتان را بپیدا کنید و برای برطرف کردن آن ها قدم بردارید.

به علایق شوهر تان توجه کنید

به علایق و رفتار های زناشویی همسر تان اهمیت دهید. به دنبال آن باشید که همسر تان از انجام چه عملی لذت می برد و آن را اد اولویت رابطه زناشویی تان قرار دهید. همچنین سعی کنید در رابطه تان اقدام کنید. به طور مثال، مکان و زمانی متفاوت را برای رابطه زناشویی تجربه کنید. همچنین برای زیبایی و بهداشت خود اهمیت زیادی قائل شوید چرا که این عامل هم در ترغیب شوهر تان، تاثیر زیادی خواهد داشت.