

مدرسه مثبت نگر

«نگاهی نو به مشاوره در مدارس»

جاسم بهرامیان

سرشناسه	:	بهرامیان، جاسم، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	مدرسه مثبت‌نگر: نگاهی نو به مشاوره در مدارس / جاسم بهرامیان.
مشخصات نشر	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۷ ص.
شابک	:	978-600-356-082-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
یادداشت	:	واژه‌نامه.
عنوان دیگر	:	نگاهی نو به مشاوره در مدارس.
موضوع	:	مشاوره آموزشی
موضوع	:	شاگردان -- روان‌شناسی
رده بندی کنگره	:	۱۰۲۷LB / ۱۳۹۳۵ ۴م ۹۴۴ /
رده بندی دیویی	:	۴۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۵۱۴۴۷

عنوان	:	مدرسه مثبت‌نگر: نگاهی نو به مشاوره در مدارس
مؤلف	:	جاسم بهرامیان.
ناشر	:	آرنا



صفحه آرایي	:	الهه بذرافشان
چاپ	:	اول ۱۳۹۳
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۷۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۰۸۲-۶

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: کلیات و اصول
۱۲	تاریخچه مختصری از مشاوره در مدارس
۱۵	خدمات یاری دهنده روانی چیست؟
۱۷	مشاوره چیست؟
۱۸	انواع مشاوره
۲۰	اهداف مشاوره
۲۱	مشاور چه کسی است؟
۲۳	ابعاد الگوی مشاوره ای
۳۲	در مشاوره واقعا چه اتفاقی می افتد؟
۳۶	رابطه مشاور مدرسه و دانش آموز
۳۸	رهنمودهایی برای مشاور
۴۴	کاربرد رویکرد سیستمی در مشاوره
۴۸	ملاحظات اخلاقی
۵۱	فصل دوم: راهکارهای مثبت نگری
۵۲	انگیزش

۵۲	تعریف انگیزش
۵۳	انواع انگیزش
۵۷	ایجاد انگیزه ی بیرونی برای موفقیت های درسی
۶۰	ایجاد انگیزه درونی برای موفقیت تحصیلی
۶۱	مراقبت از سرمایه های درونی
۶۲	چگونه می توان عوامل بیرونی برای افزایش انگیزه های درونی استفاده کرد؟
۶۴	حدود پنداره
۶۴	مولفه های خود پنداره
۶۵	ابعاد خود پنداره
۶۷	پیامدهای تحصیلی خود پنداره های مثبت و منفی
۶۸	تغییر در خود پنداره
۷۰	کیفیت زندگی
۷۱	تعریف روان شناسی مثبت نگر و بهبود کیفیت زندگی
۷۲	درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی در روان شناسی مثبت نگر
۷۴	مشخصات درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی
۷۸	امید
۸۰	امید و خوش بینی
۸۲	امید درمانی
۸۸	بخشش

تمرین بخشش ۸۹

بخشایش درمانی (forgiveness therapy) ۹۳

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش ۹۵

آشنایی با درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش ۹۵

الگول بنیادین ۹۷

منابع ۱۰۰

www.ketab.ir

پیشگفتار

در طی چند سال اخیر علاقه روز افزون و فزاینده ای نسبت به استفاده از خدمات مشاوره ای در مدارس و ایجاد زمینه و تخصص جداگانه و متفاوتی در زمینه مشاوره در مدرسه پدید آمده است. علت این امر تا حدی ناشی از کاهش نقش های سنتی است که قبلا معلمان به عهده داشتند. اکنون دیگر اکثر معلمان وقت ندارند تا به فعالیتهای فوق برنامه ای که قبلا از آنها انتظار رفت برسانند. در واقع امروزه معلمان بیشتر به برنامه های درسی و ارزیابی میزان پیشرفت دانش آموزان تمرکز می کنند، علاوه بر این، دانش آموزان نیز به حقوق خود، احوال و اواقف می اند و غالبا به هنگام مواجهه با خطرات و بحران های هیجانی دوران تحول، به جستجوی حمایت های مشاوره ای بر می آیند. والدین دانش آموزان هم دوسر دارند که در گسالتی حامی و متخصص در مدارس حضور داشته باشند تا فرزندان سازگار و توانمند به هنگام لزوم مسایل خود را با آنان در میان بگذارند.

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی ها متمرکز بوده است. اما روان شناسی مثبت تر ایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و پتانسیل های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تاکید دارد.

توجه به جنبه های مثبت و توانمندی هر موجودی زمینه شکوفایی و شناخت بهتر استعدادها و توانایی او را فراهم می سازد. دانش آموزان به عنوان یکی از

مهم ترین بخش های سرمایه انسانی هر جامعه ای شناخته می شوند و نیروهای مولد و تاثیر گذار هر جامعه را تشکیل می دهند این در حالی است که این دانش آموزان به شیوه ای صحیح و مطابق با توانایی ها و ظرفیت های خود راهنمایی شوند و مورد توجه قرار گیرند. تا بهترین کارایی را برای جوامع داشته باشند. آنچه این شناخت صحیح را می تواند در مدارس ما به نحو مطلوبی میسر سازد مشاور مدرسه است. که می بایست هم راهکارهایی برای رفع مسائل دانش آموزان داشته باشد و هم توانمندی های آنان را در نظر گرفته و در جهت شکوفایی این توانایی ها برنامه ریزی کند. ابزارها و تکنیک هایی که در اختیار مشاوران مدارس قرار دارد می بایست به گونه ای طراحی گردد که توانایی دانش آموز مورد توجه قرار گرفته در تکنیک هایی را جهت پروراندن و دمیدن روحی تازه بر پیکره مدرسه معرفی نمایند. بنابراین مطالب این کتاب هم به روزترین روش های درمانی و مشاوره ای و هم مثبت اندیشی و نگاهی نو را به مشاوران و تمام متولیان امر آموزش و پرورش به منظور داشتن مدرسی پر بارتر و شادتر و در عین حال جامعه ای پویاتر را هدف می نماید.

جاسم بهرامیان

بهار ۱۳۹۰