

	مادرانه	
----------------------------	---------	----------------------------

از دروغگویی کودکان عصبانی نشوید

کودکان در سنین پایین در جهانی زندگی می‌کنند که کنترل رفتار برایشان دشوار است و ممکن است در هر کاری که ناآگاهانه انجام می‌دهند جنبه بد و اشتباه آن دیده شود. به همین دلیل ترجیح می‌دهند آنرا انکار کنند.

انکار رفتارهایشان یکی از ساده‌ترین راه‌هایی است که به نظرشان می‌رسد و دروغ از همین جا نشأت می‌گیرد. وقتی فرزند شما چیزی را اشتباه و سهوا می‌شکند طبیعی است که کل ماجرا را انکار می‌کند. بدین ترتیب احساس می‌کند واکنشی که از شما می‌گیرد بهتر از این است که بگوید وسیله مذکور را او شکسته است.

چنانچه واقعا می‌خواهید فرزندتان کارهای اشتباهش را به گردن بگذرد باید او در این راه کمک کنید نه این‌که به سرزنش او بپردازید.

در غیر این صورت او هرگز نخواهد گفت که کار او بوده و برای این‌که از زیر بار سرزنش شما خارج شود دست به انکار و دروغ می‌زند.

بسیاری از فرزندمان در دوران کودکی خیال و واقعیت را باهم اشتباه می‌گیرند و مرز خاصی برای تمایز آنها از یکدیگر ندارند.

در بسیاری موارد آرزوها و خیالاتشان را در قالب تعریف کردن وقایع حقیقی بیان می‌کنند. به همین دلیل نیز هست که داستان‌های تخیلی و غیر واقعی را زودتر و راحت تر قبول می‌کنند.

اگر برای کودکان داستانی خیالی می‌خوانید کاری کنید که از آن لذت ببرد. اما به او بفهمانید که چیزهای خیالی ساخته و پرداخته ذهن است و اشکالی ندارد. اما بیان آنها در قالب واقعیت دروغ نام دارد و از نظر اخلاقی به هیچ وجه قابل قبول نیست. گاهی اوقات کودک می‌بیند و می‌شنود که بزرگترها برای اعلام موافقت با دیگران صحبت‌های آنها را مورد تایید قرار می‌دهند و برای این‌که با فردی همراهی کنند در صحبت‌هایشان می‌گویند که ما هم همینطور مانند شما هستیم و رفتار می‌کنیم. در صورتی که این طور نیست. کودک که قوه تمیز قوی‌ای ندارد تصور می‌کند برای خوش آمدن اطرافیان باید چیزهایی را بگوید که واقعیت هم ندارد. مسوولیت والدین و بزرگترهاست که به او بفهمانند ما مجبور نیستیم برای موافقت گرفتن از دیگران اخلاقیات و واقعیت‌ها را برای یادگیری، نشان دهیم که خوب بودن و درست رفتار کردن اولویت اول است حتی اگر برخی افراد با ما موافق نباشند.



بر خشم خود غلبه کنید

خشم حالت هیجانی ناخوشایندی است که با برانگیختگی فیزیولوژیکی بالا، افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس، کوچک شدن مردمک چشم، انقباض ماهیچه ها و ترشح هورمون آدرنالین همراه است.

از دیدگاه روانشناسان رشد، به ویژه و ویلیگلماسر پدر رویکرد واقعیت درمانی در روانشناسی، خشم تا حدود زیادی خود تلقینی است. او می‌گوید: خشم تنها یک واکنش نسبت به موقعیت نیست بلکه یک عمل داوطلبانه است و فرد با ارزیابی هایش خشم را انتخاب می‌کند. بنابراین باید مسئولیت آنرا به عهده بگیرد.

روش‌های عملی مقابله با خشم

چنانچه فردی مستعدیکه همیشه در برابر مسائل و افراد خشمگین می‌شود روش‌های زیر می‌تواند برای شما مفید باشد:
۱- احتمالاً شما بیش از حد حالت هیجانی خود را ارزیابی می‌کنید. از خودتان پرسید آیا خشم تنها راه مقابله با اضطراب نهفته یا سرکوب شده است؟ پس از آن باید شیوه‌های مقابله با اضطراب را به کار بگیرید.
۲- بین موقعیتی که شما را عصبانی می‌کند و پاسخ به آن به افرادی که بیش از حد در موقعیت‌های خشم قرار دارند و زود از کوره در می‌روند توصیه می‌شود که ابتدا تا شمارا ۱۰ بشمارید و با خنک به صورت خود بنزید و برای تاخیر انداختن پاسخ فرد مقابل، مدت زمان وقفه را بیشتر کنید و در طول این مدت با عقابیه به وجود آورنده خشم که در ذهن شما می‌گذرد به مجادله بپردازید، مثلا اگر فکر می‌کنید دوستانتان همیشه شما را منتظرمی‌گزارد از خودتان پرسید آیا واقعا همین طورااست؟ آیا حق من است؟

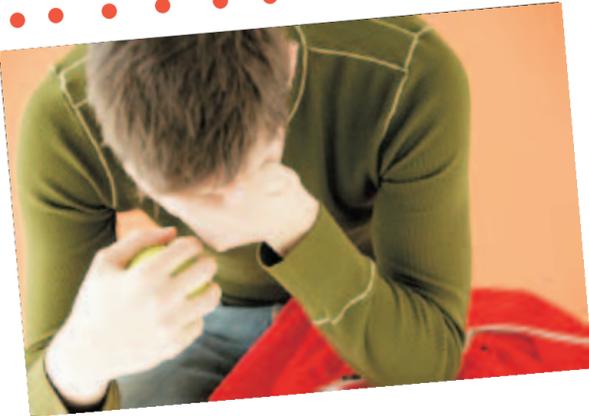
در این صورت شاید متوجه شوید که ارزیابی شما بیش از حد بوده و بر خودتان منصفانه نبوده است.
۳- اگر فکر می‌کنید پرخاشگرگی یکی از ویژگی‌های شخصیتی شما است به جای اینکه خودتان را قربانی آن بدانید، سعی کنید با ایجاد تغییر در خود تاخیر منعی آن را به حداقل برسانید.

۴- اگر احساس می‌کنید باید خشم خود را تخلیه کنید یا ضربه زدن به بالش و یا مشت زدن به یک کیسه، خشم خود را خالی کنید.

۵- گاهی در معرض تهدیدهای روانشناسی قرار می‌گیریم و با شیوه‌های مختلف با آن مقابله می‌کنیم. یکی از آن شیوه‌ها، شیوه مذاکره است. با افراد بزرگتر در فامیل تبادل نظر و صحبت کنید.
۶- شاید علت رفتار پرخاشگرانه شما الگوهایی بوده که از والدین خود یاد گرفته‌اید. در این صورت از خود پرسید آیا به خاطر اینکه در کودکی الگوی خوبی نداشتم، مجبور هستم که همیشه واکنش نامناسبی انجام دهم؟
۷- اگر فکر می‌کنید بسیار عصبانی هستید و خشم شما ناشی از این عصبانیت است به ورزش روی بیاورید و با ورزش انرژی خود را تخلیه کرده و آرام بگیرید.
۸- در نهایت با ایمان به خدا و عاقلانه فکر کردن می‌توان جلوی خشم را گرفت.

روانشناسی

چه عواملی در انسان اضطراب ایجاد می‌کند؟



۱- احساس پوچی ویی هدف بودن:

افرادی که در زندگی‌شان اهدافی ندارند به زندگی حالت پوچی و بی‌هدفی می‌گیرند و ادامه زندگی را یک تکرار مکررات می‌دانند که همه روزه می‌خورند، می‌خوابند و بیدار می‌شوند و این هدف بیهوده و پوچ را برای خود ادامه می‌دهند .

۲- تصویر جانگداهی از دوران پیری:

انسان در طول زندگی خود گاه و بی‌گاه از خود می‌پرسد دوران پیری چگونه است فرد می‌داند که او درایام پیری با آن دست دادن توان خود قدرت دوران قبل را نخواهد داشت . لذا نگران می‌شود و به سرعت دچار گرفتاری‌های روحی و جسمی می‌شوند.

۳- تصویر وحشتناک از مرگ:

مرگی که فرار از آن امکان پذیر نیست .

۴- بدبینی آزاردهنده:

در عصر حاضر آنچه‌ان بدبینی توسعه پیدا کرده است که انسان‌هاحتی نسبت به نزدیک ترین افراد خود گاهی بی دلیل دچار بدبینی می‌شوند که این یکی از عوامل اضطراب است .

۵- ترس از آینده:

در عصر ما که سطح زندگی نسبت به گذشته تفاوت‌هایی بسیاری پیدا کرده است خصوصا در کشورهای پیشرفته صنعتی با اینکه وضع زندگی فرد از آن هر نظر تاملین است انواع

بیماری‌های و نگرانی‌های مالی به زندگی افراد خاتمه داده است در گوشه و کنار زندگی صنعتی کمین کرده انسان را نسبت به آینده نگران

۶- احساس گناه و شرمساری :

چنانچه وجدان انسان بیدارباشد دربرابر گناهانی که مرتکب می‌شود و ظلم‌هایی که می‌کند؛ بی وفایی‌ها ، پیمان شکنی‌ها ، خیانت‌ها و دروغ‌ها ،احساس گناه می‌کند. از درون ناراحتی دارد مانند مجرمی که خود را از دید مأموران قانون دور نگه داشته است لیکن افکارش دائم او را سرزنش می‌کند و لحظه‌ای او را آرام نمی‌گذارد.

۷- روی آوردن به زندگی تجملی:

احساس پوچی و خلاء روانی در عصر ما انسانها را به سوی تجمل کشانده است تا در لابه لای در این تجملات و سرگرمی‌های ناشی از آن ، گذشته خود را بیابد و با لافلا خود را سرگرم سازد. اما همین تجمل پرستی نه تنها وی را از نظر درونی و روانی تاملین نمی‌کند بلکه او را درنگ مسابقه احمقانه و پردرد سری درگیر می‌کند. و موجب نگرانی و اضطراب بیشتر او می‌شود.

تعیین اهداف وحل مشکلات

۱-اهداف بزرگ را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید
۲- هدف واقعی را تعیین کنید، تا بتوانید به موقع برسید

مشکلات بزرگ بعداً برخورد کنید
۴-اطمینان حاصل کنید که راه حل واقع‌گرایانه را انتخاب کرده‌اید سپس وارد عمل شوید
۵- از برخورد و تماس با دیگران روگردان نباشید ، همه‌ما به مردم نیازمندیم
۶- قاطعیت درعمل تهاجم محسوب نمی‌شود
۷- قاطعیت برای احقاق حق و حقوق شما به پا می‌خیزد بدون آنکه نیازی به رد ویا برهم زدن حق دیگران باشد .

۸- اعلام حقانیت ، همیشه قربانی نشوید و تنها نمایند شما لیاقت بیشتراز این را دارید
۹- به هنگام نگرانی و اضطراب بدن شما می‌تواند گویای این حال باشد آگاهی از این مسئله به شما کمک می‌کند که دربرخورده تغییراتی ایجاد کنید

در عصر حاضر آنچه‌ان

بدبینی توسعه پیدا کرده است

که انسان‌هاحتی نسبت به

نزدیک ترین افراد خود ،

گاهی بی دلیل دچار بدبینی

می‌شوند که این یکی از

عوامل اضطراب

است

۱۰- برای ادامه‌یک زندگی بی‌متوا دنبال بهانه نگردید، برخیزید و به دنبال یک سرگرمی باشید یا عضو یک کلاس و باشگاه شوید

برای درمان اختلالات اضطراب چه باید کرد:
۱- **دیدگاه روان تحلیلی را روان کاری:**
به بیماری کمک می‌کند تا به تجزیه و تحلیل رفتار خود و عوامل درونی آن بپردازد باید به این طریق با آگاهی از چهره واقعی و شخصیت مخفی خود بتواند به سمت اصلاح پیش رود.



■ مجید ساتکی- کارشناس روانشناسی

۲- شناخت درمانی:

این علم سعی در بیان و تفسیر اضطراب و چگونگی تسکین و درمان آن دارد زیرا طرفداران شناخت درمانی معتقدند اضطراب زاییده افکار و باورهای غیرمنطقی فرد است. لذا لازم است همراه با سیر درمان جهت اصلاح نظر و تغییر رفتار از راه استدلالهای منطقی نیز اقدام شود:

۱ - فنون بازسازی شناختی
۲ - فنون بازداری فکری
۳- فنون مرور شناختی

۳- پدیدار شناسی:

دراین شیوه اساس کار مشاوره‌ای مراجع محوری کارل راجرزاست درمان مراجع محوری، تشخیص معنا و مفهومی ندارد و عملی غیرعاقلانه است. در این جریان به فرد امکان داده می‌شود تا پاره‌ای از تجربیاتی را که در گذشته به واسطه‌ی تهدید آمیزبودنشان برای خود انکار شده است دوباره به تجربه درآیند پس از جذب تجارب تحریق شده است که مراجع را قادر می‌سازد مسایلی را ببیند و دریابد که تا قبل از آن قادر به دیدن و درک آن نبودند. مسایلی که ندیدن آن‌ها علت اساسی اضطراب و مشکلات وی بوده است.

۴- رفتار درمانی:

اضطراب مانند بسیاری از رفتارها دیگر نتیجه یادگیری و یا تصویر در یادگیری پاره‌ای از طرح‌های رفتار مناسب است و از این رو رفتاردرمانی تلاش در جهت تحصیل فرایند یادگیری‌های تازه در زمینه حرکت شناختی و عاطفی است.

۱ - مواجهه درمانی
۲- مواجهه سازی
۳- حساسیت زدایی
۴- غرقه سازی تجسمی مثلا در مواجهه سازی و حساسیت زدایی که در طی آن یک سلسله محرک‌های اضطراب زا که از سطوح خفیف شروع به شدت می‌شود به افراد آرایه می‌شود و به تدریج محرک شدیدتر ارائه می‌شود.

■ چنانچه وجدان انسان بیدارباشد دربرابر گناهانی که مرتکب می‌شود و ظلم‌هایی که می‌کند؛ بی وفایی‌ها ، پیمان شکنی‌ها ، خیانت‌ها و دروغ‌ها ،احساس گناه می‌کند. از درون ناراحتی دارد مانند مجرمی که خود را از دید مأموران قانون دورنگه داشته است لیکن افکارش دائم او را سرزنش می‌کند و لحظه‌ای او را آرام نمی‌گذارد.

۶

	حرف‌های حسابی	
----------------------------	---------------	----------------------------

● شهامت نداشتن کرس نیست بلکه این است که تشفیص بدیمه ییز دیگری از کرس مهمتر است.
آمبروز ردمون

● لذت بزرگ زندگی کردن انجام دادن کاری است که همه فکر می‌کنند تو نمی‌توانی انجام بدهی .
والتر بچت

● من نافدای روح فوهد هستم

ویلیام ارنست هنلی

● من شکست نخورده ام . فقط ۱۰۰۰۰ راه پیدا کرده‌ام که برای رسیدن به هدفم عملی نیستند
توماس آلوآ ادیسون

● فقط آنهایی که هرات شکست‌های بزرگ را دارند به موفقیت‌های بزرگ می‌رسند
رابرت اف کندی

● تاملدم نفهمدم که مقدر بایشان ارزش فائل هستی اهمیت نمی‌دهند که مقدر دانش داری
جان سی ماکسول

● اگر با کرس زندگی کنی نصف عمرت برفناست

ضرب المثل

● هیچ کس بدون شور واشتیاق به هیچ دستاورد بزرگی نرسیده است

رالف والدوا امرسون

● از فطرات نکرس، با تمام سرعت به پیش برو
دیوید فارگوت

● پایان زندگی مان (روزی آغاز می‌شود که درباره مسائل مهم سکوت کنیخ.

● اغلب ، فرصت‌های کوچک آغاز اقدام‌های بزرگ هستند

● ارزش نهایی هر انسانی نه واکنش او در هنگام امتی و آسایش بلکه واکنش او در هنگام سختی‌ها ونامایمات است

● **مارتین لوتر کینگ پسر**

● اندازه سگ در میازه مهم نیست بلکه میزان مبارزه طلبی در سگ مهم است.

● **مارک تواین**
با اطمینان در مسیر (ویاهایت مکت کن ، طوری زندگی کن که آرزو داری

● **هنری دیوید تارو**

● فرصت‌ها در ۵به‌۵ی مشکلات پنهانند
آلبرت آینشتاین

● تقریبا همه انسان‌ها قدرت تحمل نامایمات را دارند ، اما اگر می‌فواهی کسی را امتحان کنی به او قدرت بده.

آبراهام لینکن

● اگر همیشه همان کارهای تکراری را انجام بدهی که قبلی‌ها می‌دای ، همان چیزهایی را به دست می‌آوری که تا به مال به دست آورده‌ای

ناشناس

● کسی که تردید می‌کند بازنده است

ضرب المثل

● شکست دربنامه‌ی بزی یعنی برنام‌ه‌ی بزی‌های شکست
ناشناس

● هیچ ییز در جهان نمی‌تواند جایگزین پشتکار شود. استعداد نمی‌تواند زیبا جهان پر از مردمان با استعداد بگذرد.
تامسوق است و دیوچ نمی‌تواند زیبا نایفه بدیفت دیگر یک ضرب المثل شده است .
تصمیمات نمی‌تواند چون جهان پر از تممیل کرده‌های بیگنا است . پشتکار و اراده شکست ناپذیرند .

کالوین کولج

● شکست برای برنامه‌ی بزی یعنی برنامه‌ی بزی‌های شکست

ناشناس

● از کسانی که سعی می‌کنند آرزوهای بزرگ تو را کوچک بلوه دهند دوری کن.مردمان کوچک همیشه این کار را می‌کنند.اما آدم‌های بزرگ این اساس را در تو به وجود می‌آورند .

● **مارک تواین**

● مکت موفقیت، فقط موقعی نیست که فرد در زندگی به آن رسیده است ، بلکه بیشتر موانعی است که در راه رسیدن به این موقعیت برآنها غلبه کرده است.

● بوقر تو واشنگتن

● برنده‌ها هرگز تسلیم نمی‌شوند و آنهایی که تسلیم می‌شوند هرگز برنده نمی‌شوند .

وینس لمباردی

آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید که چرا از امتحان می‌ترسید؟

۱-به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید.

۲-کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید.

۳-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 سوالات تستی، اگر نمره منفی داشته باشند حدس زدن کار عاقلانه‌ای نیست.

۴-به زمان بندی سوالات دقت کنید تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.

۵-اگر زودتر از زمان تعیین شده سوالات را پاسخ دادید عجله نکنید و مجددا مروری داشته باشید.
۶-خود را برای پاسخ‌گویی به هرگونه سئوالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد در صد سوالات را جواب دهید.

برای پاسخ‌گویی به سوالات، به طرح چهار مرحله‌ای زیردقت کنید.
۱-ورقه سوالات را نسبتا با سرعت بخوانید و به تمام سوالات 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 سوالات که تا آن

بیشتر اصلا نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده‌شده می‌گردند.کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.

پرهیز از کاهش تغذیه

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

آماده‌شدن برای امتحان

داشتن برنامه‌ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روش‌های صریح مطالعه.
۱-مطالب درسی را بتدریج و طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین نقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.

۲-از یادداشت‌های خود، یادداشتهای فشرده‌ای بردارید تا بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرورمطالب برایتان مفید واقع شود.

۳- سعی کنید به نوع آزمون‌ی بی‌بردی تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.
تأکید بر مطالبی که انتظار دارید جزء سوالات امتحانی باشد

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

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

پرهیز از اضطرابهای متفرقه
مثلا شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید اگر امتحان قبلی نتیجه‌بخش 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 تصویر 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 سوالات سد نظرتان باشد، برخی از این موارد عبارتند از:



استفاده از پفش صوت در تاکسی منوط به رعایت شئونات اسلامی

و عدم استفاده از رادیوهای بیگانه می‌باشد

● روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

