

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صاحب امتیاز:

معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه الزهرا (س)
زیر نظر مرکز فعالیت های علمی و فرهنگی فوق برنامه

مدیر مسئول و سردبیر:

مرضیه صحرائی

استاد مشاوره:

سرکار خانم دکتر ملوک خادمی

هیئت تحریریه:

فاطمه رباط جزئی، مرضیه صحرائی، مهتاب جناب، ندا
شاه پیری، هنگامه حیدریان

با سپاس از کارشناس نشریات:

سرکار خانم زهرا وزیری

گرافیکست: معصومه محمدآبادی

چاپخانه: دامون

نشانی: تهران، میدان ونک،

میدان شیخ بهایی، ده ونک، دانشگاه الزهرا (س)

آدرس اینترنتی مجله:

Rahbord@Alzahra.ac.ir

وبلاگ نشریه:

www.rahbord1389.blogfa.com



فهرست:

سخن سردبیر / ۲

سخن ناب / ۳

دروغ گویی در کودکان (علل
و راهکارهای درمانی) / ۴

آشتی با ذهن / ۷

پرسشنامه سلامت روانی / ۱۰

موسیقی درمانی و معلولین / ۱۲

معرفی کتاب / ۱۶

اهمیت آموزش برای کودکان کار / ۱۸

فضای مجازی / ۲۳





سخن سردیپر...

بارالها! به سوی تو آمده ام تا دریابی ام، در این بی سر و سامان بازار دنیا.
به سوی تو آمده ام تا از تو مدد جویم؛ یاری طلبم و بخواهم که مرا به
خود وانگذاری؛ که من پوچم بی تو...!
اکنون که در آستانه شروع ماه مهر هستیم و سال علم آموزی جدیدی
پیش روست، از تو می خواهم، مرا یاری کنی تا در مسیری گام بردارم که
مروّج علم و آیین تو باشم.
یاری ام کن تا همواره در آموختن، حریص باشم و در ترویج آموخته هایم،
سخی...
یاری ام ده تا بیاموزم آنچه را تو می پسندی و دوری جویم از آنچه ناپسند
توست.
کمکم کن قلم که در دست می گیرم، به یاد تو باشم و آنچه می نگارم،
مورد رضای تو باشد.
بر صفحه تاریک دلم با قلم الهیات نقشی بزن که تا زنده ام، به اینکه
موجودی مفید فایده در هستی بی پایانت بوده ام، به خود ببالم.
در این ماه مهر، از مهر بی کران خویش باز هم به من ببخش و این آغاز
دوباره را برایم آغازی مبارک رقم بزن.
به لطف و کرمت، یا ارحم الراحمین...

● مرضیه صحرايي



سخن ناب

اگر ۱ دقیقه خشمگین باشیم،
یعنی ۶۰ ثانیه شاد نیستیم!
ارزش لحظه‌ها مون رو دریابیم...





دروغ گوئی در کودکان (علل و راهکارهای درمانی)

فاطمه رباط جزئی
(کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء(س))

چکیده:

یکی از ناهنجاریهای رفتاری کودکان دروغگوئی است. دروغگوئی مانند دیگر پدیده‌های ناهنجار روانشناختی از عوامل چندگانه ای نشأت می گیرد. شناخت عوامل ایجادکننده و زمینه ساز و در ادامه، اتخاذ راهکار درمانی متناسب با هر یک، می تواند در اصلاح این اختلال رفتاری سودمند باشد.

واژگان کلیدی: ناهنجاریهای رفتاری، دروغگوئی



مقدمه

« حرف راست را از بچه بشنوید ». این جمله رایج عامیانه همیشه صادق نیست! بعضاً والدین و معلمان از دروغگویی کودکان شکایت دارند. دروغ هر سخن یا امر خلاف واقعی است و مقابل راستی و صدق قرار دارد (اسلامی، ۱۳۸۲). در همه فرهنگ ها دروغ و دروغگویی امری غیراخلاقی و ناپسند به شمار می آید و به جهت ناسازگاری های اجتماعی که در پی دارد، از آن نهی شده است (همان). با این وجود همه افراد از جمله کودکان گاه گاهی دروغ می گویند. اگر فراوانی و شدت «دروغ» از سطح بهنجار (normal) گذر کند، می توان آن را بر اساس طبقه بندی راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM-5) یک مشکل یا اختلال رفتاری برشمرد (کاکاوند، ۱۳۸۵). در این صورت بررسی های روانشناختی و مداخلات درمانی ضروری خواهد بود. این نوشتار در پی بررسی علل «دروغگویی در کودکان» و ارئه راهکارهای درمانی در این زمینه است. بنا به طبقه بندی روانشناسان رشدی، منظور از کودکان، خردسالان سنین پیش از دبستان و دبستان است (ای برک، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۶). این مرزبندی سنی حائز اهمیت است؛ زیرا ویژگی های رشدی این سنین، در تبیین و سبب شناسی راهگشا خواهد بود.

رفتار بیرونی براساس نوع انگیزه حاکم بر فرد ممکن است به دو علت اختلال پیدا کند: یکی اینکه رفتار بهنجار شخص نتواند به نحو لازم و کافی احتیاجات اساسی او را ارضاء کند؛ دیگر آنکه ممکن است عوامل محیطی شخص را به سمت رفتار نابهنجار سوق دهند (شاملو، ۱۳۸۳). بطور قطع دروغگویی کودکان نیز مانند دیگر اختلال های رفتاری علتی در یکی از این دو طبقه دارد. اما به احتمال قوی علل چندگانه در بروز اختلال دخیل هستند؛ زیرا پدیده های روانشناختی چند عاملی هستند و نه تک عاملی (همان). توجه به این نکته ما را به تبیین دقیق-تری از مشکل و در نتیجه به کنترل بهتری بر آن می رساند. علی که باعث می شود کودکان دروغ بگویند و راهکارهایی که به اصلاح آنها کمک می کند:

۱. نرسیدن به رشد شناختی

براساس نظریه رشد شناختی پیاژه، کودکان از ۲ تا ۷ سالگی در مرحله پیش عملیاتی قرار دارند. خودمحوری و جاندارپنداری از ویژگی های این مرحله رشدی، زمینه ساز تخیل گرایی کودکان است. گاهی دروغ های کودکان از تخیل آنها نشأت می گیرد (موسی پور و طالبیان، ۱۳۸۰). به این نوع دروغ ها، دروغ مبهم گفته می شود. با ایجاد رشد شناختی، کودکان از دروغ های مبهم خود دست برمی دارند؛ زیرا تفاوت میان تخیل و واقعیت را درک می کنند (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). تماشای زیاد کارتون ها و پویانمایی های تخیلی می-تواند تمیز تخیل از واقعیت را در کودکان به تأخیر بیندازد (مجیدی و شاه شوازی، ۱۳۸۹). بهتر است مدت تماشای برنامه هایی از این دست، از سوی والدین مدیریت شود.

۲. آرزوها و علائق

گاهی کودکان تا اندازه ای به یک آرزو می اندیشند و با آن غرق در تخیل می شوند که برایشان واقعی جلوه می کند. دروغ هایی از این دست، علتی مشابه با دروغ های مبهم دارند. والدین و مربیان باید با آگاه کردن کودک او را به واقعیت نزدیک کنند (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). خواندن یا بیان شفاهی قصه هایی که کارکرد ضمنی آنها تمیز واقعیت از تخیل است، میتواند مفید باشد.

استفاده نسنجیده و نابجا از تنبیه، ممکن است کودکان را به سمت نوعی دروغ بنام دروغ محدود، سوق دهد

۳. دریافت پاداش

تشویق، اعطای جایزه و پاداش دهی یک روش تربیتی رایج و تأیید شده است (باقری، ۱۳۸۶). یکی از آسیبهای احتمالی این روش تربیتی، دروغ خودخواهانه کودک است که اثربخشی آن را تهدید می کند (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). کودک برای دستیابی به پاداش، دروغ می گوید. رسیدن به پاداش را برای کودک ممکن و آسان کنید تا توان رسیدن به آن را داشته باشد و مجبور به دروغگویی نشود.

۴. بی اطلاعی از واکنش والدین یا معلم

کودکان وقتی نمی توانند واکنش معلم یا والدین را بعد از گفتن «راست» پیش بینی کنند، گاهی به دروغ متوسل می-شوند. اگر والدین و معلم، راست گویی کودک را تحسین و تشویق کنند، کودک هک راست گویی را ترجیح خواهد داد (خدایاری فرد و شکوهی یکتا، ۱۳۸۹).

۵. ترس از تنبیه

تنبیه بک روش تربیتی، مقابل روش تشویق است (باقری، ۱۳۸۶). استفاده نسنجیده و نابجا از تنبیه، ممکن است کودکان را به سمت نوعی دروغ بنام دروغ محدود، سوق دهد (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). در عین در نظر گرفتن تنبیه، عفوکردن و بخشیدن از دروغ های این چنین کودک جلوگیری می کند. کودک اگر مطمئن باشد که از تنبیه ایمن است، به دروغ محدود



متوسل نمی شود.

۶. نیاز به توجه

کودکانی که عزت نفس پایین دارند، بعضاً برای جلب توجه دیگران دروغ می گویند (خدایاری فرد و شکوهی یکتا، ۱۳۸۹). این دسته دروغ ها که دروغ پوچ نامیده می شود، به علت کم توجهی به کودک و کم محبتی به او پدید می آیند (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). توجه و محبت به کودک را مشروط و محدود نکنید. کودکان وقتی از محبت و توجه سنجیده و کافی والدین و معلم برخوردار باشند، نیازی نمی بینند که برای جلب محبت و توجه دروغ بگویند.

۷. مشاهده الگوهای نامناسب

بر مبنای نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، بخش زیادی از یادگیری افراد از راه مشاهده الگوها صورت می گیرد (ای-برک، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۶). کودکان، والدین و معلم را دیگران مهم زندگی خود برشمرده و آنها را در جایگاه الگو می بینند (همان). مدل های رفتاری دروغگو، دروغگویی را به کودک می آموزند. اینکه بزرگترها دروغ بگویند و از کودک بخواهند که مانند آنها نباشد، کودک را از یکسو دروغگو و از سوی دیگر بی اعتماد به دیگران بار می آورد. برای کودک الگویی سالم و راستگو باشید.

۸. شوخی!

دروغ از هر نوعی که باشد، زشت و ناپسند است؛ چه شوخی باشد، چه جدی! در بین بعضی افراد عباراتی مثل الکی گفتم و شوخی کردم رواج دارد؛ شیوع این فرهنگ ناصحیح پیامی به ذهن کودکان القاء می کند که دروغ گفتن برای خندیدن مجاز است! اگر چنین رویه ای در فضای تربیتی کودک وجود دارد، آن را تغییر دهید.

در بین بعضی افراد عباراتی مثل الکی گفتم
و شوخی کردم رواج دارد؛ شیوع این فرهنگ
ناصحیح پیامی به ذهن کودکان القاء می کند که
دروغ گفتن برای خندیدن مجاز است!

۹. رعایت احساسات دیگران

کودکان در بعضی مواقع ترجیح می دهند دروغ بگویند؛ چون تصور می کنند اگر راست بگویند احساسات طرف مقابل مثلاً دوست یا مادر جریحه دار می شود. این نوع دروغ که دروغ عرفی یا وفادارانه نامیده می شود، با نیتی کاملاً خیرخواهانه و محبت-آمیز از سوی کودک شکل می گیرد (نوابی نژاد، ۱۳۶۷). در این گونه موارد، اطرافیان باید کودک را آگاه کنند که رعایت احساسات دیگران خوب است؛ اما ممکن است دروغ تو به آنها یا به خود تو آسیب برساند. پس راستگویی بر رعایت احساسات مقدم است.

۱۰. اجتناب از مضحکه شدن

کودک گاهی در قبال خطایی که مرتکب شده است، دروغ

می گوید و سعی در کتمان کردن و پنهان کردن آن دارد. شاید او می-ترسد که خطای او را فاش کنید و مضحکه دیگران شود (خدایاری فرد و شکوهی یکتا، ۱۳۸۹). در این شرایط باید کودک را از رازداری خود مطمئن کنید تا با آسودگی خاطر راستگو باشد.

۱۱. دشواری تکلیف یا آزمون

معلمان در مدرسه با شکلی متفاوت از دروغ به نام تقلب مواجه هستند. تقلب ممکن است در انجام تکلیف شب یا در جریان آزمون پیش بیاید. تقلب در واقع نوعی دروغ عملی است (خدایاری فرد و شکوهی یکتا، ۱۳۸۹). تکالیف حجیم و کسل کننده، آزمون های با سطح دشواری بالا، ارزش گذاری زیاد برای نتیجه آزمون و نه درک مطلب از جمله زمینه سازهای تقلب در کودکان هستند. اجرای دقیق طرح ارزشیابی کیفی، تکالیف چالش برانگیز و جذاب و کاستن از اضطراب آزمون، می تواند تا حد زیادی این ناهنجاری رفتاری را اصلاح کند.

منابع

- اسلامی، سیدحسین (۱۳۸۲)، دروغ مصلحت-آمیز: بحثی در مفهوم و گستره آن، قم، بوستان کتاب.
- ای-برک، لورا (۱۳۸۶)، روانشناسی رشد (از لقاح تا کودکی)، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- باقری، خسرو (۱۳۸۶)، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی (ج ۱)، تهران، مدرسه.
- خدایاری فرد، محمد و شکوهی یکتا، محسن (۱۳۸۹)، تشخیص و درمان اختلالات روانشناختی کودک و نوجوان، تهران، پسترون، شاملو، سعید (۱۳۸۳)، آسیب-شناسی روانی، تهران، رشد.
- کاکاوند، علیرضا (۱۳۸۵)، روانشناسی مرضی کودک، تهران، نشر ویرایش.
- مجیدی، نسیم و شاهشوازی، زهرا (۱۳۸۹)، بررسی مقایسه ای تخیل کودکان در تعامل با قصه شفاهی و کارتون، مطالعات رسانه-ای، تهران، سال پنجم، شماره ۱۱، زمستان ۱۳۸۹.
- موسی پور، نعمت اله و طالبیان، یحیی (۱۳۸۰)، پیوندهای پنهان جاندارپنداری کودکان و تخیل شاعرانه، نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی، کرمان، شماره ۸ و ۹، بهار ۱۳۸۰.
- نوابی-نژاد، شکوه (۱۳۶۷)، رفتارهای بهنجار و ناهنجار در کودکان و نوجوانان، تهران، سازمان انتشاراتی و فرهنگی ابتکار.



آشتی با ذهن!

بازیگران هستید و اتفاقاً این صحنه‌ها شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد در حالی که هیچ‌یک از این وقایع در واقع اتفاق نیفتاده است و چیزی که روی پرده می‌بینید، توسط پروژکتور روی آن افکنده شده است؛ یعنی هر قدر هم صحنه‌ها واقعی باشند شما می‌دانید که توهمی بیش نیست و وجود خارجی ندارد. فکر و ذهن هم دقیقاً همین کار را می‌کند. ما در ذهن خودمان چیزی داریم که شبیه پرده سینما عمل می‌کند، اسم این پرده خودآگاهی یا همان آگاهی ماست. این خودآگاهی و آگاهی به‌طور طبیعی خنثی است. ذهن شما درست مثل پروژکتوری است که تصاویری را بر پرده‌اش که همان خودآگاهی و آگاهی است، نمایش می‌دهد. این تصاویر داستان زندگی‌تان را رقم می‌زند.

افکار منفی را آزاد کنید

یک نیروی فوق‌العاده قدرتمند در خودتان دارید که هر لحظه بخواهید می‌توانید تحت تأثیر آن شادی و غم را تجربه کنید. فقدان این نیرو شما را بدون شک سردرگم می‌کند و برعکس بودنش موفقیت و کمال را به دیدگان شما می‌آورد. این نیرو هرکسی را که با شما در ارتباط است تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این معنی که افراد را جذب یا دفع می‌کند. جالب است بدانید این نیرو حتی می‌تواند شما را زیبا یا زشت، با اعتماد به نفس یا فرسوده و دوست‌داشتنی یا نخواستنی کند.

این همان نیرویی است که می‌تواند منبع انگیزه یا حتی نیرویی منفی و مخرب باشد. فکر می‌کنید این نیرو چیست؟ این نیرو همان نیروی فکر و ذهن است. ما تمام عمر به دنبال چیزی هستیم که به ما نیرو و اقتداری بدهد که بتوانیم بر همه چیز مسلط باشیم اما لازم نیست دنبال آن بگردیم. ما همواره این نیرو را در درون خود داریم. در واقع چه بدانیم و چه ندانیم هر روز از همین نیرو برای شکل دادن سرنوشت‌مان استفاده می‌کنیم.

آخرین باری که سینما رفتید را حتماً به خاطر می‌آورید. وقتی فیلم، روی پرده نمایش داده می‌شود شما شاهد خنده، گریه، دعوا و جنگ



واقعیت مطلق وجود ندارد

تلقی ما از واقعیت بسیار ذهنی، درونی و شخصی است؛ مثلاً اگر فکر کنید کسی از دست شما عصبانی است، عملاً عصبانیت آن فرد را احساس خواهید کرد. هر قدر افکار تان غالب باشد به همان نسبت احساس و ادراک تان نمود قوی تر و واقعی تری خواهد داشت. اغلب ما فکر می کنیم واقعیت عینی و انعطاف ناپذیر است در حالی که در حقیقت بسیار شخصی و انعطاف پذیر است. به همین دلیل است که وقتی خوشحال هستید زمان خیلی زود می گذرد و وقتی ناراحت هستید، زمان کشدار به نظر می رسد.

دنبال سند و مدرک نگردید

فرا فکنی های ذهن تان نه تنها واقعیت و درک شما از واقعیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند بلکه بر دیگران نیز تاثیر می گذارند. در اصل فرا فکنی ها، نگرانی ها و ناراحتی های ذهن شما می توانند جامعه عمل ببوشند حتی اگر در ابتدا واقعیت نداشته باشند. وقتی چیزی را باور دارید دنبال سند و مدرکی می گردید تا باورها و عقاید خود را اثبات کنید و خط بطلان بر تمام آنچه مخالف نظر شماست، بکشید. تصور کنید چند بار به ذهن تان اجازه می دهید با افکار و پیش فرض های منفی سرنوشت تان را تعیین کند و خودتان را از فرصت های فوق العاده ای که در انتظار تان است، محروم کنید.

ذهن تان را با خودتان دشمن نکنید

هیچ کدام از ما دوست نداریم دشمن داشته باشیم. اما می دانید بزرگ ترین دشمن شما همان ذهن تان است؟ وقتی توجه انتخابی می کنید در اصل دارید ذهن تان را با خودتان دشمن می کنید. ذهن شما می تواند تا ساعتها تنها بر یک موضوع تمرکز کند. مشکل وقتی ایجاد می شود که ذهن ما معمولاً بر مواردی که مفید و مثبت نیستند، تمرکز کند نه چیزهای مثبت. این حالت را توجه انتخابی می گویند. اشکالی ندارد که به مشکلات فکر کنید اما ذهن معمولاً گرایش دارد که این کار را به موازات حذف تمام افکار دیگر انجام دهد. طبیعت ذهن انسان به گونه ای است که به طور انتخابی توجه می کند. البته توجه انتخابی چیز بدی نیست اما چرا به نفع خودتان از آن استفاده نمی کنید؟ سعی کنید توجه انتخابی تان را بر چیزی متمرکز کنید که خودتان می خواهید نه آن چیزی که رنج تان می دهد.

۱. جایگزینی مثبت: مهم ترین تمرین برای ترک عادت به افکار منفی این است که فرآیند منفی بافی را برای خودتان دردناک کنید. باید ذهن تان را طوری شرطی کنید که درد و احساسات ناخوشایند زیادی را به این افکار منفی نسبت دهد. منفی بافی عادت نیست که به خودی خود ناپدید شود. شما باید به طرز خود آگاهانه و عامدانه مداخله کنید و این الگو را بشکنید. اولین کار این است که توجه منفی را



فرا کنی کی سراغتان می آید؟

فرض کنید یک روز عصر با یکی از صمیمی ترین دوستان تان نشستهاید و صادقانه راجع به زندگی تان با هم صحبت می کنید. از اینکه تا این حد با هم صمیمی هستید و سفره دل تان را پیش هم باز کرده اید و تمام درونیات خودتان را بیرون می ریزید، اندکی احساس آسیب پذیری و ناامنی می کنید اما از اینکه با این کار به او نزدیک شده اید، خوشحالید. فردای آن روز روی پیغام گیر تلفن او پیغام می گذارید و بابت اوقات خوشی که با هم سپری کردید از او تشکر می کنید و از او می خواهید دوباره به شما زنگ بزند.

چند روز دیگر می گذرد و این دوست تان به شما زنگ نمی زند. ذهن شما این اطلاعات را می گیرد و فرا فکنی های خودش را هم به آن اضافه می کند تا به نتایجی برسد. بعد شما احساس ناراحتی می کنید و می گویند: «شاید مرا دوست ندارد و از دستم عصبانی است. شاید من دیروز زیادی وراجی کردم. شاید چیزی گفته باشم که او را رنجانده باشد.» چند روز دیگر هم می گذرد و نگرانی های تان بیشتر می شود. ذهن شما چند فرا فکنی دیگر را هم اضافه می کند و حساسی شما را به هم می ریزد. بعد همین طور که نشستهاید تلفن زنگ می زند و دوست تان با لحنی گرم به شما می گوید: «از اینکه زودتر زنگ نزدم معذرت می خواهم. من بدون اطلاع قبلی به یک ماموریت اعزام شدم و روزها با فشردگی زیاد کار می کردم. راستی آن شبی که با هم بودیم خیلی به من خوش گذشت.» می بینید که شما برای خودتان جهنمی ساختید و این چند روز را آنجا سپری کردید و این جهنم ساخته و پرداخته ذهن خودتان بود.



تصادفی و سرگردان خود نشوید و به فکر و ذهن خود اجازه ندهید که افکار تان را برای تان انتخاب کند. شما مجبور نیستید با هر فکری که به ذهن تان خطور می کند، همراه شوید. تمرین دوم: به محض آنکه متوجه می شوید ذهن تان شما را به سمت خاصی می برد از خودتان بپرسید: آیا واقعا دوست دارم با این فکر همراه شوم یا نه! این فکر مرا کجا می برد؛ به سمت خوشحالی و رضایت یا ناراحتی؟ به محض اینکه متوجه شدید فکرتان شما را به جایی می برد که علاقه ای به آنجا ندارید، کافی است آن را با فکر مثبت و حمایتگر دیگری جایگزین کنید.

تمرین حذف افکار منفی

باز هم مراقب باشید و ببینید افکار ناخودآگاهتان چه هستند، افکار اصلی که گرفتارشان هستید، چه هستند و بعد در برابر افکار مخرب مقاومت کنید.

*** چند نکته مهم:

* وقتی متوجه افکار منفی می شوید خیلی راحت باید به خودتان بگویید: «این افکار نه تنها به من کمکی نمی کنند، بلکه مضر هم هستند. نباید به آنها اجازه ورود بدهم و با تمام قدرت باید با آنها مقابله کنم. همین کار همان ابتدا باعث ضعیف شدن افکار منفی شده و پیشرفت کار را بیشتر خواهد کرد.
* ممکن است بعد از اینکه این طور با خودتان صحبت کردید افکار منفی دوباره بخواهند بر شما غلبه کرده و برای بار دوم تلاش کنند نظر شما را عوض کنند ۱۰ ثانیه یا ۱۰ دقیقه بعد همان روش قبلی را تکرار کنید و با علم به اینکه این افکار مخل آرامش تان است، در برابر آنها مقاومت کنید و به آنها بگویید: «پیامهای بیهوده! خیلی زود از ذهنم دور شوید چون مانع رسیدن پیامهای خوب به من می شوید.»

تبدیل به توجه مثبت کنید. در اصل از روش جایگزینی مثبت استفاده کنید. وقتی یک فکر منفی سراغ تان می آید سریع از خودتان بپرسید: «این فکر را با چه فکر مثبت دیگری می توان جایگزین کرد؟» بدون شک پاسخ فکری است که شادمانه تر و حمایتگرتر باشد.

۲. طبقه بندی افکار: بهتر است افکار طبقه بندی شده و ویژه ای داشته باشید که بهترین و متعالی ترین حقایق زندگی تان را به شما یادآوری کنند تا هر زمان به انگیزه احتیاج داشتید به آنها مراجعه کنید. کارهایی مانند ذکر گفتن و تکرار برخی عبارات خاص افکار متعالی را به ذهن ما می آورند. می توانید برای خودتان ذکر یا عبارت شخصی تعیین کنید. کافی است با هجوم افکار منفی جمله ای مانند اینکه «خداوند مرا دوست دارد و می خواهد من خوشحال و خوشبخت باشم» را با صدای بلند برای خودتان تکرار کنید. اصلا مجبور نیستید چیزی را که می گوئید باور داشته باشید. صرف تغییر افکار منفی و جایگزینی آن با افکار مثبت یک تغییر آنی در احساسات شما ایجاد خواهد کرد.

۳. رها کنید: ما بارها و بارها چیزی را مدام در فکر خودمان با خودمان حمل می کنیم که به ظاهر ممکن است راه حلی برای آن نداشته باشیم. در این گونه مواقع رها کنید. دست از مقاومت بردارید و با جریان زندگی همسو شوید. اما چطور این کار را انجام دهید. وقتی می بینید نبردی سخت بین افکار و عقاید متفاوت در ذهن تان در گرفته، فقط ناظری بی طرف باشید و تمام آنچه را در ذهن تان می بینید نظاره کنید. به ذهن تان بگویید دوباره بخواهید گشت و همه چیز را بررسی خواهید کرد اما فعلا می خواهید مرخصی بگیرید. خواهید دید اغلب با رها کردن و دست از مقاومت برداشتن در مقابل آنچه ماشین فکرتان می کوشد انجام دهد، فکر شما آرام می گیرد.

گام های دوستی با ذهن

قدم اول: برای اینکه ذهن تان را با خودتان دوست کنید باید اول از همه آگاه شوید چطور در مواقعی که دقت کافی ندارید می تواند مانند دشمن با شما رفتار کند.

تمرین اول: با خودتان قرارداد ببندید و سعی کنید فقط به مدت یک روز به تمامی افکار و صداهایی که در سرتان است گوش دهید و یک یک افکار منفی را که از سرتان می گذرد بنویسید. یک دفترچه کوچک همراه داشته باشید و هر جا می روید آن را با خودتان ببرید تا هر وقت یکی از این فکرها به ذهن تان خطور کرد، بتوانید همانجا یادداشت کنید. مثلا «تو عرضه نداری از پس این کار بریایی.» در پایان آن روز تمام افکار منفی را که راجع به خودتان فهرست کرده اید بشمارید. بدون شک از تعداد آنها جا می خورید. هیچ کس بیشتر از خودمان از ما انتقاد نمی کند. هرگز نباید اجازه دهید ذهن تان با شما چنین رفتاری انجام دهد.

قدم دوم: افکار تان را خودتان انتخاب کنید و تسلیم افکار





پرسشنامه سلامت روانی

به هیچ کس هیچ حرفی نمی زنید (۱)
امتیاز
همه جا از آن شخص گله و شکایت می
کنید (۳) امتیاز
به صورت آرام مساله را مطرح نمایید (۴)
امتیاز

۵- معمولاً چند مدت طول می کش
که به خواب بروید؟
معمولاً تا به رختخواب می روید می
خوابید (۳) امتیاز
۲۰ دقیقه طول می کشد که بخوابی (۴)
امتیاز

خواب راحتی ندارید و سرجایتان می
غلطید (۱) امتیاز
یک ساعت یا بیشتر (۲) امتیاز

۶- معمولاً در چه شرایطی به خود
این اجازه را می دهید که گریه
کنید؟
وقتی ناراحتتم و فقط دوستان نزدیک یا
خانواده ام حضور دارند (۳) امتیاز
هر زمان که احساس کنم نیاز به گریه
دارم (۴) امتیاز
هر کاری می کنم تا گریه نکنم (۱) امتیاز
وقتی که تنها هستم (۲) امتیاز

۷- آیا احساس می کنید که
دوستان خوبی دارید؟
جمع صمیمی از دوستان و اعضای خانواده
دارم (۴) امتیاز
افراد کمی در زندگی ام هستند (۳) امتیاز

به این ده سوال پاسخ دهید تا دریابید
که چه اندازه با احساسات و عواطف خود
در ارتباط هستید سپس امتیاز های خود
را جمع کرده و نتیجه حاصل را مشاهده
نمایید!

۱- هنگامی که غمگین و ناراحت هستید،
آیا می توانید علت ناراحتی خود را پیدا
کنید؟
همیشه (۴) امتیاز
بیشتر اوقات (۳) امتیاز
برخی مواقع (۲) امتیاز
به ندرت (۱) امتیاز

۲- هر چند وقت یک بار شما چیزهایی را
خریداری می کنید، ولی واقعاً نمی توانید
از پس هزینه های آن ها برآیید؟
همیشه (۱) امتیاز
بیشتر اوقات (۲) امتیاز
به ندرت (۳) امتیاز
هرگز (۴) امتیاز

۳- آیا شده که حرفی بزنید و بعد از
گفتن آن پشیمان شده باشید؟
اغلب (۱) امتیاز
گاهی (۲) امتیاز
خیلی کم (۴) امتیاز
هیچ وقت (۳) امتیاز

۴- وقتی کسی شما را عصبانی کند، در
این صورت شما:
با عصبانیت در مقابل او می ایستید (۲) امتیاز



حالا امتیازها را با هم جمع کرده و نتیجه رو ببینید:

امتیاز بین ۳۲ تا ۴۰

در این صورت باید به شما تبریک گفت. چرا که شما از لحاظ روحی و عاطفی در سلامت کامل هستید و باید به وجود خودتان افتخار کنید. شما توانسته اید با احساسات خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

امتیاز بین ۲۴ تا ۳۲

لازم است تا شما در شیوه زندگی خود کمی تجدید نظر کنید، شرایط روحی شما به طرز نابسامانی در حالت نوسان است و اگر به همین منوال پیش بروید از لحاظ سلامت روحی دچار مشکل خواهید شد. شاید یافتن یک شغل جدید و یا حتی مشاوره کار مفید باشد. به هر حال شما گاهی به خودتان اطمینان کامل دارید و برخی مواقع قادر هستید تا با احساسات خود به خوبی کنار بیایید.

امتیاز کمتر از ۲۴

به شما توصیه می شود که به طور جدی تری به فکر سلامت روحی خود باشید و از کمک های حرفه ای در این راه استفاده نمایید. ممکن است که مشکلی در زندگی خود داشته باشید و نیاز باشد تا برای دستیابی به آرامش و سلامت فکری خود آن مشکل را به نحوی تجزیه و تحلیل نمایید و راه حل مناسبی را برای آن بیابید.

به سختی می توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم (۲) امتیاز
تنها متکی به خودم هستم و نیاز به کسی ندارم (۱) امتیاز

۸- تا چه حد به توانایی ها و استعدادهایتان اطمینان دارید؟
خیلی زیاد (۴) امتیاز

زیاد (۳) امتیاز
کم (۲) امتیاز
اصلا (۱) امتیاز

۹- چه چیزی باعث شادی و رضایت بیشتر در شما می شود یا به عبارتی باعث ایجاد انگیزه بیشتر در کارهایتان است؟

تحسین و تشویق دیگران (۳) امتیاز
حس درونی خود (۴) امتیاز
ترس از شکست (۲) امتیاز
زنده ماندن و حفظ حیات (۱) امتیاز

۱۰- از نظر من شادی و خوشبختی هر کس عمدتاً بر پایه ...

راه و روشی است که هر شخص در زندگی پیش می گیرد (۴) امتیاز
اقتصاد جامعه (۳) امتیاز
اصولی است که هر کسی از هما کودکی با آن تربیت شده (۲) امتیاز
شانس و اقبال فرد است (۱) امتیاز



موسیقی درمانی و معلولین

• همکار علمی: **پریا رحمانی**

(دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی / دانشگاه علوم و تحقیقات)

و همچنین در حوزه ارتباطات جمعی و گروهی خود جدا و منزوی می‌شوند. این انزوا و خود جداسازی - فاصله اجتماعی بین معلولان و افراد دیگر را زیادتر می‌کند (سروستانی رحمت الله ۱۳۷۴، ص ۹). بخش اعظم مشکلات ناشی از این معلولیت ها در اثر اختلال در حرکت است و بنابراین فعالیت های موسیقی درمانی برای این گروه به کار می رود تا وضعیت مفاصل و ماهیچه ها و افزایش هماهنگی حرکتی آنان بهبود یابد.

رودنبرگ (۱۹۸۲) کاربردهای موسیقی را در معلولیت های

موسیقی به سبب تاثیر بسیاری که بر جسم و روان آدمی دارد از دیر باز در کاهش تنش ها و اضطراب ها، کمک به رفع خستگی و آرامش روان و استراحت جسمی و حتی در درمان بیماری ها، مورد توجه آدمی بوده است. اما کاربرد نظام مند موسیقی در درمان و توانبخشی در یکی دو قرن اخیر گسترش یافته و به مثابه یک روش درمانی با عنوان موسیقی درمانی به کار رفته است. یکی از کاربردهای ویژه موسیقی درمانی در کار توانبخش با افراد استثنایی دیده می شود. با توجه به حساسیت های خاص آدمی به ریتم و نواهای موسیقی در درمان و توانبخشی وضعیت های خاص معطوف گشته است و در مراکز کودکان و بزرگسالان استثنایی و افراد مبتلا به هنجار های رفتاری، حداقل انواعی از موسیقی به کار گرفته می شود (داور منش، براتی ۱۳۸۵ ص ۲۱۵).

در حال حاضر ۱۰ درصد از جامعه معلول می باشند که بسیاری از این معلولین دانش آموزان (جسمی و حرکتی) با بهره هوشی طبیعی هستند که طبق تائید سازمانهای بین المللی و منطقه ای ضروری است آنان در مدارس معمولی در کنار دانش آموزان عادی هم سن و سال خویش به تحصیل بپردازند و این آموزش از دبستان تا دانشگاه استمرار داشته باشد و سبب دلگرمی و تشویق این عزیزان به ادامه تحصیل گردد (فرشته نویسی ۱۳۷۸)

در اکثر جوامع و از آن جمله افراد جامعه ما، به افراد معلول با کلیشه های منفی اشاره می شود و آنان را افرادی فرودست و ناتوان می شمارند. گاهی به علت شدت و قوت و فروانی این کلیشه ها، افراد معلول تن به پذیرش آن می دهند و به گوشه گیری و ناتوانی منتسب به خود جامعه عمل می پوشند. نتیجه این گونه برخوردها این است که معلولان همچون سایر گروه های اقلیت، در مدارس، مناطق مسکونی، آسایشگاهها و سایر دستگاهها



رشته موسیقی درمانی یکی از شاخه های علوم درمانی است که در آن موسیقی درمانگر از موسیقی و فعالیت های گوناگون همراه با موسیقی به عنوان ابزار درمانی استفاده می نماید. در این رشته موسیقی به عنوان ابزار و موسیقی درمانگر به عنوان فرد متخصص شرایطی را ایجاد می کند که می تواند بیمار را در یک روند مثبت صعودی در جهت کاهش استرس ها و ارتقاء سلامت قرار دهد و این شرایط ممکن است متناسب با جنس و سن بیمار و شدت بیماری در امراض مختلف متفاوت باشد.

تجربه شرکت در فعالیت های دسته جمعی ، آوازی یا نمایش های موزیکال ، احساس ارزشمندی شخصی و خدکارآمدی را در افراد مبتلا به معلولیت های جسمی افزایش می دهد و به آنان کمک می رساند تا نسبت به نقاط ضعف و قوت خویش نگرش های

جسمی و عمدتاً افراد دچار فلج مغزی در چند زمینه زیر مطرح ساخته است:

- ۱- کاهش حواس پرتی ۲- رهایی از تنش ها و حساسیت های شدید یا کاستن از شدت آن ها
- ۳- تحریک فرد جهت برقراری ارتباط با دیگران ۴- تقویت تمرین های عضلانی ۵- کنترل وضعیت بدنی
- ۶- افزایش احساس ارزش شخصی و خودکارآمدی (داور منش براتی ۱۳۸۵ص ۲۳۳و ۲۳۴)

موسیقی عاملی تنها و منحصر به فرد است که چند جنبه فوق را که به طور تجزیه ناپذیری به هم پیوسته اند ، یکپارچه ساخته و به طور همزمان ذهن، بدن و احساسات کودک را در یک تجربه موسیقایی درگیر می کند.

موسیقی درمانی یک روش معتبر و شناخته شده در جهان است که از جهاتی شبیه به کار درمانی و ورزش درمانی می باشد، از این شیوه به عنوان راه حل جسمی، روانی، شناختی، رفتاری و یا کار کرد اجتماعی نیز استفاده می گردد، زیرا موسیقی درمانی ابزاری قدرتمند می باشد و می تواند نتایج بی نظیری را بر جا بگذارد(اندروز ۱۳۸۰ ص ۱۶۹)





مورد نیاز معلولین را تقویت می کند. برای مثال، پیانو برای حرکت و خم کردن و کشش انگشتها مناسب است. موسیقی هیجان معلولین را به سوی خلاقیت سوق می دهد و آنها را از بروز فعال و خلاق احساساتشان بهره مند می کند. آنها با آشنایی مقدماتی با سازها (و با پشتکار خود) می توانند قطعاتی را بسازند و ارائه نمایند. نواختن و خواندن آواز فرصت مناسبی برای بروز شور و هیجان و احساسات ناکام آنهاست. جلسات موسیقی درمانی در تخلیه احساسات، ایجاد محبت و احساس پذیرش در گروه مؤثر است. همخوانی و همنازی برای کودکان معلول احساس ارزش، اعتماد به نفس، غرور و افتخار به همراه می آورد. آنها وقتی خود را در اجرای موفق یک آهنگ و در یک گروه منسجم و هماهنگ شریک می بینند، به خود اعتماد بیشتری می یابند و از این ارزش اجتماعی بهره

واقع بینانه و مثبتی پیدا کنند و علاوه بر این، روحیه اجتماعی و هماهنگی گروهی آنان نیز تقویت شود (داور منش، براتی ۱۳۸۵ص ۲۳۴). موسیقی در رشد عمومی کودک معلول می تواند به طرق زیادی نقش ایفا کند. برای مثال، بعنوان یک جایگزین برای فعالیت های دیگر، بعنوان پاداش، در نقش یک عامل رشد حسی، محرک ذهنی و فکری، وسیله ای برای اجتماعی شدن و راهی برای تخلیه هیجان.

کودکان معلول بر حسب نوع نقیصه حسی و حرکتی که دارند از فعالیتهای متنوع موسیقی درمانی استفاده می کنند (معلولی که می تواند دست و انگشتان خود را حرکت دهد، از سازهایی که تنها دست و انگشتان را به کار می گیرند، استفاده می کند). آواز خواندن، نواختن فردی و گروهی و انجام حرکات موزیکال از جمله برنامه های جلسات موسیقی درمانی آنهاست. کودک معلولی که یک دست دارد، می تواند همه سازهای مضرابی، کوبی (طبل، سه گوش، خاشخاشک (ماراکس)، قاشقک، سنج) و سازهای تیغه ای (زیلوفونها) را بنوازد، و معلول که تنها انگشتان خود را حرکت می دهد از سازهای بادی و کلیدی مانند فلوت و ارگ استفاده می کند. سازهای زهی و آرشه ای مانند ویولون و ویولون سل و کمانچه نیز برای معلولین قابل استفاده اند. کشیدن آرشه روی سیمها، کنترل و هماهنگی حرکات دست را تقویت می کند. آنها می توانند ابتدا یک سیم و به تدریج سیمهای دیگر را نیز به کار برند (زاده محمدی، علی، ۱۳۷۴، ص ۱۱۹). نواختن سازهای انتخابی با روشهای گوناگون تحرک مفاصل و عضلات





موسیقی درمانی یک روش معتبر و شناخته شده در جهان است که از جهاتی شیوه به کار درمانی و ورزش درمانی می باشد از این شیوه به عنوان راه حل جسمی، روانی، شناختی، رفتاری و یا کار کرده اجتماعی نیز استفاده می گردد زیرا موسیقی درمانی ابزاری قدرتمند می باشد و می تواند نتایج بی نظیری را بر جا بگذارد.

مند می گردند. حد کات موزیکال که برای علولین نوعی فیزیوتراپی لذت بخش و بدون خستگی است، بر مبنای اهداف درمانی تنظیم و برنامه ریزی شده و در تقویت مهارتهای حرکتی تخلیه هیجانی آنها مؤثر است، و کنترل حرکات و تعادل آنها را نیز تقویت می کند.

کودکان معلولی که با شرکت در جلسات موسیقی درمانی به نواختن ساز لاقمند می شوند و سازی را در حد تخصصی دنبال می کنند، سرمایه ارزشمند و جبران مناسبی برای کاهش نگرانیها و کمبودهای خود کسب کرده اند که همیشه می توانند از آن استفاده کنند. (زاده محمدی، علی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۰).



منابع:

- ۱- داور منش عباس، براتی سده فرید، مقدمه ای بر اصول توانبخشی معلولان، انتشارات رشد تهران ۱۳۸۵
- ۲- نویسی فرشته پایان نامه. بررسی نگرش والدین و مسئولین آموزشی دانش آموزان عادی و معلول در مورد تلفیق دانش آموزان معلول در مدارس معمولی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی کارشناسی ارشد. ۱۳۷۸. کارشناسی ارشد
- ۳- سروستانی رحمت الله، بررسی میزان پیوستگی اجتماعی ورزشکاران تیمهای ملی معلولان و مقایسه آن با معلولان غیرورزشکار طرح پژوهشی کمیته های المپیک. ۱۳۷۴
- ۴- اندروز، تد، موسیقی درمانی برای همه. ترجمه آذر عمران گرگری. تهران: انتشارات روان، چاپ اول ۱۳۸۰
- ۵- زاده محمدی، علی، آموزش موسیقی و موسیقی درمانی کودکان استثنایی، گارگاه نشر، ۱۳۷۴



معرف



نام کتاب: روش پژوهش کیفی کاربردی (در علوم اجتماعی و علوم رفتاری)
مؤلف: مرتضی منادی با همکاری فاطمه عابدی و لیلا طالب زاده شوشتري
انتشارات: جامعه شناسان

کتاب حاضر پس از یک پیشگفتار و مقدمه در خصوص روش کیفی دارای شش فصل با عناوین: کلیات / روش کیفی یا رویکرد کیفی / مشخصات روش کیفی / روشهای پژوهش کیفی / ابزارهای جمع آوری اطلاعات / تحلیل محتوا یا رمزگشایی متن و در پایان فهرست منابع داخلی و خارجی می باشد که در انتشارات جامعه شناسان به چاپ رسیده است. هدف نویسنده از نگارش این کتاب شناساندن روش پژوهش کیفی و آموزش گام به گام این روش به علاقمندان به انجام پژوهش به این روش می باشد. مطالعه این کتاب به دانشجویان، به خصوص دانشجویان رشته های روانشناسی و علوم اجتماعی و اساتید و پیشکسوتان علاقمند و آشنا به روش پژوهش «کیفی» توصیه می شود.



کتاب

نام کتاب: سازایی گری و شیوه ای پرورش یاری و آموزش یاری
سال چاپ: ۱۳۹۴
نگارش: منصور علی حمیدی
انتشارات: پیام کوثر

برساخته از سه جستار بنیادی است که در هر یک از این جستارها یکی از این سه زمینه پوشش داده شده است. سازایی گری در جایگاه‌های سه‌گانه‌ی خود، انگرزشی (فلسفه‌ای)، نگرش‌گاهی، و نگره‌ای (نظریه‌ای)، زمینه‌ساز فراداد نگره‌هایی در زمینه‌ی پرورش و آموزش در جستار یکم است که بر پایه‌ی آن‌ها جستارهای دوم و سوم نگاشته شده‌اند. یکی از این نگره‌ها نگره‌ی سازایی گر و بازخورد بنیاد انگیختن، آمیختن، و آموختن (حمیدی، ۱۳۹۱) است که آموختن را کنشی پرورش‌بنیاد می‌داند که با ساختن ساختارهای دانشی-ارزشی-کنشی سروکار دارد و وابسته به باز خورد و کنش‌های انگیختن و آمیختن است. پرورش خود کنشی سازا انگاشته شده است که فرایندی به درازای زنده‌گی آدمی دارد. بازه‌های هفت‌گانه‌ی فرایند پرورش در حمیدی (۱۳۸۷)، شناخت دانش‌پژوهانه‌ی بالنده‌گی در خردسالی، نوجوانی، و بزرگ‌سالی، فرا داده شده‌اند. بر پایه‌ی بازگفت ویژه‌گی‌های این هفت بازه، در جستار دوم شیوه‌هایی که یک پرورش‌یار باید به کار گیرد تا به فرایند پرورش فرزندش یاری کند فرا داده شده‌اند. همین کار هم در جستار سوم و بر پایه‌ی نگره‌های آموختن برای یک آموزش‌یار انجام شده است تا شیوه‌های آموزش‌یاری برآمده از نگره‌های گوناگون آموختن بر خواننده آشکار گردند.

نگارنده که خود آموزش‌شناس و آموزش‌یار آموزش‌شناسی است، بر این باور است که پرداختن به کنش‌های بنیادی‌ی پرورش و آموزش از یک سو، و پرورش‌یاری و آموزش‌یاری، از سوی دیگر، در هنگامه‌ی کنونی بایسته است، اگر بخواهیم که چون و چند زنده‌گی فرزندان این بوم و بر را به‌سازی کنیم و آینده‌ای سازا برای آن‌ها فراهم آوریم. ساختن بازخوردی سازا یا دانش‌پژوهانه به خود و به آموزش می‌تواند ما را در این راستا به کامیابی برساند. همان گونه که چنین بازخوردی در اینجا می‌تواند به بهسازی‌ی این نوشتار کمک نماید. هر گونه پس‌خوراند سازنده‌ای در باره‌ی این نوشته، و زبان این نوشتار، مایه‌ی سپاسگزاری و دلشادی خواهد بود.





اهمیت آموزشی برای کودکان کار

• مهتاب جناب
(کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی / دانشگاه الزهراء(س))



پدیده‌ی کار کودکان، امروزه به یکی از معضلات اجتماعی اسفبار تبدیل شده است. کودکانی بدون حامی و پشتیبان که برای گذران زندگی، مجبور به کار کردن در خیابان هستند. این کودکان که بعضاً با نام کودکان خیابانی هم شناخته می‌شوند، امروزه به پدیده‌ای عادی در خیابان‌های شهرهای شلوغ تبدیل شده‌اند. برای روشن شدن لزوم آموزش کودک کار، نخست نیاز است تا شناخت صحیحی از کودک کار، علل کار کودک و مشکلات او داشته باشیم.

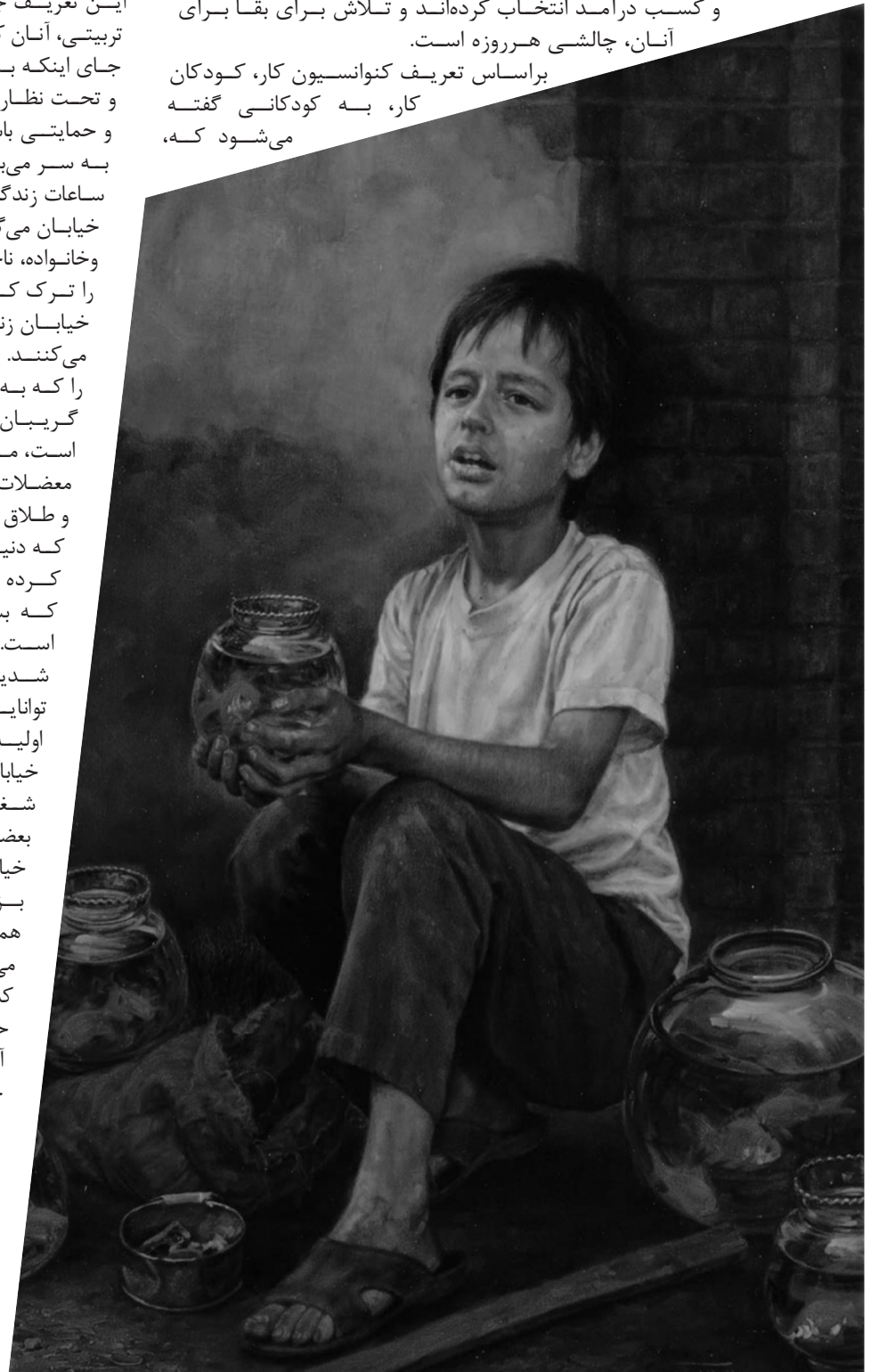


کودک کار کیست؟

پدیده کودکان کار یا کودکان خیابانی به عنوان یکی از مشکلات آسیب‌زای اجتماعی از دیرباز در سراسر جهان وجود داشته و در سال‌های اخیر به دلایلی از جمله رشد اقتصادی، جنگ، فقدان ارزش‌های سنتی، خشونت خانوادگی و آزار جسمی و روانی افزایش یافته است. بیشتر این کودکان، خیابان را جایگاهی برای امرار معاش و کسب درآمد انتخاب کرده‌اند و تلاش برای بقا برای آنان، چالشی هرروزه است.

براساس تعریف کنوانسیون کار، کودکان کار، به کودکانی گفته می‌شود که،

از سوی والد یا سرپرست خود، به اجبار به فعالیتی واداشته می‌شوند که آنها را از رشد طبیعی روانی و جسمانی، باز می‌دارد. به عبارت دیگر، هرکاری که کودک بواسطه‌ی آن، از تحصیل، شادی و بهره‌مندی از یک زندگی عادی محروم شود و با انجام فعالیت‌های نادرست به سمت و سوی بزهکاری رود، در این تعریف جای می‌گیرد. از نقطه نظر تربیتی، آنان کودکان غایبی هستند، که به جای اینکه به اقتضای سن خود در مدرسه و تحت نظارت نهادهای اجتماعی، تربیتی و حمایتی باشند، خارج از این محدوده به سر می‌برند. این کودکان، بیشترین ساعات زندگی و گاه تمام آن را در کوچه و خیابان می‌گذرانند و به‌رغم داشتن خانه و خانواده، ناخواسته کانون خانواده و مدرسه را ترک کرده و در محیط ناامنی چون خیابان زندگی پرمخاطره‌ای را سپری می‌کنند. درحقیقت آنها توان سختی را که به سبب معضلات اجتماعی گریبان‌گیر خانواده‌هایشان شده است، می‌پردازند. این کودکان قربانی معضلات اجتماعی همچون فقر، اعتیاد و طلاق شده‌اند. آنان کودکانی هستند که دنیای معصومانه کودکی را رها کرده و به دنیایی قدم نهاده‌اند که بسیار بی‌رحم و خشونت‌آمیز است. این کودکان به دلیل فقر شدید اقتصادی خانواده و عدم توانایی خانواده در تامین نیازهای اولیه‌ی زندگی، مجبور به کار در خیابان‌ها، کارگاه‌ها و... هستند. شغل عمده‌ی آنها دستفروشی و بعضاً تکدی‌گری است. کودکان خیابانی با عقده‌های روانی بزرگ می‌شوند، در حاشیه همین خیابان‌ها تبعیض را درک می‌کنند و با بی‌توجهی‌ها، کدورت‌ها، بی‌تفاوتی‌ها و حقارت‌ها بزرگ می‌شوند. آنها کینه‌ای را نسبت به جامعه در درون خود جمع می‌کنند که شاید سال‌ها بعد از زبانشان شنیده شود. کودکان کار، به عنوان





اعضایی از جامعه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، فشاری به شدت آسیب‌پذیر و نیازمند حمایت هستند. اما دلیل حضور آنها در خیابان چیست؟

چرا کودکان در خیابان به سر می‌برند؟

با اینکه دلایل متفاوتی برای حضور کودکان در خیابان وجود دارد، اما فقر و نیازهای اقتصادی، اصلی‌ترین علت است. چه در کشورهای در حال توسعه و چه در کشورهای توسعه‌یافته، اغلب این کودکان در جستجوی راهی برای زندگی بهتر، به خیابان‌ها روی می‌آورند. از جمله دلایل دیگر می‌توان به کسب درآمد برای حمایت از خانواده، تامین سرپناه، خلاص شدن از مشکلات خانوادگی نظیر طرد و عدم پذیرش والدین، فرار از انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا و کار در خانه، اشاره نمود.

مشکلات کودکان کار:

این کودکان، قادر به برقراری ارتباطات مناسب با نهادهای عمده‌ی اجتماعی، نظیر خانواده، آموزش و بهداشت و سلامت نیستند. محیط خشن و تنش مداوم و سبک زندگی ناپایدار، آنها را در برابر سوء مصرف مواد، آسیب‌پذیر می‌سازد و این می‌تواند رفاه و سلامت معنوی، جسمی، روانی و اجتماعی آنها را به مخاطره بیندازد. بعلاوه این کودکان با مشکلات و تبعیض‌هایی در دسترسی به خدمات بهداشتی و اجتماعی، مواجهند. این کودکان ممکن است به دلیل سبک زندگیشان، با مشکلات عمده‌ی سوء تغذیه، جراحات جسمی، مصرف مواد، مشکلات بهداشتی نظیر انواع بیماری‌ها و مشکلات جنسی روبرو شوند. فقر، بیسوادی و برچسب خوردن از جمله مشکلات اجتماعی دیگری است که این کودکان با آنها درگیرند. در نهایت این مشکلات اجتماعی، کودک را به سوی شکل‌های مختلف بزهکاری، سوق می‌دهند. متأسفانه بیشترین آمار کودک‌آزاری،(مانند کتک خوردن، تحقیر شدن و آزار و سوءاستفاده‌های جنسی) در میان این کودکان دیده می‌شود. آنچه که لزوم پرداختن به آموزش کودکان کار را بیش از پیش، آشکار

می‌کند، آسیب‌ها و صدمات ناشی از این پدیده است. این آسیب‌ها و صدمات، متوجه خود کودک و جامعه است. براساس پژوهش‌های انجام شده، سطوح بالای اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری در این کودکان، از جمله ابتدایی‌ترین مشکلات روانشناختی آنهاست. همچنین این کودکان در جنبه‌های متعدد رشدی از جمله ابعاد جسمانی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی دچار عقب ماندگی هستند. مهم‌ترین اثر این پدیده، به گفته‌ی حسینی(۱۳۸۵)، آماده‌سازی بستری برای انحرافات اجتماعی و بزهکاری است که بر اثر فقدان آموزش‌های رسمی و نهادهای اجتماعی‌کننده، اتفاق می‌افتد.

چرا آموزش کودک کار مهم است؟

حضور در خیابان، اثرات و تبعات دردناک و آسیب‌زایی برای کودک دارد. در این میان آموزش کودکان کار، روش موثری برای حمایت از آنها و در نتیجه عاملی برای کاهش آسیب‌ها و خطرات ناشی از حضور در خیابان است.

یکی از مشکلات پیش روی کودکان کار در ایران، عدم دسترسی به نظام رسمی آموزش کشور است. از جمله دلایل این محرومیت، مشکلات مالی خانواده‌ها، عدم توانایی پرداخت هزینه‌های تحصیلی، نداشتن مدرک شناسایی معتبر، عدم توجه و سهل‌انگاری والدین برای نام‌نویسی به موقع فرزندان و ناهمخوانی میان ساعات کار بچه‌ها و ساعت حضور در مدرسه است. علاوه بر این تعدادی از کودکان، علی‌رغم اشتیاق بسیاری که در آغاز سال تحصیلی، به آموزش نشان می‌دهند، به دلیل غیبت‌های طولانی و مکرر، عدم رعایت نظم و انضباط، درگیری در مدرسه و نیز بی‌توجهی والدین به پیشرفت‌های تحصیلی آنها و همچنین بیسوادی





و پیشرفت، محروم هستند. تمام آنچه که این کودکان نیاز دارند، تنها اندکی توجه و تلاش است. بسیاری از این کودکان، علی‌رغم داشتن مشکلات زیاد، میل و علاقه‌ی بسیاری به یادگیری، بویژه سوادآموزی دارند. از فعالیت‌های هنری مانند آموزش نقاشی، تئاتر، شعر، سفالگری و... لذت می‌برند. در مواردی دیده شده، بعد از اینکه کودکی، در معرض این آموزش‌ها قرار می‌گیرد، تا جایی تحت تاثیر قرار می‌گیرد که آرزو می‌کند در آینده، در آن رشته‌ی هنری مشغول به کار شود. علاوه بر اینها آموزش کودکان کار باعث می‌شود تا آمار بیسوادی در کشور کاهش یابد. کودک از قبل سوادآموزی، می‌تواند به دانایی برسد و از حقوق خود آگاه شود. همچنین برنامه‌های سوادآموزی کودکان کار در تمام دنیا، به عنوان یکی از موثرترین، برنامه‌های مداخلاتی، به منظور توانمندسازی آنها محسوب می‌شود.

کار با این کودکان، در عین دشواری، غیرممکن هم نیست. کودکان کار قربانی مشکلات و نارسایی‌های اجتماعی هستند و از سوی جامعه احساس تهدید می‌کنند. فشار همسالان، فرهنگ اجتماع و شرایط کاری و مشکلات متعدد آنان مواردی است که یک آموزگار ناچار به رویارویی با آنهاست. ایجاد ارتباط مناسب و اعتماد سازی، مهم‌ترین کاری است که یک آموزگار در رابطه با این کودکان می‌تواند انجام دهد. این کار مستلزم صرف زمان و شناخت دنیای واقعی این کودکان است. همواره باید این نکته را در نظر داشت، که هدف چنین موسساتی،

خود والدین، مدت کوتاهی پس از حضور در مدرسه، مدرسه را ترک می‌کنند. و چون هیچ‌گونه تلاش مستمر و مفیدی از جانب خانواده، جهت بازگشت آنها به مدرسه، صورت نمی‌گیرد، ترک تحصیل می‌کنند.

با توجه به شرایط پذیرش دشوار این کودکان در مدارس و عدم توانایی آنها در باقی ماندن در مدارس، موسسات مردم نهاد، وظیفه‌ی آموزش این کودکان را به عهده گرفته‌اند. برای کوکانی که به دلیل ظاهر نامرتب، ناسازگاری‌های رفتاری، نداشتن مدرک شناسایی و مشکلاتی از این دست، در مدارس پذیرفته نمی‌شوند، جایی به جز این موسسات، وجود ندارد. این موسسات، توانمندسازی کودکان را در دست‌ورعمل کار خود قرار داده و در این راه تمام تلاش خود را می‌کنند. اما مهم‌ترین و اصلی‌ترین عنصر در این راه، حضور نیروی انسانی آگاه و متعهد است. نیروی انسانی‌ای که به توانایی و ایجاد تغییر مثبت در این کودکان، باور داشته باشد و در این راه تلاشی مفید و مستمر داشته باشد.

همان‌طور که گفته شد، این کودکان هم عضو از اجتماعی هستند که ما در آن زندگی می‌کنیم. اگر پیشرفت و آبادانی میهن خود برایمان اهمیت دارد، نباید فراموش کنیم که در گوشه‌ای از این شهر بزرگ، کودکان توانمند و با استعدادی وجود دارند که در صورت طی کردن مسیر درست، می‌توانند نقش مهمی در رشد اجتماعی و اقتصادی کشور داشته باشند. کودکانی که در عین توانمندی، از اولیه‌ترین امکانات رشد

این کودکان قربانی معضلات اجتماعی همچون فقر، اعتیاد و طلاق شده‌اند. آنان کودکانی هستند که دنیای معصومانه کودکی را رها کرده و به دنیایی قدم نهاده‌اند که بسیار بی‌رحم و خشونت‌آمیز است.



وظیفه‌ی انسانی و اجتماعی خود می‌تواند انجام دهد، پیوستن به یکی از موسسات مردم نهادی است که از این کودکان حمایت می‌کنند. هر فرد براساس تخصص، توانایی و دانشی که دارد، می‌تواند سهمی در آموزش کودکان کار داشته باشد تا از این راه، هم به تغییر آینده‌ی یک کودک و قرار گرفتن او در مسیر رشد کمک کند، هم به وظیفه‌ی انسانی و اجتماعی خود عمل کند و در نهایت قدمی در راه آبادی و آبادانی کشور خود برداشته باشد.

منابع:

حسینی، حسن (۱۳۸۵)، کودکان خیابانی (سلسله مطالعات در زمینه آسیب‌شناسی اجتماعی)، تهران، نشر دانشگاه تهران و بهزیستی
درایکورس، رادولف؛ برونیا گرونوالد، برنیس (۱۳۸۸)، فنون مدیریت کلاس، برگردان حمید علیزاده، تهران، نشر دانژه
کارشناسان سازمان بهداشت جهانی (۱۳۸۸)، برگردان محمدزاهدی اصل و همکاران، تهران نشر دانژه.

تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی این کودکان است. در سال‌های گذشته، کشورهای مختلف، قوانین و لوائح زیادی را به منظور لغو کار کودک تصویب و به اجرا رسانده‌اند. اما به دلایل بسیاری، ریشه‌کن کردن کامل کار کودک، اتفاق نمی‌افتد. در واقع مسئله‌ی کار کودک، پیچیده‌تر از آن است که بتوان با راهکارهای ساده‌ای چون محرومیت حقوقی و قانونی، از آن جلوگیری کرد. خانواده‌هایی که این کودکان از آنها بیرون می‌آیند، خانواده‌های به شدت فقیری هستند که ممکن است با منع کار کودکان، با مشکل ادامه‌ی بقا روبرو شوند. امروزه بیشتر کشورهای دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین گزینه برای جلوگیری از آسیب‌های مختلف کار کودک، توانمندسازی آنها از طریق سوادآموزی، آموزش‌های مربوط به خودمراقبتی، آموزش هنرها و حرفه‌های مفید و... است. اکنون این پرسش مطرح می‌شود که با وجود اینکه آموزش و پرورش، متولی امر آموزش در کشور است، چرا در خصوص این کودکان، اقدامی انجام نمی‌دهد؟ واقعیت این است که پدیده‌ی کودکان کار و خیابان، پدیده‌ای اجتماعی و چندبعدی است که یک نهاد به تنهایی نمی‌تواند مسولیت آن را به عهده بگیرد. به نظر می‌رسد علاوه بر نقش داشتن تمام نهادهای اجتماعی دیگر، تک‌تک افراد جامعه نیز در حل مشکل کار کودک نقش دارند. مهم‌ترین کاری که هر شهروند، به عنوان

مشکلات را نه از طریق حرف، بلکه از طریق عمل و تجربه باید حل کرد. نه فقط تجربیات اصلاحی، بلکه از طریق کنار گذاشتن ترس‌ها، غم‌ها، و خشم‌های پیشین و بالاخره بازگشت دوباره به زندگی!
« آلیس میلر »



فضای مجازی

• نeda شاهپیری
(دانشجوی کارشناسی ارشد / مشاوره خانواده / دانشگاه امشهران)



که چقدر ارتباطات چهره به چهره ما کاهش یافته و در هر خانواده این دنیای مجازی اعجاب انگیز، افراد خانواده را از هم دور ساخته و آنها را به انزوا کشانده است. اما اگر کمی با تعمق به روابط مجازی خویش بنگریم متوجه می شویم که به جای ایجاد گروههای واقعی که به شادی موثر ما منجر شود سعی در ایجاد گروههای مجازی بزرگ نموده ایم که در بسیاری از آنها هیچگونه فایده ای مشاهده نمی شود و زیاده روی در وقت در این فضا معایبی را برای ما در پی دارد.
استفاده از اینترنت و رسانه هایی که به

پیرزن به من نگاه میکنند و چیزی می گوید، حرفش را نمی فهمم، هندی فری را از گوشم درمی آورم و می گویم: «نگاهی می کند و میگوید: «این ادرس رو بلدی؟» و کاغذی را نشان میدهد. بلد نیستم، به دختر کناریم نگاه می کنم که خیره شده به صفحه موبایلش، میگویم خانم این ادرس رو بلدی؟ خیلی بی حوصله تر از این است که سوالم را پاسخ دهد. بدون اینکه نگاهم کند با احم و همچنان خیره به گوشی اش می گوید: نه بلد نیستم... پیرزن نگاهی می اندازد و میگوید: «نمیخواه مادر، خودم وقتی پیاده شدم از یک نفر می پرسم.»

احساس می کنم در نگاه پیرزن حرفهایی نهفته است که بازگو نشده ولی یک واقعیت تلخ است از جامعه ی کنونی ما. مردمی که همیشه به خونگرمی معروف بودند به تازگی اسیر دنیای مجازی شده اند و بیشترین زمان فراغت خود را به آن اختصاص می دهند. اگر کمی به تعاملات خود نگاه بیندازیم متوجه می شویم



اشار منفی اینترنت گفته شده است که اینترنت باعث انزوای اجتماعی کاربران می شود. از جمله نتایج یک پژوهش در پیتزبورگ ایالات متحده، که روی ۲۵۶ نفر انجام شد نشان داد که استفاده از اینترنت حلقه ی روابط اجتماعی دور و نزدیک را کاهش داده، گوشه گیری و در نتیجه افسردگی را افزایش می دهد. در نتیجه نوع جدیدی از گوشه گیری در همه جا ظاهر می شوند که فقط دارای ارتباط اطلاعاتی و ابزاری هستند. این افراد یک پیوند اجتماعی را بنا می کنند که دیگر شباهتی به پیوند اجتماعی جامعه بشری ندارد. (برتون ۱۶۴: ۱۳۸۲-۱۶۵ به نقل از ساروخانی)

جان تیلور گاتر در باره وسعت دنیای مجازی می گوید: «رسانه ها با صرف وقت کودکان به دنیای مجازی فرصت تجربه دنیای حقیقی و آشنا شدن با واقعیت های جذاب، نشاط آور و حتی مخاطره آمیز را از آنان سلب می کند و این امر آنان را بی حوصله، حسود و... بار می آورد» گاتر برای حل این مشکل اعتقاد دارد که کودک را با دنیای واقعی آشنا کنید. (جعفری و دیگران، ۱۳۹۲)

با توجه به اینکه بخش عظیمی از جامعه ی ما به فضای مجازی وابسته گشته و شبکه های اجتماعی بخش عمده ای از اوقات فراغت جوانان ما را به خود اختصاص داده است، باید بیشتر در صدد برنامه ریزی برای صرف وقت بر آن باشیم و شاید بهتر باشد مسیر هدفمندتری را برای استفاده از شبکه های اجتماعی پیش بگیریم.

یکی از این راهها برقراری ارتباط با یکدیگر و گردهمایی های بیشتر است تا خود را از انزوا دور کرده و در تنهایی مجازی خود غرق نشویم، چرا که کودکان و نوجوانان از ما الگو برداری کرده و چه خوب است که الگویی درست برای آنها باشیم و سبک زندگی سالمتری را با تفریحات مناسب به آنها آموزش دهیم.

منابع

۱. فرهمند، م. (۱۳۸۷). دختران و کاربرد اینترنت. مجله مطالعات راهبردی زنان، ۴۱.
۲. جعفری، نسیم. اعتمادی، عذرا و عاصمی، عاطفه (۱۳۹۱)، خانواده و آسیب رسانه ای رایانه و اینترنت، اصفهان: نشر آموخته
۳. کوثری، م (۱۳۹۳). کوله نوشته های وایبری. تهران: انتشارات تپسا
۴. ساروخانی، باقر. بابایی فرد، اسدالله (۱۳۹۱)، «اینترنت، جهانی شدن و هویت فرهنگی جوانان در ایران»، تهران: نشر دیدار

صورت بین المللی عمل می نمایند به افراد اجازه می دهد تا با عناصر فرهنگی جدید آشنا شده و در کنار عناصر فرهنگی ملی خود، از آنها استفاده نمایند. اینترنت فضای لازم را برای نوجوانان و جوانان ایجاد می کند اما معایبی نیز دارد که قابل بررسی است. (فرهمند، ۱۳۸۷)

وقت گذرانی بسیار با اینترنت و فضای مجازی منجر به افزایش فردگرایی و کاهش جمع گرایی گردیده است که عامل مهمی در آسیب دیدن انسجام خانواده قلمداد می شود. کارکرد رسانه ها به خصوص رسانه های غیر تعاملی به دلیل کارکرد متنوع خود و ایجاد تغییرات پیوسته، بتدریج جای ارتباط بین فردی از نوع چهره به چهره را گرفته و موجب شده اند فضای انفرادی به جای فضای جمعی و عاطفی حاکم شود. (جعفری و دیگران، ۱۳۹۱)

در جامعه ی سنتی حریم خصوصی وجود داشت. اما این حریم بیشتر برای خانواده بود تا برای فرد. اما اینترنت و شبکه های اجتماعی که به میان آمدند، همه چیز به سرعت دگرگون شد. سبقت گرفتیم در اینکه حریم خصوصی مان را به نمایش بگذاریم. (کوثری، ۱۳۹۳)

چیزی که امروزه بسیار همه گیر شده و هر کس در فیس بوک و صفحه های شخصی اش حداقل یک بار گرفتارش شده، لایک زدن و لایک کردن است. هر چه این میل به لایک خوردن بیشتر می شود ما هم دست به کارهای عجیب غریب تر می زنیم. اصلا کار به جایی رسیده که این رقابت بی پایان لایک گرفتن از دیگران شبیه نوعی گدایی شده است. و کم کم خیلی برایمان سنگین می شود که کمتر مورد توجهیم و لایک نمی خوریم. چون شخصیت و هویت گره می خورد به دیگران. اینجاست که طعم تلخ شبکه ای شدن را هم می چشیم. اگر در گذشته به چند نفر از دوستانمان وابسته بودیم و همین وابستگی و تعامل با آنها هویتمان را می ساخت، حالا به خیلی ها وابسته ایم. به یک شبکه که فقط بعضی از اعضایش را می شناسیم و یا رابطه نزدیک و صمیمی با آنها داریم. اینجاست که رقابتهای منفی شروع می شود. مجبوریم دنبال چیزهای عجیب و غریب لایک خور بگردیم. هر چند خودمان هم از آنها بدمان بیاید و یا باورشان نداشته باشیم. (کوثری، ۱۳۹۳)

درباره تاثیر اینترنت بر هویت و فرهنگ جوامع، پژوهش ها نشان می دهند که در گروه ها، اجتماعات و جوامع مختلف، با توجه به زمینه ها و عوامل گوناگون اینترنت دارای تاثیرات متفاوتی بوده است. برخی از پژوهش ها به پیامدها و آثار مثبت اینترنت و برخی دیگر به پیامدها و آثار منفی آن اشاره دارند. در مورد