

مشاوره

چطور می‌توانیم گروهی کار کنیم؟

سمیرا اسلامیه

■ تعاون و همکاری از ملزومات یک زندگی هدفمند و مسوولانه در اجتماع است که می‌تواند به ارتقای سطح فرهنگ جامعه و تعالی کشور در همه زمینه‌ها منجر شود. کارشناسان معتقدند که خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی از این امر مستثنی نیست و زندگی سالم و رشددهنده برای همه اعضای خانواده در گرو تعاون و همکاری است. روحیه همکاری براساس روش‌های درست تربیتی از ابتدای کودکی شکل می‌گیرد. مهم‌ترین شیوه برای ایجاد روحیه در فرزندان، پرورش مسوولیت‌پذیری آنهاست.

اگر از همان دوران کودکی، نقش و ارزش وجودی فرزندان را در کانون خانواده برای آنان روشن کنیم، با ایجاد عزت نفس در آنان می‌توانیم مسوولیت‌هایی را در حد توان و علاقه آنان برایشان تعریف کنیم. در این راستا، می‌توان با ایجاد علاقه نسبت به فعالیت‌های گوناگون و توجه دادن آنان به توانایی‌هایشان شروع کرد و در ادامه راه، با دادن مسوولیت‌هایی در حد توان و تشویق بهنگام، روحیه همکاری و تعاون را در فرزندان پدید آورد.

ارج نهادن به نظرات شخصی (هرچند ساده باشد) و سهیم ساختن آنان در تصمیم‌گیری‌ها، همچنین تقسیم وظایف براساس توانایی و علایق اعضای خانواده، از جمله عوامل به‌وجودآورنده این احساس مسوولیت برشمرده شده است. تشکیل جلسات خانوادگی و گفت‌وگوی صمیمانه می‌تواند با شرح وظایف مسوولیت‌ها، توانایی‌ها، علایق و تصمیم‌گیری‌های اساسی و سودمند، کانون خانواده را یاری دهد. «همه می‌دانیم آنچه بشر را به سوی فردا هدایت می‌کند، انگیزه است و به این ترتیب انسان‌هایی که در فرازونشیب زندگی، انگیزه خود را از دست می‌دهند، دچار نومیدی و افسردگی شده و از ادامه راه زندگی باز می‌مانند.» برای اینکه نوجوانان گرفتار بی‌انگیزگی نشوند، بهتر است نکات ذیل را مورد توجه قرار دهند:

۱- همگی باید توانایم زیبایی‌ها و پدیده‌های مثبت جهان هستی را ببینیم، چراکه با مثبت دیدن جهان و پدیده‌های آن، شور و اشتیاقی برای ما که جزیی از این پرتوهای مثبت هستیم، به وجود می‌آید.

۲- با خود فکر نکنیم وقتی فیلم خوبی می‌بینیم، وقتی یک تابلو زیبای نقاشی ما را جذب می‌کند، وقتی یک سخنرانی خوب ما را شیفته سخنران می‌کند، وقتی کتابی می‌خوانیم که به ما امید می‌دهد، چه حالی به ما دست می‌دهد؟ بطورحتم حال خوشی است، چرا که ما توانستیم‌ایم پرتوهای مثبت پدیده را جذب کنیم.

۳- برای ایجاد انگیزه در خود باید دست به‌عمل بزنیم. نباید منفعل باشیم؛ اگر خوب برنامه‌ریزی کنیم، می‌توانیم از امکانات موجود (هرچند ناچیز) نهایت استفاده را ببریم. اگر می‌خواهیم توجه به نکات مثبت و دریافت آنها در ما تقویت شود، می‌توانیم یک دفترچه کوچک تهیه کنیم و نکات مثبت دیده‌ها و شنیده‌ها و اتفاقات روزمره را در آن یادداشت کنیم. افزون بر آن، می‌توانیم احساس خود را نیز شرح دهیم و نتایج حاصله را بنویسیم؛ این مثال، هنگام دیدن یک فیلم در سینما یا تلویزیون فورا نکته‌های مثبت آن را یادداشت کنیم؛ سپس بدون فکر کردن، احساسی را که در آن لحظه به ما دست داده است بنویسیم و بالاخره تصمیمی که براساس پیام آن نکته مثبت گرفته‌ایم روی کاغذ بیاوریم. «

با خود فکر کنیم که همیشه از کودکی در رویای خود دوست داشتیم چه کار شویم؟ یک ورزشکار خوب؟ یک نویسنده خوب؟ یک نقاش خوب؟ و باز هم بنویسیم که در رویاهای خود چه دیده‌ایم و حالا براساس رویاهایی که تاکنون به آنها وفادار مانده‌ایم و جزو آرزوهای ما هستند، هدف‌هایی کوتاه مدت و بلندمدت را در نظر بگیریم. برای مثال اگر دوست داریم یک نقاشی با کمبود باشیم و اکنون به علت مشغله تحصیلی یا کمبود امکانات مالی نمی‌توانیم در یک کلاس نقاشی ثبت‌نام کنیم، این هدف را تعیین کنیم. در اولین فرصت، با خرید یک کتاب خودآموز طراحی، یکی، دو مداد و مقداری کاغذ می‌توانیم حداقل روزی یک یا دو طرح طراحی کنیم. هدف کوتاه مدت ما می‌تواند انجام تمرینات کتاب خودآموز طراحی باشد و در اهداف بلندمدت می‌توانیم آموزشگاه را در نظر بگیریم. می‌توانیم بیشتر به پیامد کارهای خود در جهت اهداف کوتاه مدت توجه کنیم؛ به‌این‌ترتیب که نتایج مثبت اقدامات خود را در دفترچ‌های شرح دهیم و نوشته‌های خود را هر چند روز یکبار، دوباره بخوانیم. نوشتن نتایج مثبت و دوباره خواندن آنها، اگر تداوم داشته باشد به ما کمک می‌کند تا انگیزه‌های لازم را برای پیگیری اهداف خود تأمین کنیم. به خاطر داشته باشیم ما هر روز در حال تحول هستیم. توجه به نکات مثبت پدیده‌ها، توجه به آرزوهای جدید و ساختن هدف‌های جدید و توجه به پیامدهای مثبت و اقداماتی که در جهت اهداف خود انجام می‌دهیم، همگی موجب افزایش انگیزه هستند و از ما فردی پرشور و درحال صعود به قله‌های موفقیت می‌سازند.

روانشناسی

مصاحبه با رضا شهلا، کارشناس ارشد روانشناس تربیتی و مشاور کودک

نقش خانواده در مسوولیت‌پذیری کودکان

فرزانه نیکروح‌متین



مسوولیت‌پذیری به معنای قابلیت پذیرش، پاسخگویی یا به عهده‌گرفتن کاری است که از فردی درخواست شود و انسان مسوول به عنوان انسانی کارآمد است که سکان زندگی‌اش را به دست می‌گیرد اما متأسفانه این فرهنگ در جامعه ما شکل گرفته که افراد مسوولیت کار خود را نمی‌پذیرند و بر دوش دیگران می‌اندازند که روانشناسان ریشه این مساله را در تربیت کودک می‌دانند. سوال اکثر والدین این است که چگونه فرزندانمی مسوولیت‌پذیر بار بیاوریم اما در عمل و کردارشان این باور مسوولیت‌پذیری را عملی نمی‌کنند. به اذعان روانشناسان بردباری، شکیبایی، قاطعیت والدین در مقابل تصمیم‌گیری فرزندان، شرط عمده مسوولیت‌پذیری آنها در آینده است. در زمینه مسوولیت‌پذیری فرزندان در خانواده نقش پدر و مادر و راهکارهای مهم مسوولیت‌پذیر بودن فرزندان در برابر اعمال محول شده به آنها با رضا شهلا کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، مشاور کودک درمانی و مدرس دانشگاه گفت‌وگو کردیم که در زیر می‌خوانیم.

به نظر من باید والدین به تشویق صحیح بپردازند مثلا اگر فرزند اتاقتش را جمع کرد، نباید به او بگویند عالیه آفرین بلکه باید به تشویق توصیفی بپردازند و بگویند تو توانستی اتاقت را در یک ساعت تمیز کنی عزیزم و از باچادن و شرطی کردن فرزندان‌شان دست بردارند، مثلا بگویند اگر اتاقت را تمیز کنی تو را به پارک می‌برم اینها روش‌های غلطی است که کودک را در آینده با مشکل مواجه می‌کند.

■ در مورد تنبیه چطور؟

دوستی، ارتباط برقرار کردن، سهیم کردن، مسوولیت و استقلال پنج مهارت اجتماعی است که والد باید در تربیت فرزندش داشته باشد، زمانی‌که کودک در این زمینه کوتاهی کرد آن وقت باید تنبیه را اعمال کرد. در کل تشویق و تنبیه در دنیای امروز مبنای توجه خانواده به فرزندشان است.

■ خواهر و برادر بزرگ‌تر چه سهمی در مسوول بیاوردن فرزند بعدی دارند؟

الگوی رفتاری کودک براساس یادگیری، مشاهده و مبنی بر تقلید است.

وقتی کودک ببیند برادر بزرگش ظرف نمی‌شورد یا خواهرش با غر و ناله کاری را انجام می‌دهد، کودک هم فکر می‌کند باید مثل آنها باشد. اما زمانی‌که ببیند خواهر و برادرش با رضایت و خشنودی مسوولیت کاری را برعهده می‌گیرنداین احساس خوشایند درفردبه‌وجودمی‌آید که مسوولیت کاری را برعهده گیرد.

■ فرزند بزرگ‌تر چطور؟ چون در خانواده‌ها می‌بینیم که بیشتر مسوولیت به دلیل امتیاز بزرگ‌تربودن برعهده فرزندارشد است.

بله. متأسفانه این‌امر زیاد دیده شده آن هم به دلیل

آرامش در دل شلوغی

از کار خود لذت ببرید

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علت این است که از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید. واقعیت امر این است که شما به‌رحال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه‌های لذت بخش آن تمرکز کنید؛ مثلا حس خوبی که به نظم درآوردن امور می‌دهد، با مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. سختگیری و جدی بودن زیاد، سبب می‌شود فرصت‌ها را از دست بدهید و با تأکید زیاد بر اجرای



مطالعه، آموزش و مشاوره‌گرفتن قبل از تربیت کودک در این زمینه کمک‌ساز است.

■ مدرسه بعد از نهاد خانواده تا چه حدی می‌تواند به مسوولیت‌پذیری فرزندان‌مان کمک کند؟

تنش اصلی را در این میان خانواده دارد. باید خانواده در پی‌ریزی پایه‌های تربیتی شش سال اول کودکش وی را مسوول پذیر بار آورد و اگر کوتاهی کند، مدرسه نمی‌تواند کمکی به فرزندان‌مان کند؛ چراکه به دلیل مسوول نبودن کودکان، مدرسه نیز با مشکل روبه‌رو می‌شود و خانواده‌ها برای رفع مشکل‌شان از معلم فرزندشان می‌خواهند برای اینکه او مسوول شود به عنوان مثال مبصرش کنند.اما معلم‌ان برای مسوول‌پذیرتر کردن دانش‌آموزان می‌توانند موقعیت‌هایی که برای فرد باعث تصمیم‌گیری می‌شوند، ایجاد کنند و رمز این کار، انجام کارهای ساده است. مثلا هر کدام از دانش‌آموزان را مامور و مسوول انجام کاری کنند یک دانش‌آموزی را مسوول جمع‌آوری برگه امتحانات کنند،

دیگری نمره‌ها را وارد دفتر معلم کند و...

■ تلقین و تلقاء نمودن این امر که تو باید مسوولیت‌پذیر باشی در مسوول‌پذیری کودکان‌مان اثر دارد؟

نه، تلقین به تنهایی و بدون عمل جواب نمی‌دهد حتی باعث مقاومت در کودک می‌شود حتما باید با عملکرد توصیفی باشد.

■ استقلال ومسوولیت‌پذیری،مکمل یکدیگرند؛چراکه آمارها حاکی از آن است که فرد مستقل مسوول‌پذیرتر است برای استقلال دادن به فرزندان‌مان، چه راهکاری را موثر می‌دانید؟

زمانی‌که خانواده به فرزندش استقلال می‌دهد باید اجازه اشتباه‌کردن را نیز به او بدهد.اما خانواده‌هابعدیل تکرارتکریدن اشتباهات، استقلال را از کودک می‌گیرند به عنوان مثال زمانی‌که دفترچه کودک‌شان گم می‌شود، بلافاصله برای او دفترچه می‌خرند و نمی‌گذارند که فرد عواقب این مساله را ببیند. باید به این نکته توجه داشته باشیم فردی که استقلال دارد، می‌تواند تصمیم بگیرد و این تصمیم‌گیری فرد است که باعث می‌شود در آینده مسوول‌پذیر شود.

■ در نهایت شما به عنوان یک روانشناس کودک چه

راهکارهایی را برای والدین در زمینه مسوولیت‌پذیری مهم می‌دانید؟

نکته‌آور این راهکارها را بیان می‌کنم. ۱- در زمینه مسوولیت‌پذیری با فرزندان‌مان صحبت کنیم. ۲- نقش کودک را در خانواده پررنگ نشان دهیم. ۳- برای مسوولیت‌پذیری کودکان‌مان، در آغاز کارهای ساده را به آنها بسپاریم. ۴- فرصت و اجازه انتخاب به آنها دهیم حتی اگر انتخاب‌شان غلط باشد. ۵- فرصت و اجازه عمل به آنها دهیم. ۶- تفاوت، ویژگی و توانایی‌های فرزندان‌مان را بشناسیم. ۷- حس انتقاد را کم کنیم. ۸- خیلی سریع کار فرزندان‌مان را ازبازی نکنیم. ۹- دلیل مسوولیت‌پذیری کودک‌مان را بررسی کنیم تا در محول‌کردن کارهای بعدی باتوانیم با برطرف‌کردن آن عوامل، به کودک‌مان کمک کنیم. ۱۰- برای مسوولیت‌پذیر کردن فرزندمان، شرایط خطر کردن را تا حد استاندارد برایشان فراهم کنیم. به عنوان مثال اگر کودک‌مان می‌خواهد پوست میوه‌ای را بکند و نمی‌داند چگونه، به او کار دهیم و تحت‌نظارت خودمان بگذاریم این کار را انجام دهد.چמה آرزو دارند که در آینده شبیه والدین‌شان شوند و برداشتی که کودک از خود دارد، کاملا وابسته به شرایطی است که در آن رشد می‌کند، در نتیجه پدر و مادر باید به احساس مثبت و تفکر مثبت در زمینه تربیتی، توجه بسیاری کنند.

آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف‌کنید در مواقعی که لازم می‌دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق‌تر و در رسیدن به اهداف‌تان خلاق‌تر شوید. انعطاف پذیری به شما آرامش بیشتری می‌دهد چون به شما فرصت می‌دهد حین انجام کار روش خود را انتخاب کنید.

بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید

تناخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید. البته مواردی پیش می‌آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید بیشتر موارد این مساله را رعایت کنید.

عکس‌العمل‌هایتان را عوض کنید

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، اما با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می‌توانید احساسات خود را عوض کنید. مثلا اگر کسی دیر سر وعده می‌آید شانه‌هایتان را به علامت بی‌تفاوتی بالا نیندازید و از وقت آزادی که به دست آورد‌اید لذت ببرید. اگر کسی بی‌ادب و پرخاشگر است، این‌گونه تلقی کنید که این او است که مبتلا به فشار خون بالا می‌شود و نه شما.

ذهن و روح خود را شاد کنید

ذهن و روان خود را با دین و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته‌کنید از نمایشگاه‌های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش دهید و بر زیبایی‌های یک گل تمرکز کنید کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید یا در پارک قدم بزنید یا در یک کلاس هنری ثبت‌نام کنید. حتما برای خود برنامه‌های تفریحی تدارک ببینید؛ چرا که چشم انتظار بودن برنامه‌های تفریحی نیز آرام بخش بسیار خوبی است. فهرستی از برنامه‌های لذت بخش تهیه کرده و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید.

توصیه

بهترین برخورد با فرزندان در آستانه بلوغ

■ امروزه در مقایسه با دهه‌های گذشته به نظر می‌رسد نوجوانان در بسیاری از مسایل پیش‌تر شده‌اند؛ حتی در زمینه بلوغ جسمی، روانی و احساسی. خانواده‌ها باید بدانند بلوغ زودرس دارای جنبه مثبت نیست، چراکه این دسته از نوجوانان یک‌سری از رفتارهایی را انجام می‌دهند که اگر والدین نسبت به این نوع بلوغ‌شان آگاهی نداشته باشند، برایشان نگران کننده است. بارزترین ویژگی این دوران عدم تعادل است. در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی و به دنبال آن تحولات عاطفی و روانی فرد تعادلش را از دست می‌دهد و گاهی رفتارهای متضاد در مورد خود یا اطرافیانش در او مشاهده می‌شود. توصیه می‌شود پدر و مادرها مراقب باشند این عدم تعادل افزایش پیدا نکند، مهر و محبت و وجود جاذبه‌های معنوی و اخلاقی در والدین از ضرورت‌های این دوران است تا به‌تدریج و با صبرو حوصله و سعه‌صدر بزرگسالان، نوجوانان از این دوران بگذرند. فرزندان در این بلوغ بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به توجه و مراقبت دارند.

داشتن اطلاعات کامل درباره تغییرات جسمی، روانی و احساسی در دوره نوجوانی به پدر و مادر کمک می‌کند تا برخورد صحیحی داشته باشند و بعضی مواقع کنار آمدن و تحمل برخی رفتارها را برای آنها راحت‌تر می‌کند. به عنوان مثال، نوجوان‌ها به خاطر شرایط جسمی و تغییرات هورمونی‌شان دوست دارند بیشتر بخوابند، بنابراین نباید موضوع را به حساب تنبلی‌شان گذاشت و دایم به آنها سرکوفت زد و همچنین گاهی نوجوانان

در این سن عصبی‌تر و تحریک‌پذیرترند و از نصیحت خوش‌شان نمی‌آید حتی گاهی ممکن است صدای پدر و مادر به نظرشان آزاردهنده باشد. متخصصان مغز و اعصاب معتقدند مغز از ۱۱ سالگی تغییراتی را در ارتباط با بلوغ تجربه می‌کند، بعضی از ارتباط‌های عصبی سادتر، برخی پیچیده‌تر و بعضی تقویت می‌شوند. این فرآیند بر سیستم هورمونی بدن، فرآیند فکر کردن و پردازش اطلاعات و چرخه خواب تاثیر می‌گذارد. تمام این موارد اگر در سن معمول بلوغ انجام شوند و فرزندان در سن کمتری دچار بلوغ شوند، باید شما به عنوان خانواده نسبت به این امر اشراف داشته باشید و قبل از هر چیزی با آنها صحبت کنید و هنگام حرف زدن فرزندان‌تان، آنها را محکوم نکنید. اگر می‌خواهید مطلبی برایشان بگویید بهتر است آن را در قالب تعریف خاطرات دوران نوجوانی خودتان و احساساتی که در آن مورد داشته‌اید، بیان کنید.

برگرفته از کتاب بلوغ و روان‌شناسی

کمک فکری

مفید عمل کنیم

تا خوب نتیجه بگیریم

پورعلی

■ چرا وقتی کاری را تمام می‌کنیم، به راهی که طی کرده‌ایم با دقت نگاه نکنیم؟

کم‌ترم بودن فعالیت‌ها همگی ابتدا از ناآگاهی نسبت به اهمیت زمان سرچشمه می‌گیرند و سپس عواملی مانند تنبلی و بی‌اطلاعی به آن می‌پیوندد. مفید واقع شدن یکی از نشانه‌های یک فرد کامل است، کسی که همیشه تلاش در بسط دادن توانایی‌های خود دارد. یکی از مباحث روز روان‌شناسان جهان، سودمند بودن و مفید واقع شدن امور است. نه به این معنا که فقط در حیطه اجتماعی بلکه در مورد مسایل شخصی نیز این امر مصداق دارد. وقتی کاری را انجام می‌دهیم، چرا آن را به نحو احسن انجام ندهیم تا دوباره مجبور به بازگشت و تکمیل آن نشویم؟ وقتی کاری را تمام می‌کنیم، بهتر است فهرستی از فعالیت‌هایی که طی آن کار را انجام داده‌ایم، تهیه کرده تا نقاط ضعف و تلاش‌های بی‌ثمر را بازشناسی کرده و برای انجام امور بعدی آنها را حذف کنیم. همچنین وقت‌هایی که در این میان ازبین‌رفته و نیز وقت‌هایی که می‌توانستیم از آنها بهترین استفاده را ببریم، سپس نتیجه کار را بررسی کنیم، ببینیم آیا مثمر‌ترم بوده یا نه. مثلا تصمیم گرفته‌ایم یک کمدهایی داشته باشیم. آنگاه با خیال اینکه خودمان می‌توانیم خوش را بسازیم، مشغول به کار می‌شویم. پس از سه یا چهار روز کار و زحمت یک کمدهایی ساخته‌ایم. اما آیا به کیفیت آنچه که در بازار موجود است می‌رسد؟ یقینا نه نتیجه‌ای که می‌گیریم، به این صورت است: ۱۲ ساعت خالصی کار روی ساخت این کمدها، پرداخت هزینه‌های بالایی، تومان و صرف انرژی جسمی زیاد جهت انجام این کار و... پس نتیجه‌گیری به ما نشان می‌دهد که با مبلفی بیشتر می‌توانستیم‌ایم نوع بهتری از این کمدها داشته باشیم. این یک تجربه برای اموری مانند این است.

یکی از راههای مفید بودن را یاد گرفتیم. مفید بودن در همه لحظه‌ها قابل پیاده‌سازی است. مثلا در کلاس درس می‌توانیم فقط درس گوش دهیم و نکات ریز و درشت درس را یادداشت کنیم، اما سر خود را مشغول فرستادن پیامکی می‌کنیم که اصلا مهم نیست یا در اداره وقتی می‌توانیم در ساعت فراغ ت به مرتب کردن پرزنده‌ها بپردازیم، به صحبت‌هایی مشغول می‌شویم که اصلا مفید نیستند. مفید بودن و همیشه سودمند بودن امور برای خود و دیگران، یکی از نکات بسیار مهم جهت موفقیت در زندگی است. افرادی که توانایی استنتاج و نتیجه‌گیری از امور انجام شده و تمام شدن خود را دارند، همان افرادی هستند که از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شوند یا بهتر بگوییم افرادی هستند که کارهای خود را (حتی تفریح) چنان انجام می‌دهند که مفید باشند. اولویت‌بندی امور یکی از شاخه‌های مفید بودن و مثمر‌تر واقع شدن است که در این پست دربراش توضیح داده‌ام. همچنین مدیریت زمان یکی از مبانی مفید بودن و سودمند واقع شدن است.