

عصر مدارا

انگیزش بعد از ارتباط در دنیای مجازی



دکتر ابراهیم اصلانی
روانشناس تربیتی

همان‌گونه که همه انتظار داشتیم، دنیای بعد از کرونا دنیای دیگری خواهد بود و در خیلی از رابطه‌ها، عادت‌ها و مناسبت‌های گذشته تغییرات عمده‌ای ایجاد خواهد شد. یکی از تغییراتی که باید درباره‌ی آن پیش‌بینی‌هایی داشته باشیم، روابط انسانی بعد از کرونا در مدرسه است. بعد از حدود دو سال دوری دانش‌آموزان از مدرسه، بچه‌ها با چه روحیه‌ای به مدرسه باز گشته‌اند؟ مدیر و معلمان چگونه رفتار می‌کنند و چقدر می‌توانند با وضعیت جدید سازگار شوند؟ لزوم برنامه‌ریزی و آگاهی در مورد رفتارهای انگیزشی بعد از کرونا جدی است.

باید مهربان‌تر می‌شدیم

حدود دو سال، دور از هم و در دنیای مجازی سیر کردیم. فارغ از اصطلاح نه‌چندان درست «دوری و دوستی»، حالا که قرار است دوری‌ها کم شوند، چقدر از دیدن هم استقبال خواهیم کرد؟ شاید سؤال ساده‌ای باشد، اما اصلاً جواب ساده‌ای ندارد. اگر بیست سال پیش چنین اتفاقی می‌افتاد، به‌طور حتم می‌توانم بگویم مردم برای دیدن همدیگر و مراودات روزمره بی‌تاب می‌شدند و هنگام دیدار اشک شوق می‌ریختند، اما الان بیست سال پیش نیست. بیشتر معلم‌ها و بچه‌هایی که بعد از حدود دو سال دوری به مدرسه بازمی‌گردند، ساعت‌ها و روزها را در فضای مجازی سپری کرده‌اند و حداقل در دنیای مجازی خوش بوده‌اند که با دیگران ارتباط داشته‌اند.

بله! اگر بیست سال پیش بود، باید بعد از کرونا مهربان‌تر می‌شدیم، اما یادمان باشد که وضعیت دنیا و زندگی امروز متفاوت است. می‌خواهم یادآوری کنم که شاید لازم باشد، انتظارات و تصورات

چه پیش خواهد آمد؟

سال‌ها پیش جایی خواندم یکی از دلایلی که باعث شد مردم انگلستان، بعد از جنگ جهانی دوم، به تربیت توجه بیشتری نشان بدهند، این بود که مردم بعد از جنگ مهربان‌تر شده بودند و قدر زندگی و یکدیگر را بیشتر می‌دانستند.

تجربه‌های دیگر جهانی هم نشان می‌دهند که بعد از رویدادی هولناک، روحیه‌ی نوع‌دوستی و مهربانی بین مردم تقویت می‌شود.

شیوع بیماری کرونا نه فقط بحرانی ملی، بلکه فاجعه‌ای جهانی بود. در موقعیتی از تاریخ بشر که علم و فناوری پیشرفت‌های عجیبی را به ارمغان آورده است، ناگهان پدیده‌ای ظهور کرد که معادلات بهداشت و سلامت را در همه‌ی کشورها به هم ریخت. هم‌اکنون، طبق اخبار، کرونا دارد فروکش می‌کند و امیدواریم وضعیت هرچه زودتر به‌گونه‌ای شود که مردم بدون ترس از بیماری و اجبار به فاصله‌ی اجتماعی، به زندگی‌شان ادامه دهند. با استناد به

تجربه‌های پیشین و بر اساس پیش‌فرض، انتظار می‌رود بعد از اتمام کرونا، مهربان‌تر شویم. بیا بید مدرسه‌ی بعد از اتمام واقعی کرونا را از نظر مسائل عاطفی و انگیزشی تصور کنیم؛ چه پیش خواهد آمد و اصولاً چه وضعیتی مناسب‌تر است؟

تمرین اول

چند سؤال کمی عجیب:

- کرونا بر رفتارهای انگیزشی معلمان چه تأثیری گذاشته است؟
- با توجه به فاصله‌ی طولانی دوربودن دانش‌آموزان از مدرسه، انتظار می‌رود تغییرات روابط انسانی در مدرسه مثبت باشد یا منفی؟
- دانش‌آموزان در بازگشت به مدرسه، از معلمان انتظار چه رفتارهایی را دارند؟



خود را درباره‌ی آنچه پیش روست، تعدیل کنیم و مهم‌تر از همه، خودمان دسته‌گل به آب ندهیم!

در دوران کرونا، فناوری ارتباطی مدرن اگرچه به‌ظاهر در حل و کاهش برخی از مشکلات ارتباطی و اجتماعی مؤثر بود، اما ما را به خانه‌نشینی و دوری و دوستی عادت داد و شاید از جهتی نیز ما را دچار ترس و اضطراب و افسردگی کرد. ارتباط مؤثر در دنیای انسانی به‌معنای رابطه‌ی زنده و چهره‌به‌چهره است و نه ارتباط در قالب تصویر و شبکه‌های اجتماعی. بعد از کرونا به زندگی اجتماعی بازمی‌گردیم، اما به‌احتمال زیاد در وضعیتی معیوب و با روابطی تضعیف‌شده. بنابراین، باید درک بهتری از ارتباط داشته باشیم تا هم به خودمان و هم به دانش‌آموزان کمک کنیم.

زنده‌یاد **شعاری نژاد** در بحثی با عنوان «نقش‌های روان‌شناسانه‌ی معلم»، تأکید می‌کند که معلم راهبر سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان است و بنابراین باید فکر سلامت روان‌شناختی و فکری خودش باشد.



عکاس: بهزاد نعمتی، کردستان؛ یازدهمین جشنواره‌ی عکس رشد

توصیه‌های انگیزشی پساکروناوی

● بچه‌ها بسیار بیش از گذشته به توجه و مهربانی نیاز دارند. دلایل این نیاز زیاد است. خیلی از آن‌ها غرق در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی بوده‌اند و لذت ارتباط مؤثر به‌معنای واقعی را از دست داده‌اند. اگر در مدرسه هم به‌سرودی از آنان استقبال شود یا حتی برخورد‌ها طلبکارانه باشد، باز به همان دنیای مجازی پناه خواهند برد. همچنین، شاید عده‌ای از دانش‌آموزان تجربه‌های بدی را در ایام کرونا پشت سر گذاشته باشند، مثلاً بیماری خانواده و خودشان، مرگ عزیزان، ترس‌ها و کلبوس‌ها و غیره. آنان به روابط گرم و پذیرا نیاز دارند و منتظر آغوش باز مدرسه هستند.

● ماجرای «تا نباشد چوب تر، فرمان نبرد...» را حتماً به یاد دارید. زمانی بود که از دید مربیان و والدین روش‌های منفی در انگیزش کارایی بیشتری داشت و آن‌ها ترجیح می‌دادند قدرت و سلطه‌ی خود را در انگیزش هم به کار بگیرند. بیشتر مربیان و والدین در کارشان حسن‌نیت داشتند و تصور می‌کردند از این طریق، هم زودتر به نتیجه‌ی مطلوب تربیتی می‌رسند و هم چنین روش‌هایی به نفع فرزندان هستند و به آنان در نظم و مسئولیت‌پذیری کمک می‌کنند. الان کم‌وبیش وضعیت تغییر کرده است و روش‌های مثبت انگیزشی کاربرد بیشتری یافته‌اند، اما با این همه، روش‌های منفی همچنان مشتریان خود را دارند. در هر حال، شرایط پساکروناوی اصلاً موقعیت مناسبی برای روش‌های غیراثربخش نیست. مراقب باشید با بعضی سخت‌گیری‌ها و کج‌خلقی‌ها بچه‌ها را از خود نرانید و فاصله‌ها را بیشتر نکنید. چوب تر اگر در نسل ما کاربرد داشت، بعید می‌دانم برای نسل حاضر کارایی داشته باشد.

● بعد از مدت‌ها دوری بچه‌ها از چارچوب‌ها، مقررات و قوانین انضباطی، آن‌ها نمی‌توانند و شاید هم نخواهند به عادت‌های پیشین بازگردند. واداشتن دانش‌آموزان به ضابطه‌های رایج گذشته با توجه ضرورت نظم و انضباط، چندان منطقی نیست و چه‌بسا به مقاومت آنان و حتی بروز تنش منجر شود. کمی حوصله کنید؛ حوصله‌ی

همراه با ملایمت و آرامش و مهربانی، تا بچه‌ها بفهمند شما وضعیت جدید را درک می‌کنید و تارسیدن به مرحله‌ی سازگاری دوطرفه، همراهشان هستید.

● «مدارا» یکی از رمزهای ارتباط مؤثر و موفق است و برای انگیزش پساکروناوی بسیار ضروری و مفید است. در برابر ناشیگری‌ها، اشتباه‌ها، دیرفهمی‌ها، تنبلی‌ها، کج‌رفتاری‌ها و حتی شرارت‌های احتمالی بچه‌ها، تا جایی که امکان دارد، مدارا پیشه کنید. نشان دهید بر اوضاع اشراف دارید، ولی دوست دارید سخت نگیرید و مهربان باشید.

اگر اهل مدارا نباشید و این روحیه را در خود تقویت نکنید، چه‌بسا درگیری‌ها و اشتباه‌های کوچک بچه‌ها به تندی و تنش بینجامد و تحقیر، توهین، تنبیه و بی‌احترامی در پی داشته باشد.

● اگر مدیر هستید، مراقب جو مدرسه و اگر معلم هستید، مراقب جو کلاس باشید. شادبودن در این اوضاع شاید کمی دشوار باشد، ولی بچه‌ها به کسانی نیاز دارند که عامل انتقال و توزیع حال خوب هستند. کرونا باعث خانه‌نشینی شد، خود دانش‌آموزان که مسبب این وضعیت نبودند. اگر تا اینجای کار دست خودمان نبود، بعد از این را به‌درستی مدیریت کنیم. ارتباط مؤثر، پذیرش همدیگر و مهربانی با همه، کلیدهای شفابخش روزهای آتی ما هستند.

تمرین دوم

الان وقت خودارزیابی است:

- برای بازگشت به مدرسه، دیدار همکاران طبق رویه‌ی قبل و نه به‌شکل پراکنده و اتفاقی، و مواجهه با دانش‌آموزانتان، در خودتان چه روحیه‌ای را سراغ دارید؟
- آیا تصور می‌کنید همچون گذشته حال و حوصله‌ی بچه‌ها و مشکلات احتمالی آنان را خواهید داشت؟
- برای ارتباط مؤثر و به‌دست‌گرفتن رهبری سلامت روان‌شناختی خود و دانش‌آموزان چه باید بکنید؟