



زندگی آگاهانه،

یعنی تا حد زیادی بر لحظه ی حال و اکنون تمرکز کنیم،

اگر همین لحظه مشغول انجام دادن کار هایم هستیم تلاش کنیم تمرکز را بر همین زمان معطوف کنیم،

این به معنای فراموشی گذشته یا پی تفاوتی به آینده نیست...

بلکه می خواهیم وجود حاضر اما غایب نباشیم و ذهنمان را

در همین لحظه متمرکز فعالیت پیش رو کنیم ...

کتاب روانشناسی عزت نفس _ ناتانیل پراندن

سلام به پدر مادر های فوق العاده ی مدبران... قبل از شروع مبحث امروز، مجددا خدمت شریف تان یاد آوری می کنم که من اعتقاد دارم شما بهترینید و بهترین ماه پرورهای روی زمین هستید. ما به سهم خودمان به وجود شما عزیزان افتخار می کنیم و از اینکه افتخار همراهی با شما را داریم خدا را شاکریم. مبحث این هفته در مورد ناز پروردگی هست که اثرات چندان مطلوبی را به همراه ندارد.

به عنوان نمونه اشاره می کنیم به مادری که دخترش را با تمام عشق و علاقه و نازپروردگی بزرگ کرده و یکباره متوجه گستاخی، تند خویی یا بی حد و مرزی دخترش نسبت به خودش می شود. و گله می کند که: هیچ وقت فکر نمی کردم دخترم که انقدر پرایش زحمت کشیده بودم و مراقبتش کرده بودم، روزی چنین رفتاری رو با من داشته باشد. چون در گذشته به علت علاقه ای که به من داشت، هر چه که می گفتم پی چون و چرا قبول می کرد! ولی حالا از من روی گردان شده و اعتنایی به من، حرف ها و خواسته هایم که صرفا بخاطر خودش هست، ندارد.

واقعیت این است که چنین والدینی متوجه نیستند که فرمان برداری و اطاعتی که به نور عشق و پرآوردن همه ی خواسته های فرزند باشد، چیزی جز به اسارت کشیدن او از طریق نازپروردگی نیست...

ناز پروردگی و تحمیل با عشق (یعنی والدین بخاطر عشق زیاد به فرزند، چیزهایی را که برای فرزندشان آرزو دارند، به او تحمیل می کنند) در اصل دو عامل بیماری زای شخصیت هستند که ارتباط خیلی نزدیکی با هم دارند و سخت می توان این ها را از هم جدا مطالعه کرد. هر دو عامل که از احساسات و عواطف شدید پدر و مادر نسبت به بچه ها ناشی شده بطور نامحسوس در شخصیت کودک و نوجوانان رخنه می کند که فرد تا مدت ها خطر آن را احساس نمی کند. زمانی که متوجه این موضوع می شوند، با فرزند نازپرورده ای مواجه می شوند که از تحمل زندگی عاجز است و چون از علت واقعی بروز این مشکل، یعنی رفتار غلط و بی رویه ی خود خبر ندارند گاهی دست به اقداماتی می زنند که نه تنها درد را درمان نمی کند، بلکه آن را وخیم تر می نماید.

اقداماتی مانند سرزنش، اخطار، نصیحت گوئی، تهدید، توبیخ، یا حتی وعده هایی که هیچ کدام سرانجامی ندارند متأسفانه نتیجه ای نمی دهد.

اطاعتی که از طریق عشق به فرزند تحمیل می شود، هرگز باعث رشد شخصیتش و تسلط بر نفس او نمی گردد. بلکه منجر به شکست و تضعیف اراده اش می شود. فرزندی که به این صورت پرورش پیدا می کند، در نوجوانی و سال های بعد، ممکن است در برابر عوامل اغوا گر و اشخاص گمراه کننده به همان نسبت ضعیف و سست اراده باشند.

از سوی دیگر، جوانی که با این رفتار پدر و مادر خود مواجه می شود، نه تنها احساس قدر دانی نسبت به آنها پیدا نمی کند، بلکه نوعی حس کینه و بیگانگی نیز در آن ها پدیدار می شود.

حالا سوالی که بعد از خواندن این مطالب اییجاد میشه این هست که باید چکار کرد تا فرزندان در مسیر شهامت روحی و مبارزه با ضعف و ترس اکتسابی قرار بگیرند و گستاخ و بی پروا پار نیایند و دائم از ضعف و عدم توانایی خود رنج نبرند. شاید کار سختی باشد اما غیر ممکن نیست. به شرط این که در وهله ی اول به عنوان پدر و مادر سعی کنیم به آن درجه از عدالت و شهامت روحی برسیم که دلپندان مان را نه تحت فشار و تحمیل عقاید و آرزوهای خود قرار بدهیم و نه آن ها را به حال خود رها کنیم. نه تنبیه و سرزنش کنیم و نه مورد ترحم و دلسوزی قرار بدهیم.

با آن ها به گونه ای رفتار کنیم که احساس کنند همانی هستند که می خواهند باشند. به فرزندمان اجازه بدهیم در مورد موضوعی که از آن رنج می برد یا احساس حقارت و عدم شایستگی می کند آزادانه صحبت کند و تمام مسائل و مشکلات خود را مطرح نماید؛ گاهی نیز سوالاتی مطرح کنیم که هم خودمان روشن تر شویم و هم فرزندمان احساس کند که با تمام وجود و علاقه ی کامل، در ناراحتی او شریک و سهیم هستیم. از تجربیات خود نقل کنیم و از افرادی مثال بزنیم که وضعیت مشابه داشتند؛ ولی به علت برداشت های متفاوت و نحوه مقابله با مشکلات، بر ناملایمات پیروز شدند و یا با شکست و ناامی مواجه شده اند. به این طریق، هم راهنمایی کرده ایم و هم انتخاب راه را به خود آن ها وا گذاشته ایم و مسلما در این مراحل، آن ها انتخاب شایسته تری خواهند داشت و یا در نهایت به اختیار، از شما یاری و فکر می خواهند. چنین ارتباطی نه تنها پیوند والدی و فرزندان را خدشه دار نمی کند، بلکه موجب استحکام و دوام و پیوستگی بیشتر دل ها می گردد.

از اینکه با ما همراه بودید بی نهایت مسروریم.

به نام حضرت دوست

سلام به دخترای مالاہ مدبران... ^_^ امیدوارم حالتون عالی باشه و اثر ثباتون فوق العاده. می بینم که همگی سخت در تلاشید واسه ی آمادگی امتحانات ترم... خدا قوت عزیزای دلم. امیدوارم که خیلییی موفق باشید. خب پریم سراغ روانشناسانه ی این هفته مون 😊

این هفته قراره که راجع به **تصمیم گیری منطقی** صحبت کنیم. آماده اید؟؟

مرحله اول : مشخص کردن موقعیت تصمیمگیری

برای تصمیمگیری درست، افراد باید آگاه باشند که در یک موقعیت تصمیم گیری قرار دارند و باید تصمیمگیری کنند. گاه افراد آنقدر سریع، خودکار و بدون فکر تصمیم می گیرند که اصلاً متوجه نمی شوند تصمیمگیری کرده اند. بنابراین ممکن است خود را مسئول پیامدهای آن نیز ندانند؛ ولی در واقع عمل تصمیمگیری یا انتخاب بین دو یا چند چیز صورت گرفته و در برابر این تصمیم، مسئول هستند.

مرحله دوم : شناسایی حق انتخابهای موجود در یک موقعیت

تصمیمها شامل انتخابهای سیاه و سفید نیستند و در اکثر موارد، حق انتخابهای متعددی در یک موقعیت تصمیمگیری وجود دارد. شناسایی این انتخابهای مختلف مستلزم استفاده از فرآیند تفکر خلاق است و برای تحریک تفکر خلاق، پارش فکری یعنی عدم انتقاد از ایدهها، خوشآمدگویی به هر ایدههای و اهمیت دادن به کمی اکت و نه کیفیت، روشن مفیدی است. علاوه بر این، معمولاً مشورت با سایر افراد نیز انتخابهای دیگری را به میان می آورد. نکته مهم در این مرحله تأکید بر یافتن حق انتخابهای بیشتر و بیشتر است، زیرا هر چه انتخابهای موجود در یک موقعیت بیشتر باشد، امکان یک تصمیمگیری منطقی نیز افزایش مییابد.

مرحله سوم : ارزیابی انتخابهای موجود

تصمیمگیری منطقی، مستلزم ارزیابی انتخابهای موجود برای گرفتن بهترین تصمیم است. ارزیابی انتخابهای مختلف بر اساس پیشبینی پیامدهای مثبت و منفی کوتاه مدت و بلند مدت برای خود و دیگران صورت میگیرد. پیامدهای مربوط به خود، شامل هماهنگی با اهداف و ارزشها، میزان زمان و کوشش لازم، میزان پاداش محسوس، هزینه یا پاداش هیجانی، تأیید یا عدم تأیید دیگران و آسایش و راحتی فیزیکی میباشد. پیامدهای مربوط به دیگران، بستگی به ماهیت تصمیم داشته و بهترین راه برای ارزیابی پیامدهای احتمالی تصمیم مورد نظر برای دیگران، در میان گذاشتن آن با خود آنهاست.

مرحله چهارم : انتخاب بهترین حق انتخاب و برنامه ریزی برای اجرای تصمیم

در این مرحله با توجه به پیشبینی پیامدهای مثبت و منفی، بهترین مورد انتخاب و تصمیم گیری انجام می شود. نکته مهم در این مرحله آن است که همیشه بهترین انتخاب، گزینه ای که کمترین پیامدهای منفی و بیشترین پیامدهای مثبت را به همراه دارد، نیست؛ زیرا وسعت و طول دوره تأثیری که یک پیامد بر حوزه های مختلف زندگی و آینده فرد میگذارد، نیز حائز اهمیت است. پس از اینکه تصمیمگیری انجام شد، باید چگونگی اجرای آن نیز به بهترین نحو برنامه ریزی و یک طرح اجرایی ریخته شود. این طرح باید ساختار واضحی داشته باشد و در آن کام های مختلف برای عملی کردن تصمیم، موانع و مشکلات احتمالی و راههای غلبه بر آن و نیز منابع حمایتی روشن شده باشند.

مرحله پنجم: اجرای تصمیم و ارزیابی آن

در این مرحله، تصمیم به مرحله اجرا درمی آید و سپس هم چگونگی اجرای طرح عمل و هم پیامدهای واقعی اجرای تصمیم مورد ارزیابی قرار میگیرند. در مواردی که پیامدهای واقعی با اهداف مورد نظر هماهنگ نیستند، لازم است فرآیند تصمیمگیری مجدداً مورد بررسی قرار گیرد. تصمیم های منطقی شامل توجه به بازخوردها و عمل کردن براساس آن هاست.

متخصصان علوم رفتاری به منظور تصمیمگیری، روش های مختلفی را پیشنهاد می کنند اما مهمترین آن ها عبارتند از:

الف) روش اگر ... آنگاه

است. مقصود از این روش آن است که در مورد راه « اگر ... آنگاه » یکی از روش های پیشبینی پیامدها، روش حل خوب فکر کنیم و به خود بگوییم اگر از این راه حل استفاده کنم آنگاه آن اتفاق خواهد افتاد.

ب) جدول تصمیمگیری

جدول تصمیمگیری، جدول هایی هستند که به شما کمک میکنند کیفیتها را به کمیت تبدیل کنید و با عدد و رقم به شما جواب میدهند. هنگام استفاده از جدول تصمیمگیری، شما باید مزایا و معایب هر راه حل را بنویسید و به هر گزینه امتیازی اختصاص دهید. امتیازات می توانند هم مثبت باشند و هم منفی. شما می توانید به بهترین گزینه امتیاز + و به پررگترین عیب امتیاز - بدهید و بعد امتیاز بقیه را در مقایسه با این دو حدتعیین کنید. سپس برای هر راه حل، مجموعه امتیازات را حساب کرده و میانگین بگیرید. بالاترین میانگین، بهترین راه حل می باشد. این نحوه اجراء به عنوان یک قرارداد، کار شما را ساده میکند.

#زهره-سروریان

