

禪

دانشگاهی که شهریه بسیار گزافی دارد . . . .

در یادداشت شماره قبل به این موضوع اشاره کردم که بسیاری از نخبگان حوزههای فناوری و منجمله فناوری اطلاعات، علیرغم این که در کار خود از دانش و مهارت کافی و حتی بسیار بالا برخوردار هستند، اما در ارتباطات بینفردی و اجتماعی، از مهارت لازم و کافی برای تعامل با دیگران برخوردار نیستند و همین عامل باعث میشود که گاه شغلهایی را که به زحمت به دست آوردهاند، در یک لحظه فوران خشم از دست بدهند. به عنوان یک توصیه به این دسته از متخصصان پیشنهاد کردم که در حد 8 واحد درسی، در مورد انسان، جامعه و مشکلاتی که می تواند در روابط فردی و اجتماعی به وجود بیایند، مطالعه کنند . در این بحث علاوه بر پیگیری آن موضوع، می خواهم در ادامه پیشنهاد قبلی، به این نکته هم اشاره کنم که مسئولان آموزش و پرورش و همچنین آموزش عالی نیز میتوانند در این مورد نقش سازندهای داشته باشند .

از قیل و قال مدرسه ...

همه ما دورههای تحصیلی در مقاطع پیش از دانشگاه را گذراندهایم . من به یاد ندارم که در هیچ یک از درسهای ارایه شده در این دوازده سال، نکته قابل توجهی در مورد بهداشت روانی، مشکلات ارتباطی و اختلالاتی شخصیتی که ممکن است شخص در دورههای مختلف زندگی خود با آن ها برخورد کند و یا در دیگران ببیند، در متون درسی دیده باشم . به عنوان یک دانشآموز، انواع مختلف علوم، از علوم تجربی و اسرار بدن، تا فیزیک و نجوم و اسرار ذرات را خواندم . از ریاضیات و آمار تا فلسفه و منطق را مطالعه کردم . تاریخ جوامع مختلف و جغرافیا و مساحت و مراکز کشورهای گوناگون را حفظ کردم . اما هیچکس به من نگفت اگر روزی از روزهای آخر هفته احساس کسالت و پوچی کردی چگونه با خودت کنار بیایی . کسی نگفت که وقتی میخواهی در کلاس صحبت کنی و صدایت درنمیآید، نامش اضطراب است یا فوبیا. همه گفتند که احترام به پدر مادر از مهمترین کارها هست - که هست- اما کسی به من یاد نداد که به خودت هم میتوانی و باید احترام بگذاری و اساسا مقدمه احترام گذاشتن به دیگران و یا دوست داشتن آنها این است که به خودت احترام بگذاری و خودت را دوست داشته باشی. در طول این دوازده سال یک جمله نخواندم که داشتن عزت نفس

مقدمه شاد زیستن است و داشتن اعتماد به نفس سنگ زیر بنای همه توانستنها . اگر چه به من درس آمار را آموزش دادند، اما نگفتند که حدود بیست درصد همه جوامع به انواع مشکلات روانی مبتلا هستند . نگفتند که این مشکلات شامل انواع اضطراب ها، افسردگیها، وسواسها و اختلال های شخصیتی میشود . نگفتند تفاوت هست بین خلوت شاعرانه یک هنرمند خلاق و گوشهگیری بیمارگونه یک نوجوان عزلتطلب و ...

اما این نگفتنها تنها به مدرسه ختم نمیشود . متاسفانه در دانشگاه هم که باید شخص برای کار و ورود به زندگی حرفهای آماده شود، وضع بهتر از این نیست . بگذریم که دانشجویان نه تنها باید خود را برای زندگی حرفهای آماده کنند، بلکه به دلیل سنشان، تعدادی از آنها در زمان دانشجویی و تعدادی دیگر پس از آن ازدواج میکنند . بنابر این بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که در مورد ویژگیهای شخصیتی خود و دیگران آگاهی کسب کنند . نیاز دارند که در مورد شیوههای جلوگیری از ایجاد و تشدید اختلاف در روابط بینفردی اطلاعات داشته باشند و در عین حال بدانند که اگر اختلافی پیدا شد چگونه آن را رفع کنند . آن ها باید بیاموزند که مهمترین ویژگیهای شخصیتیشان کدام است و با این ویژگیها چه شغل هایی برای آنها مناسبتر است و از کدام شغلها باید پرهیز کنند . آن ها باید بدانند که با این ویژگیهای شخصیتی برای ازدواج با چه نوع شخصیتی مناسب هستند. چرا که اگر هر کدام از این گزینهها را به اشتباه انتخاب کنند، بعدها چه در شغلشان و چه در زندگی خانوادگی دچار عواقب سنگینی خواهند شد .

مطلب پیشنهادی

وضعیت تدریس رشته کامپیوتر در دانشگاههای ایران و جهان

آنان که در تدبیر درمانند ...

روی سخن من با مسئولان آموزش و پرورش و آموزش عالی و بهداشت و درمان و فنی و حرفهای است. درست است که رسالت عمده نهادهای شما آموزش است و شما باید دانش و مهارتها را به نسلهای جدید منتقل کنید . اما به خاطر داشته باشیم که که این نسلها در ابتدا، باید سالم باشند . آنها باید بتوانند تفاوت یک زندگی سالم روانی و اختلال و بیماری را درک کنند . منظور من این نیست که هر کدام از آنها باید متخصص روانشناسی باشند؛ خیر . اما باید بتوانند اصول اولیه بهداشت روان را رعایت کنند . قدرت تشخیص بیماری از سلامت را داشته باشند و مهمتر از همه این که یاد بگیرند که وقتی به مشکل مهمی در زندگی خود برمیخورند، میتوانند با کسی صحبت کنند و مشورت بگیرند . رفتن پیش یک مشاور را ننگ و انگ ندانند و بدانند که پیش از آنها کسانی بودهاند که به این مشکلات مبتلا بوده و کسانی برای آنها راه حلهایی اندیشیدهاند .

از این مسئولان می خواهم که در درسهای دانشآموزان و دانشجویان خود، واحدهای درسیای برای آشنایی آنها با خود و توانمندیهایشان بگنجانند تا موقعی که به مشکلی برمی خورند از قبل اندک آمادگیای برای نحوه مواجهه با آن داشته باشند . آنها میتوانند یاد بگیرند که هم شغل خود را و هم همسر مناسب را با چشمانی باز برگزینند و در عین حال بدانند که ترک کار و یا طلاق همیشه بهترین راه برای حل مشکلات شغلی و یا خانوادگی آنها نیست و در بسیاری از موارد میتوانند با بهرهگیری از مشاورههای تخصصی برای مشکلاتشان چارهای بیندیشند.

سخت میگیرد جهان با مردمان سختکوش ...

برای آن که فقط به کلیات بسنده نکرده باشم، اجازه بدهید با مثالی، که از قضا این روزها مبتلابه بسیاری از تحصیلکردههای ما است، منظورم را توضیح دهم .

در فرهنگ ما و در بسیاری از جوامع دیگر سختکوشی صفتی پسندیده و نیکوست. آدمهایی که برای رسیدن به هدف خود سخت تلاش میکنند مورد احترام هستند، به ویژه آن که این سخت کوشی در حوزههای علمی و یا تولید و به ویژه اختراع و ابداع باشد . منظم بودن هم یکی از ویژگیهای اساسی برای کسانی است که اهداف

بلندی را در سر میپرورانند و میخواهند با نظمی آهنین به هدفهای خود برسند . هدفهای بزرگ داشتن و رو به کمال بودن و بهترین هر چیز را خواستن نیز ویژگی بارز انسانهایی است که پا را از سطح یک زندگی معمولی فراتر مینهند و به چیزهایی غیر از روزمرگی میاندیشند . داشتنِ وجدان کاری و خود را وقف کار کردن نیز صفتی عالی برای کسانی است که مسئولیتی را میپذیرند . اساساً پذیرفتن مسئولیت خود یکی از ویژگیهای انسان سالم است. توجه به نکات ریز در زندگی، همیشه برای دانشمندان و اندیشمندان منبع الهام برای افکار بزرگ و کشفیانت مهم بوده است . بله، به ویژه اگر همه این ویژگیها در کسی جمع شود، حتماً او جمیع همه صفات نیکوست و هرچه را که دیگران به تنهایی دارند او یکجا خواهد داشت .

اما، بیایید تصویر چنین شخصی را از زاویهای بزرگتر و اندکی تخصصیتر ببینیم . همه اینها اگرچه در جای خود صفاتی خوب به حساب میآیند، اما جمع شدن آنها در یک نفر میتواند زنگ خطر ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی- اجباری Obsessive-compulsive personality disorder (OCPD) را به صدا درآورد . احتمالاً اغلب خوانندگان این مطلب، بیماری وسواس یا OCD را میشناسند که یکی از مهمترین اشکال آن، شست وشوی بسیار زیاد یا دقت افراطی در نظم و ترتیب است که افراد ممکن است در برههای از عمر خود دچار این بیماری شوند . اما اختلال شخصیت وسواسی- اجباری از اواخره دوره نوجوانی شروع شده و اگر درمان نشود تا آخر عمر با شخص میماند . این اختلال با هشت نشانه تشخیص داده میشود که وجود چهار نشانه یا بیشتر در شخصی کافی است که مبتلا به این اختلال تشخیص داده شود . در این اختلال فرد بسیار کمالپرست بوده به گونهای که اگر کاری را به شکل مناسبی میتواند انجام دهد، از انجام آن خودداری میکند چرا که از نظر او، کارها همیشه باید در بهترین شکل آن صورت گیرد . بهطور دایم با جزییات و نظم، فهرستها و جداول اشتغال فکری دارد به حدی که هدف اصلی را به طور معمول فراموش میکند. خود را وقف درس یا کار و فعالیت حرفهای میکند، وجدان کاری بسیار بالایی دارد و در زندگی جایی برای تفریح و سرگرمی نمیگذارد و اشتباه را نه از خود و نه از دیگران، به راحتی نمیپذیرد؛ در رعایت اصول کاملاً راسخ است و انعطافی ندارد . مسئولیت بسیار زیاد میپذیرد و از واگذار کردن کارها به دیگران پرهیز میکند . اشیای کهنه را دور نمیریزد و معمولا در خرج کردن پول مشکل دارد .

شاید دانشجویی که در آستانه انتخاب شغل است و یا تصمیم دارد که فردی را به همسری برگزیند، با دیدن این علایم در فردی حتی شیفته او گردد؛ اما نمیداند که وقتی این علایم، حتی نیمی از آنها، در شخصی جمع شود، او مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی-جبری است و بدتر از آن، اصلا نمیتواند حدس بزند که کار و یا زندگی کردن با چنین شخصی تا چه اندازه میتواند دشوار باشد . از همین رو، بی آن که بداند که با چه شخصی سر و کار دارد، او را به عنوان شریک کاری و یا شریک زندگی خود انتخاب میکند . اما موقعی به عمق فاجعه پی میبرد که بسیار دیر شده است : در زمینه کاری وقت یا سرمایه زیادی گذاشته است و دیگر نمیتواند به راحتی پا پس بکشد؛ یا در زمینه خانوادگی، فرزند یا فرزندانی آمدهاند نه میتواند به چنین زندگیای ادامه دهد و نمیتواند به راحتی از آن خارج شود .

آیا بهتر نیست که ما به جوانان خود در مدرسه و دانشگاه این موضوعات را آموزش دهیم تا بتوانند دستکم با مهمترین و شایع ترین اختلالها و بیماریهای روانی آشنا شوند؟ تعداد اختلالهای شخصیتی از تعداد انگشتان دو دست تجاوز نمیکند و تعداد شایعترین بیماریهای روانی نیز چیزی در همین حدود است . باور کنید که آشنایی با آن ها سختتر از حفظ کردن پایتختهای کشورهای دنیا نیست و یا وقت نمیگیرد . اما اثرات چنین آموزشی در زندگی آینده جوانان ما می تواند بسیار چشمگیر باشد . هدف من این نیست که جوانان ما بتوانند بیماری یا اختلال را تشخیص دهند . هدف آن است که با علایم آن آشنا باشند و اگر به آنها برخوردند شیفته آنها نشوند و به شخصی متخصص رجوع کنند . اطمینان داشته باشیم که اگر این آگاهی را از جوانان دریغ کنیم، جهان میتواند این آگاهی را به آنها بیاموزد اما در قبال آن، بسیار بر آنها سخت خواهد گرفت و شهریهای بسیار گزاف را از آنها طلب خواهد کرد .

نویسنده :
هرمز پوررستمی
دسته بندی:
دیدگاه و یادداشت
تاریخ انتشار :
11:25 - 22/12/1396
برچسب:
دانشگاه - شهریه_دانشگاه

نشانی

https://www.shabakeh-mag.com/opinion/11344/%D8%AF%D8%A7%D9%86%D8%B4%DA%AF:□□□□%D8%A7%D9%87%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%B4%D9%87%D8%B1%DB%8C%D9%87-%D8%A8%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D8%B1-%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D9%81%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF