



مهارت های

زندگی

تهیه کننده : عصمت رمرودی

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

امور درسی یکی از مهمترین فعالیتهاست که اهمیت زیادی در سایر جنبه‌های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیتی کامل نخواهد بود. بویژه مسائل درسی و تحصیلی بیشتری دارند، مدت زمان در آنها مهم است و

فواید برنامه ریزی تحصیلی •

به روشن شدن اهداف کمک می‌کند.

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می‌دارد. و این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی می‌کند. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچیک را فدای دیگری نکند.

از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند •

همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از مدت زمانی اختیار بکند و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسأله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات و در حین برنامه ریزی برای کنکور اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیتها در آینده

از اتلاف انرژی جلوگیری می‌کند •

استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد. در این نوع برنامه ریزیهای استاندارد عمدتاً روشهای مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند. به یک مثال توجه کنید، در برنامه ریزی تحصیلی بر مبنای یافته‌های روانشناسی اصل در نظر گرفته می‌شود، با این محتوا که بعد از مدتی (حدود ۴۵ دقیقه) بعد از شروع مطالعه و یادگیری منحنی یادگیری بسیار پائین می‌آید، بطوری که فرد یادگیری خوبی بعد از این زمان نخواهد داشت، مگر اینکه یک استراحت کوتاهی داشته باشد. با در نظر گرفتن اصولی از این قبیل، فرد برنامه ریزی تحصیلی خود را طوری انجام می‌دهد تا هر ۴۵ دقیقه یکبار استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با تجدید قوای ذهنی شروع به یادگیری نماید.

اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی •

— اهداف خود را روشن کنید

برای برنامه ریزی در کلیه امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه ریزی تحصیلی حائز اهمیت فراوانتری است. برای خود روشن کنید اهداف بلند مدت شما کدامها هستند، اهداف کوتاه مدت کدامها هستند: مثلا

— هدف بلند مدت: قبولی در کنکور تجربی دانشگاه سراسری امسال

— هدف کوتاه مدت: مطالعه فلان درس در این ماه یا در این هفته

اهداف خود را زمان بندی کنید

زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. مثلا تعیین کنید که مطالعه چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید بود

• مطالعه دروسی را به صورت موازی انجام دهید

برخی افراد از شیوه مطالعه تک درسی استفاده می کنند. مثلا یک هفته برای یک درس. این شیوه موجب خستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری در آنها می شود. توصیه می گردد به جای روش تک درسی از شیوه موازی استفاده کنند. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب کنند و مطالعه کنند. به این ترتیب خواهند توانست از خستگی ذهنی جلوگیری کنند. هر چقدر تنوع در زمان بندی مطالعه این دروس بیشتر باشد به همان اندازه از خستگی ذهنی بیشتر جلوگیری خواهد شد. به برنامه های زیر با تنوعهای متفاوت توجه کنید

مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل ۲ روز اول فیزیک ، ۲ روز دوم شیمی ، ۲ روز سوم ادبیات ، مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل صبح ، فیزیک – ظهر ، شیمی – عصر ، ادبیات توجه کنید که برنامه ریزی دوم از لحاظ تنوع مناسبتر است، چون در یک روز ۳ درس مورد مطالعه قرار می گیرد، در حالیکه در روش اول هر ۲ روز یک درس و این احتمال بیشتری دارد که موجب خستگی ذهنی شود

• تناسب میان دروس را رعایت کنید

در برنامه ریزی برای مطالعه دروس خود تناسب ، مسأله مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است، انتخاب درسهای فیزیک ، شیمی ، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کار آیی خوبی نخواهد داشت. شیوه مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت. همه آنها با انواع فرمولها سر و کار دارند و این تداخل مطالب را پیش

خواهد آورد. بنابراین بهتر است از چنین ترکیبی استفاده کنید: شیمی، ادبیات، فیزیک، یا اگر از شیوه دروسی استفاده می‌کنید که بهتر نیست شیمی و ادبیات - فیزیک و بینش - ریاضی و زیست‌شناسی

استراحت را در برنامه ریزی خود فراموش نکنید •

در مطالعه تمام وقت خود مثلاً زمانیکه برای کنکور یا برای امتحانات برنامه ریزی می‌کنید علاوه بر استراحتی که هر ۴۵ دقیقه یکبار و به مدت یک ربع برای خود در نظر می‌گیرند، هر چند ساعت یکبار مدت زمان طولانیتری برای استراحت مثلاً نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه در نظر بگیرید و استراحت طولانیتری برای پایان هر مقطع زمانی (مثلاً یک هفته، یک ماه) و شروع مقطع در نظر داشته باشید.

به عنوان مثال دانش آموزی که برای یک هفته خود مطالعه درس شیمی و ادبیات را انتخاب کرده است، بطوری که هر روز صبح شیمی و هر بعد از ظهر به مطالعه ادبیات می‌پردازد. در فاصله هر ۴۵ دقیقه مطالعه، یک ربع استراحت می‌کند و هر ۳ چهل و پنج دقیقه یک استراحت ۴۵ دقیقه‌ای برای خود دارد. در پایان هفته که بعد از ظهر جمعه را در نظر گرفته است بطور کامل به استراحت می‌پردازد تا هفته بعد را برای مطالعه فیزیک و زیست‌شناسی در نظر گرفته است با انرژی بیشتری شروع کند.

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی •

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی اندک تفاوتی با سایر برنامه ریزیهای تحصیلی مثلاً آمادگی برای کنکور دارد. به این صورت که اهداف شما با اهداف مدرسه در هم می‌آمیزد و شما برای برنامه ریزی درسی خود تا حدی از برنامه ریزی مدرسه تبعیت می‌کنید. با اینحال شما در کنار اهداف برنامه ریزی شده مدارس که برای شما تعیین می‌کند در چه روزی به مطالعه کدام درس بپردازید، اهداف خود را در راستای همان دروس تنظیم کنید و سایر اصول برنامه ریزی را نیز رعایت کنید

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می‌دارد. و این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی می‌کند. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچیک را فدای دیگری نکند.

اضطراب امتحان و راههای کاهش آن

مقدمه

- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا از امتحان می‌ترسید؟
- آیا تا بحال به صورت عمیق به این موضوع فکر کرده‌اید که چه عواملی در ترس و اضطراب نسبت به امتحان مؤثر بوده‌اند؟
- آیا در زندگی تحصیلی راههایی برای کاهش این نوع اضطراب یافته‌اید؟

بدون تردید ترس از امتحان بین دانش آموزان و دانشجویان تقریباً همه گیر و رایج است و می‌توان گفت مهمترین علت این موضوع، نتیجه‌ای است که از امتحان بدست می‌آید. نتیجه‌ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء، تهدید، تشویق و یا تنبیه می‌گردد. گاهی اوقات این نتیجه می‌تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می‌تواند **اضطراب و ترس** از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از:

۱. ترس از فراموشی کردن مطالب خوانده شده .
۲. سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی .
۳. انتظار بیش از حد والدین .
۴. عدم وجود **خود باوری** در فرد .
۵. نامشخص بودن سؤالات.

اکنون که برخی از عوامل ایجاد کننده ترس از امتحان مشخص شدند، لازم است عوامل کاهش دهنده این نوع ترس را نیز بدانیم. در خصوص روشهای کاهش ترس از امتحان نظرات مختلفی وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشند :

ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج

علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه فرزندان، فرزندان نیز بایستی کوشش نمایند .

تنظیم برنامه خواب و استراحت

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود .

پرهیز از کاهش تغذیه

افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کرد .

آماده شدن برای امتحان

داشتن برنامه ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روشهای صحیح مطالعه.

۱. مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید .
۲. از یادداشتهای خود، یادداشتهای فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود .
۳. سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید .

پرهیز از فشرده خوانی

فشرده خوانی با مرور کردن مطالب متفاوت است. فشرده خوانی متضمن کوششی است برای یادگیری مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان. و با به عبارتی آخرین کوششهای شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان .

تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد .

می‌توانید محدوده سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آنها پرداخته شود. برای این منظور سؤالات امتحانی سالهای گذشته کمک خواهند کرد. همچنین توجه به مطالب و موضوعاتی که استاد و یا معلم در کلاس درس بیشتر روی آنها تکیه می‌کند .

شرکت در جلسات آخر درس

حتما در جلسات آخر درس پیش از امتحان در کلاس شرکت کنید. زیرا اغلب، مطالب مهمی را احتمال بیشتری در طرح سؤالات دارند، در جلسات آخر مرور و توضیح داده می‌شوند .

پرهیز از اضطرابهای متفرقه

مثلا شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید .

داشتن تصور ذهنی مثبت از خود

بجای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویرز ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

حال که برخی از عوامل کاهش ترس از امتحان مطرح شدند، بایستی مواردی را در جریان امتحانات و هنگام پاسخگویی به سؤالات مد نظرمان باشد، که رعایت این موارد می‌تواند در موفقیت بیشتر و کاهش اضطراب نسبت به امتحان مؤثر باشد. برخی از این موارد عبارتند از:

- به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید.
 - کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید.
 - دستورالعملها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عینا همان کاری را که از شما می‌خواهند انجام دهید. در مورد سؤالات تستی، اگر نمره منفی داشته باشند، حدس زدن کار عاقلانه‌ای نیست.
 - به زمان بندی سؤالات دقت کنید، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.
 - اگر زودتر از زمان تعیین شده سؤالات را پاسخ دادید، عجله نکنید و مجدداً مروری داشته باشید.
 - خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد سؤالات را جواب دهید. برای پاسخگویی به سؤالات به طرح چهار مرحله‌ای زیر دقت کنید:
۱. ورقه سؤالات را نسبتاً با سرعت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است جواب بدهید. برای این مرحله حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید.
 ۲. دوباره ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است پاسخ دهید .
 ۳. در نوبت سوم باید به تمام سؤالاتی که باقی مانده پاسخ دهید .
 ۴. در نوبت چهارم یکبار دیگر نیز کنترل کرده و ببینید که آیا سؤالات را همانگونه که می‌خواستیم پاسخ داده‌ایم .
- برای پاسخ گویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، موضوع را بطور کامل یاد گرفته و پرسش را به دقت بخوانید. و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان بندی کنید.
 - برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می‌شود:
۱. سؤالات ساده را جواب داده و از سختها بگذرید .
 ۲. وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت (+) (در پاسخ نامه) به معنای قابل حل و در مقابل سؤالات مشکل علامت (-) به معنای غیر قابل حل بگذارید.

۳. وقتی تمام سؤالات در یک درس خاص را پاسخ دادید، به سراغ سؤالاتی بروید که جلوی آنها علامت (+) گذاشته‌اید و سپس به سؤالاتی که علامت (-) دارند، پرداخته شود

برنامه ریزی زمانی

آگاهی دقیق از گذران وقت و زمان

اگر مایل هستید که از زمان خود استفاده بیشتری ببرید، قبل از همه باید بدانید در حال حاضر وقت شما چگونه می‌گذرد؟ چه زمانهایی را از دست می‌دهید و چه زمانهایی سرتان را شلوغ می‌کنید و ... برای این کار به فعالیتهای خود در طول یک روز فکر کنید. چه ساعتی از خواب بیدار شدید؟ چقدر وقت صرف فعالیت اولیه صبحگاهی مثل ورزش، صبحانه خوردن، نظافت و ... کردید؟ برای هر کاری که بعد از آن انجام دادید چقدر وقت گذاشتید؟ آیا زمان اختصاص داده شده متناسب با فعالیت و کار مورد نظر بود؟ آیا می‌توانستید کمتر از آن هم وقت صرف کنید؟ آیا برای انجام آن فعالیت زمان مناسبی را انتخاب کردید؟ آیا بهتر بود آن فعالیت را صبح انجام می‌دادید یا ظهر یا شب و چه ساعتی؟

فکر کنید چه وقتی را از دست دادید؟ کجاها تأخیر داشتید؟ بحث تأخیرتان چه بوده است؟ آیا مجبور شدید فعالیتهای را انجام دهید که جزء برنامه شما نبودند؟ آیا لازم بود این فعالیتها را انجام دهید، حتی به قیمت به هم خوردن برنامه زمانی‌تان؟ انجام این فعالیت کدام بخش از فعالیتهای برنامه ریزی شده شما را حذف کرد؟ برای اجرای آنها چه برنامه جدیدی چیدید؟ یک راه مناسب برای اینکه به سؤالات فوق و سؤالات مشابه دیگر جواب دهید این است که یک دفتر یادداشت برای خود تهیه کنید و فعالیتهای روزانه خود را در آن ثبت کنید. یادتان فرود حتما مدت زمان صرف شده برای هر فعالیت را نیز یادداشت کنید. به این ترتیب و با این برنامه شما می‌توانید نکات ضعف و قوت برنامه فعلی خود را شناسایی کنید و متناسب با شرایط شخصی خودتان برنامه ریزی کنید.

برنامه منحصر به فرد شما

توجه کنید هر چند یکسری اصول کلی برای برنامه ریزی زمانی وجود دارد، اما معمولاً برنامه زندگی هر فردی مختص به خود اوست. به این دلیل که افراد مختلف فعالیتهای مختلف دارند، اولویت بندی مختلفی دارند و سرعت عمل متفاوتی دارند. بر این اساس برنامه زمانی که خانم خانه‌دار دارای فرزند دو ساله با خانم خانه‌دار دارای یک فرزند نوجوان و یک خانم شاغل، یک

جوان کنکوری ، یک مرد شاغل ورزشکار نویسنده و ... متفاوت خواهد بود. برخی افراد سرعت بیشتری دارند، در نتیجه کمتر وقت خود را با عمل کند خود از دست می دهند. برخی افراد مشغله بیشتری دارند و به فعالیتهای مختلفی می پردازند، در حالی که تنوع فعالیتهای برخی افراد بسیار محدود است. از این جهت یکسری اصول کلی برای شخص خود یک برنامه منحصر به فرد باید تهیه کنیم. الگوبرداری و کپی نامه های دیگران مجاز نیست؟

اهداف خود را بر حسب زمان دسته بندی کنید

به دو صورت می توانید اهداف خود را دسته بندی کنید. یکی بر حسب اینکه چه مدت طول خواهد کشید تا شما به اهداف خود برسید، که بر این اساس اهداف شما به سه دسته تقسیم می شوند. اهداف طولانی مدت که مدت زمان زیادی طول خواهد کشد تا شما به اهداف خود برسید، مثل رسیدن به شغل دلخواه برای یک نوجوان دبیرستانی که می خواهد استاد دانشگاه شود. اهداف کوتاه مدت که مدت زمانی که نیاز هست تا شما به اهداف خود برسید کمتر است، مثل هدف قبولی در کنکور امسال. دسته سوم اهداف روزمره هستند که معمولاً مدت زمانی کمتری طی می شود تا آنها بر آورده شوند، مثل مطالعه کتاب ریاضی بخش اول همین امروز. در مرحله اول اهداف خود را با این دسته بندی ، طبقه بندی کنید و اهداف طولانی مدت ، کوتاه مدت روزمره خود را مشخص کنید و طول زمانی هر یک را نیز یادداشت کنید. یعنی چقدر طول خواهد کشید تا شما به آن هدف برسید، یک روز ، یک سال یا ده سال

در مرحله دوم اهداف بر اساس مدت زمانی که برای انجام آنها لازم است دسته بندی می شوند. برخی از اهداف نیازمند صرف وقت بیشتری هستند، مثلاً شما برای مطالعه کتاب زیست شناسی سال سوم خود به مدت بیشتری نیاز دارید تا مطالعه یک فصل آن. برای هر روز خود ، هر هفته خود ، هر ماه خود و هر سال خود برنامه ریزی کنید. اهداف طولانی مدت خود را در نظر بگیرید، برای رسیدن به آنها چه کارهایی را باید انجام دهید. در انجام این کارها هر سال چقدر باید پیشرفت داشته باشید، هر ماه چقدر ، هر هفته و هر روز چقدر؟ نتیجه را در برنامه روزانه ، ماهانه و سالانه خود یادداشت کنید. به این ترتیب مشاهده می کنید که حتی برای رسیدن به اهداف سالانه و طولانی مدت خود نیز باید برنامه ریزی روزانه داشته باشید. اجزاء لازم برای رسیدن به این اهداف را در برنامه روزانه خود قرار دهید

زمان اجرای هر فعالیت را به صورت مناسب انتخاب کنید

برخی فعالیتها نیاز به اوقات خاصی در شبانه روز دارند. یک مثال واضح از این دسته از فعالیتها این است که شما نمی‌توانید تمرین آواز یا موسیقی خود را برای ساعاتی از شب که معمولا سایر افراد در حال استراحت هستند برنامه ریزی کنید. در مورد سایر فعالیتها مسأله کلی حساستر و ظریفتر است. مثلا در مورد مطالعه، تحقیقات نشان می‌دهد که ساعاتی از شبانه روز بهترین زمان برای مطالعه هستند، مثل ساعت حول و حوش ۱۰ صبح و ۲ نصف شب، در این دو ساعت منحنی یادگیری بسیار بالاست. علاوه بر این ساعت حول و حوش ۳ بعد از ظهر منحنی یادگیری در پایینترین نقطه خود قرار دارد، بنابراین زمانی مناسب برای مطالعه نیست.

بنابراین توجه به رعایت تناسب زمانی بسیار مهم است. شما نمی‌توانید کارهایی را که نیاز به تمرکز بیشتری دارند در زمان بیداری فرزندان خانواده که در حال بازی و شلوغی هستند انجام دهید، یا زمان استراحت خود را در زمان کار و فعالیت دیگران قرار دهید. از اتلاف وقت جلوگیری کنید. ما معمولا اوقاتی را داریم که ذره ذره هدر می‌روند، بدون آنکه متوجه شویم آنها را شناسایی کنید، علت آنها بدانید و به رفع آنها اقدام کنید، این وقتها صرف استراحت شما نشده‌اند. چرا که استراحت یک زمان ویژه را در برنامه ریزی زمانی شما دارد. اتلاف وقت معمولا بخاطر تأخیر، کندی عمل، بی حوصلگی و فراهم نبودن شرایط انجام فعالیت و ... بوجود می‌آیند.

برنامه خود را براحتی تغییر ندهید.

خیلی طبیعی است که گاه مسائلی پیش می‌آید که غیر منتظره هستند و اغلب برنامه ما را بهم می‌ریزند. در اینگونه مواقع کاملا هوشیار باشید؟ آیا شما می‌توانید جلوی این عامل مزاحم و مختل کننده برنامه خود را بگیرید؟ آیا ارزش آن بیش از سایر فعالیتهای شماست؟ آیا شما مجبور به قول فعالیت ناخوانده هستید؟ در صورتی که اجباری در کار نباشد و یا ارزش فعالیت جدید چندان زیاد نباشد مقاومت کنید، مثل دعوت یک دوست برای صرف شام که می‌توانید آنرا به روز دیگری موکول کنید (چگونه نه بگوییم؟). در غیر اینصورت می‌توانید یک برنامه جبرانی برای خود ردیف کنید و در اولین فرصت مشکل را جبران کنید. مثلا می‌توانید در برنامه‌های روزهای بعد کمی از اوقات تفریح خود را حذف کنید و صرف فعالیتی کنید که مجبور رها کردن آن شده‌ای

مهارت خود آگاهی معنوی

مقدمه - -

شناخت خود و آگاهی از ویژگی های مختلف خود، یکی از نیازهای مهم انسان است که به او کمک می کند تا زندگی خود را بر اساس آن چه خود مایل است، هدایت کند. با توجه به ابعاد مختلف وجودی انسان، خودشناسی فرآیندی پیچیده و دشوار است. هدف این فصل، آشنایی با مهارت خود آگاهی ۱ و ارتباط آن با یکی از ابعاد اساسی و مهم انسان قرن بیست و یک، یعنی معنویت است. سپس، به بررسی راه های ارتقای خود آگاهی و معنویت در خانواده و نقش کلیدی والدین پرداخته می شود

خود آگاهی - -

خود آگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگی های مختلف شخصی است که با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده گر، خود را مورد بررسی قرار می دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می کند. خود آگاهی توانایی مشاهده گر بودن خود است. با استفاده از این توانایی، انسان ها می توانند در طی فعالیت های روزانه به احساسات و افکار خود توجه داشته باشند و از نقش آنها در تصمیم گیری ها و اعمال شان آگاه شوند. به عنوان مثال، هنگامی که به صحبت های دوست تان که از کارش شکایت می کند، می پردازید، ممکن است در بدن خود تنش و انقباض هایی احساس کنید، به کار او انتقادهایی بکنید، راهنمایی ها و توصیه هایی برای او در ذهن تان بیاید و از ناراحتی او متاثر شوید. این واکنش ها به این معنی است که شما به ناراحتی دیگران اهمیت می دهید، به حرف ها و درد دل های او گوش می کنید، و فردی حساس به مشکل دیگران هستید همین که این حالات را در مورد خود بدانید دارای خود آگاهی روانی هستید. پس در این مثال می بینید مهارت خود آگاهی، به انسان این توانایی را می دهد که احساسات، انگیزه ها، حالت ها، شرایط منطقی و غیر منطقی و دیگر رفتارهای خود را بداند و از آنها آگاه باشد. مسلم است با چنین آگاهی هایی احتمال انجام تصمیم های تکانشی و غیر منطقی اندک خواهد بود

انواع خود آگاهی

از آن جایی که خود، شامل ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی م ی شود، مسلم است که خود آگاهی نیز به ابعاد زیر قابل تقسیم است

· خود آگاهی جسمی

· خود آگاهی روانی

· خود آگاهی اجتماعی

· خود آگاهی معنوی

خود آگاهی جسمی

خود آگاهی جسمی، آگاهی از ویژگی های مختلف جسمی خود و نقش آنها در رفتار های فرد است. علاوه بر این، خود آگاهی ویژگی های مختلف جسمی، شامل شناخت عمیق انسان از ویژگی های مختلف جسمانی و ظاهری خود نیز هست. از جمله ظاهری: رنگ پوست، چشم، قد، وزن، بیماری و درد، نیاز های جسمی از جمله گرسنگی، خستگی، خواب،

تنش و انقباض های عضلانی

یکی از دلایلی که بعضی از بیماری ها به موقع تشخیص داده نمی شود، آن است که افراد به بدن خود بی توجه و نا آگاه اند و نشانه های بیماری و تغییرات جسمی خود را تشخیص نمی دهند؛ به همین دلیل به پزشک نیز مراجعه نمی کنند تا زمانی که بیماری پیشرفت می کند و شدت علائم و نشانه های بدنی افزایش می یابد

گاهی اوقات، افرادی که به مشاغل پر فشار می پردازند آنقدر درگیر برنامه های کاری می شوند که به نیاز های جسمی خود رسیدگی نمی کنند از جمله خواب، خوراک و اسراحت؛ به همین دلیل، دچار مشکلات و بیماری هایی می شوند که سلامت و کیفیت زندگی آنان را به خطر می اندازد

خود آگاهی روانی

یکی از مهمترین موضوعاتی که در زمینه خود آگاهی وجود دارد، در حوزه روانی است. هرانسانی، ویژگی های روانی متعدد و متفاوتی دارد که او را از دیگران متمایز می کند. آگاهی افراد از خصوصیات منجر به فرد روانی از بروز مشکلات و آسی بهای روانی و اجتماعی پیشگیری میکند. به همین دلیل است که خود آگاهی نقش بسیار تعیین کننده ای در سلامت و کیفیت زندگی

ویژگی ها و خصوصیات شخصیتی مانند درون گرایی، برون گرایی انسان ها دارد. اجزای خود آگاهی روانی شامل

(ارزش و ارزش مندی خود) عزت نفس

- احساسات و هیجان های مثبت و منفی
- نقاط قوت و ضعف
- اهداف و آرزوها
- خواسته ها و نیازها
- عادت ها و علایق
- سرگرمی / لذت و تفریح
- ... ارزشها، باورها، عقاید، افکار و

خود آگاهی اجتماعی

خود آگاهی نه تنها آگاهی از ویژگی های جسمی و روانی بلکه، آگاهی از ابعاد مختلف اجتماعی نیز می شود. میزان شناخت و اطلاعاتی که فرد از نقش ها و انتظارات اجتماعی خود و همچنین از ارتباطات خود دارد، در این مقوله می گنجد

موارد متعدد دیگری نیز در خود آگاهی اجتماعی قرار دارند از جمله

- پایگاه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی
- قومیت
- نقش های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- مسئولیت های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- شغل
- مهارت ها و توانایی های ارتباطی و اجتماعی
- فرهنگ
- آداب و رسوم

تعصب ها و پیشداوری ها و .

خودآگاهی اجتماعی نه تنها موارد بالا را شامل می شود، بلکه شامل احساسات و نگرش هانست به هر یک از موارد بالا نیز می شود. به عبارت دیگر، نه تنها قومیت جزئی از خودآگاهی اجتماعی است بلکه احساسات و نگرش هایی که فرد نسبت به قومیت خود دارد را نیز شامل می شود؛ از جمله احترام یا افتخاری که فرد نسبت به قومیت خود و یا احساس تعلقی که نسبت به افراد هم قوم خود دارد.

خودآگاهی معنوی

یکی از مهم ترین موضوعاتی که در خودآگاهی مطرح است، ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. ه ان طور که قبلاً گفته شد انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کم ر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است.

در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می شوند از جمله

مذهب و عقاید دینی فرد .

ارزش ها و استانداردهای اخلاقی .

معنای زندگی .

مقصود زندگی .

باور نسبت به خداوند .

... باور نسبت به جهان دیگر و .

تمرین

برگه سفیدی را- برگه خودآگاهی- برداشته در همین حال که در حال مطالعه هستید چند حالت یا ویژگی را از خودتان بنویسید. حالت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. هر چه بیش ر و دقیق تر بنویسید خودآگاهی بیش ری دارید

آموزش مهارت های معنوی

اهمیت خودآگاهی ..

خود آگاهی نقش مهمی در زندگی انسان دارد. سلامت، رضایت و موفقیت هر فردی تا حد بسیار زیادی به میزان خود آگاهی وی بستگی دارد. چگونه ممکن است کسی به موفقیت دست یابد و نداند که هدف او در زندگی چیست؟ چگونه ممکن است فردی بتواند هیجان ها و احساسات خود را به نحو صحیح هدایت و مدیریت کند، زمانی که اصولاً متوجه هیجان های خود نمی شود؟ چگونه ممکن است فردی بتواند به شادی و احساسات مثبت دست یابد، زمانی که نمی داند علایق و لذت های او در چیست؟ به همین ترتیب، می توان سوال های متعدد دیگری مطرح کرد زمانی می توان از توانایی ها و استعداد های مختلف خود در زندگی بهره برد که فرد ابتدا خود را به درستی بشناسد و از ویژگی های خود در اطلاع باشد. شاید خلاصه ترین مطلبی که در اهمیت خود آگاهی می توان گفت آن است که اگر خودت را شناختی، خدای خودت را نیز می شناسی.

اهمیت خود آگاهی را به شرح زیر می توان خلاصه کرد

شناخت احساسات و هیجان ها به فرد کمک می کند تا بتواند به موقع از مکانیزم های مقابله ای استفاده کند،

شناخت احساسات و هیجان های فردی، کمک می کند تا درک و فهم شخص از دیگران افزایش ▪ ▪
یابد و بتواند با آنان همدلی کند،

آگاهی از احساسات و هیجان ها و توانایی مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد بتواند ▪ ▪
اختلافات و تعارض های خود را به درستی حل کند،

شناخت احساسات و هیجان ها و مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد دچار تصمیم ▪ ▪
گیری های احساسی نشود و تصمیم های درستی در زندگی اتخاذ کند،

شناخت لذت، سرگرمی و تفریح ها، کمک می کند تا فرد بتواند برای مقابله با هیجان های ▪ ▪
منفی و ایجاد هیجان های مثبت از آنها استفاده کند،

شناخت اهداف زندگی کمک می کند تا فرد بتواند تصمیم گیری های صحیح انجام دهد، ▪ ▪
شناخت خصوصیات مثبت به افزایش و بهبود عزت نفس فرد کمک می کند، ▪ ▪

شناخت خصوصیات منفی، کمک می کند تا فرد بتواند با اقدام به برطرف کردن آنها به رشد ▪ ▪

خود ادامه دهد،

شناخت آرزوها و رویاهای فرد به او کمک می کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی تعیین کند، ▪ ▪

عزت نفس قوی به فرد کمک می کند تا سلامت روان بالاتری داشته باشد، ▪ ▪

خودکنترلی به فرد کمک می کند تا احساسات و هیجان های خود را به درستی تنظیم کند، ▪ ▪

خودارزیابی کمک می کند تا اهداف، فعالیت ها و برنامه های شخص مبتنی بر ویژگی های ▪ ▪

واقعی وی باشد،

شناخت ارزش ها به شخص کمک می کند تا چارچوب مشخصی برای زندگی خود داشته باشد ▪ ▪

معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می کند تا هدف ها و برنامه ▪ و کمتر تحت تاثیر وسوسه ها و پیشنهادات دیگران قرار بگیرد،
های خود را مبتنی بر مسیر واقعی خود تنظیم کند، مهارت خودآگاهی به انسان کمک می کند تا بتواند از همه توانایی ها و

مهارت های شخصی خود، به درستی استفاده کند. به عبارت دیگر، چنان چه توانایی خودآگاهی فرد ضعیف باشد، قادر نخواهد
بود از سایر توانایی ها و مهارت های خود-از جمله توانایی معنوی خود- استفاده مناسب کند

اهمیت معنویت در خودآگاهی ▪ ▪

نکته بسیار مهم آن است که خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی های دیگر دارد؛ چرا که خودآگاهی
معنوی، ابعاد دیگر را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. فردی که اعتقادات دینی و معنوی ویژه و قوی دارد، در مقایسه با فردی که
کمتر به ابعاد معنوی می پردازد، در ابعاد و ویژگی های شخصیتی و رفتاری تفاوت دارد. زیرا، معنویت تاثیر بسیار عمیق، گسترده
و اساسی بر انسان می گذارد و تفاوت های افراد از این نظر، منجر به تفاوت های بسیار اساسی تر آنان خواهد شد. سوالی که در
اینجا مطرح می شود این است که چگونه تفاوت افراد از نظرو ویژگی های معنوی منجر به تفاوت های اساسی آنان در ویژگی های
روانی و اجتماعی خواهد شد؟ هر چند که در فصل های پیشین و در بحث از دین و معنویت، به این مهم پرداخته شده بود؛ اما در
این قسمت در مورد خودآگاهی به این ویژگی های معنوی و نقش خودآگاهی صحبت خواهد شد از آن جایی که موضوعات بسیار
مهم و تعیین کننده ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان
دیگر، روشن است که تفاوت های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می شود. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که

استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد، چنین استانداردهای اخلاقی آیا تاثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت های او در حوزه های فردی، خانوادگی، فAMILی، و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانت داری پای بندی بسیار دارد آیا ارزش هایی که وی به آن معتقد است تاثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت های او در حوزه های فردی و اجتماعی خواهد داشت؟ چنین فردی اگر به خوبی بر این ویژگی ها آگاه باشد

چگونه خود را تعریف می کند؟ ▪ ▪

ملاک های ارزشمندی خود را چه می داند؟ ▪ ▪

به هنگام سختی ها چه می کند؟ ▪ ▪

چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پر خطر و ناسالم بپردازد؟ ▪ ▪

باور وی نسبت به سختی ها و رنج های زندگی چگونه است؟ ▪ ▪

عادت های این فرد چگونه است؟ ▪ ▪

لذت های این فرد چگونه است؟ ▪ ▪

تفریح های این فرد چگونه است؟ ▪ ▪

هیجان های منفی خود را چگونه بروز می دهد؟ چه رفتارهایی را کمتر انجام می دهد؟ ▪ ▪

چنین فردی چگونه احساسات و هیجان های مثبت تجربه می کند؟ ▪ ▪

فردی که چندان پایبند به ارزش های والای انسانی نیست، در پاسخ به سوال های بالا چگونه عمل می کند؟

همان طور که می بینید، حوزه های معنوی وجودی انسان به شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تاثیر گذارند. به همین دلیل،

آگاهی انسان از بعد معنوی و بهره گیری از آن از اهمیت چشمگیری برخوردار است

نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی ▪ ▪

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می بخشد. بدون معنویت، انسان همانند کشتی

بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می کوبند

نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله

- ▪ نیاز به معنا، و معنا در زندگی
- ▪ نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات
- ▪ نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه
- ▪ نیاز برای دادن و گرفتن عشق واقعی
- ▪ نیاز برای آرامش و پذیرش
- ▪ نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختی ها و فقدان
- ... نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ▪ ▪

ه ان طور که مشاهده می شود، بدون معنویت، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همین طور آرامش و پذیرش سختی های زندگی. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می دهد. هنگامی که معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علایم

و حالت های روانی منفی در او مشاهده می شود که معمولاً به صورت های زیر خود را نشان می دهد

- ▪ گریه
- ▪ احساس گناه
- ▪ از دست دادن اعتماد
- ▪ احساس جدا شدن از خداوند
- ▪ اضطراب شدید تا متوسط
- ... ▪ ▪ خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و ▪ ▪

فردی که این حالات را تجربه می کند، بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار پریشانی شده و به مشاوره های معنایی و معنوی نیاز دارد. ممکن است این سوال در ذهن ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخص دارد که فروریخن آن چنین پریشانی ایجاد کند؟ برای پاسخ دادن به این سوال به ر است قبل از هر چیز به کارکردهای

معنویت در زندگی انسان که به دفعات به آن اشاره شده به صورت خلاصه بپردازیم

کارکردهای معنویت را می توان به شرح زیر خلاصه کرد

- **ایجاد معنی در زندگی،**
- **ایجاد مقصود و غایت در زندگی،**
- **احترام به شأن و جایگاه انسان،**
- **ایجاد امید و احساسات مثبت،**
- **ارتقاء و بهبود مقابله های فرد،**
- **افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت**

آگاهی از کارکردهای معنویت یا خودآگاهی معنوی، آثار عمیق و گسترده ای در زندگی انسان دارد که در اینجا به تفصیل به آن می پردازیم

حل مسئله

فرآیند حل مسئله یک نگرش کلی به مسئله و مشکل است. این فرآیند چند مرحله ای موجب میشود که خود از تمایل به یافتن راه حلهای ناگهانی و سریع صرف نظر کرده و مراحل ساختار یافته و هدفمند را دنبال کند.

این مرحله خود شامل چند گام است. در اولین گام از این مرحله، فرد باید درباره مشکل خود فکر کند و دریابد که مشکل او چیست؟ و پس از آن باید در مورد مشکل خود به خوبی فکر کند و دریابد که چه عواملی باعث ایجاد آن شده اند، مشکل از چه زمانی شروع شده و دلیل آن چه بوده. در این مرحله مشکل باید به صورت دقیق مشخص شود.

بنابراین برای رسیدن به یک تعریف مناسب از مسئله

الف) صورت مسئله باید نوشته شود. اگر وقت داشته باشیم بهتر است تعریف مسئله را بنویسیم. در صورتی که تعریف نوشته شود، کمک میکند که واضح و دقیق فکر کنیم و تعهدات خود را قوت بخشیم؛ راحت تر و مؤثرتر ارتباط برقرار کنیم و سوابقی برای مراجعات بعدی داشته باشیم.

ب) روشن، ساده و دقیق باشد. توجه به این نکته ضروری است که تعریف مسئله باید تا آنجا که ممکن است دقیق باشد. لغات درهم و برهم و مبهم، خطر رسیدن به نتایج غیر مؤثر و نامنظم را افزایش میدهند.

مراحل فرآیند حل مسئله

مراحل حل مسئله عبارتند از

تعریف و شناسایی مشکل (۱)

پیدا کردن راه حل های مختلف (۲)

تصمیم گیری (۳)

بازنگری (۴)

اینک به توضیح و تبیین هر یک از مراحل حل مسئله میپردازیم

تعریف مشکل (۱)

اولین مرحله، تبیین دقیق مشکل و حل مسئله است؛ یعنی ابتدا باید مسئله تعریف شود. در این مرحله، فرد ابتدا باید از خود پرسد که چه راه حل هایی برای این مشکل وجود دارد و سپس سعی کند همه راه حل هایی را که به ذهنش می رسد بیان کند اگر فرد دقیقاً نداند چه مشکلی وجود دارد، امکان حل آن کاهش میابد و ممکن است وقت زیادی را صرف حل یک مشکل اشتباه کند.

توصیف اختصاصی مشکل این امکان را فراهم میآورد که با استراتژیهای مفید به حل مشکل پرداخته شود. چنانچه مشکلی مبهم یا پیچیده باشد، نمیتوان راهحلهای مؤثری برای آن پیدا کرد. هر چقدر شناخت فرد از خود بیشتر و عمیقتر باشد، بهتر میتوان دلایل و ریشه های مشکلات خود را پیدا کند.

اولویت بندی کردن مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل

از عوامل دیگری که توجه به آن در هنگام برخورد با مسائل مختلف زندگی ضروری است، اولویت بندی کردن مسائل میباشد. هر یک از ما طی روز با مسائل مختلفی روبه رو هستیم؛ مسائلی که حل هر کدام نیاز به صرف وقت و انرژی دارند. مسلماً برخی مسائل ضروریتر هستند و برخی از اهمیت کمتری برخوردارند. درباره ای اوقات افراد در تشخیص اولویت مسائل خود دچار اشتباه میشوند و نمیدانند کدام مسئله در اولویت قرار دارد و کدام یک در اولویت قرار ندارد. در چنین مواقعی قسمت عمده ای از انرژی و توان افراد صرف کنترل و تردیدهایشان میشود. به منظور حل این مشکل و استفاده بهینه از وقت و انرژی خود و جلوگیری از دوباره را مطرح نمودهاند. مقصود از اولویت بندی کردن این « اولویتبندی » کاری ها و تردیدها، محققان مفهوم است که فرد بتواند مسائل خود را بر اساس اهمیت ضرورت آنها طبقه بندی کند.

متخصصان معتقدند که مسائل را میتوان به ۴ دسته تقسیم نمود

مسائل مهم و غیر فوری (۱)

مسائل فوری و غیر مهم (۲)

مسائل مهم و فوری (۳)

مسائل غیر مهم و غیر فوری (۴)

مسائل مهم و غیر فوری به مسائلی گفته میشود که حل آنها برای ما ضروری است، ولی برای حل اینگونه مسائل محدودیت زمانی نداریم.

مثلاً برای یک دانش آموز سوم راهنمایی، مسئله قبول شدن در امتحانات پیش دانشگاهی یک مسئله مهم است اما فوری نیست.

مسائل فوری و غیر مهم به مسائلی گفته میشود که شاید مهم نباشند، اما در یک محدوده زمانی حتماً باید حل شوند و اگر آن زمان بگذرد، امکان حل مشکل بسیار سخت و حتی غیرممکن خواهد بود.

برای مثال: این که تماس بگیرید و روز تولد دوستان را تبریک بگوئید، ممکن است برای شما مسئله خیلی مهمی نباشد، اما فوریت دارد.

مسائل مهم و فوری مسائلی هستند که هم برای خود فرد مهم است و هم برای حل آن محدودیت زمانی وجود دارد.

مثلاً برای دانش آموز سال سوم دبیرستان مسئله قبول شدن در امتحانات پایان ترم و رفتن به کلاس بالاتر هم یک مسئله مهم و هم فوری است. مسائل غیرمهم و غیرفوری، مسائلی هستند که نه برای فرد مهم هستند و نه حل آن دارای محدودیت زمانی است.

تشخیص صحیح اولویتها جهت حل مسائل با سطح خود آگاهی ما ارتباط مستقیم دارند. هر چه شناخت ما از خودمان دقیقتر باشد، مسائل مهم زندگیمان را هم بهتر و سریع تر میتوانیم تشخیص دهیم. پس از اینکه توانستیم اولین اولویت خود را شناسایی کنیم، حال باید در جهت حل آن مشکل اقدام نمائیم.

خود آگاهی و نقش آن در چگونگی حل مسئله

همانطور که همه شما میدانید، هیچ راهی برای فرار از مشکلات وجود ندارد و باید با مشکلات مقابله کرد. به شرط ضروری است. اگر به یاد داشته باشید، در قسمت « آگاهی داشتن از خود »، منظور برخورد مؤثر با مشکلات های قبل گفتیم خود آگاهی بدین معناست که فرد آگاهانه بداند که در چه وضعیتی به سر می برد. توانمندی ها، نقاط قوت و استعداد های او کدامند؟ نقاط ضعف و ویژگی های منفی او چه هستند؟ علاوه بر این، آگاهی یافتن از افکار اتوماتیک و گفتگوهای درونی ای که به هنگام مواجهه با مشکلات در ذهن ما فعال میشوند بسیار ضروری است.

روانشناسان معتقدند در برخورد با مسائل سخت و شرایط دشوار زندگی، افکاری به صورت خودکار در ذهن انسانها فعال میشوند که ما آن را گفتگوی درونی مینامیم. این گفتگوهای درونی میتوانند هم مثبت و هم منفی باشند.

برخی از گفتگوهای درونی مثبت عبارتاند از:

۱) من میتوانم این مسئله را حل کنم

۲) من انسان توانمندی هستم

۳) باید به دنبال راه حل مناسبی بگردم

برخی از گفتگوهای درونی منفی عبارت‌اند از:

۱) من خیلی بدبختم

۲) هر چه بلاست سر من نازل میشود

۳) من نمیتوانم این مسأله را حل کنم

۴) من خیلی ناتوان هستم

۵) من به درد هیچ کاری نمیخورم

به هنگام برخورد با مسائل اگر گفتگوهای درونی منفی در ذهن شما فعال شوند، آنگاه شما نمیتوانید به خوبی مسائل خود را حل کنید و ناتوانی در حل مسائل، خود باعث تقویت و تشدید افکار منفی و کاهش اعتماد به نفس میشود. اما اگر به هنگام برخورد با مسائل، گفتگوهای درونی مثبت در ذهن شما فعال شوند شما میتوانید مسائل و در حل آنها کمک کنید. توانمندی حاصل از حل مسائل به شما قدرت میبخشد و احساس اعتماد به نفس را در شما بالامیبرد. بنابراین اولین گام در هنگام برخورد با مسائل زندگی، شناخت گفتگوهای درونی خود میباشد. اگر در چنین مواقعی گفتگوهای درونی منفی در شما فعال میشوند باید آنها را شناسایی کرده و سعی کنید گفتگوهای درونی مثبت را جایگزین آن نمایید

پیدا کردن راه‌های مختلف (۲)

هنگامی که مسئله یا مشکل دقیقاً مشخص و معلوم شد، فرد باید بکوشد تا راه حل‌های مختلفی را برای مشکل خود پیدا کند. برای این کار، فرد باید ذهن خود را باز نگه دارد، آن را سانسور نکند و هر راه حلی را که به ذهنش میرسد - چه خوب و چه بد - در نظر بگیرد و همچنین با دیگران مشورت کند. نکته مهم در این مرحله، کمیت راه‌هاست و نه کیفیت آنها؛ زیرا در این مرحله، تولید کیفیت میکند و هر چه فرد راه حل‌های بیشتر را مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمیگیرد. فرض بر این است که کمیت‌های بیشتری در اختیار داشته باشد، امکان حل مؤثر مشکلات نیز بیشتر میشود. علاوه بر این، آموختن حل مسئله و تصمیم‌گیری، بر احساس فرد از خود و دیگران اثر میگذارد. حل مسئله، بر ادراک افراد، از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس آنان اثر دارد و بنابراین تأثیر زیادی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه‌های فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش مییابد

۳

بدیهی است که صورت « بارش مغزی » یکی از روش‌های پیدا کردن راه حل برای مشکلات، روش

- مسئله های مختلف، ممکن است به راههای مختلف برای حل مسئله منتهی شود. همه راه حلی که به ذهن میرسد

چه خوب و چه بد - چه مثبت و چه منفی، باید نوشته شوند این امر به دو دلیل است

اولاً: هنگامی که فرد ذهنش را باز میکند، بسیاری از راه حل هایی را که قبلاً آموخته است ولی به دلیل این که مدتهاست آنها را به کار نبرده فراموش کرده، از نهانخانه مغز فراخوانده میشود و دوباره آنها را به همان شکل یاد ر شکلی جدید به کار میبرد. این خود منجر به افزایش اعتماد به نفس فرد میشود

ثانیاً: هدف این مرحله دست یافتن به راه حل های متعدد است. چستی و چگونگی راهحل ها مهم نیست. زیرا در این مرحله راه حل ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمیگیرند. اما این نکته ضروری است که در روش بارش مغزی، فرد مجاز به ارائه راه حل هایی می باشد که نه به خودش و نه به دیگران صدمه و آسیب برساند

تصمیم گیری (۳)

انسانها به میزان زیادی خود سرنوشت خود را رقم میزنند و تصمیمگیری ابزاری است که این کار را برای آنها انجام میدهد. تصمیمگیری، فرآیند پیچیده‌ای است شامل انواع مختلف تواناییهای فکری و نیز آگاهی از عوامل مختلفی که بر این مقوله تأثیر میگذارد. تصمیمگیری های درست، در ارتقاء رفتارهای سالم، مثبت و قابل پذیرش و به طور کلی یک آینده مثبت نقش مهمی دارد و تصمیمگیری های اشتباه ممکن است بر جنبه‌های مختلف زندگی و آینده فرد تأثیر منفی بگذارد

توجه به این نکته ضروری است که تصمیم گیری - به دلیل اهمیت خاصی که دارد - خود می تواند به

عنوان یک مهارت جداگانه مورد بررسی قرار گیرد. اما به دلیل شباهت بسیار زیاد بین فرایند حل مسئله و تصمیم گیری، این دو مهارت در یک مبحث آورده شده و تنها به ذکر تفاوت های ظریف و مهم بین این دو فرآیند پرداخته ایم. در این مرحله تک تک راه حل هایی که در مرحله قبل شناسایی شده بودند، مورد قضاوت و ارزشیابی قرار میگیرند. برای این کار، افراد باید پیامدها و قابلیت دسترسی هر راه حل را قبل از استفاده از آن، پیشبینی کنند. چنین کاری احتمال استفاده از راه حل هایی را که پیامدهای قبلی و خطرناک به همراه دارد، کاهش میدهد. (در مرحله تصمیم گیری، این فرصت به فرد داده میشود تا قبل از این که از یک راه حل استفاده کند، نتیجه و پیامد هر یک از راه حل ها را پیش بینی کند و سپس با مقایسه پیامدها و نتایج راهحل های مختلف، بهترین راه حل را انتخاب نماید)

در تصمیم گیری، فرد با موقعیت یا تکلیفی رو به روست که برای آن چندین جواب وجود دارد و فرد باید این جسارت و شهامت را داشته باشد که از بین گزینه های موجود، یک گزینه را به عنوان مناسبترین گزینه انتخاب کند. اما در حل مسئله، فرد با موقعیت یا تکلیفی روبه روست که هیچ جوابی برای آن ندارد و حل آن مستلزم استفاده از دانش و اصول آموخته شده پیشین در ترکیبی تازه

است. گرچه شجاعت و جسارت برای روبرو شدن و برخورد با مسائل ضروری است، اما به نظر می رسد این عنصر نقش اساسی تری را ایفا می کند.

مراحل تصمیم گیری منطقی

مرحله اول - مشخص کردن موقعیت تصمیمگیری

برای تصمیمگیری درست، افراد باید آگاه باشند که در یک موقعیت تصمیم گیری قرار دارند و باید تصمیم گیری 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 تصمیم گیری 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 تصمیم گیری وجود دارد. شناسایی این انتخابهای مختلف مستلزم استفاده از فرآیند تفکر خلاق است و برای تحریک تفکر خلاق، بارش فکری یعنی عدم انتقاد از ایده ها، خوشآمدگویی به هر ایده ای و اهمیت دادن به کمیت و نه کیفیت، روش 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 میابد.

مرحله سوم - ارزیابی انتخاب های موجود

تصمیمگیری منطقی، مستلزم ارزیابی انتخاب های 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 میشود. 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 گامهای 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 درمیآید 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. تصمیمهای منطقی شامل توجه به بازخوردها و عمل کردن براساس آن هاست.

متخصصان علوم رفتاری به منظور تصمیم گیری، روش های مختلفی را پیشنهاد می کنند اما مهمترین آنها 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 ثل خوب فکر کنیم و به خود بگوییم اگر از این راه حل استفاده کنم آنگاه آن اتفاق خواهد افتاد

ب) جداول تصمیمگیری

جداول 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 میتوانند هم مثبت باشند و هم منفی. شما میتوانید به بهترین گزینه امتیاز +۱ و به بزرگترین عیب امتیاز -۱ بدهید و بعد امتیاز بقیه را در مقایسه با این دو حد

تعیین کنید. سپس برای هر راه حل، مجموعه امتیازات را حساب کرده و میانگین بگیرید. بالاترین میانگین، بهترین راه حل میباشد. این نحوه اجراء به عنوان یک قرارداد، کار شما را ساده میکند

و جداول تصمیمگیری به مثال آخر «اگر... آنگاه» نکته: برای درک بهتر روش همین بحث توجه فرمایید

بازنگری (۴)

پیش از آنکه خود را به اجرای راه حلی متعهد کنیم، لازم است یک بازنگری نهایی انجام شود. همچون سایر موارد مربوط به فرایند حل مسئله، طول مدت زمان بازنگری و شیوههایی که به کار می‌گیریم، به اهمیت و فوریت مسئله بستگی دارند.

ممکن است این بازنگری چند ثانیه یا چند ماه طول بکشد. ولی همیشه انجام این بازنگری با ارزش است. لازم است راه حل خود را از چند زاویه بازنگری کنیم. در این مرحله بر اساس پیامدهای پیش بینی شده برای هر راه حل، راه حلی که بیشترین پیامدهای مثبت و کمترین پیامدهای منفی را به همراه دارد، انتخاب میشود.

چنانچه راه حل انتخاب شده رضایتبخش بود، فرآیند حل مسئله پایان می‌یابد و اگر مؤثر نبود، باید از راه‌های دیگر استفاده کرد یا فرآیند حل مسئله را از ابتدا شروع نمود. بنابراین فرآیند حل مسئله زمانی پایان می‌یابد که آن موقعیت، دیگر برای فرد مسئله ساز نباشد.

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 می‌دهد و باعث اخذ تصمیمات و راه‌حلهای اشتباه میگردد. از این عوامل به عنوان عوامل بازدارنده حل مسئله یاد میشود که عبارتند از

شتاب (۱)

تعمیل در حل مسئله زبان‌های غیر قابل جبرانی 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 سریع‌ترین راه حلی را که به ذهن ما رسیده عملی کنیم، مسلماً راه حل اتخاذ شده کاستیهای فراوانی خواهد داشت و در معرض تهدید خطرات غیر قابل جبرانی خواهیم بود.

احساسات (۲)

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

ترس از تغییر: راه‌حلهای جدید در پارهای اوقات مستلزم انجام تغییراتی در سبک زندگی فرد میباشد و این

نیاز به تغییرات میتواند ایجاد رعب و وحشت کند ترس از شکست: فرد می ترسد که راه حل اتخاذ شده در عمل به شکست انجامد و

۲

در نتیجه از رویارویی و حل مسئله فرار میکند

ترس از طرد شدن: فرد می ترسد که با اجرای راه حل به دست آمده، اطرافیان را

دلخور کند و محبت و توجه آنها را از دست بدهد

۳ این ترسها و اضطرابها میتواند به صورتی جداگانه یا توأم با هم اتفاق بیفتند و م انعی در یافتن راه حل

مناسب برای مسائل شوند

تعصب (۳)

تعصب نیز از عوامل بازدارنده حل مسئله است. گاهی اوقات ما حاضر نیستیم قبول کنیم که نظر ما 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. (و شاورهم فی الامر

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 بدیهی است که موارد و راهحل ها و موضوعات متعددی به ذهن ما می رسند

۷

بعضی از افراد فکر می کنند اولین راه حلی که به ذهنشان میرسد همان راه حل درست است و با اصرار زیاد از آن دفاع میکنند. طبیعی است، بسیاری از مواقع این اولین راهحل ها اشتباه خواهند بود و توسط دیگران قابل قبول نیستند

خستگی ذهن (۴)

این حالت ممکن است بر اثر تفکر طولانی درباره موضوع مورد نظر یا در اثر انجام کارهای متعدد ذهنی به طورهمزمان 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.

توجه زیاد به موانع اجرا (۵)

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 حل ی پیدا

میکند و تصمیم به اجرای آن میگیرد ولی در عمل موفق به اجرای آن نمیشود با وقتی که فرد به خاطر ترس از مشکلات اجرایی اصلاً به موضوع نزدیک نمی شود و فکر کردن در مورد آن را امری بیهوده می پندارند. یکی از مهمترین علل اشتباه بودن این طرز برخورد هم این است که خود مشکلات اجرایی نیز برای حل شدن نیاز به فکر کردن و تصمیم گیری جداگانه دارند و وقتی شروع به درگیر شدن با آنها میکنیم میبینیم آن طور که قبلاً فکر میکردیم، غیر قابل حل نیستند و کافست که زمان بیشتری را به آنها اختصاص دهیم تا حل شوند.

در خاتمه باید گفت که برای ایجاد و افزایش توانایی های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح سلامت، آموزش حل مسئله و تصمیمگیری ضروری است. تحقیقات نشان دادهاند که اگر دانش و اطلاعات لازم را در اختیار افراد قرار دهیم و موقعیتهایی را به وجود آوریم که طی آن افراد بتوانند دانش آموخته شده خود را به صورت عملیاتی هم تجربه کنند، آنگاه این دانش و ارزش و نگرش به تواناییهای بالفعل تبدیل خواهد شد. این توانمندی به افراد کمک میکند تا بدانند در هر موقعیت چه کاری باید انجام دهند و چگونه باید آن را انجام دهند.

آگاهی از این امر بر اعتماد به نفس و سلامت روانی فرد میافزاید و این خود باعث تقویت انگیزه های سالم و سلامت

فرد می شود

خودمراقبتی چیست ؟

خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم . خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی ، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوش ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت های فردی ما می شود

خودمراقبتی یکی از مهارت های زندگی است که کمک می کند فرزند و نوجوان ما مسیر زندگی را بهتر و با خطرات و آسیب های اجتماعی کمتری طی کند و درصد موفقیتش در زندگی را بالا ببرد. به همین خاطر لازم است که تمام اولیاء و والدین گرامی نسبت به آموزش خودمراقبتی به فرزندان اهتمام داشته باشند

چرا خودمراقبتی ؟

: با خودمراقبتی می توانیم

· استرس خود را کاهش دهیم

· اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم

· شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم

· جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم

· بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم

· آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

-تعریف خودمراقبتی چیست؟ خودمراقبتی در نوجوانان

-تعریف خودمراقبتی چیست؟ خودمراقبتی در نوجوانان

· انواع خودمراقبتی

خودمراقبتی جسمی -۱

· خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز

· ... انجام ورزش روزانه: پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش های رزمی و

· انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم بیشگیرانه

· دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز

· استراحت کافی هنگام بیماری

· انجام فعالیت های جسمی منظم

· داشتن خواب و استراحت کافی

· رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال

· رفتن به تعطیلات

· اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پر خطر

خودمراقبتی روانی -۲

· اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل

· مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

· انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس

· توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود

· مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری

· اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

خودمراقبتی عاطفی - ۳

· معاشرت و مراوده با دیگران

· برقراری ارتباط با خانواده و دوستان

· عامل مهربانانه با خود و دیگران

· افتخار به خود

· گریه کردن وقتی که لازم است

· جستجوی چیزهایی برای خندیدن

· بیان خشم خود به روشی سازنده

· اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر

· مطالعه کتاب هایی که دوست شان داریم

خودمراقبتی معنوی - ۴

· اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

· تلاوت و شنیدن آیات قرآن

· انجام کارهای خیر و عام المنفعه

· کمک به نیازمندان

· شکرگزاری نعمت های الهی

· احساس ارزش ، خوشبینی و امید

· شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

· مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

· تأمل در ارزش ها

خودمراقبتی در مدرسه و جامعه -۵

· خوردن نهار یا میان وعده روزانه با دوستان

· گفتگوی روزانه با دوستان

· اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله

· چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا

· متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی

· نظارت فردی و مشورت منظم

· شناسایی و استفاده از روش های ارتقای تحصیلی

· مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی

· ماده مخدر چیست ؟

ماده مخدر ، نامی عمومی برای انواع مختلفی از داروها و ترکیبات طبیعی، شیمیایی است که اغلب به دلیل احتمال ایجاد وابستگی به مصرف جزء مواد اعتیاد آور طبقه بندی شده و معمولاً خرید و فروش آنها ممنوع است. انواع مختلفی از مواد مخدر

و اعتیاد آور وجود دارند و به همین دلیل، فرد معتاد در طول زمان، برای ارضا و احیای حس نشگی، معمولاً از ماده مخدر به مخدری قوی‌تر نیاز پیدا می‌کند.

اعتیاد چیست؟

اعتیاد نوعی بیماری مغزی مزمن، پیشرونده و عود کننده است که باعث می‌شود با وجود پی آمدهای ناگوار مصرف مواد، فرد معتاد باز هم برای به دست آوردن یا مصرف مواد مخدر خود را به هر دری بزند. اعتیاد از آن جهت بیماری محسوب می‌شود که مصرف مواد مخدر، ساختار مغز و نحوه فعالیت آن را تغییر می‌دهد.

تغییراتی که بر اثر مصرف مواد مخدر در مغز انسان به وجود می‌آید ممکن است پایدار و بلند مدت باشد و به ایجاد رفتارهایی زیانبار منجر شود. اعتیاد کاملاً شبیه به سایر بیماری‌های مزمن همچون بیماری قلبی و یا دیابت است. چراکه در هر دوی این بیماری‌ها فعالیت عادی و سالم یکی از اندام‌های بدن مختل شده و پی آمدهای زیانباری به همراه می‌آورد. باید توجه داشت که این بیماری‌ها قابل پیشگیری و قابل درمان هستند، ولی چنانچه اقدامی در مورد آنها صورت نگیرد تا پایان عمر ادامه پیدا خواهند کرد.

مواد مخدر را به چهار گروه اصلی تقسیم می‌کنند

1 depressant

مواد مخدری که واکنش‌های مغز را آهسته می‌کند

اثرات: کم شدن سرعت تنفس و ضربان قلب – کم شدن فشار خون – خواب آور

(هروئین، تریاک، مورفین)

2 stimulant محرک

مواد مخدری که به سیستم عصبی بدن سرعت می‌بخشد

اثرات: بیشتر شدن سرعت تنفس و ضربان قلب، بیشتر شدن فشار خون، جلوگیری از خواب
(کوکائین - نیکوتین)

hallucinogen توهمزا ۳

مواد مخدری که باعث حالت‌هایی مثل هذیان می‌شود

اثرات: از دست دادن حافظه؛ لرزش؛ حالت استفراغ و عوض شدن اخلاق
(PCP- LSD)

inhalant استنشاقی ۴

مواد مخدری که از طریق استنشاق استفاده می‌شود

اثرات: آهسته شدن فرآیند مغز، بیشتر شدن ضربان قلب و سردرد (ماری‌جوانا)

انواع مواد مخدر

(CANNABIS) حشیش -

یکی از انواع مواد مخدر است که به صورت تکه‌های جامد، از رزین گیاه شاهدانه تهیه می‌شود، قهوه‌ای و یا مشکی است

خطرات کوتاه مدت مصرف حشیش: احساس سردرگمی، اضطراب، هراس، بدگمانی، توانایی یادگیری کاهش می‌یابد، هماهنگی حرکات مختل می‌شود

خطرات دراز مدت مصرف حشیش: پارانوئید، اسکیزوفرنی، جنون، روانپریشی، افسردگی و اضطراب، استعمال آن همراه با سیگار سبب آسیب جدی به ریه‌ها می‌گردد

(MARIJUANA) ماری‌جوانا -

ماری‌جوانا یکی دیگر از انواع مواد مخدر است که از گل گیاه شاهدانه (ماده) بدست می‌آید

خطرات مصرف ماری‌جوانا: پارانوئید، سرگیجه، خشکی محتمله چشم، افزایش فشار خون

(HEROIN) هروئین -

هروئین از خشخاش بدست می‌آید، شکل تغییر یافته مرفین است

خطرات مصرف ماده مخدر هروئین: این ماده مخدر بسیار اعتیاد آور است، استعمال بیش از حد، تنفس را متوقف کرده و سبب مرگ می‌شود. چون با موادی همچون گچ، آرد، تالک و غیره ترکیب می‌گردد استعمال تزریقی آن سبب ایجاد حساسیت در بدن و خارش شدید می‌شود. صدمه به قلب و عروق خونی، عفونت، هموروئید و سوء تغذیه، آسیب به کبد و کلیه

(MORPHINE) مرفین -

مرفین ماده مخدری است که از تریاک گرفته می‌شود و به دو صورت مایع و پودر مصرف می‌گردد، مصرف این مواد در بین جوانان زیاد است و ماده‌ای خواب آور و اثرات تریاک را دارد.

(COCAIN) کوکائین -

یکی دیگر از مواد مخدر که می‌توان نام برد کوکائین است. کوکائین گرد سفید رنگی که از برگهای خشک شده گیاه کوکا به دست می‌آید.

خطرات مصرف ماده مخدر کوکائین: استنشاق آن از راه بینی سبب آسیب به پره میانی بینی شده و در آن ایجاد حفره می‌کند. کوکائین آنقدر خطرناک است که با اولین مصرف می‌تواند سبب سکته قلبی شود. مشکلات تنفسی، آسیب به ریه، تشنج و مرگ ناگهانی

در دراز مدت نیز سبب پارانوئید، توهم، خشونت و کاهش وزن می‌گردد. به مغز و قلب نیز آسیب جدی می‌رساند.

(LSD) ال اس دی -

است LYSERGIC-ACID-DIETHYLAMIDE مخفف

افسردگی، روان پریشی، جنون، تشنج، مرگ، خودکشی از عواقب مصرف آن بشمار: (LSD) خطرات مصرف ماده مخدر می‌رود.

اکستازی (ECSTASY) -

خطرات مصرف ماده مخدر اکستازی: گرمزدگی، افزایش شدید گرمای بدن که بسیار خطرناک است، فرد برای رفع تشنگی ممکن است آب فراوان بنوشد که این خود سبب رقیق شدن بیش از حد خون و از میان رفتن تعادل سدیم خون شده و سبب تورم اعضاء بدن همچون مغز و در نهایت مرگ فرد می‌شود، پس از یکی دو روز بعد فرد احساس افسردگی و خستگی می‌کند، سبب آسیب به کبد، کلیه و مغز می‌شود، توهم گویی، استفراغ، تشنج.

کتامین (KETAMIN) -

کتامین یکی دیگر از مواد مخدر است که در کوتاه مدت سبب مشکلات بینایی، عدم تعادل و هماهنگی، توهمات وحشتناک و در دراز مدت سبب احساس گم گشتگی و جدایی از واقعیت می‌گردد.

متادون (METHADONE) -

خطرات مصرف متادون: سبب کما و مرگ می‌گردد.

آمفتامین (AMPHETAMINES) -

خطرات مصرف آمفتامین: در کوتاه مدت سبب احساس اضطراب، افسردگی و خستگی می‌شود، افزایش ضربان قلب و تنفس، اختلال در دید، خشکی دهان، سرگیجه و خسونت، مرگ ناگهانی و سکنه قلبی شده و در دراز مدت سبب توهم، وحشتزدگی، کاهش وزن، آسیب به مغز و حافظه، تشنج و مرگ می‌شود.

قارچ (MAGIC MUSHROOMS) -

خطرات: درد شکم، اسهال، تهوع و مرگ در پی مصرف قارچ‌های سمی

است GAMMA HYDROXYBUTYRATE مخفف (GHB) جی اچ بی -

خطرات: تهوع، خواب آلودگی، احساس گم‌گشتگی، تشنج و مشکلات تنفسی

(INHALANTS) حلالها -

خطرات: کوتاه مدت سبب تهوع، سرفه شدید، لکه اطراف دهان، خفگی و در دراز مدت سبب سردرد، خونریزی بینی، کاهش حس بویایی، کاهش اکسیژن به مغز و آسیب به مغز، آسیب به کلیه‌ها، کبد و سیستم عصبی و شش‌ها می‌شود

(STEROIDS) استروئیدها -

خطرات: افزایش فشار خون، کلسترول بالا، بیماری کلیه و کبد، صدمه به قلب، دیابت، یرقان، افسردگی، رفتارهای خشونت آمیز. در مردان: رشد سینه، تحلیل بیضه، کاهش اسپرم، ناباروری، آکنه، سکت

(TRANQUILIZERS= DEPRESSANT) سرکوبگرها و مسکنها -

خطرات: اعتیاد آور، کاهش انرژی، کاهش حافظه، افسردگی، بی‌خوابی و حملات هراسی

(PCP) پی سی پی

اثرات: عدم تمرکز، اضطراب، افسردگی

(OXYCONTIN) اکسی کنتین

خطرات: مانند مسکن‌ها

(OPIUM) تریاک -

از انواع دیگر مواد مخدر میتوان به تریاک اشاره کرد، تریاک خصوصیات شبيه هروئین دارد. تریاک از گیاهی به نام کونار یا خشخاش گرفته می‌شود. با مصرف تریاک ابتدا نوعی خوشحالی زودگذر به شخص دست می‌دهد. پس از آن مرحله منفی آغاز می‌شود که فرد را به مصرف مجدد تریاک وا می‌دارد. حرکات ارادی معتاد پس از مرحله اول کند می‌شود و شخص نسبت به امور بی‌تفاوت می‌شود. مصرف تریاک می‌تواند باعث مسمومیت حاد و مزمن شود

سرعت مسمومیت توسط مواد مخدر

خوردن: بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه -

تزریق کردن در رگ: بین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه -

تزریق کردن در ماهیچه: بین ۳ تا ۵ دقیقه -

استنشاق: بین ۵ تا ۸ ثانیه -

علائم اعتیاد به مواد مخدر سنتی و صنعتی چه تفاوتی دارند؟

مواد مخدر سنتی دارای علائم «خماری» یا محرومیت از مواد هستند در حالی که مواد محرک صنعتی معمولاً مدت‌های طولانی و - حتی تا یک ماه پس از آخرین مصرف، علائم محرومیت از مواد یا «خماری» بروز می‌کند

مواد مخدر سنتی مثل تریاک، هروئین و سایر فرآورده های طبیعی، معمولاً دارای آثار و عوارض جسمانی زودرس و مشخصی هستند. به طور مثال فرد مصرف کننده به سرعت تکیده و لاغر می شود. لب های سیاه و رنگ پوست تیره، خمیدگی قامت و چهره پژمرده، از دیگر علائم بارز و ظاهری معتادین به مواد مخدر است

مصرف کنندگان «شیشه»، به جز تغییر در اندازه و ابعاد مردمک چشم، زخم های احتمالی در گوشه های کناری زبان و مقدار کمی لاغری نشانه های جسمی مشخصی ندارند. پر حرفی، پر فعالیتی و پس از آن یاس و افسردگی، جزئی از تغییرات رفتاری مصرف کنندگان است. بروز توهم و اختلالات شناختی و در نتیجه احتمال انجام رفتارهای پرخطر، از عوارض قطعی مصرف شیشه است که در درازمدت نمایان می شود

مصرف مواد مخدر سنتی نیاز به محل و وسائل خاصی دارد، در حالی که مواد صنعتی «شیشه» را می توان در هر محلی و با یک وسیله ساده و قابل حمل و مخفی کردن در جیب مصرف کرد

مواد مخدر سنتی دارای بوی مخصوص و قابل تشخیص هستند، در حالی که مواد محرک صنعتی غالباً دارای بو نبوده و اطرافیان قادر به تشخیص نیستند

از همه بدتر و مهم تر اینکه مواد مخدر سنتی دارای علائم «خماری» یا محرومیت از مواد هستند؛ به این معنی که معتاد پس از گذشت ۴ تا ۱۲ ساعت از آخرین مصرف دچار علائم ناخوشایندی مثل آب ریزش از چشم و بینی، بی قراری، دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی به صورت دل پیچه و اسهال و در نهایت تشنج خواهد شد اما ... «به این نکته توجه کنید» اما در مورد مصرف شیشه معمولاً مدت های طولانی و حتی تا یک ماه پس از آخرین مصرف، علائم محرومیت از مواد یا «خماری» بروز می کند

به همین دلیل خانواده ها و اطرافیان به ندرت می توانند اعتیاد عزیزانشان به «شیشه» را تشخیص دهند و در صورت شک کردن به دلیل عدم آگاهی از نحوه خماری در شیشه، تصور می کنند که فرد مورد نظر معتاد نیست چراکه دچار علائم خماری نشده است

آثار و عوارض اعتیاد به مواد مخدر

عوارض جسمانی مصرف مواد مخدر •

آلودگی و آسیب پذیر نمودن دندان ها، ملتهب ساختن مخاط دهان، نقصان ترشحات غدد بزاقی، ضعف قوای جسمانی و کاهش شدید وزن بدن، عقیم نمودن مردان و نازائی زنان، تخفیف تمایلات جنسی، اخلال در کار دستگاه عصبی در صورت تداوم مصرف، تبلی کبد، ابتلا به یرقان و اثرات ناگوار بر دستگاه گوارش، ورم کلیه ها و اشکال در دفع ادرار توام با درد، التهاب مزمن تارهای صوتی، احتمال ابتلا به بیماری های برونشیت مزمن، آسم، سل و تپش قلب، تنگی نفس و دوران سر، خشکی پوست، شکنندگی ناخن ها، خطر ابتلا به انواع سرطان و سکت قلبی و ناشناخته ماندن بیماری های خطرناک به دلیل کاهش احساس درد

آثار مواد مخدر بر مغز

مهم ترین محل تاثیر مواد مخدر بر مغز است. در مغز گیرنده هایی وجود دارد که این مواد بر آن ها اثر می کنند. این گیرنده ها به ۳ گروه تقسیم می شوند

اثر بر گروه اول، سبب تنظیم و کاهش احساس درد، کاهش فعالیت مرکز تنفس، بیوست و اعتیاد می شود - ۱

اثر بر گیرنده های دوم سبب کاهش احساس درد و افزایش حجم ادرار می شود - ۲

اثر مواد مخدر بر گیرنده های گروه سوم سبب کاهش احساس درد می شود - ۳

مواد مخدر پس از مصرف وارد سیستم ارتباطی مغز شده و فرایند عادی ارسال، دریافت و پردازش اطلاعات از سوی سلول های عصبی را مختل می کنند. ساختار شیمیائی برخی از مواد مخدر از جمله ماری جوانا و هروئین شبیه نورون های فرستنده طبیعی مغز است و در نتیجه نورون ها را تحریک می کند. شباهت ساختار شیمیائی این گونه مواد مخدر به نورون های فرستنده طبیعی سبب می شود تا سلول های گیرنده مغز فریب خورده و اجازه دهند تا مواد مخدر وارد سلول های عصبی شده و آنها را تحریک کنند.

گرچه ساختار شیمیائی این گونه مواد مخدر شبیه ساختار مواد شیمیائی مغز است اما سلول های عصبی مغز را به طور طبیعی تحریک و فعال نمی کنند و سبب می شوند تا پیام های غیر عادی در شبکه عصبی مغز جریان پیدا کنند. برخی دیگر از مواد مخدر همچون آمفتامین و کوکائین باعث می شوند تا سلول های عصبی مغز به مقدار بسیار زیادی نورون های فرستنده طبیعی ایجاد کند یا از گردش عادی این مواد شیمیائی در مغز جلوگیری می کنند

ایجاد چنین اختلالی سبب می شود تا یک پیام بسیار قوی در مغز ایجاد شده و کانال های ارتباطی مغز مختل شود. تفاوت میان چنین پیام طبیعی و پیامی که بر اثر مصرف این گونه مواد مخدر در مغز ایجاد می شوند شبیه تفاوت میان سخنانی است که کسی در گوش شما زمزمه کند و صدائی که با فریاد کشیدن در برابر میکروفون ایجاد می شود

عوارض روانی مصرف مواد مخدر •

بر هم خوردن تعادل روانی، عدم توجه به اصول و مقررات جامعه، ضعف اراده، از بین رفتن احساس مسئولیت، ایجاد احساسات خصومت زاء، بیقراری، عصیانگری، اضطراب دائم و احساس بی کفایتی و تنهایی، اختلال در خواب، بروز انواع بیماری ها و اختلالات روانی

عوارض خانوادگی مصرف مواد مخدر •

نابسامانی خانوادگی، محدود شدن روابط خانوادگی، عدم تربیت صحیح فرزندان، خشونت در خانواده، افت سطح فرهنگ اجتماعی و اقتصادی خانواده، گسترش طلاق و کاهش آمار ازدواج

عوارض اجتماعی مصرف مواد مخدر •

مصرف کننده صرف شدن، عدم احساس مسوولیت نسبت به خانواده و جامعه، سطحی و تصنعی شدن روابط اجتماعی و دوری از پیوندهای مستحکم عاطفی، گسترش جرم و جنایت، نشر بیماری های واگیر و خطرناک مثل ایدز و هپاتیت، محروم شدن نسل آینده از تربیت صحیح و ایجاد مشاغل کاذب

ازدواج

یکی از مهمترین تصمیمات زندگی هر فردی به شمار می رود و با وقوع هر ازدواجی خانواده ای شکل می گیرد که قرار است در آینده فرزندان را تحویل اجتماع داده و موجب رشد و پویایی جامعه گردد. حال سؤال این است که اگر این ازدواج که پایه و اساس نهاد خانواده و در نهایت جامعه می باشد آگاهانه و بدون آموزش و مقدمه و به هنگام صورت نگیرد چه تاثیر مخرب و نگران کننده ای در جامعه خواهد گذاشت. اندک توجهی به پدیده شوم طلاق و تبعات اجتماعی و فرهنگی آن به وضوح این مسئله را به تصویر می کشد. از آنجایی که همه افراد از زندگی زناشویی خویش در آینده تصویرهایی روشن همراه با آرامش و لذت بردن از زندگی ترسیم می کنند اما چه تعداد از این افراد برای رسیدن به این هدف با افزایش دانش و مهارت زندگی خود به ازدواج آگاهانه، پایدار به هنگام و موفق می اندیشند. از آنجا که ازدواج بزرگترین و مهمترین حادثه زندگی انسان است و دختران و پسران میوه های باغ زندگی انسان هایند و دست آفرینش نوعی جاذبه و کشش درونی در آن ها به ودیعت نهاده است. البته ازدواج و زندگی مشترک وقتی ثمر بخش، سودمند و ماندگار است که روحیه ها و طرز تفکر دو طرف، همسو و نزدیک باشد. در غیر این صورت، ریسمان وحدت و یگانگی به ضعف و سستی می گراید و سرانجام گسسته می شود. افراد در زندگی خود شاهد پدیده های تلخ و درد آوری هستند که دختران و پسران و خانواده هاشان را می آزارد و کاخ زندگی مشترک زوجین را فرو می باشد.

بی تردید محاسبات غلط، احساسات زودگذر، خیالات و توهمات بی اساس عامل اصلی تحقق این پدیده ها به شمار می آید. بنابراین، اگر در گزینش همسر اصول صحیح رعایت شود، بخش عظیمی از ناگواری ها و نابسامانی ها و مشکلات از میان می رود و زندگی جوانان پربارتر و زیباتر می شود و برای رسیدن به این مهم آموزش های لازم به افراد در سن ازدواج تحت عنوان آموزش پیش از ازدواج به افراد داده شود. با توجه به نقش بسیار سازنده ازدواج در زندگی فردی و اجتماعی، در دین مبین اسلام سفارش فراوانی در مورد ازدواج شده که همگی بر اهمیت و آثار ارزنده آن دلالت دارد و ناگفته پیداست که تعبیری مثل: پیامبر اسلام می فرمایند: النکاح سنتی فمن رغبتی عن سنتی فلیس منی (ازدواج سنت و آیین من است و هر که به سنت من پشت کند از من نیست) و در اسلام هیچ بنایی نزد خدا محبوبتر از ازدواج نیست یا آنکه. هر کس ازدواج کند، به درستی که از نصف دینش پاسداری کرده است. و حضرت علی (ع) می فرماید: پیر هیزید از ازدواج با احق، زیرا مصاحبت و زندگی با او بلاست و فرزندانش نیز تباه می شوند. امام رضا (ع) می فرماید: اگر در باره ازدواج دستوری از خدا و پیامبر هم صادر نشده بود همان فوایدی که خداوند در آن نهاده کافی بود که خردمندان را بدان ترغیب کند. همانطوری که ملاحظه می شود توجه به ازدواج در دین اسلام بسیار مورد توجه و تاکید قرار گرفته، اما ما که پیروان این دین مبین هستیم در حال حاضر در چه وضعیت و شرایطی بسر می بریم.

نگاهی به آمار ازدواج و طلاق و از هم پاشیدگی خانواده ها نشان می دهد که هر سال نسبت به سال قبل میزان طلاق افزایش چشمگیری داشته، بعنوان نمونه در سال ۱۳۸۱ تعداد ازدواج ۶۵۰۹۶۰ و تعداد طلاق ۶۷۲۵۶ فقره و در سال ۱۳۹۱ تعداد ازدواج ۷۴۸۳۴ و تعداد طلاق ۱۴۸۳۴ فقره طلاق روی داده است که این حکایت از زنگ خطر برای خانواده و به طبع آن جامع می باشد که باید با نگاهی کلان به این قضیه توجه نماید. یک دکترای مشاوره روانشناسی معتقد است، آموزش معیار های درست انتخاب همسر در کنار آموزش مهارت های زندگی می تواند نقش موثری در کاهش آمار طلاق در جامعه داشته باشد. برای اینکه به لزوم

این آموزش اندکی واقع بینانه تر نگاه کنیم اگر آن را با چند مسئله زندگی دیگر مانند دریافت گواهی نامه رانندگی و دریافت جواز کسب و کار مقایسه کنیم توجه و مقدماتی که برای دریافت جواز آنها در نظر گرفته شده ولی برای ازدواج فقط نیاز است زوجین به همراه پدر و مادر و مقداری وجه نقد به یک دفتر ازدواج مراجعه کنند و به اسباب شناسی ناشی از عدم شناخت زوجین از همدیگر و دیگر مسائل مرتبط با آن هیچ توجه ای نخواهد شد. اولین مقدمه ازدواج آشنایی است. آشنایی عبارت است از تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مخالف به منظور تصمیم گیری برای ازدواج. آشنایی دارای عناصری می باشد که مهم ترین : آن جذابیت است که خود دارای مولفه های خاصی می باشد که از جمله این مولفه ها می توان اشاره کرد به

جذابیت ظاهری که تاثیر مهمی بر نظر خواستگاران نسبت به فرد مقابل داشته و در واقع یک تاثیر غیر منطقی است - ۱

جذابیت شخصیتی: در جوامع مختلف زن و مرد ویژگی های شخصیتی از قبیل فهیم بودن؛ مهربان بودن و با هوش بودن را بر ۲- ویژگی هایی مانند قدرت کسب و کار و جذابیت ظاهری ترجیح می دهند

موقعیت اجتماعی که شامل طبقه اجتماعی؛ موقعیت اقتصادی؛ شهرت و ... می باشد که این امکان وجود دارد فردی از طبقه ۳- پایین جذب فردی از طبقه بالا شود

شباهتها: هر چه شباهت شخصیتی و نگرش بین دو نفر بیشتر باشد احتمال جذب آنها بیشتر است - ۴

تضادها و تفاوتها: در این حالت معمولا افراد کسی را به عنوان زوج خود انتخاب می کند که در نقطه مقابل آنها باشد. مثلا اگر ۵- فردی خجالتی است سعی می کند فردی صبور و شجاع انتخاب کند

برای انتخاب همسر نظریه های مختلفی مطرح شده است که مهمترین آنها نظریه آشنایی می باشد

نظریه های آشنایی

الف نظریه همسان همسری: بر این فرض استوار است که هر چه شباهت ها و همانندی ها بیشتر باشد و دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند که در این راستا می توان به همانندی هایی مانند: همانندی قومی؛ فرهنگی؛ طبقه اجتماعی و... اشاره کرد

ب: نظریه نا همسان همسری: این نظریه بیان می کند که افراد بیشتر به کسی علاقه مند می شوند که آنها را کامل می کند. مثلا . یک فرد اجتماعی با منزوی ازدواج می کند یا یک فرد خجالتی با یک فرد جسور

ج: نظریه صافی: این نظریه بیان می کند که افراد برای آشنایی و انتخاب همسر از صافی های پیچیده ای عبور می کنند تا اینکه در نهایت یک نفر را انتخاب می کنند. از جمله این صافی ها را می توان به آشنایان؛ جذابیت و همسانی و هماهنگی اشاره کرد

مهارت های زندگی / مهارت حل تعارض

اختلاف همیشه رخ می دهد. انسان می تواند از اختلاف بهره برده و به نفع خویش آن را به کار گیرد

اگر فرد مهارت های لازم برای حل اختلاف را داشته باشد آنگاه اختلاف به نوع سازنده خود تبدیل می شود

افراد مختلف برای حل اختلاف، شیوه های مختلفی دارند. شیوه های حل اختلاف در کودکی آموخته می شوند و بسیاری مواقع هنگامی که اختلافی پیش می آید به طور خودکار به کار می افتند

در مواقع اختلاف، افراد دو مسئله اصلی را مد نظر قرار می دهند

رسیدن به اهداف شخصی -۱

زمانی که اهداف یک نفر با اهداف فرد دیگر در تضاد قرار می گیرد، اختلاف پیش می آید. ممکن است هدف فرد برای وی اهمیت فراوان و یا کم داشته باشد. در هر صورت هر فردی بدنبال تحقق اهداف خویش است

حفظ ارتباط خوب با سایر افراد -۲

فرد معمولاً "نیازمند حفظ رابطه خوب با فرد مقابل در آینده می باشد. ممکن است ارتباط خوب با فرد مقابل اهمیت فراوان یا اندکی برای وی داشته باشد

اینکه اهداف و روابط انسان هر یک تا چه اندازه برای او اهمیت داشته باشد منجر به پنج سبک حل اختلاف می گردد

سبک لاک پشتی یا کناره گیرانه

فرد به لاک خود خزیده و از اختلاف می پرهیزد. این افراد هم از اهداف شخصی و هم از روابط خود با دیگران می گذرند. از تعارض اجتناب کرده و از موضوعات اختلاف برانگیز پرهیز می کنند. به نظر چنین افرادی سعی در حل اختلاف بیهود و دور شدن از اختلاف و تعارض آسان تر از روبه رو شدن با این اختلافات است

سبک کوسه وار یا زورگویانه ۲.

این افراد عقیده و نظر خود را در مورد شیوه حل اختلاف به فرد مقابل تحمیل می کنند. برای این افراد رسیدن به هدف مهمتر از خود روابط است. آنها فقط از دیدگاه برنده بازنده به روابط نگاه کرده و می خواهند که برنده باشند. این افراد با اعمال قدرت، زورگویی و فشار بر دیگران غلبه می کنند

سبک خرس اسباب بازی یا سبک توأم با نرمش ۳.

این افراد به روابط با دیگران بسیار اهمیت داده و برای هدف چندانی قائل نیستند. آنها می خواهند که محبوب و دوست داشتنی باشند و معتقدند که باید از تعارض اجتناب کرد تا تعادل حفظ شود

آنها مدام در این هراسند که مبادا روابط آسیب ببیند و می گویند من از خواسته ها و اهدافم می گذرم تا تو به خواسته و هدفت برسی و به این ترتیب تو مرا دوست خواهی داشت

سبک روباه گونه یا مذاکره گر ۴.

این افراد هم نگران اهداف خود هستند و هم نگران حفظ روابط بین فردی. آنها به دنبال نوعی رضایت و توافق دو جانبه می گردند. از بخشی از اهداف خود می گذرند و دیگران را نیز وادار می کنند تا از بخشی از اهداف خود صرف نظر کنند یعنی بدنبال آن هستند که هر دو طرف سود ببرند

سبک جغدوار یا مقابله گر ۵.

این افراد هم برای اهداف و هم برای روابط ارزش زیادی قائل هستند. آنها معتقدند که تعارض یک مسئله است که باید حل شود و هم خودشان و هم طرف مقابل هر دو به هدف برسند. آنها رضایت خود و دیگران را در نظر می گیرند و معتقدند که هم تنش و هم احساسات منفی هر دو باید کاملاً حل و فصل شوند

چگونه اختلاف را حل کنیم؟

حل اختلاف قواعد خاص خود را دارد. یک جلسه ی حل اختلاف برگزار کرده و به موارد زیر توجه کنید

۱. در مورد قواعد و مقررات از قبل توافق کنید
۲. زمانی را برای مذاکره انتخاب کنید که هر دو طرف راحت باشید
۳. اگر عصبانیت بالا گرفت از هم فاصله گرفته و با هم قرار بگذارید که سر یک ساعت خاص برگشته و مذاکره را ادامه دهید
۴. به هر دو نفر توصیه می شود که به نوبت گوینده و شنونده باشید و از قواعد زیر پیروی کنید

در نقش گوینده

برای فرد مقابل توضیح دهید که مسئله را چگونه می بینید

هنگام صحبت بر مسئله متمرکز شوید نه بر شخص و از ضمیر من استفاده کنید

در نقش شنونده

از فرد مقابل سوال بپرسید تا کاملاً متوجه شود که موضوع چیست

موضوعات را آن طور که فهمیده اید خلاصه کنید از قضاوت درباره آن چه که گوینده می گوید پرهیز کنید

در پایان

هر فردی نظرش را بیان کند

پس از بیان نظرات هر دو به توافق برسید که مشکل چیست؟

هر راه حلی را که به نظر تان می رسد بیان کنید..

بگویند که هر کدام مایلید چه اقداماتی انجام دهید

در مورد راه حلی که با نیازهای دو طرف منطبق است به توافق برسید

در مورد نحوه عمل کردن به توافق برسید، شروع کرده و عمل

شرایط و نیازهای ویژه دانشجویان سال اول برای سازگاری با محیط دانشگاه

PDF_wavyico دانشجویان سال اول معمولاً دورانی سرشار از تغییرات را در درون و بیرون خویش تجربه می-کنند. هر تغییری به لحاظ روان شناختی موجب استرس است و اهمیتی که جامعه و خانواده برای دانشگاه قائل است می-تواند بر استرس، بار هیجانی و حساسیت مشاهدات روزهای اول به شدت بیافزاید. در صورت شناخت فضای حاکم بر زندگی دانشجویان در سال‌های اول، خانواده، نهادهای حمایتی دانشگاه و دانشکده هر یک می‌توانند در این مسیر یاری‌رسان باشند. این روزها و ماه‌های اول، نقش اساسی را در تصور دانشجو از خویش و از دانشگاه، و در شکل‌گیری احساس اتصال و تعلق خاطر به دانشگاه یا عدم شکل-گیری آن ایفا می-کنند. بخشی از عدم توفیق تحصیلی برخی دانشجویان ناشی از سازگار نشدن مناسب با محیط دانشکده و دانشگاه است و نظر به اهمیت بالای دانشگاه در ذهن دانشجویان، وقتی تبعات آموزشی این امر به عنوان شکست و ناکامی تعبیر شوند، می-توانند آثار روانی سنگینی نیز به دنبال داشته باشند. این مقاله با نظر به حفظ و ارتقای سلامت روان دانشجویان، می-کوشد تصویر دانشجویان از دانشگاه، شرایط آنان در سال-اول، و عوامل مساعد و عوامل نامساعد در اتصال آنان به این محیط جدید را بررسی نماید. عوامل ارائه شده در این مقاله با مراجعه به مشاهدات ثبت شده در طولانی مدت و جمع-آوری نظرات و گفته-های دانشجویان به دست آمده و تحلیل آن-ها به همراه راهکارهای عملی پیشنهادی برای خانواده و نهادهای حمایتی دانشگاه عرضه شده است. دیدگاه-های ارائه شده همچنین می-تواند به اساتید کمک کند تا ضمن درک بیشتر شرایط روحی دانشجویان سال اول، به دانشجویان خود در بحران-های تحصیلی یاری و دلگرمی داده و از دید این دانشجویان صرفاً در نقش یک ممیز تحصیلی ظاهر نشوند.

طرح مسئله و اهمیت آن

هر ساله صدها هزار نفر از جوانان ما با هیجان و تلاش فراوان سعی می-نمایند از طریق کنکور سراسری از دروازه دانشگاه-ها عبور کنند و وارد دانشگاه شوند. بیشتر دانشجویان ورودی جدید، که اولین روزهای حضور در دانشگاه را می-گذرانند، به لحاظ روانی و عاطفی شرایط ویژه-ای دارند. اکنون نگاه خانواده و نزدیکان به آنان تغییر کرده، و دانشگاه، که تا کنون در مدرسه و خانواده موضوع اول به حساب می-آمده، عملاً به عنوان یکی از مهم-ترین عرصه-های زندگی آنان در ذهن می‌نشیند. این

اهمیت بالای دانشگاه در ذهن، احتمالاً می-تواند موفقیت تحصیلی یا عدم توفیق در آن را هم وزن موفقیت در زندگی یا عدم توفیق در آن سازد، و در نتیجه تبعات روانی قابل توجهی دارد.

احتمالاً بخشی از این اهمیت و وزن روانی دانشگاه، برخاسته از اعتباری است که جامعه برای عناوین دانشگاهی قائل است. به عبارتی، برای بسیاری از خانواده-ها دانشگاهی شدن فرزندشان به ذات خود ارزشمند است و هدف تلقی می-گردد. در خلال سال-های دبیرستان نیز آن چه توسط بخش عمده-ای از معلمان هدف خوانده می-شود و اساس بسیاری از برنامه-ریزی-ها را تشکیل می-دهد و ورود به دانشگاه است. چنین ارزش‌گذاری اجتماعی در بسیاری از کشورها متفاوت است و نظر به تصویری که دانشجوی ایرانی از دانشگاه دارد، مسائل دانشجوی ایرانی در سال اول، مطالعه مستقل می-طلبند.

تعاریف .

محیط هر سازمانی به دلیل نوع چینش فیزیکی آن، معیارها و روندهای اداری آن و الگوهای ارتباطات انسانی موجود در آن، ویژگی-های مشخصی از نظر اثر بر انسان، انگیزه-ها و رفتارهای او دارد. مجموعه این ویژگی-ها را در این مقاله فضای انسانی آن سازمان می-خوانیم. از دید دیگری شاید بتوان واژه پیچیده-تر فضای روان‌شناختی را به کار برد، اما عبارت فضای انسانی به دلیل تاکیدی که بر انسان و لزوم تناسب ساختارهای اداری با نیازهای روانی انسان دارد، در اینجا ترجیح داده شده است.

نیازهای طبیعی انسان در محیط جدید

شاید بتوان گفت که پویایی علمی دانشجویان با مفهوم "شکوفایی" در روان-شناسی ارتباط نزدیکی دارد. شکوفایی به معنای حرکت انسان در مسیر تبدیل توانایی-های بالقوه به توانایی-های بالفعل تعریف می-شود، و برای (Actualization) تحقق آن شرایطی لازم است. این شرایط عبارت است از برآورده شدن برخی نیازهای اساسی انسان، که در روان-شناسی معاصر جمع-بندی شده است و احتیاجات جسمانی، احساس امنیت، پیوند عاطفی و تعلق خاطر، مطرح شدن و محترم بودن را در بر می-آورد. این نیازها به ترتیب مترتب می-شوند، به این معنا که هر یک معمولاً زمانی مورد توجه قرار می-گیرد، (Feist, 2007) گیرد (شکل ۱)، که نیاز قبلی تا حدودی برآورده شده باشد.

با اهمیت و ارزش بالایی که جامعه و خانواده ایرانی به دانشگاه و موفقیت‌های دانشگاهی افراد اختصاص می‌دهد، و با تصورات و چه بسا مبالغه‌هایی که در دوران دبیرستان برای تشویق دانش‌آموزان نسبت به قبولی در دانشگاه صورت می‌گیرد، می‌توان حدس زد که بخش عمده‌ای از دانشجویان، دانشکده و دانشگاه را عرصه اصلی زندگی و شکوفایی خود قرار دهند. در این صورت نیازهای روانی آنان اکنون متوجه این مکان جدید می‌گردد تا در صورت برآورده شدن، امکان شکوفایی و بروز توانایی‌ها فراهم گردد. لذا می‌توان انتظار داشت که در فرایند سازگاری با محیط جدید و رشد متعاقب آن که در سال‌های بعد صورت می‌گیرد، نیازها با ترتیبی مشابه شکل (۱) ظاهر شوند. این مطلب در ادامه تشریح می‌گردد

ظاهراً انسان قبل از آن که بتواند نیروهای خود را بروز دهد بایستی بتواند به محیط جدید و اعضای آن اعتماد کند. هر انسانی در اولین ارتباط خود با یک محیط جدید؛ در جستجوی احساس امنیت است. گفتگوهای درونی فرد با خود معمولاً شامل این موارد است: آیا اینجا با من مهربان و صمیمی خواهند بود و حقوق مرا رعایت می‌کنند؟ آیا عزت و احترام خواهم داشت؟ آیا ارزش مرا درک خواهند کرد و توانایی‌های مرا خواهند شناخت؟ این سوالات با احساس امنیت مرتبط است و دانشجوی ما نیز در بدو ورود به دانشگاه با همین سوالات روبه‌رو است. تنها در صورت برآورده شدن این نیاز است که توجه انسان به مرحله بعد، یعنی ارتباط با محیط معطوف می‌شود

به نظر می‌رسد که پس از احساس امنیت، انسان می‌کوشد درک متقابلی میان خود و محیط به دست آورد و تعلقات و ارتباطات محیطی خود را برقرار کند. نتیجه این فرایند «خودیابی» در محیط جدید است؛ شخص جایگاه خود را در محیط جدید پیدا می‌کند و نوعی پیوند و احساس تعلق بین او و محیط جدید برقرار می‌شود

بر اساس سلسله مراتب نیازها، شکل‌گیری این احساس علاقه و تعلق، یک قدم مهم برای شکوفایی در محیط جدید است. شخص اکنون محیط را از آن خود و خود را جزئی از محیط می‌بیند و بسیار محتمل است که ارزش‌ها، اهداف و برنامه‌های محیط را نیز برخی از ارزش‌ها، اهداف و برنامه‌های خود بداند. شاید این مرحله را بتوان با تعاریف مربوط به روان‌شناسی کمال [۱] بیان نمود: از خصوصیتی که در رشد و تکامل شخصیت انسان سالم مورد اشاره قرار گرفته است، «گسترش خویشتن» است. معنای گسترش خویشتن این است که افراد سالم در فضاها و موقعیت‌های جدید عضو می‌شوند، و در کارهای جدیدی که جدا از مسائل شخصی آن‌هاست مشارکت می‌جویند. پس از مدتی این فعالیت‌ها و فضاها، بخشی از شخصیت و وجود آن‌ها می‌شود و به (Feist, ۲۰۰۹) این ترتیب آدمی «گسترش» می‌یابد

چنانچه بخواهیم همان سلسله مراتب روان-شناختی نیازها را ادامه دهیم، اکنون نوبت به تلاش برای مطرح شدن و کسب ارزش-ها و مورد توجه قرار گرفتن فرا می-رسد و شخص برای بروز توانایی-های ویژه و منحصر به فرد خویش دست به تلاش می-زند. گویا انسان مایل است گام به گام با رسیدن به آن-چه ارزش می‌داند، یا محیط به عنوان ارزش معرفی می-کند، در نزد خود یا دیگران ارزشمند شود و عزت و احترام داشته باشد.

در چارچوب دیدگاه مطرح شده در فوق، می-توان نقش فضای دانشکده را در سازگاری و پویایی دانشجویان به دست آورد. از بحث قبل مشخص می‌شود که ارتباط دانشجویان با فضای دانشکده بسیار متفاوت با رابطه-ای است که میان یک مرکز خدمات آموزشی و شخص دریافت کننده خدمات وجود دارد. ارتباط دانشجویان با دانشکده همراه با پیوندهای عمیق عاطفی و هویتی است، و مساعد بودن یا نبودن فضا برای تشکیل این نوع پیوندها، نه تنها می-تواند در موفقیت یا ناکامی تحصیلی موثر واقع شود، بلکه گاه می-تواند در پیمودن مراحل رشد شخصیت یا سلامت روان آنان نیز عمیقاً تأثیرگذار باشد زیرا در جامعه ما بسیاری از دانشجویان دانشگاه را بخش بسیار مهمی از زندگی خود تلقی می-کنند و ممکن است احساس موفقیت یا ناکامی در آن را نیز ناخودآگاه به تمام زندگی خود تسری دهند. به همین دلیل مطالعه عوامل محیطی دانشکده و دانشگاه دارای اهمیت است.

در این-جا ما از سلسله مراتب نیازها به عنوان چارچوبی برای دسته-بندی و تحلیل فضای انسانی دانشکده استفاده کرده‌ایم. همانند بسیاری از تحلیل-های روان-شناختی، تحلیل ما در عین صادق بودن برای جمعیت عمده دانشجویان، ممکن است در عمل استثنا-هایی هم داشته باشد. ممکن است برخی دانشجویان پایگاه امنیتی و عاطفی محکمی در خانه داشته باشند، اما به نظر می-رسد حتی این دانشجویان نیز برای برقراری یک رابطه موفق با محیط جدید نیازمند عوامل مذکور هستند.

می-توان گفت در مورد عموم افراد هر چه تعلقات و ارتباطات محیطی بیشتر باشد، خودشکوفایی نیز بیشتر به وجود می-آید. این درک متقابل بین فرد و محیط جدید، در محیط-های کوچک-تر راحت-تر و سریع-تر به دست می-آید و خودشکوفایی را به دنبال می-آورد. در محیط بزرگ-تر طبعاً احساس بیگانگی بیشتر است و تسلط شناختی و احساس احاطه بر محیط دشوارتر حاصل می-گردد. به همین دلیل برای اکثر افراد سخت-تر است که در محیط بزرگ "خودیابی" کنند و جایگاه خود را تثبیت نمایند. به همین علت به نظر می-رسد که بهتر است دانشجویان سال اول دروس پایه سال اول را در دانشکده خود بگذرانند و نیز به همین علت است که این دانشجویان نیاز به کمک-های ویژه-ای دارند تا بتوانند جایگاه خود را در محیط دانشکده و دانشگاه پیدا کنند. تمام این-ها بدان معناست که دانشجویان سال اول بایستی در برنامه-ریزی-های مدیریتی دانشگاه، از سوی اساتید، از سوی والدین، و به طور خاص از سوی نهادهای حمایتی دانشگاه، مانند مرکز مشاوره دانشجویی مورد توجه قرار گیرند.

هدفمندی به عنوان یک عامل پر قدرت درونی

گذشته از عوامل مهم مرتبط با محیط دانشکده، تجربه ما نشان می‌دهد که در ادامه مسیر رشد، هدف-های دراز مدت و انگیزه-بخش لازمه تداوم هر تلاش اولیه و معنادار ماندن آن در مقابل دشواری‌ها و سختی‌ها است. روان‌شناسی نیز این ضرورت را تشخیص داده است چنان که از مهم‌ترین مسائل روان‌شناسی کمال در بررسی شخصیت انسان، مسئله انگیزش است: “شخصیت‌های سالم به جلو می‌نگرند، و انگیزه-شان هدف-ها و برنامه‌های درازمدت است. این-ها هدف جو هستند و اساس زندگی-شان کاری است که باید به انجام برسانند، و همین است که شخصیتشان را تداوم می‌بخشد و یکپارچه می‌سازد. این انگیزش انسجام بخش که لازمه رشد شخصیت-است، جهت-داشتن نامیده شده است. جهت داشتن، همه جنبه-های زندگی انسان را به سوی هدف-ها هدایت می‌کند و به او دلیلی عقلانی برای تلاش و زیستن می‌دهد. ما به این کشش دائمی هدف‌های پر معنا نیاز داریم و بدون این اهداف احتمالاً گرفتار مشکلات شخصیتی خواهیم شد. داشتن شخصیتی سالم، یکپارچه و منسجم بدون (داشتن آرزو و جهتی به سوی آینده ناممکن است.” (خوشدل، ۱۳۸۷)

هدف-ها، جنبه عقلانی تلاش انسان هستند. در انسان هدفمند، حتی در زمان-هایی که زمینه‌های هیجانی مانند احساس تعلق خاطر به محیط کمرنگ شود، یا احترام بیرونی از سوی محیط کاهش یابد، این جنبه عقلانی همچنان پابرجا می‌ماند و معنادار بودن ادامه تلاش را تضمین می‌کند. بنابراین ما در بررسی خود، هدفمندی را یکی از نیازهای مهم دانشجویان قلمداد می‌کنیم. بر نقش هدف به خصوص از آن جهت تأکید می‌کنیم که با ورود به دانشگاه، هدف مهمی که تا کنون به تمام فعالیت-های دانشجویان جهت می‌داد پشت سر گذاشته شده و بنا بر تجربه، در اغلب موارد هدف بعدی هنوز مشخص نشده است. لذا تنها تعداد اندکی از دانشجویان در این مرحله از هدف درازمدت محکمی در افق زندگی خود برخوردار هستند

بر اساس چارچوب نظری ارائه شده در فوق، در ادامه این مقاله، نیازهای دانشجویان سال اول را در دو بخش بررسی می‌کنیم. بخش اول مرتبط با هدفمندی دانشجویان، و بخش دوم مربوط به نیازهای دانشجو برای سازگاری با محیط جدید خواهد بود

مسائل دانشجویان سال اول

بخشی از دانشجویان پس از رسیدن به دانشگاه، دچار فقدان هدف می-گردند زیرا هدف اولیه آن-ها رسیدن به دانشگاه بوده است و اکنون به آن هدف رسیده-اند. فقدان هدف، می-تواند میزان انگیزه شخص را کاهش داده یا آن را وابسته به عوامل ناپایدار ظاهری و سطحی-سازند. این در حالی است که در بسیاری از دانشگاه-ها، از همان سال اول، سربالایی نسبتاً شدید درسی-ها آغاز می-گردد و کسانی که با شتاب و انگیزه مناسبی این مسیر را آغاز نکنند، احتمالاً با افت تحصیلی و احساس ناکامی مواجه می-شوند. نامساعد بودن عوامل دیگری که در این مقاله مورد بحث قرار می-گیرند می-توانند این شرایط را تشدید کرده و بر استرسی و اضطراب و احياناً سرخوردگی سال اول بیافزایند.

شاید کمبود-آرمان و هدف کلی برای زندگی یکی از ویژگی-های مشترک بسیاری از جوانان عصر حاضر باشد. زیرا تعیین هدف درازمدت نیازمند تفکر و نوعی جهان-بینی است، و انبوه عرضه-های رسانه-ای و کثرت خواسته-ها معمولاً کم-تر مجال برای فکر کردن باقی می-گذارد. در بسیاری از موارد، دانشجویان ما در دوره دانش-آموزی خود، رسیدن به دانشگاه را هدف خود قرار داده و کم-تر به بعد از آن فکر کرده-اند. در نتیجه در بدو ورود به دانشگاه تعداد کمی از دانشجویان دارای تصویر مشخصی از آینده هستند. بسیاری از دانشجویان در پاسخ این سؤال که "برای چه درس می-خوانیم؟" ممکن است با قدری مکث، رسیدن به یک شغل خوب را عنوان-کنند، که عبارتی کلی و مبهم و احتمالاً فاقد شفافیت لازم برای تأمین انگیزه است.

آرمان- و هدف درازمدت عاملی است که به تلاش-های انسان معنی می-بخشد، شوق حرکت ایجاد می-کند و نیروهای انسان را در یک جهت مشخص متمرکز می-سازد. اعتقاد به یک آرمان شریف و باارزش، تحمل سختی-ها را در مسیر علم-آموزی آسان می-سازد. دیده شده است که دانشجویان هدفمند و صاحب دورنما از آینده خویش، می-توانند حتی در محیطی که فضای انسانی سردی دارد، اشتیاق علم-آموزی و حرارت درونی خویش را حفظ کنند و تا رسیدن به موفقیت، از سختی-ها عبور کنند.

یکی از شواهد تجربی این امر، تحقیقات مربوط به اهمال-کاری تحصیلی است. اهمال-کاری در اینجا به معنای به آینده موکول کردن وظایف است و در دانشکده مصادیقی مانند تعلل در انجام تکالیف یا مطالعه برای امتحان، و موکول کردن این فعالیت-ها به آخرین روزها یا لحظات باقی-مانده دارد. اهمال-کاری را تابع عواملی مانند نامطبوع بودن تکالیف، بی-نظمی ذهنی، ضعف در اهداف تحصیلی (Goal Orientation) مدیریت خویشن و نیز نقص در انگیزه-پیشرفت دانسته‌اند. از دیدگاه-جهت-گیری هدف

دانشجویان را به دو دسته تقسیم می-کنند (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶): جهت-گیری تسلط، که در آن موفقیت و افزایش سطح شایستگی-های درونی، یا شکست نخوردن در کاری، مستقل از تایید یا رد دیگران، برای شخص حائز اهمیت است، و جهت-گیری-عملکرد، که اثبات توانایی یا ارزشمندی شخص به دیگران یا اجتناب از احساس بد شکست در برابر دیگران برای شخص مهم است. در هر مورد چنانچه هدف صرفاً پرهیز از شکست باشد جهت-گیری را اجتنابی و چنانچه هدف موفقیت باشد جهت-گیری را گرایشی می-نامند

واضح است که هدف دراز مدت مورد بحث ما می-تواند در اهداف دسته اول (تسلط از نوع گرایشی) مطرح باشد و سایر موارد در حقیقت انگیزه-های موقتی هستند که معمولاً تنها در دوران دانشگاه معنا دار هستند. در تحقیقاتی که رابطه اهمال-کاری با نوع هدف را بررسی کرده -اند، عموماً اهداف تسلط-گرایشی با اهمال-کاری رابطه معکوس و اهداف عملکرد-اجتنابی با اهمال-کاری رابطه مستقیم دارند

بنابر گزارش مذکور، احتمالاً برای دانشجویانی که با اهداف درونی و با علاقه و گرایش به کار خود درس می-خوانند، هر گامی در یادگیری لذت-بخش است و یک پاداش کوچک به شمار می-رود. از این رو میل به موفقیت بیشتر می-تواند منجر به افزایش نظم و دقت در کارها شود. اما برای دانشجویانی که هدف درازمدتی وجود ندارد و تنها هدف جلوگیری از شکست و متهم نشدن به بی-کفایتی است، نگرانی و اضطراب از شکست، زمینه نامطبوعی برای درس خواندن به وجود می-آورد. این تصور وجود دارد که درس خواندن در شب امتحان برای جلوگیری از این شکست کافی است، لذا برای شخص دلیلی وجود ندارد که نامطبوعی درس خواندن همراه با اضطراب را زودتر از شب امتحان پذیرا شود. لذا این تحقیق نشان می-دهد که امتحان به عنوان اهرمی برای واداشتن دانشجویان به درس خواندن رهیافت مناسبی نیست. در مقابل، چنان که بتوانیم به دانشجویان کمک کنیم تا اهداف درونی و ارزشی مورد علاقه خویش را پیدا کنند، نه تنها پدیده "شب امتحان" را مهار کرده-ایم، بلکه احتمالاً زمینه بسیاری از نابسامانی-های روانی مانند اضطراب، احساس ناکامی یا افسردگی-های احتمالی را هم برطرف کرده-ایم

در نتیجه فقدان هدف، محتمل است که بیشتر دانشجویان ورودی جدید برای یافتن هدف به پیام-های مختلفی توجه -کنند که از اطراف به آن-ها می-رسد. از این رو در زیر به برخی از مهم-ترین عواملی که این پیام-ها را شکل می-دهند اشاره می-کنیم

کلام اساتید ۱-

برای دانشجویان یک انگیزه بزرگ حرکت می‌تواند حل و اصلاح مشکلات خود، خانواده و جامعه باشد. اساتید در محیط دانشگاه الگو و تبلور اهداف و آرمان‌های دانشگاه هستند و دانشجویان از سخنان آنان، چه مثبت و چه منفی، تأثیرپذیری بالایی دارند. همان گونه که یک جمله پر محبت برای دعوت به کار بیشتر می‌تواند اثر بالایی داشته باشد، جمله‌ای که نگرشی مأیوسانه نسبت به حل آن مشکلات در آینده القا کند (ولو استاد، خود چنین نگرشی را مد نظر نداشته باشد) می‌تواند انگیزه‌ها را کاهش دهد و در صورت تعدد موارد، منجر به سرگردانی نسبت به اهداف درس خواندن شود. همچنین بزرگ و شایسته دیدن دانشگاه‌های کشورهای صنعتی و کوچک کردن آن‌چه خودمان داریم، اثرات بسیار نامطلوبی در روحیه دانشجویان دارد و برنامه‌ریزی زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مقابل، جملات گرم و امیدبخش از سوی اساتید و یادآوری دانشجویان به رسالت ویژه‌ای که بر دوش آن‌هاست، می‌تواند آنان را به اهداف دراز مدت پایدار هدایت کند و از این طریق چه بسا تداوم رشد تحصیلی و شخصیتی آنان را تضمین نماید.

تحقیقات نشان می‌دهند که جو حاکم بر دانشکده و انگیزش مثبت دریافت شده از سوی اساتید با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی (معناداری دارد (نعامی، ۱۳۸۸).

الگوپذیری دانشجویان از اساتید - ۲

بررسی ما نشان می‌دهد که دانشجویان بیش از هر عامل دیگری از اساتید اثر می‌پذیرند. آنان میزان جدیت محیط دانشکده را در کار علمی با میزان جدیت اساتید می‌سنجند و میزان نظم، جدیت و رعایت مقررات توسط اساتید همچون "ساعت رسمی یک کشور" است که در همه جا، هر چند به صورت ناخودآگاه، میزان نظم، جدیت و رعایت مقررات با آن تنظیم می‌شود. نیز مشاهده شده است که دانشجویان اساتیدی را که با نظم و در ساعات مقرر در کلاس حاضر شده، درس را با علاقه و جدیت ارائه می‌کنند، و با حضور در اتاق خود در ساعات مشخص و اشتغال به مطالعه و کار علمی، جدیت خود را در اهداف علمی دانشگاه نشان می‌دهند، بیشتر دوست می‌دارند. علت این امر را شاید بتوان چنین توضیح داد که هر عملی به طور غیر مستقیم پیامی غیر کلامی مخابره می‌کند. این اساتید با جدیت خود در عمل، در ناخودآگاه دانشجویان بر واقعی بودن اهداف و انگیزه‌های مهمی که دانشجویان به خاطر آن باید بکوشند، صحنه می‌گذارند. پیامی که از مشاهده جدیت اساتید به ناخودآگاه دانشجویان مخابره می‌شود این است که "حضور ما و شما در این جا کار بیهوده‌ای نیست؛ کار مهمی در پیش است، با این حرکت مهم همراه شوید." عموماً اساتیدی که در عین استحکام و جدیت، پر محبت هستند، بیشترین موفقیت را در انگیزش درسی دانشجویان دارند.

پس به طور خلاصه، در فضای دانشجویان ما، الگوپذیری از اساتید بسیار قوی است. اگرچه این مسأله به نظر بدیهی می-رسد، اما گاهی در عمل به آن توجه نمی-شود. جملات زیر از دانشجویان در مورد برخی از اساتید آنان، این امر را نشان می-دهد:

یکی از اساتید) درس را سرسری ارائه می-کرد. دیر می-آمد، زود می-رفت و پاسخ سوالات را خوب نمی-داد. وقتی به او (گفتیم که ما چقدر این درس را دوست داریم و می-خواهیم نکات عمیق-تر آن را بدانیم ایشان گفت بچه -ها دوست ندارند خیلی جدی درس بدهیم، فرار می-کنند... اما ایشان اشتباه می-کرد، یعنی حداقل در مورد ما که سال اولی بودیم اشتباه می-کرد، ما از روز اول از این که به قول خودمان برای گشودن رمزهای علم آمده بودیم احساس افتخار می-کردیم و کار جدی و با دیسیپلین حتی اگر سخت بود بیشتر به ما انگیزه می-داد، اما استاد با این کارش ما را به این حس می-رساند که اصلاً کار مهمی در پیش نیست! نمره-ای بگیرد و خیلی هم مهم نیست

دانشجوی دیگری می-گوید

انگار برخی استادهای ما هم قبول کرده -اند که برای این آمده-ای اینجا، که هرچه سریع-تر مدرک بگیری و بروی بیرون،... “ این-طوری مجالی، حسی برای پژوهش و کار علمی نمی-ماند

از منظر روان‌شناسی فضای انسانی، این دانشجویان در واقع دقیقاً به همان چیزی اشاره کرده بودند که ما به دنبال آن بودیم؛ یعنی پیام-های غیرمستقیمی که شرایط محیط به آنان مخابره کرده بود

ترسیم اهداف سازندگی و توسعه کشور و حل مشکلات جامعه : استفاده از جلسات معارفه -۳

دانشگاه و اساتید می-توانند از جایگاه خود برای ترسیم آرمان-های بزرگ و شریف برای دانشجویان استفاده کنند تا هدفمندی دانشجویان در مسیر درس و پژوهش افزایش یابد. از این رو آرمان-های بزرگ و هیجان انگیز علمی و صنعتی همچون دست-یابی کشور به علوم که در حال حاضر از آن بی-بهره یا کم‌بهره است، باید در هر مناسبتی به عنوان افق کارهای آینده دانشگاه ترسیم شود. این آرمان-ها می-تواند در جلسات معارفه مطرح شود و با محصولات فرهنگی متنوع در طول سال تأکید و یادآوری گردد. همچنین تشریح و بزرگداشت دستاوردهای مهمی که تا کنون برای کشور حاصل شده است باعث افزایش اعتماد به نفس و خودباوری می-گردد

درک اهمیت مسأله هدف زمانی آشکارتر می-شود که در نظر بگیریم گروهی از دانشجویان سال-های بالاتر هستند؛ که خود ناموفق بوده، و در پاسخ به سوالات مشتاقانه دانشجویان تازه ورودی، عباراتی یأس‌برانگیز بر زبان می-آورند. یک نمونه از آن گفتگویی است که به نقل از یکی از دانشجویان در ادامه درج می‌شود

به او (دانشجوی سال چهارم) گفتم: من آرزو دارم پروژه من ایجاد یک نظریه باشد که دری به روی یک علم جدید بگشاید. -- او گفت: حالا اشکال ندارد از این فکرها بکن، خوب است، اما سه سال دیگر به این فکرها نخواهی بود، به فکر این هستی که -- چطور درس-ها را پاس کنی و زودتر تماش کنی

هدف و رسالت بزرگی که دانشگاه باید دانشجویان خود را به سمت آن هدایت کند چیست؟ به نظر می-رسد آنچه عموم اساتید و دانشگاهیان می-توانند در آن هم-نظر و همراه باشند، آن است که هدف اصلی دانشجویان را باید نه صرفاً در ارتباط با ابعاد فردی زندگی او (از جمله اخذ مدرک) بلکه در ارتباط با ساختن جامعه و درمان دردهای آن یافت، حقیقت نیز جز این نیست. ما همه باید بدانیم، و این نگرش را به دانشجویانمان هم انتقال دهیم که در قبال مردمی که بر مبنای مالیات اعطائی آنان در همین مدارس و دانشگاه-های کشور به تحصیل پرداخته-ایم مسئولیم؛ و نباید تنها به اهداف فردی خود بیندیشیم

طرح این آرمان می تواند از همان روز معارفه آغاز گردد. در ادامه برخی پیشنهادات عملی و اجرایی ارائه می-گردد

کلیپ های ویدیوئی زیبا از مشکلاتی که به دست اساتید و دانشجویان در سال های گذشته حل شده است و مصاحبه با آنان، با + ترکیبی هوشمندانه از موسیقی های ملی و رنگ و زیرنویس-های مناسب پخش گردد

از آن جا که دانشجویان باورپذیری بیشتری نسبت به دانشجویان نزدیک به سن خود دارند؛ از دانشجویان موفق دوره های + بالاتر و اعضای پروژه-های مختلف می-توان دعوت کرد تا در جلسه معارفه یا سایر موقعیت-ها، مراحل، دشواری-ها و نحوه کار خود را در مسیر رسیدن به موفقیت تشریح کنند. این الگوها از همان روز اول اثر سخنان آمیخته به یأس را از هر جا که باشد کاهش خواهند داد

برای افزایش اهتمام دانشجویان به حل مشکلات جامعه می-توان از گروه-هایی که با دردها و نیازهای مردمی سروکار دارند + پشتیبانی نمود. می-دانیم که برخی از این جمعیت-ها در مناسبت-های خاص به دیدار خانواده-های کم بضاعت می-روند و کمک-های جمع-آوری شده را بین آنان توزیع می-کنند

همچنین برای افزایش بینش دانشجویان نسبت به نیازهای صنعتی و فنی کشور می-توان گروهی دانشجویی تشکیل داد؛ که + وظیفه‌اش تحقیق، شناسایی این نیازها و اعلام آن- به سایر دانشجویان است. این گروه می-تواند با استفاده از مراجع و تحقیقات ملی موجود، مصاحبه-هایی که صورت می‌دهد و... کمبودها را شناسایی کند و حاصل کارهای خود را به شکل-های گوناگون در دانشگاه عرضه کند. ارائه-های شورانگیز این گروه در دانشگاه می-تواند یک جلوه خاص برای دانشگاه ایجاد نماید. ممکن است این اطلاعات در انتخاب زمینه-های مناسب برای تحقیق-های دانشجویی و پروژه-های تحقیقاتی دانشگاه نیز سودمند واقع گردد. طرح و فراخوان‌های این گروه برای مطالعه نیازهای صنعت در حوزه مرتبط با هر دانشکده؛ فرصت کار علمی و پژوهش مورد علاقه را برای دانشجویان زیادی، از جمله برای دانشجویان سال اول که اشتیاق پژوهش دارند اما هنوز دانش فنی کاملی در طراحی و ساخت ندارند، فراهم می-نماید. همچنین این گروه-ها می-تواند با تبادل اطلاعات میان دانشگاه-ها؛ پیام-آور همکاری و اعلام‌کننده نیازهای کشور در دانشگاه-ها باشد

عوامل مرتبط با سازگاری با محیط جدید

این بخش اشاره به مشکلاتی دارد که در مسیر تشکیل احساس تعلق خاطر به محیط دانشگاه به وجود آمده، یا در سازگاری دانشجویان با شرایط جدید محیط و آموزشی مشاهده و ثبت گردیده -اند

عدم آشنایی با روش متفاوت درس- خواندن در دانشگاه دبیرستان ۱-

در حال حاضر مطالعه قبل از دانشگاه (به علت مواجهه با کنکور) عموماً بسیار ریزنگرانه و با هدف به یاد آوردن تمام جزئیات مندرج در کتاب، و حتی گاهی با حفظ کردن تمام روابط در حین مطالعه صورت می-گیرد، اما درس خواندن در دانشگاه بر درک پایه- های منطقی مطلب و پرورش توانایی استنتاج سایر مطالب درس از آن پایه- های محوری استوار شده است

عدم آشنایی به این نکات و ناآگاهی نسبت به نحوه تنظیم مطالب در رشته آنان، باعث می -شود تعداد قابل توجهی از دانشجویان سال اول در مقابل حجم زیاد کتاب-ها نسبت به تجارب قبلی خود، احساس ناتوانی و سردرگمی کنند و دچار اضطراب و متعاقباً ناکامی در امتحانات گردند

تجربه نشان داده است که اقدام پیشگیرانه بسیار موثرتر از زمانی است که آنان با مواجهه با مشکلات به مشاوران روی آورند. برنامه-ریزی برای این اقدام پیشگیرانه می-تواند مورد توجه مدیران و مشاوران تحصیلی قرار گیرد. اگرچه نشریات مرتبط با این مساله هر از چندگاهی چاپ و توزیع می-شوند، اما مطالب لازم می-تواند در کنار یک درس کوچک تک واحدی در دانشکده، برای معرفی رشته مربوطه و جلوه های مختلف آن، در سال-های اول ارائه شود

کمبود مجال خلاقیت در درس-های سال-های اول

دانشجویان ورودی جدید پس از درس خواندن در سال-های آخر دوران متوسطه که کم-تر مجال برای خلاقیت می-گذارد، از دانشگاه تصور محیطی را دارند که در آن می-توانند بلافاصله از جنبه های خلاق ذهن خود استفاده کنند. -“خلاقیت-“ برای هر انسانی بسیار شورانگیزتر از دیگر فعالیت-های آموزشی است؛ و دانشجویان در گفته-های خود مطرح می-کردند که تا دوران دبیرستان مجبور بوده-اند این توانایی را سربسته نگاه-دارند و در دانشگاه به دنبال “پرواز دادن” آن بوده-اند، اما برنامه-ریزی سال-های اول دانشگاه همانند دبیرستان اغلب مبتنی بر خواندن و نمره گرفتن و پاس کردن دروس است

بیشتر دانشجویان جمله-ای مشابه همین جمله دارند: -“تصورم این بود که وقتی وارد دانشگاه می-شوم، صبح-ها زود به دانشگاه می-آیم، به آزمایشگاه می-روم، پژوهش می-کنم و درس می-خوانم. اما این جا همه-اش شده درس.-“ دو تن از اساتید این وضع را تایید می-کنند و می-گویند: -“فرض برنامه-ریزان بر این بوده است که در طول دوره کارشناسی دانشجو باید یک سری اطلاعات-“را دریافت کند

حقیقت آن است که دانشجویان ایرانی امروز زودتر از زمانی که محیط امکان رسمی خلاقیت را به آن-ها می-دهد (پروژه کارشناسی و ورود به دوره کارشناسی ارشد) مستعد نوآوری و مشتاق-“به وجود آوردن-“ می-شوند. فراهم کردن شرایط کارهای تحقیقی و نوآوری در سالهای اول؛ انگیزه دانشجویان را به مطالعه بهتر دروس نیز افزایش می-دهد، و پویایی حاصل از آن در جلوگیری از احساس یأس سال اول که در برخی دانشجویان رخ می-دهد موثر است

در زیر به برخی از اقدامات پیشنهادی اشاره می-کنیم

امکان استفاده از برخی آزمایشگاه-ها در ساعات خالی آن-ها؛ زیر نظر مسئولان آزمایشگاه-ها و بر اساس جزوه-ای مدون از + فعالیت-های علمی قابل اجرا برای دانشجویان سال اول که با همین هدف تالیف شده است

تصمیم اساتید دروس پایه بر گنجانیدن فعالیت-های مشخصی در یک درس، که خود دانشجو را برای استنتاج یک نتیجه علمی به + تلاش وادارد (ارائه درس با توجه به خلاقیت دانشجویان). به عبارتی در درس دادن شیوه-ای اتخاذ شود که -“نحوه فکر کردن-“ نیز- و نه فقط خود مطالب- آموخته شود، و ایجاد انگیزه در دانشجویان نسبت به مطلب به عنوان روشی کارآمدتر از فشار امتحان برای درس- خواندن در دانشکده- ها نهادینه گردد

در همان سال اول برای هر رشته واحدی درسی یا دوره-ای چند جلسه- ای ایجاد شود که در آن محتوای رشته و جلوه-های + آن، استراتژی برخورد با مسائل علمی- مهندسی در آن رشته و ساختار درسی پیش- بینی شده برای دانشجویان تبیین گردد؛ تا آنان نیز با دید روشن دریابند که از دانشکده چه تصویری و چه انتظاراتی باید داشته باشند

نحوه تشویق یا ترغیب دانشجویان به درس خواندن توسط اساتید -۳

در کار کردن با دانشجویان نباید از قدرت احساس غافل بود. احساس است که نیروهای درونی را به حرکت درمی- آورد و عقل سکان- دار این حرکت است. پیامبر اکرم (ص) با رحمت در گفتار و چهره و رفتار، انسان-ها را جذب می- کردند و در کنار آن به تعلیم و دانا کردن (کار عقلی) می- پرداختند

عموماً دو شیوه برای ترغیب دانشجویان به درس خواندن، ممکن است توسط اساتید محترم استفاده گردد

الف) با استفاده از کلمات مثبت : “شما توانایی- های بسیار زیادی دارید، شما می- توانید کشورتان را رشد دهید، برای این هدف باید شب- بیداری- ها را بپذیرید و کار کنید.-“ -“این امتحان برای شما که درسخوان هستید ساده است، ولی تمام تلاشتان را -“ برای حضور ذهن در مطالب باید به کار ببرید

ب) استفاده از کلمات منفی: - "با این وضع درس خواندن شما هر روز افسرده تر می شوم..-"; - "شما که درس نمی-خوانید... نمی- دانم چرا همیشه درس-نخوان-ها به کلاس من می -آیند..-"; - "نه! گوش نمی کنم، من و شما که به کتاب پروفیسور ...". نمی-توانیم ایراد بگیریم .. حوصله -ام را سر بردی

سرزنش ابزار خوبی برای هشیار کردن نیست، زیرا برخی از نیروهای سازنده درون مخاطب را هم از بین می -برد. نقطه مقابل این کار تایید و تشویق توانایی‌ها و تلاش‌هایی است که ولو به میزان کوچک از دانشجویان ظاهر می -شوند و به مراتب موثرتر است. از سوی دیگر، احساس محبت، احساس امنیت (گام اول در مراحل سازگاری با محیط جدید) را به دنبال می -آورد. محیط امن وقتی به وجود می -آید که کلمات اساتید تداعی کننده یاران مهربان باشد و نه مطالبه- کنندگان سرزنش-گر. محیط امن این احساس را القا می -کند که همه اساتید، یاور او و برای رشد او در کنار او هستند. اگر چه واقعیت امر هم چنین است، اما در مظاهر رفتاری نیز همین حس می -شود که دانشجو و استاد در یک جبهه برای رشد خود و کشور می -کوشند. برعکس، در محیطی که کلمات منفی و سرزنش مکرر بیان می -شود این احساس القا می -شود (ولو دانشجویان از نظر منطقی بدانند که چنین نیست) که استاد در یک جبهه و دانشجو در جبهه دیگر قرار دارد

ضرورت رفتار آمیخته به احترام و ارزش گذاری به جایگاه دانشجویان -۴

رفتار توأم با احترام و مهربانی به دانشجویان نشان می -دهد که شخصی با جایگاه ارزشمند و مؤثر در محیط دانشکده به شمار می -روند. در نقطه مقابل، برخورد های سرد و بی -اعتنا، (همچون رد کردن با اشاره دست) به خصوص وقتی علی-رغم ناراحتی مخاطب ادامه می -یابد، نشانه آن است که کرامت انسانی او مورد توجه قرار نمی -گیرد

به عبارت ساده- تر مشاهدات ما نشان می -دهد وقتی افراد به وظایف اداری خود در سطحی عاری از توجهات انسانی و عاطفی، به صورت مکانیکی عمل می -کنند، نیروهای محرکه دانشجو با دانشگاه همسو نشده و دانشجو بین خود و مسئولین احساس فاصله می -کند. این در حالی است که بنا بر تجربه نگارندگان، در اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان ورودی جدید اشتیاق به همبستگی با مسئولان دانشگاه و کمک به رشد علمی دانشگاه بسیار زیاد است. طبیعی است که تکرار این برخوردها و مواجهه با سردی و بی-مهری (مثلاً از سوی اساتید یا از سوی مسئولان دفتر دانشکده)، می -تواند احساس تعلق به محیط را در او کمرنگ نماید و احیاناً او را نسبت به محیط دانشگاه بی-تفاوت سازد. دانشجو احساس می -کند که حضور او در این محیط موقت تلقی می -شود و

گویا از نظر مسئولین اداری "یکی از هزاران نفری است که باید کار اداری آنان را انجام داد تا فارغ التحصیل شوند و از این محل بروند."

اجازه دهید این مورد را با نقل قول از دانشجویان ادامه دهیم

بعضی از مسئولین خیلی بد با آدم برخورد می کنند، من محترمانه با ایشان صحبت می کنم اما او با لحن تحکم آمیز از ضمیر دوم- شخص "تو" برای من استفاده می کند و وقتی کار دارد مرا با تکان دادن پشت دست بیرون اتاق نکه می-دارد. به نظرم می-رسد نظم اداری آن-ها برایشان از نیاز من مهم-تر است

احساسی که در این دانشجو به وجود آمده بود این بود که با تمام تلاش-هایش، گویی هنوز هم آدم مهمی از نظر محیط به حساب نمی-آید. به گفته خودش

من دلم می-خواست وارد دانشگاه شوم، پژوهش کنم، هرروز با فکر ساختن چیزی درگیر باشم، خلاقیت به خرج دهم، ... ولی گاهی احساس تلخی در من ایجاد می-شود که انگار این-جا هم شبیه یک دبیرستان بزرگ است، یعنی باز هم نظر تو در اداره آن "نقشی ندارد، باید سرت را بیندازی پایین؛ درس بخوانی، نمره بگیری و انگار از پژوهش هم خبری نیست

اگر ارزش دانشجو بودن و احساس مسئولیت نسبت به آن، در احترامی که اساتید و مسئولان دانشگاه در برخوردهای روزمره-با دانشجویان دارند جلوه-گر شود، دانشجویان برای حفظ این جایگاه خواهند کوشید و خود را عضو محیط دانشکده و متعهد به اهداف بزرگ آن احساس خواهند کرد

یک مسئول دلسوز می-تواند صرفاً با داشتن لبخند و لحن احترام آمیز، تحول عظیمی در روحیه دانشجویان مراجعه کننده ایجاد کند. به راستی اثری را که یک برخورد خوب می-تواند در مخاطب ایجاد کند نباید کم مایه انگاشت. در بسیاری از سازمان-های موفق برای ایجاد یک فضای سالم انسانی، دوره-هایی برگزار می-شود که مهارت-ارتباط بین فردی یکی از مهم-ترین مفاد آن-هاست. لازم است کسی که برای ارتباط با دانشجویان قبول مسئولیت می-کند دارای شخصیتی قوی و شرح صدر باشد و در انتخاب این افراد صرفاً به معیارهای اداری موجود اکتفا نکرده. علاوه بر این در یک دانشکده تلقی عمومی اساتید از جایگاه-دانشجویان و ساختار مطلوب، عموماً نقشی تعیین کننده دارد و رفتار کارکنان را نیز تحت تأثیر قرار می-دهد. از آن-جا که استاد در اکثر زمینه-ها بیشترین ارتباط و نقش را در قبال دانشجویان دارد، کارکنان و کارمندان نیز شیوه ارتباط خود را نسبت به

دانشجویان تا حد زیادی با اساتید تنظیم می-کنند. از این رو بسته به جایگاه اساتید در دانشکده، احترام اساتید نسبت به دانشجویان، اغلب احترام سایر همکاران دانشکده را نسبت به دانشجویان به دنبال خواهد داشت.

ضرورت انتقاد-پذیری و توجه به نظرات دانشجویان، و ایجاد فضای مشارکت دانشجویان -۵

بدیهی است که برای احساس تعلق و مؤثر بودن در محیط دانشکده یا دانشگاه، دانشجویان باید بتوانند آن-چه برای ارتقای آن لازم می-بینند مطرح کنند و به ثمر نشستن آن را مشاهده کنند، زیرا انسان به آن چه خود در ایجاد آن نقشی داشته است با تعلق خاطر می-نگرد. اگر برخی از پیشنهادات به دلایل مشخصی قابل اجرا نباشند، لازم است پاسخی منطقی و متکی بر قوانین در قبال آن-ها داده-شود.

غیر از مسئولیت-هایی که نیازمند اداره دائمی است بسیاری از کارها می-تواند به دانشجویان محول شود. دانشجویان می-توانند در طراحی و ساخت امکانات مورد نیاز دانشکده خود به تناسب رشته تحصیلی خود مشارکت جویند و در برگزاری مراسم و جشن-ها به عنوان نماینده دانشکده قبول مسئولیت کنند. به این ترتیب دانشگاه می-تواند در کنار آموزش علمی، احساس مسئولیت-پذیری را هم در دانشجویانی که بایستی به زودی در جامعه قبول مسئولیت نمایند، بارور سازد.

ضرورت به رسمیت شناختن و گرامی داشتن عضویت دانشجویان در دانشکده -۶

یکی از ابزار این کار جلسه معارفه است، که در آن می-توان فضای مناسبی برای افزایش همدلی و ترسیم اهداف مشترک ایجاد نمود. از کارهای دیگری که در برخی دانشکده-ها تجربه شده است می-توان به نصب عکس دسته-جمعی از اساتید و ورودی-های هر سال آن دانشکده در یکی از راهروها اشاره کرد، که علاوه بر کمک به احساس تعلق و عضویت در یک مجموعه مهم، احساس صمیمیت را نیز بالا می-برد.

کمیود تنوع در زمینه-های کار علمی -۷

تنوع فراخوان-های علمی مانند مسابقات، پروژه-ها یا آزمایشگاه-های "صفر و احدی"، اردوهای کشف نیاز و... باعث می-شود زمینه-ای برای احساس موفقیت-های اولیه وجود داشته باشد. اگر زمینه--های موفقیت در کار علمی محدود به امتحانات و نمره باشد، بسیاری از دانشجویان که در سال اول به علت نا آشنایی با روش-های درس خواندن دچار افت نمره می-شوند، ممکن است خود را ناکام و ناموفق یافته و ضمن احتمال کاهش اعتماد به نفس، نظر محیط را نسبت به خود منفی احساس کنند. در برخی موارد این برداشت از محیط در سال-های اول دانشجویی، می-تواند باعث ایجاد فاصله و دلسردی از دانشکده گردد.

دانشجویانی که عرصه-های دیگری برای موفقیت و ارضای نیاز به "منحصر به فرد بودن" دارند، و نیز آنان که در نزد والدین خود، یا حداقل یکی از اساتید از پشت گرمی و اعتماد و باور برخوردار هستند می-توانند عزت نفس خود را حفظ کرده و آن را به نمرات خود وابسته نسازند.

راهکارهایی برای خانواده، دانشکده، و نهادهای حمایتی دانشگاه

نقش خانواده - ۱

توجه خانواده و پشتیبانی عاطفی، پشتگرمی و تزریق اعتماد به نفس از سوی خانواده در هر زمان می-تواند فشارهای چالش-های سال اول را کاهش دهد. اگر خانواده سرزنشگر باشد نمی-تواند نقطه امنی باشد که دانشجو مشکلات خود را در آن با والدین در میان بگذارد و کمک دریافت کند. در خانواده-هایی که سرزنشگر هستند یا دائماً توقع موفقیت دارند، فرزند ممکن است در قبال همه مشکلات خود لب از سخن فرو-بندد و ارتباط خود را با والدین کاهش-دهد، یا در خود فرو-رود، یا با دوستان و همسن و سالان درددل-کند. در نتیجه چنین خانواده-ای نمی-تواند کمک چندانی به حل مشکل فرزند خود نماید. برای کمک به فرزندمان، بایستی ارتباط درکی و کلامی مناسبی میان ما و فرزندمان برقرار باشد و فرزندمان احساس کند که در صورت طرح مشکلاتش، حداقل می-تواند درک شود.

رویکردهای زیر در خانواده می-تواند موثر واقع گردد

تشویق دانشجویان به تفکر برای یافتن هدفی والا برای زندگی خود، که به مسیر آینده زندگی-شان جهت می-دهد و تلاش آنان +
را معنادار می-کند

عدم اصرار بر ادامه رشته-ای که فرزندمان به آن علاقه ندارد. درس خواندن کار دشواری است، و بر اساس تجربه، معمولاً +
دانشجویانی که به رشته خود علاقه ندارند، انگیزه کافی برای غلبه بر این دشواری-ها نداشته و ممکن است با افت نمرات و سیر
نزولی مواجه شوند. در مورد دانشجویانی که به رشته خود علاقه نداشته باشند و در ترم-های اول هم علاقه-ای به آن پیدا نکرده
باشند، موفقیت در آن رشته و رضایتمندی از کار آینده در آن رشته تا حدودی نامحتمل شمرده شده و توصیه نمی-گردد.
نباستی ظاهر رشته-ها برای ما معیار قرار گیرد، واقعیت آن است که بسیاری از این ظواهر کاذب است و هر کس را بهر کاری
ساخته -اند

عدم فشار برای کسب نمره یا مدرک، بلکه تشویق به خود علم و معرفت +

تایید توانایی-های دانشجو، چرا که دانشگاه همه توانایی-های او را مورد توجه قرار نمی-دهد. برقرار نگاه داشتن عزت نفس او +
و تامین پشتگرمی و دل-گرمی. شجاع کردن او برای مقابله با مشکلات از راه تلاش و کسب مهارت-های تحصیلی

تشویق فرزندان به استفاده از مشاوره تحصیلی یا شرکت در دوره-های مهارت تحصیلی +

نقش دانشکده -

موارد زیر می-تواند توسط دانشکده اجرا گردد تا ضمن پیش گیری از مشکلات سال اول، فرایند اتصال دانشجو به دانشکده و
خودیابی او در محیط جدید تسهیل گردد

برگزاری دروس پایه در دانشکده +

برگزاری دوره-های آشنایی با رشته، توسط اساتید با محبت و پر حوصله +

ایجاد فرصت-های فعالیت علمی گروهی برای دانشجویان سال اول مانند اردوهای کشف نیازهای صنعت، بازدیدهای علمی و +
مسابقات علمی

ایجاد فرصت-هایی در خارج از کلاس برای اتصال اساتید و دانشجویان، به خصوص در فضایی معنوی، مانند جلسات گفت و گو، +
...افطاری، اردوهای زیارتی و

اجتناب از پیچیدگی نامعقول در امتحانات و مجال دادن به خلاقیت-ها در قالب پروژه-های صنعتی و کار گروهی +

همکاری و هماهنگی با مرکز مشاوره به منظور حمایت از دانشجویانی که دچار چالش‌های سال اول هستند +

جمع - بندی

مجموعه عواملی که دانشجویان سال اول را در شکل‌گیری احساس تعلق خاطر و سازگاری با محیط آموزشی و پویایی در آن با چالش مواجه می‌سازد، بر اساس مشاهدات ثبت شده، مطالعات موردی و نظرات به دست آمده از دانشجویان بررسی گردید. عوامل به دو دسته سازگاری و هدفمندی تقسیم شدند. در سازگاری با محیط نیازهای روانی متعددی وجود دارد که می‌تواند مبنای تشخیص سلامت (گرما، پویایی، انگیزش) یا عدم سلامت فضای انسانی (سردی، خشکی و رخوت) دانشکده باشد. برخی از عوامل مختلف مرتبط با این نیازها در دانشکده شناسایی و عرضه گردید. در خصوص هدفمندی، اهمیت آن و عوامل موثر بر آن در دانشکده بحث شد و نقش هدف و بینش شخصی دانشجو به عنوان عاملی که نقش مخرب بسیاری از عوامل دشوار دیگر را بر سلامت روان دانشجویان بی‌اثر می‌سازد مورد بحث قرار گرفت. مشخص است که دانشجویانی که از ابتدای ورود به دانشگاه دارای هدف بسیار مهمی در ذهن خود بوده‌اند و دانشگاه را نه مقصد (و محلی برای مطرح شدن خود به عنوان هدف) بلکه بخشی از راه به سوی هدفی بزرگ‌تر و آرمانی‌تر می‌بینند، دچار سیر کاهش اعتماد به نفس نمی‌شوند. به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیریم که مصمم است با درس خواندن در رشته کشاورزی به روستای پدری بازگردد و زراعت پدر را با مبانی علمی گسترش دهد و با تأسیس دفتری، کشاورزی منطقه خود را متحول سازد. چنین اهدافی که به حفظ سلامت روان و مقاومت در سختی‌ها منجر می‌شوند معمولاً شفاف و عینی و برخاسته از یک جهان-بینی ارزشی و مسئولانه هستند. نهایتاً راهکارهایی برای یاری‌رسانی به دانشجویان سال اول توسط خانواده‌ها، اساتید و دانشکده‌ها و نهادهای حمایتی دانشگاه مانند مراکز مشاوره ارائه گردید.

مهارت‌های کارآفرینی در سال جدید چه تکنیک‌هایی هستند؟

اکثر کارآفرینان و متخصصان اهمیت سرمایه‌گذاری برای ساخت مهارت‌های با ارزش و بهبود نقاط قوت خود را در طول زمان می‌دانند.

در حال حاضر بیشتر کارآفرینان برنامه‌های مرتبط با کسب و کار خود را برای سال ۲۰۱۸ را هماهنگ می‌سازند تا در صورت بروز مشکلات آمادگی لازم را داشته باشند.

مهارت های کار آفرینی

طرح های جدید کار آفرینان باید شامل اهدافی برای رشد و دست یابی به موفقیت باشد. به دست آوردن محصولات، راه اندازی محصولات در بازارهای جدید و هر نوع رویداد دیگری برای ساختن روابط بهتر مفید خواهد بود

با این حال اهداف ایجاد مهارت باید به موفقیت کسب و کار منحرب شود. هر چه رشد اقتصادی بیشتر سود سطح بیکاری تضعیف می یابد

پس چشم انداز کسب و کار نه تنها رقابتی ست بلکه به طور چشم گیری باید قابل افزایش و قابل پیش بینی هم باشد

در این پست به مهارت های کار آفرینی مورد نیاز کار آفرینان اشاره می کنیم با پدیده فکر مهتر همراه باشید

ارتباط

هنگامی که ارتباط خوبی با هدف کار خود ندارید، به وضوح کسب و کارتان از خوب بودن به سمت منفی قابل حرکت خواهد بود. در واقع ارتباط خوب می تواند یک ایده انقلابی را در برند و محصول برای نفوذ ایجاد نماید

استیو جابز نه تنها یک طراح نابغه بود بلکه در ارتباط هم قدرت فراوانی داشت. یک لحظه تصور کنید جابز چگونه با یک سخنرانی و سرعت درک بالا شرکت اپل را به یکی از باارزش ترین برندهای جهان تبدیل کرد

بسیاری از متخصصان و حتی روانشناسان بر این باورند که "ارتباط" مهم ترین مهارت کار آفرینان است

مدیریت شکست

استرس می تواند نگرانی را درونتان شعله ور کند اما شکست یک ویرانگر واقعی ست. شکست انگیزه کار آفرینان را از بین می ببرد. مهارت های کار آفرینی مورد نیاز کار آفرینان تکمیل کننده راه جوانان تازه کار است

اما شکست می تواند ذهنیت کار آفرینان را برای چند هفته مختل سازد

کسب و کارها به دلیل عدم مدیریت همواره نابود می شوند. راز موفقیت در کار آفرینی برگشتن به عقب و اشتباهات را مرور کردن است

مرور اشتباهات باعث عدم شکست مجدد در آینده و برداشت نتیجه متفاوت خواهد بود

استخدام استعداد های درخشان

از آن جایی که شما نمی توانید تمام بخش های کار خود را به تنهایی مدیریت کنید، در نهایت به افراد متخصصی نیاز دارید که اهداف شما را محقق سازند

استخدام افرادی با استعدادهای خوب به پیشبرد کسب و کارتان کمک می کند. با استخدام افراد صحیح انرژی و بودجه خودتان را از دست نمی دهید و با ارزش کافی کار را ادامه خواهید داد. انتخاب استعدادها در کسب و کار انتخابی هوشمند خواهد بود

آزمایش

اگر سعی داشته باشید از قاعده آزمایش برای هر کاری استفاده کنید شکست نمی خورید

قاعده آزمایش در مهارت های کارآفرینی مورد نیاز کارآفرینان در مواردی چون عرضه محصولات، تحقیقات بازار، چرخش مدل های جدید کسب و کار و ... تاثیر می گذارد

انجام آزمایش های منظم منجر به پیشرفت های جدید کسب و کار کارآفرینان می شود. آزمایش حداقل باید ۳۰ روزه باشد تا باعث شناخت عوامل گوناگونی شود

اگر به فکر ارتقاء کار باشید قطعا تست ایده های جدید برای تبدیل شدن به پروژه راه حل مناسبی ست. تست و اعتبار نه تنها جریان در آمد کارآفرینان را افزایش می دهد، بلکه زمینه های همکاری استراتژیک نیز ایجاد می شود

مدیریت مالی

داشتن توانایی برای مدیریت و رشد منابع مالی، یک کلید موفقیت است. عدم توانایی مدیریت مالی باعث به خطر افتادن کسب و کار، بی ثباتی، و اغلب ورشکستگی را به همراه دارد

پشیمانی و ناراحتی بعد از عدم پیش گیری و عدم مدیریت سودی ندارد

توسعه، نظم و انضباط برای خرید اهداف تجاری باعث افزایش در آمد کارآفرینان در امور مالی ست

تکنیک های عملی همراه با استفاده از استراتژی های مناسب و موفق باعث افزایش سرمایه و سرمایه گذاری دوباره کسب و کار می شود

مهارت های کار آفرینی مورد نیاز جوانان می توانند متفاوت باشد بستگی دارد شما چه تکنیکی را در چه زمانی برای خودتان در نظر بگیرید.

به چند نمونه از دیگر عواملی که در موفقیت کار آفرینان دخالت دارد اشاره می کنیم این گزینه ها عبارتند از؛

طراحی و تفکر درباره ایده ها

به اشتراک گذاری تجارب کار

ارتباط برقرار کردن با عموم مردم

داشتن مهار فروش برای شرکت

نوشتن نامه هایی برای متقاعد ساختن مشتری

صداقت در کار

فرمول بندی استراتژی هایی که برای موفقیت در کار استفاده می کنید

(توسعه دادن نام تجاری (برند)

همدل بودن با مدیر و همکاران

تمام گزینه های ذکر شده می تواند منبعی موفقیتی برای همه باشد. شما مخاطبان عزیز پدیده فکر مهتر، فکر می کنید در چه زمینه ای مهارت دارید؟ آیا می توانید مهارت های خود را به دیگران منتقل نمایید؟

فکر می کنید برای آموختن مهارت های کار آفرینی مورد نیاز کار آفرینان چه تکنیک های دیگری مورد نیاز دارد؟

د.