



## بسمه تعالی

### جلسه: چهارم مهارت های زندگی

#### مدرس: خانم ریحانی

**ادامه مبحث شناختی:** در بعد شناختی یک پایه خود آگاهی به میزان اطلاعات ورودی و نوع پردازش اطلاعات مطرح است، وقتی فاصله ی خود واقعی و آرمانی از هم زیاد باشد عزت نفس پایین می آید و بچه هایی که به این صورت هستند دوستیابی خوبی ندارند و تصور خوبی از خود ندارند وقتی خود واقعی فرد پرحرف باشد ولی خود آرمانی می خواهد و کم حرف را دوست دارد و فعلاً خود واقعی این استعداد را ندارد وقتی که با یک پرحرف ازدواج کند از رابطه و تعامل لذت نمی برند و با هم نمی سازند ولی وقتی خود آرمانی پرحرفی را دوست دارد و با یک پرحرف هم ازدواج می کند از تعامل با این فرد لذت می برد و سعی می کند که مثل او شود خیلی از افراد به مشاور مراجعه می کنند و می گویند آیا ما به هم می خوریم و مناسب هم هستیم یا خیر، در صورتیکه اگر خود آگاهی را بالا ببرند و خود آگاهی بالا باشد فرد می داند کجا و چه چیزی برای من عارضه است و تقویت می کنم. اگر فاصله ی خود آرمانی و واقعی متعادل باشد فرد به این موضوع آگاه است که با چه کسی هم نشین شود و به او چه حسی می دهد، چه کلاسی شرکت کند چه برنامه ای را دنبال کند و غیره... هدف چیزی است که برای آن برنامه ریزی کردیم و دنیا پر از آدم های بی هدفی است که برای آدم های با هدف کار می کنند و ما هدف های زیادی داریم و لزوماً هدف ما همان آرزوهای برنامه ریزی شده نیستند و صرفاً هدف می مانند و به آنها نمی رسیم مگر اینکه در مسیر هم قرار بگیرند. تمرین: برای رسیدن به هدفی که در زندگی داشتید چه کردید؟ چه برنامه ریزی داشته اید؟ بلند مدت و کوتاه مدت بنویسید؟ ۲ سال بعد دوست دارید در چه شرایطی باشید؟ لزوماً اینکه در یک زمینه خاص هم استعداد نداریم درست نیست باید انگیزه و دوست داشتن هم چاشنی کار باشد، برای استعداد ورودی وجود دارد و بعضی مواقع به خاطر این ورودی ها استعداد خشک می شود مثل ترس: در ابتدا شاید هیچ کس از هیچ چیزی نترسد ولی یک ورودی دارد مثلاً اگر وارد مکان تاریک بشوی هیولا دارد و تو را می خورد، و حالا دیگر این ورودی طرحواره می شود در ذهن بچه و حل نمی شود و حال اگر بخواهد در بزرگی حلش کند باید لایه های درونی علت کشف شود مثلاً برود در اتاق تاریک و به اجسام دست



بزند و تعریفی ارائه دهد و بعد از روشن شدن اتاق همه‌ی دست زده را با نور ببیند و در خشم هم همینطور است. سوال: جلسه‌ی پیش صحبت شد که بچه‌ای اهمال کار را با نتیجه‌ی کارشان روبه رو کنیم یعنی چه؟ اگر بحث تربیت کودک است در ابتدا ساختاری می‌چنینیم و جلو می‌رویم و طبق روانشناسی رشد بچه‌ها در هر سن ویژگی‌های خاص خود را دارند و اینکه چطور بهتر به آن ساختار ویژه‌ی سن خود می‌رسند، لزوماً بچه‌های باهوش پرکار نیستند و دیگران را به خدمت می‌گیرند و در ادامه بچه را با نتیجه مطلوب یا نامطلوب کار مراجعه می‌کنیم و در ادامه خودآگاهی اگر والدین خود را خوب بشناسند بچه و عکس‌العمل او را در هر شرایطی می‌شناسند و حس خود را از نتیجه‌ی کارش می‌گویند مثل تمیز کردن اتاقش که والدین بگویند به به چقدر مرتب چقدر خوب آدم لذت می‌برد یا تکلیف درس مدرسه را انجام داده تا دیر وقت ولی بعلت شلختگی دفتر را پیدا نمی‌کند اینجا باید والدین خود را کنار بکشند تا بچه مدرسه برود و با نتیجه‌ی اهمال کاریش رو به رو شود البته نباید انتقام‌گیری اتفاق بیافتد یعنی والد با معلم تماس گرفتند و موضوع را توضیح دهد و البته احساس ناراحتی خود را از این اوضاع به کودک خود هم گزارش دهد. نکته‌ی قابل توجه در مبحث شناختی شامل دو فاکتور می‌شود. ۱- اطلاعات ورودی ۲- نوع پردازش آن، مبحث بعدی خود آرمانی و واقعی است دقیقاً شکله‌ای است که ما باید فاصله‌اش را رعایت کنیم لزوماً باید به هم نزدیک باشند ما تلاش کردیم بدانیم چطوری می‌توانیم بین خود واقعی و خود آرمانی فاصله متعادل ایجاد کنیم.

پایان مبحث