



زندگی آگاهانه، یعنی تا حد زیادی بر لحظه‌ی حال و اکنون تمرکز کنیم،
اگر همین لحظه مشغول انجام دادن کارهایم هستیم تا لاش کنیم تمرکز را بر همین زمان معطوف کنیم،
این به معنای فراموشی گذشته یا پی تفاوتی به آینده نیست...
بلکه می‌خواهیم وجود حاضر اما غایب نباشیم و ذهنمان را در همین لحظه متمرکز فعالیت پیش رو کنیم...

کتاب روانشناسی عزت نفس_ ناتانیل پراندن

دیپارستان غیر دولتی دخترانه مدپران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سالم خدمت والدین پر مهر مدبرانی، امیدوارم که حالتون عالی باشه و از این روزهای پاییزی نهایت لذت رو ببرید. با اجازه ی شما عزیزان، این هفته موضوع صحبت مان راجع به تحسین و شخصیت سازی نوجوان می باشد. امیدوارم مطالب این صفحه برای شما عزیزان مفید واقع گردد. همانطور که هفته ی پیش اشاره شد، تحسین در صورتی می تواند سازنده و مفید باشد، که به طور حساب شده انجام گیرد. در غیر اینصورت به نوجوان این احساس را منتقل می کند که مورد ارزیابی قرار گرفته است. یکی از مهم ترین مسائلی که در تربیت شخصیت نوجوان بسیار موثر است، همین موضوع تحسین درست و در موقعیت مناسب است.

در واقع تحسین برداشتی است که نوجوان از صحبت ما دارد، و شامل دو قسمت است که عبارتند از:

۱- حرف های ما

۲- برداشت نوجوان. ما حالت و احساس خود را از آن حادثه توصیف می کنیم و او درباره ی آن نتیجه گیری می کند. کلماتی که انتخاب می کنیم باید دقیقاً رضایت ما از کار، موقعیت، توجه و خالقیت او را منتقل کند و عبارات ما واقع بینانه و از روی دلسوزی باشد.

برای مثال:

تحسین مفید: مقاله ی خوبی نوشتی، به نظرم جالب است. ایده های زیادی به من داد. برداشت احتمالی نوجوان: می توانم نویسنده شوم!
تحسین غیر مفید: نویسنده ی خوبی هستی، اما در امالی کلمات باید بیشتر دقت کنی.

تحسین مفید: اتفاقاً خوب مرتب کرده ای، همه چیز سر جای خودش است. برداشت احتمالی نوجوان: خوش سلیقه هستم!

تحسین غیر مفید: خدای من چه جالب، راستی که یک هنرمند تمام عیاری!

والدین وظیفه دارند معیارها و ارزش ها را برای نوجوان مشخص کنند تا نوجوان از آن چه مورد توقع و احترام آن هاست باخبر باشد. گاهی نوجوان این معیارها را نمی پسندد و در برابر آن ها مقاومت می کند و محدودیت ها را به پوته ی آزمایش می گذارد، که این خصوصیت طبیعی این دوران است. توجه داشته باشید که هیچ نوجوانی با اطاعت کورکورانه از والدین به بلوغ نمی رسد. محدودیت هایی که برای نوجوان وضع می شود، باید به گونه ای باشد که به عزت نفس آن ها خدشه ای وارد نسازد. این محدودیت ها نه مطلق اند و نه دلخواه، بلکه مبتنی بر ارزش و شخصیت سازی است. رنجش نوجوان از مقرراتی که برایش وضع شده، قابل پیش بینی است و باید با شکیبایی با آن برخورد کرد.

از اینکه وقت ارزشمند خود را به مطالعه ی این مطلب اختصاص دادید، کمال تشکر را داریم.

#روانشناس_زهرا سوریان

ایستگاه سوم : روانشناسانه

عوامل بازدارنده حل مسئله:

وجود برخی از عوامل مانع صحیح فکر کردن و حل مسئله میشود و نتیجه کلی حل مسئله را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث اخذ تصمیمات و راهحلهای اشتباه میگردد. از این عوامل به عنوان عوامل بازدارنده حل مسئله یاد میشود که عبارتند از :

۱) شتاب

تعجیل در حل مسئله زیان های غیرقابل چیرائی را میتواند در پی داشته باشد. اگر در فرآیند حل مسئله به مراحل ذکر شده توجهی نشود و تمام دغدغه ذهنی ما این باشد که سریع ترین راه حلی را که به ذهن ما رسیده عملی کنیم، مسلماً راه حل اتخاذ شده کاستیهای فراوانی خواهد داشت و در معرض تهدید خطرات غیرقابل چیرائی خواهیم بود.

۲) احساسات

هنگام رویارویی با مسائل، ممکن است احساسات ناخوشایندی داشته باشیم. ترس و اضطراب آشناترین آنها هستند. رویارویی با مسئله میتواند اضطرابزا باشد؛ چرا که فرد در موقعیتی ناشناخته قرار می گیرد. یعنی، موقعیتی که فرد با مسئله یا مشکلی روبهروست و راه حل آن را نمیداند؛ این عدم آگاهی، تولید اضطراب میکند. از سوی دیگر ما انسان ها از رویارویی با مسائل ناشناخته بیم داریم، ریشه های این بیم و نگرانی میتواند عوامل زیر باشند:

۱- ترس از تغییر ۲- ترس از شکست ۳- ترس از طرد شدن

۳) تعصب

تعصب نیز از عوامل بازدارنده حل مسئله است. گاهی اوقات ما حاضر نیستیم قبول کنیم که نظراً اشتباه است و مثلاً نظر یک فرد کوچکتر از ما یا فرزند ما درست است. داشتن انعطاف پذیری در قبول و رد نظرات مختلف از مواردی است که باید به مرور زمان در ما ایجاد و تقویت شود. باید هر چه میتوانیم از تعصبات کم کنیم و خصلت هایی چون مشورت با دیگران و تحمل نظر دیگران را در خود رشد دهیم. اگر در مورد موضوعی نظر خاصی داشتیم و در آخر مشخص شد که نظر ما درست بوده است، هرگز آن را به رخ دیگران نکشیم و هرگز درگیر موضعگیری نشویم. یکی از شایعترین موارد تعصب نادرست در مورد موضوع، راهحلی است که اول از همه به ذهن ما می رسد. وقتی درباره موضوعی، فکر میکنیم پدیدهی است که موارد و راهحل ها و موضوعات متعددی به ذهن ما می رسد. بعضی از افراد فکر می کنند اولین راه حلی که به ذهنشان میرسد همان راه حل درست است و با اصرار زیاد از آندفاع میکنند. طبعی است، بسیاری از مواقع این اولین راهحل ها اشتباه خواهند بود و توسط دیگران قابل قبول نیستند.

۴) خستگی ذهن

این حالت ممکن است بر اثر تکرر طولانی درباره موضوع مورد نظر یا در اثر انجام کارهای متعدد ذهنی به طور همزمان ایجاد شود. در هر دو صورت وجود آن، از موانع مهم فکر کردن و حل مسئله محسوب می شود. برای جلوگیری از خستگی فکری، باید زمان هایی برای استراحت در نظر گرفته شود. هر مسئله به میزان متفاوتی فکر کردن نیاز دارد. بسته به اهمیت موضوع، شرایط موجود، قدرت و مهارت فکر کردن و وضعیت شخصی - اجتماعی شخص فکر کننده یا حل کننده مشکل، این مدت زمان فرق میکند.

۵) توجه زیاد به موانع اجرا:

حل یک مسئله و مشکل اجرای راه حل آن، در واقع دو امر جداگانه هستند و نباید روی هم اثر زیادی بگذارند. شاید یکی از علل جدا بودن قوه قانونگذاری و اجرایی کشورها نیز همین موضوع باشد. برای حل مسئله نیز به پشتوانه گامهایی که قبلاً برداشته شده، سرنخهایی وجود دارد و فرد با کمک این سرنخها میتواند راه حلی برای مشکل جدید خود پیدا کند.

از طرف دیگر، شاید بهتر این باشد که انتظار نداشته باشیم تمامی راه حل ها عملی شوند. چون در عمل، در اجرای بعضی از آنها دچار اشکال میشویم. اما تفاوت وجود دارد بین وقتی که انسان برای مسئله ای راه حلی پیدا میکند و تصمیم به اجرای آن میگیرد ولی در عمل موفق به اجرای آن نمیشود یا وقتی که فرد به خاطر ترس از مشکلات اجرایی اصلاً به موضوع نزدیک نمی شود و فکر کردن در مورد آن را امری پیچیده می پندارد.