

گام به گام تأثیر

از امروز به وضعیت سلامتی ام توجه بیشتری نشان می‌دهم و به جسمم که امانتی است در اختیار من، بیشتر دقت می‌کنم. اگر برای سلامتی ام باید کاری بکنم، تلاش می‌کنم زودتر بر نامه‌ریزی درستی برای آن انجام دهم.

آشنایی با مهار تی که آینده نوجوانان در گرو آن است

۵ گام تصمیم‌گیری اصولی

جواد غفوری نسب، مشاور خانواده- در مطلب شماره قبل مرتبط با نوجوانی به بررسی راه‌های دستیابی به «خود مطلوب» پرداختیم و فهمیدیم که مسیر انتخاب «خود مطلوب» به چه شکلی است و همچنین در یافتیم که لازمه انتخاب خوب، تصمیم‌گیری صحیح است. در این شماره قصد داریم به این مسئله بیر دازیم که چگونه مهارت تصمیم‌گیری صحیح را در خودمان به خصوص در دوران حساس نوجوانی ایجاد کنیم.

گام اول: مشخص کردن موقعیت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری مهارت تصمیم‌گیری، مشخص کردن موقعیت تصمیم‌گیری است. در این گام شما باید بدانید برای چه چیزی می‌خواهید تصمیم‌گیری کنید. آیا جزئیات مربوط به آن را می‌دانید؟

آیا از مزایا و معایب آن مسئله آگاهی دارید؟ پاسخ به تمامی این سؤالات، همان فرآیند خودآگاهی است؛ یعنی شما با مهارت خودآگاهی می‌توانید گام اول مهارت تصمیم‌گیری را به درستی بردارید. در ادامه و به دلیل اهمیت بالای این موضوع به بیان و بررسی گام‌های بعدی در مهارت تصمیم‌گیری می‌پردازیم.

گام دوم: شناسایی راه‌حل‌های موجود

وقتی متوجه شدید هدف شما از تصمیم‌گیری چیست و درباره آن تمام اطلاعات ممکن را به دست آوردید، در گام بعدی به شناسایی حق انتخاب‌ها یا راه‌حل‌های مختلفی که برای شما نسبت به آن وجود دارد، اقدام کنید. نکته مهم این است که برای انجام هر چه بهتر این مسئله باید ذهن خود را به طور کامل باز کنید و به

اصطلاح ذهن‌تان را محدود نکنید. دلیل اصلی این کار، این است که ذهن ما کاملاً نسبت به محدودیت‌ها و باورهایی که در هنگام فکر کردن درباره مسائل برای آن ایجاد می‌کنیم، حساس است و به سرعت تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد این باورها مانند فیلتر عمل می‌کنند و اجازه بررسی هر گزینه‌ای را به ذهن نمی‌دهند؛ برای مثال وقتی قصد انتخاب رشته تحصیلی ریاضی و فیزیک را دارید، به سرعت تمام باورهای ذهنی مربوط به این رشته تحصیلی، مانند سخت بودن درس ریاضی یا قبولی سخت تر دانش‌آموزان این رشته در دانشگاه نسبت به سایر رشته‌ها فعال می‌شود و ذهن شما را محدود می‌کند.

در این جا باید از روش بارش مغزی استفاده کنید؛ یعنی به ذهن خود اجازه دهید همه گزینه‌های ممکن چه کاربردی چه غیر کاربردی، چه مفید و چه غیر مفید، چه واقعی و چه تخیلی و دور از واقعیت، را ارائه کند.

گام سوم: ارزیابی راه‌حل‌ها

حالا و در این مرحله راه‌حلی را بررسی کنید که

در فرآیند بارش مغزی برای خودتان مشخص کرده اید. مشخص است که برخی راه‌حل‌ها در همان ابتدا حذف می‌شوند اما به نظر می‌رسد، شما باراه‌حل‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوید که انتخاب را برایتان سخت می‌کند. برای انتخاب بین گزینه‌هایی که برای شما ایجاد ابهام کرده‌اند، باید قدرت بررسی و ارزیابی گزینه‌های پیش‌رو را داشته باشید. به عبارت دیگر شما در این مرحله باید ابتدا گزینه‌های اضافی را حذف و سپس مشخص کنید که چه گزینه‌هایی به عنوان گزینه نهایی برای شما باقی‌مانده‌اند و سپس به ارزیابی آن‌ها بپردازید.

گام چهارم: بررسی مزایا و معایب هر گزینه

شما در این مرحله خواهید توانست مزایا و معایب هر گزینه را شناسایی کنید. برای این منظور باید مشخص کنید هر گزینه چه پیامدهای مثبت و چه معایب و محدودیت‌هایی برای شما به همراه خواهد داشت. یکی از تکنیک‌هایی که در این زمینه می‌توانید استفاده کنید، استفاده از تفکر «اگر... آن وقت...» است؛ برای

مثال شما در نظر دارید بین رشته ریاضی فیزیک و رشته علوم تجربی یک گزینه را انتخاب کنید. می‌توانید تکنیک ذکر شده را این گونه به کار بگیرید که «اگر رشته ریاضی را انتخاب کنم، آن وقت باید آماده شغل‌های مهندسی بشوم.»

دقت کنید که هیچ گونه سانسوری نداشته باشید یعنی همه پیامدهای موجود برای هر گزینه، حتی مواردی را که ممکن است به نظرتان پیش پا افتاده باشد در نظر بگیرید.

گام پنجم: انتخاب گزینه نهایی

پس از بررسی پیامدهای هر گزینه، مشخص خواهد شد که کدام گزینه می‌تواند انتخاب نهایی شما باشد. این انتخاب، گزینه‌ای است که بیشترین مزیت و کمترین عیب را برای شما دارد. مزیت اصلی طی کردن این فرآیند توانایی شما برای مشخص کردن بهترین و کامل‌ترین گزینه‌هاست و با بررسی همه جانبه گزینه‌های موجود و انتخاب گزینه نهایی می‌توانید نسبت به پایبندی هر چه بیشتر به گزینه نهایی آمیدوار باشید.



توصیه آخر!
اگر ترس از ازدواج به شما اجازه نمی‌دهد فرد دیگری وار دزدگی‌تان شود، این احتمال وجود دارد که تاخر عمر خود مجرد باقی بمانید. با این حال، از شما می‌خواهم که پیش از تشکیل زندگی مشترک برای مشاوره‌های پیش از ازدواج به یک مشاور مراجعه کنید. اطلاعات و گفت‌وگو ر ک و پوست کنده زیر نظر یک شخص سوم حرفه‌ای، می‌تواند به شما کمک کند تصمیم نهایی خود را درباره ازدواج یا اطمینان بیشتری اتخاذ کنید.



از این موضوع رنج می‌برد؛ ولی به دلیل این که شما را ناراحت نکند بروز نمی‌دهد. مگر همسر شما قبل از ازدواج می‌دانست که این مسئله پیش می‌آید؟ و اگر اشکال از طرف شما بود آیا به این راحتی حاضر بودید همسران به دلیل فرزندار نشدن از شما جدا شود؟ حال اگر پیشنهاد ازدواج دوم از ناحیه همسران باشد و احساس کنید که با صداقت و بدون تعصب و نگرانی است باز هم موضوع قابل تامل و بررسی است و نمی‌توان به طور قطع آن را پذیرفت.

تنها راه حل، از ازدواج مجدد نیست

تنها راه فرزندار شدن تعد زوجات نیست. امروزه روش‌های متعدد علمی و مدرن وجود دارد که با وجود مشکل از یک طرف و حتی زوجین باز هم احتمال فرزندار شدن برای آن‌ها وجود دارد و لزومی ندارد برای تأمین یک نیاز در زندگی، نیاز بالاتر و مهم‌تر از آن را از دست بدهیم؛ به عنوان آخرین پیشنهاد می‌توانید با برعهده گرفتن مسئولیت فرزندگی که فاقد سرپرست است هم‌خلاء نبود فرزند را در زندگی پر کنید و هم چندین برابر، اجر و پاداش الهی را برای خود ذخیره کنید. از طرفی هم حسن نیت همسران را فراهم کرده‌اید و به این طریق نه احساس کمبود خواهید داشت و نه زندگی شما آسیب خواهد دید بلکه صلابت و استواری خانواده تداوم خواهد یافت و در گستره آن زندگی لذت بخش و ضایع‌مند خواهد بود.

کیف، در س، مدرسه

برای استراحت بین زمان‌های مطالعه چه کار کنیم؟

راضیه حافظ شاعر، کارشناس و مشاور تحصیلی- مغز انسان به ازای هر نیم ساعت مطالعه، طبق نظر «کلارک هال» به استراحت نیاز دارد تا کارایی اش در بالاترین حد حفظ شود. اگر دانش‌آموزی یک ساعت و نیم مطالعه کند، مقدار زمانی که مغزش به استراحت برای تقویت و بازایی توان نیاز دارد یک ربع است. همچنین اگر یک ساعت مطالعه کند، ۱۰ دقیقه و اگر نیم ساعت مطالعه کند به ۵ دقیقه زمان برای استراحت نیاز دارد.

در استراحت افراط و تفریط نکنید

دانش‌آموزان باید توجه داشته باشند که اگر به ازای یک ساعت و نیم مطالعه بخواهند بیش از یک ربع استراحت کنند مثلاً یک ساعت به استراحت بپردازند، باعث خستگی روحی و برهم خوردن تمرکزشان می‌شود. در این زمینه یکی از رایج‌ترین سؤالات دانش‌آموزان از مشاوران تحصیلی این است که در زمان استراحت چه کار کنیم تا برای شروع دوباره مطالعه، ذهن مان به خوبی استراحت کرده باشد.

مطالعه نکنید!

در قدم اول به دانش‌آموزان توصیه می‌شود در زمان استراحت هر کاری انجام دهند به جز مطالعه کردن! گاهی شنیده می‌شود که دانش‌آموزی در زمان استراحت روزنامه می‌خواند یا کتاب داستان یا... که اصولی نیست.

فعالیت بدنی سبک انجام دهید

بهترین کار برای استراحت بین زمان‌های مطالعه، فعالیت بدنی و ورزش سبک است. طبیعتاً ورزش‌هایی که انرژی زیادی از انسان می‌گیرند در چنین مواقعی توصیه نمی‌شوند.

بازی رایانه‌ای ممنوع!

کارهایی را انجام بدهید که استرس زیادی در شما ایجاد نکنند و انرژی زیادی از شما نگیرند؛ برای مثال دانش‌آموزی که بعد از یک ساعت و نیم مطالعه، یک ربع در گیم بازی اکشن یا هیجانی رایانه‌ای می‌شود، وضعیت هورمونی بدنش تغییر می‌کند و برگشتن حالت روحی اش به وضعیت درس خواندن با مشکل مواجه می‌شود.

به دیگران کمک کنید

کارهایی مانند ظرف شستن، موسیقی آرام گوش کردن، قدم زدن در خانه، کمک کردن به والدین یا خواهر و برادران یا هر کار خلاقانه دیگری برای زمان‌های استراحت بین مطالعه توصیه می‌شود.

تماشای تلویزیون هم توصیه نمی‌شود

درباره تماشای تلویزیون یا فیلم که به نظر می‌رسد جزو رایج‌ترین کارهایی هستند که دانش‌آموزان برای استراحت انجام می‌دهند باید توجه داشت که شروع تماشای تلویزیون اختیاری، ولی تمام کردن آن به اختیار انسان نیست؛ یعنی شما نمی‌توانید بگویید که من ۱۰ دقیقه از یک فیلم یا مسابقه فوتبال را تماشا می‌کنم و به اتاقم برای مطالعه برخواهم گشت، بعد از تماشای ۱۰ دقیقه‌ای تلویزیون، در وضعیت هیجانی قرار می‌گیرید که برای درس خواندن مناسب نیست. البته اگر دانش‌آموزی توان مدیریت این موضوع را داشته باشد، می‌تواند از این وسیله برای استراحت استفاده کند.

پیامک‌های شما

۲۰۰۰۹۹۹

بوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سؤالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین هرما با درج سؤالات خود، اسن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

✽ خانمی ۲۷ ساله هستم. دو سال است که ازدواج کرده‌ام. همسرم دائم با کوشی در دنیای مجازی سپر می‌کند به او اعتماد دارم. مشکل من تنها شنیدن است چند بار با او صحبت کردم؛ اما بی‌فایده بود. لطفاً راهنمایی کنید.
✽ دختری هستم ۱۸ ساله. دیپلم را گرفته‌ام. مدتی است فهمیده‌ام پس‌رخاله‌ام که یک سال از من کوچک‌تر است به چنین ترسی می‌تواند برایتان مشکل ساز باشد. به خصوص با بالا رفتن سنستان، تجربی در س می‌خواند علاقه شدیدی به من دارد. چطور به او بفهمانم به من فکر نکند. از نظر سطح اقتصادی و اجتماعی تفاوت نداریم. جوانی ۲۰ ساله هستم. خانم فرزندم را خیلی دوست دارم ولی باز به ازدواج مجدد تمایل دارم و همیشه در فکر ازدواج هستم. لطفاً کمک کنید.
✽ دختری هستم ۱۶ ساله. یک سال است که به‌سپری هم‌سن خودم علاقه‌مند شده‌ام ولی نمی‌دانم او هم مرد دوست‌دارد یا نه. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.
✽ دختری هستم ۱۵ ساله. دو سال است که به پسر ۲۴ یا ۲۳ ساله علاقه‌مندم و هیچ‌کسی از علاقه‌من باخبر نیست. فکر می‌کنم او هم به من علاقه دارد؛ ولی هیچ‌کدام با هم درباره علاقه‌مان صحبت نکردیم. پدرم او را کاملاً می‌شناسد. چطور علاقه‌ام را به او بگویم؟ فکر این که او را از دست بدهم، از من می‌دهد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

دوستان همرا!

متأسفانه برخی سؤالات شما به طور ناقص به دست ما می‌رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر چه سؤالات شما مشروح‌تر و هم‌راه با اطلاعات دقیق‌تری باشد، پاسخ‌گویی بهتری نیز انجام می‌گیرد. پیشنهاد می‌کنیم سؤالات مشروح را از طریق ایمیل یا تلگرام «زندگی سلامت» به آدرس zendegisalam@ برای ما بن بفرستید.

