## مهارت سوم: ارتقای علم نسبت به عمل مشخص

انجام هر کاری نیازمند به علمی متناسب است. هر قدر علم افزایش یابد، (به شرط قصد و نیت برای اصلاح عمل) ظرفیت فرد توسعه می‌یابد. بنابراین مهارت افزایش علم برای عمل مشخص پیشنهاد می‌شود.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **وظایف کمک مربی** | **امتیاز بندی** | **زمان** | **توضیح بیشتر** | **طرح اجرایی** |
|  |  | 3 تا 5 دقیقه |  | شروع کلاس با دعاهای حضرت زهرا سلام الله علیها . |
|  |  | 5 دقیقه | در حالت مجازی همه یه یا زهرا تایپ کنند و بفرستند | حاضرین بایستند و سه بار ذکر یا زهرا را بلند بگویند |
|  |  | 3 دقیقه | نامه هایی که مشخص کننده محتوای جلسه است و با لحن صمیمانه خوانده شده است | شروع درس با نامه صوتی دوستی جوان و یا کلیپ |
|  |  | 10 | توضیح ابتدایی در مورد محسن، توضیح ساختار کارگاه و نحوه امتیاز دهی معرفی کمک مربی و امتیازات، شروع و پایان، دفتر مشق های محسنانه-شما خودتان شهیدی هستید که دارید میرید روی مین چون اولین نفراتی هستید که این مدل کارگاه مجازی رو تجربه می کنید. تشکر برای مصاحبه ها و بیان تجربیات از مصاحبه | توضیحات کلی مربی برای شروع به بحث |
| کمک مربی اعضا را تشویق کند به آشنا شدن و پیشنهاد سوالات مناسب، مشارکت در انتخاب نام گروه و صوت، نوشتن نام سرگروه و ادمین کردن ایشان در گروه، اگر صوت داشته باشند بارگزاری صوت و یا ارسال برای پشتیبان مجازی. معرفی سرگروه ها و نام سرگروه ها در کلاس | همه افراد گروه خود را معرفی کنند هر چه بیشتر توانمندی ها شناخته شود امتیاز بیشتری دارد (10)انتخاب نام و سرگروه در زمان مشخص شده (5) | 20 دقیقه | در اینجا در صورتی که کارگاه حضوری باشد می توان از سربندهای رنگی ائمه معصومین برای گروه بندی استفاده کرد. در حالت مجازی نام گزاری توسط خود افراد و اینکه اگر گروه ها تمایل داشته باشند می توانند یک صوت مداحی یا .. به عنوان نشان گروهشان انتخاب کنند و قبل از صحبت هایشان پخش شود.! می شود سرگروه ادمین باشد. | گروه بندی اعضای کلاس و نام گذاری گروه ها به نام شهدا شناخت اعضای گروه از یکدیگر (از هم سوال بپرسید تا همدیگر را بشناسید) |
|  |  | 10 دقیقه | صفحه 43 | توضیح مربی در مورد مهارت و دلایل 4 گانه |
| انتقال خروجی ها در فضای اسکای روم هر چه زیباتر باشد بهتر است، می توانند در قالب عکس نوشته یا یک فایل ورود و یا کپی در فضای اسکای باشد.کمک مربی می تواند بچه ها را هدایت کند تا همزمان یکی از افراد نتیجه را به شکل خروجی زیبایی در آورد. می تواند نوشتن با دست خط یکی از اعضا به شکل زیبا باشد و در نهایت عکس گرفتن و ارسال آن.در نهایت ارسال به پشتیبان برای نمایش توسط مربی  | 10 امتیاز نوشتن موارد10 امتیاز مشخص کردن درجه اهمیت5 امتیاز زیبایی5 امتیاز سرعت | 15 دقیقه | هر گروهی با مشارکت یکدیگر جدول مربوط به علم به نیازها را پر کنند. لیستی از نیازها را بنویسند و سپس درجه اهمیت آنها را با رنگ مشخص کنند.در حالت مجازی خروجی در قالب فایل ورود، پاور پونت، دست نوشته زیبای یکی از اعضا و ... ارسال برای مربی و نمایش آن در فضای کلاس  | فعالیت گروهی اول (علم به نیازهای خود) |
|  |  | 10 دقیقه |  | توضیح مربی درباره انواع نیازها و مشارکت اعضا برای مثال زدن در مورد آنها |
| ثبت امتیاز گروه توسط کمک مربی و مشارکت دادن در بیان مثال ها | هر مورد 5 امتیاز مجموع 20 امتیاززیبایی 5 امتیازسرعت 5 امتیاز | 10 دقیقه | نوشتن نمونه های از انواع نیازهای کاذب | فعالیت گروهی در مورد نیازهای کاذب |
|  |  | 5 دقیقه | در دفتر هایتان بنویسید که خود شما از کدامیک متاثر شده اید و چگونه می توانید خود را مراقبت کنید. | فعالیت خود ارزیابی |
|  |  | 10 دقیقه |  | توضیح مربی در مورد نیازهای واقعی |
| کمک کردن در پیدا کردن فیلم و یا عکس مناسب و همچنین هدایت افراد برای فهم نیاز از طبیعت | پیدا کردن فیلم یا عکس 5 امتیازجواب دادن به هر کدام از سوالات 10 امتیاز | 15 دقیقه | هر یک از گروه ها یکی از موارد طبیعی را انتخاب کند و در موردش فیلم و یا عکس پیدا کند و بعد توضیح بدهد که این صحنه یادآور چه نیازی است و در کجای زندگی شما وجود دارد؟ | فعالیت گروهی (شناخت نیازهای واقعی از راه مطالعه طبیعت) |
|  |  | 5 دقیقه | مربی در مورد انواع روش ها توضیح می دهد  | توضیح مربی در مورد انواع روش های شناخت نیازهای واقعی  |
|  |  | 15 دقیقه | مربی پیشنهاد تهیه یک نشریه بین گروهی را می دهد در این جا از هر گروه یک نفر مسئولیت ارتباط با گروه های دیگر را به عهده می گیرد و یک نفر هم به عنوان دبیر نشریه انتخاب می شود و مدت زمان برای انجام کار میشخص می شود. | فعالیت تا جلسه بعد (تهیه نشریه از موضوع نیاز و بررسی نیازهای اصلی) |

## آنچه مربی باید بداند

معرفی مهارت:

ارتقای علم نسبت به یک عمل خیر، به معنای بالابردن میزان شناخت فرد نسبت به ویژگی‌های آن و افزایش شناخت او درباره نیازش به آن عمل، همچنین ارتقای شیوه‌های عمل است. لذا انتظار می‌رود با چنین مهارتی قدرت و دقت انجام عمل پیرامون آن امر مشخص افزایش یابد.

اهداف شناختی مهارت:

اهتمام به مسئله علم جهت‌دار، یکی از اهداف مهم این مهارت است. علم جهت‌دار یعنی علمی که به عمل خیر مشخصی ختم می‌شود و می‌تواند نفع آن مشاهده شود.

اهداف توجهی و انگیزشی مهارت:

به واسطه ارتقای علم میزان دقت و توجه فرد به خود و نیازهایش و نیز اطراف و اشخاص مرتبط بیشتر می‌شود و به تدریج از حالت بلاتکلیفی و کلافگی حاصل از عمل‌های ناپخته خارج می‌شود.

اهداف رفتاری مهارت:

 افزایش پختگی در رفتار و بالا رفتن دقت و سرعت در انجام امور خیر از اهداف مهم این مهارت است. افزایش بلوغ در اثر تجربه موفق در انجام کارهای خوب برای فرد حاصل می‌شود.

توضیح مهارت:

انسان برای انجام هر رفتار ارادی خود نیازمند به شناخت و توجه نسبت به موارد زیر دارد:

1. چرایی نیاز به آن عمل: هر قدر فایده و ضرورت انجام آن کار برای فرد بیشتر معلوم شود، امکان اختیار کردنش نیز بیشتر می‌شود.
2. علت اختیار آن نسبت به سایر عمل‌ها: برای برطرف کردن نیازهای انسان ممکن است اعمال متعددی وجود داشته باشد. باید معلوم شود علت اختیار یک عمل و انتخاب نکردن عمل دیگر چیست.
3. مهیا کردن شرایط تحقق آن عمل: زمان انجام عمل، امکانات لازم برای اجرای آن و فقدان موانع آن عمل از شرایط تحقق آن عمل است.

اقدام برای عمل معین: بعد از تعیین عمل، لازم است موانع آن عمل از سر راه برداشته شود و فرد برای انجام آن اقدامی جدی داشته باشد.

نمونه:

مدتی بود که احساس کسالت شدید می‌کرد،‌ حوصله هیچ کاری را نداشت، کم‌کم از بی‌حوصله بودن خودش خسته شده بود. روزی در کنار پنجره اتاقش چند پرنده را دید که شاداب و چابک پرواز می‌کردند و با هم خوش‌ بودند. با خود گفت ایکاش .... بلافاصله به فکرش خطور کرد دوست پیدا کردن و دوست داشتن چقدر خوب است. این‌ پرنده‌ها با دوستانشان خوش‌اند. به یاد دوستان گذشته‌اش افتاد و افرادی که در اطرافش هستند و می‌تواند با آنها دوست­تر باشد.

با خود گفت دوست داشتن دلیل می‌خواهد و من بهانه‌ای ندارم که با آنها دوستی کنم. بار دیگر چشمش به پرنده‌ها افتاد و کمی بیشتر نگاهشان کرد، با خود گفت، این پرنده‌ها با هم خوش‌اند، اما ‌مقصد مشترکشان چیست؟ شاید همین با هم بودن، مقصد مشترکشان باشد. چشمانش برقی زد و ادامه داد: بله رفت و آمد کردن با دیگران و توجه و رسیدگی به همدیگر هم می‌تواند نوعی از زندگی باشد و چه بهتر که در کنار این دوستی‌ها چیزهای زیادی هم از ایشان یاد بگیرم.

با خود قرار گذاشت رفت و آمدهای بیشتری را در برنامه خود قرار بدهد و دوستان و فامیل­های بیشتری را به زندگی خود دعوت کند.

در نمونه فوق غفلت از یک نیاز حقیقی، موجب تعطیل شدن بخشی از زندگی شده و به شکل کسالت و افسردگی خود را نشان داده است. همین که علم به آن نیاز حاصل شده و به واسطه مطالعه‌ای که در طبیعت اتفاق افتاد قدرت تحلیل فرد روشن شد، راهکارهایی برای انجام عمل‌های جدید نیز فراهم می­گردد. نیازهای حقیقی دیگری هم اگر برای انسان واضح شوند، ابعاد دیگری از زندگی را با عمل­های جدید، به روشنایی می­رسانند.

به طور طبیعی احساس نیاز به چیزی محرک برای محقق کردن آن می‌باشد و خاموش ماندن از فهم هر نوع نیاز، باعث خاموش شدن عمل است.

هر احساس نیازی ممکن است حقیقی، به اندازه و در اولویت نباشد. همچنین ممکن است یک احساس نیاز درست، به اندازه کافی قوی نباشد و به همین دلیل انگیزه رسیدن به آن در فرد ضعیف باشد.

فاصله گرفتن از علم به حقایق منجر به غیرواقعی شدن نیازها و خاموش شدن یا ضعیف شدن نیازهای حقیقی می‌شود.

مطالعه طبیعت، یکی از راه­های به دست آوردن علم به نیازهای درست و حقیقی است. مطالعه کتاب‌های مفید نیز راهی برای آن است.

\*\*\*\*\*

# فعالیت اول: علم به نیازهای خود

## فعالیت گروهی:

هر یک از گروه ها در مقوایی جدول زیر را بکشد و لیستی از نیازهای خود را با مشارکت یکدیگر بنویسند و سپس درجه ضرورت هر یک از نیازها را با هم فکری همدیگر مشخص کنید. بعد از اینکه گروه ها نتایج کار خود را ارائه دادند مربی در مورد انواع نیازها و تفاوت آنها توضیح بدهد.

فهرستی از نیازهای خود تهیه کنید و آنها را طبقه‌بندی کنید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| فهرستی از مهم‌ترین نیازها | کاملاًضروری | نسبتاًضروری | کمیضروری | نامعلوم بودن ضرورت |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
| 1.
 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

حال از بین نیازهای فوق، نیازهای مادی را از نیازهای معنوی جدا کنید.

در بین نیازهای معنوی، نیازهای مقدمه­ای و اصلی را از هم جدا کنید. آیا این نیازها را می‌شناسید و می‌توانید برای هر یک معنایی بیاورید.

نیازهای مقدمه­ای نیازهایی هستند که مقدمه و حاشیه­اند برای کمک در رسیدن به مقاصد اصلی.

نیازهای اصلی نیازهایی هستند که رسیدن به آن لازم و از مقاصد اصلی انسانی است، مثل داشتن صفات و اخلاقیات شایسته.

## آنچه مربی باید بداند:

برخی از نیازها به واسطه القای محیط مورد توجه قرار گرفته­اند، مانند نیاز به لباس و کیف و کفشی که مارک خاصی دارد و ظاهر ما را بیشتر در چشم دیگران جلوه می‌دهد.

برخی از نیازها به واسطه تبلیغات و امثال آن در فرد به وجود می‌آید مانند نیاز به رستوران رفتن­های مکرر و خوردن غذاهای رنگارنگ، هزینه بر و گاهی مضرّ.

برخی از نیازها بر اساس تعاریف اشتباه در فرد به وجود می‌آید مانند اینکه برای خوشحال کردن کسی باید تا آنجا که می‌شود خرج کرد و کادوهای گران‌قیمت خرید، تنها جنس خارجی است که خوب کار می‌کند، باید همه کارها طبق رسم و رسوم باشد و ...

برخی از نیازها بر اساس جهل و غفلت از حقایق عالم در فرد به وجود می‌آید مانند اینکه زن باید بی بند و بار باشد.

طبیعی است که هر یک از نیازهای نادرست یاد شده از هر چهار منظر قابل بررسی هستند ولی در وجهی شاخص‌ترند.

دور شدن از نیازهای نادرست و کاذب باعث روآمدن نیازهای حقیقی و مطرح شدن جدی آنها شده و جای خالی آنها در زندگی فرد مشخص می‌شود، به همین دلیل به سمت و سوی تقویت آن جنبه­ها سوق می‌یابد.

\*\*\*\*\*

# فعالیت دوم: شناسایی نیازهای کاذب

## فعالیت گروهی:

هر یک از گروه ها در مقوایی انواع نیازهایی که در اثر القا محیط، تبلیغات و رسانه و .... ایجاد شده است را بررسی کنند و آنها را بنویسند. و سپس این نتایج را در معرض نمایش بقیه گروه ها قرار بدهند تا با نمونه های بیشتری آشنا شوند.

‌ تمرین2: شناسایی نیازهای کاذب

در خود و اطرافیان خود اندیشه کرده برخی از نیازهای نادرست را شمارش کنید:

چند نیاز که در اثر توجه به القای محیط و اطرافیان، نیاز شده‌اند:

..........................................................................................

چند نیاز که در اثر تبلیغات رسانه­ها، نیاز شده‌اند:

..........................................................................................

چند نیاز که در اثر تعریف نادرست، نیاز شده‌اند:

..........................................................................................

چند نیاز که در اثر جهل و غفلت نیاز شده‌اند:

..........................................................................................

خود شما از کدامیک متأثر هستید؟

..........................................................................................

چگونه می‌توانید خود را نسبت به نیازهای نادرست مراقبت کنید؟

..........................................................................................

## خودارزیابی:

در دفتر هایتان بنویسید که خود شما از کدامیک متاثر شده اید و چگونه می توانید خود را مراقبت کنید.

## آنچه مربی باید بداند

برخی از نیازها در اهمیت، مشابه هم هستند. مثلاً نیاز به تحرک بدنی و ورزش در رده نیاز به مسواک زدن است.

برخی نیازها در اهمیت مقدمه بودن از نیازهای دیگر جلوترند. مثلاً سلامتی نیازی است که مقدم بر سایر برنامه‌های زندگی است. زیرا اگر کسی سالم نباشد بیشتر کارهای دیگرش نیز تعطیل است.

برخی نیازها از نظر مقصد بودن بر سایر نیازها اولویت دارند. مثلاً نیاز به ارتباط با خدا از همه نیازهای دیگر مهم‌تر و مقدم‌­تر است.

\*\*\*\*\*

# فعالیت سوم: شناخت نیاز واقعی

## فعالیت مشارکتی:

بعد از آنکه مربی در مورد انواع نیازها صحبت کرد از مخاطبین می خواهد که مثال هایی از انواع نیازها را بیان کنند.

تمرین 3: شناخت نیاز واقعی

در نیازهای خود و دیگران اندیشیده و برخی از نیازهای واقعی خود و دیگران را شمارش کنید.

1. چند نیاز که از نظر مقدمه‌ای اهمیت‌دارند:
2. کدام دو تا از این نیازها هم مرتبه هستند:
3. چند نیاز که از مقصدهای اصلی هستند:

در بین نیازهای فوق کدامیک در زندگی شما پررنگ‌تر است؟

در بین نیازهای فوق کدامیک در زندگی شما باید پررنگ‌تر بشود؟ چرا؟

# فعالیت سوم: شناخت نیازهای واقعی از راه مطالعه طبیعت

## آنچه مربی باید بداند:

برای شناخت نیازها لازم است مطالعه و فهمی صورت بگیرد. این فهم می‌تواند حاصل از حادثه‌ و رخدادی در طبیعت باشد و با مطالعه کتاب و یا تجربه خود و دیگران حاصل شود. به هر صورت انسان نیازمند به علم، برای شناخت نیازهایش می‌باشد.

علم به نیازها، خود نیازی است که هم مقدم بر سایر نیازها و هم از نظر رتبه بالاتر از نیازهای دیگر است و نیز هم‌‌رده نیازهای ضروری ما است. نتیجه بی‌اعتنایی به آن، تعطیل شدن بسیاری از اعمال خیری است که فرد در معرض آنها قرار دارد.

\*\*\*\*\*

## فعالیت گروهی:

هر یک از گروه ها یکی از موارد طبیعی را انتخاب کند و در موردش فیلم و یا عکس پیدا کند و بعد توضیح بدهد که این صحنه یادآور چه نیازی است و در کجای زندگی شما وجود دارد؟

تمرین 4: شناخت نیازهای واقعی از راه مطالعه طبیعت

مطالعه طبیعت دارای وجوه مختلف است که هر یک می‌تواند به ما سطحی از شناخت نسبت به نیازها را بدهد. با توجه به این مطلب جدول زیر را تکمیل کنید:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| صحنه مورد نظر | این صحنه یادآور چه نیازی است؟ | این نیاز در کجای زندگی شما وجود دارد؟ |
| توجه به منظره آب چشمه یا آب جاری  |  |  |
| توجه به آسمانی زیبا و پر ستاره  |  |  |
| توجه به کوهی بلند و مرتفع  |  |  |
| توجه به مورچگان و زندگی اجتماعی آنها  |  |  |
| توجه به زنبور عسل و فعالیت آنها  |  |  |
| توجه به برخی پرندگان و سبک زندگی آنها |  |  |

## آنچه مربی باید بداند

تمرین 5: شناخت نیازهای واقعی از راه مطالعه کتاب

کتاب‌هایی که به دست ما می‌رسد و مطالعه می‌کنیم بیشتر کتاب درسی است چون می‌خواهیم به موفقیت‌های علمی و شغلی دست یابیم. تمرکز صرف بر این کتاب‌ها گاهی ما را از مسیر اصلی زندگی­مان خارج می‌کند. برنامه مطالعاتی ما باید شامل مطالعه سایر کتب نیز بشود.

مطالعه چه کتاب‌های دیگری را لازم می­دانید؟

از بین این کتاب‌ها، کتابی را انتخاب کنید که نیازهایتان را به شما یادآوری کند.

در صورتی که چنین کتابی در دسترس شما نبود به مشاوری فهیم، مراجعه کنید و از او بخواهید تا کتابی را به شما معرفی کند که نیازهای واقعی­تان را به شما معرفی کند.

\*\*\*\*\*

تمرین 6: شناخت نیازهای واقعی از راه توجه به تجربه دیگران

ساعات گفتگو با والدین و یا سایر اقوام می‌تواند به ساعاتی شیرین و جذاب و به یادماندنی تبدیل گردد. برای این منظور گفتگویی با یک یا چند تن از ایشان (همراه هم یا جداگانه) ترتیب دهید و از آنها در رابطه با نیازهایشان در دوران نوجوانی و جوانی سؤال کنید. از آنها بخواهید تا نیازهای واقعی شما را نیز بازگو و راه‌های دستیابی به آنها را برایتان بگویند.

ممکن است گفته‌های آنها با آرزوهای شما فاصله داشته باشد، اما بدانید که آنها هم زمانی در سنین پایین­تر بوده­ و شرایطی شبیه شما را داشته اند. می­توانید سؤال کنید که چرا آنها به همه نیازهایشان به ویژه برخی از نیازهای علمی نرسیده‌اند.

بدیهی است که می­توان از این تجربه­ها استفاده کرد...

بهتر است برای بهره‌مندی از تجربه دیگران با افراد موفق‌تر نیز صحبت کنید. می­توانید به بهانه مصاحبه برای یک نشریه‌ای با آنها گفتگو کنید.

تمرین 7: شناخت نیازهای واقعی از راه توجه به تجربه خود

تجربه‌هایی که هر فردی در زندگی دارد اگر مورد توجهش قرار گیرد برای هدایتش کافی است. برای این کار لازم است گاهی تجربه‌های ناکامی و کامیابی مورد توجه قرار گرفته شود و در رابطه با نیازهای هر یک دقت شود.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نمونه‌ای از تجربه‌های موفق یا ناموفق | نیازی که در آن مطرح بوده | واقعی یا غیرواقعی بودن نیاز |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

##  فعالیت تا جلسه بعد (تهیه نشریه از موضوع نیاز و بررسی نیازهای اصلی)

مربی پیشنهاد تهیه یک نشریه بین گروهی را می دهد در این جا از هر گروه یک نفر مسئولیت ارتباط با گروه های دیگر را به عهده می گیرد و یک نفر هم به عنوان دبیر نشریه انتخاب می شود و مدت زمان برای انجام کار میشخص می شود.