



## بسمه تعالی

### جلسه یازدهم (آخرین جلسه) مشاوره نوجوان ۱۴۰۲/۳/۷

#### استاد ریحانی

**تعریف حل مسئله:** عبور کردن از یک حرکت نامطلوب به شرایط مطلوب

**اهمیت یادگیری:** مسئله کوچک اگر پیگیری و حل نشود به یک مشکل و معضلی تبدیل می شود که همان اول باید شناسایی شود.

**فرایند مقابله:** تقابل با یک مسئله و مسیر عبور از مسئله ۱- همفکری با متخصص مربوطه ۲- تلاش برای برنامه ریزی ۳- مقابله با مسئله که می تواند هیجان آور باشد و ۴- مسئله مدار بودن.

**حل مسئله:** ۱- هیجان مدار مثبت: الف: توسل ب: صبر ج: دعا و نیایش. دل داری دادن صحبت کردن و گفت و گوهای مثبت هیجانی با خود. مثبت اندیشی و تخلیه و ابراز احساسات مثلاً در یک جای آرام و ساکت مثل باغ بلند صحبت کنیم داد بزنیم و یا این که بنویسیم.

**هیجان مدار منفی:** وقتی با مشکل برخورد می کنیم: ۱- پرخاشگری و خشونت نسبت به دیگران خرج دهیم. ۲- بدگویی و سیاه نمایی کنیم حس گناه و بدی به ما دست می دهد و نشان دهنده حل نکردن مسأله است. ۳- دست از تلاش برداریم و در انزوا و به غار انزوا برویم یا این که بدخلق می شویم. ۴- پناه به خرافات و فال گیری و پناه بردن بعضی افراد به اعتیاد و مواد مخدر یا رفتارهای وسواسی و یا رفتارهایی نظیر پرخوری و یا نشخوار ذهنی که اساس شان ناتوانی در حل مسئله است.

**گام مسئله مدار:** در آن همه اش منطق و عقل کار می کند **مسئله مدار مثبت:** اول فکر می کنیم در مقابله با مشکل خود که باعث به تعویق انداختن عصبانیت می شود و خوردن آب سرد هم کمک می کند چون اکسیژن خون را بالا می برد. ۲- اطلاعات جمع آوری می کنیم روی برگه می نویسیم. ۳- این اطلاعات را ویرایش ذهنی می کنیم مطالعه می کنی و ۴- پیش مشاور و راهنمایی مربوطه می روید و مشورت می گیریم و راهکار را از این داده ها و نوشته هایی که جمع آوری کرده ایم از او می خواهیم. ۵- استفاده از پروسه ی حل مسئله.

**مسئله مدار منفی:** یا همان منطق منفی ۱- دزدی کردن به طور مثال فرد می گوید حالا همین یک بار که پول ندارم قرضم را بدهم یا فلان چیز را بخرم دست به کار دزدی می زنم که شامل هر نوع دزدی می شود حتی دزدی اطلاعات و غیره. ۲- فرار از منزل حل مسئله نمی کند از موضوع فرار می کند و در ذهنش نهادینه شده است و برنمی گردد یک تفکر است ولی قهر کردن یک هیجان است. ۳- تفکر استفاده از زور تو باید این کارو بکنی چون من رئیسم یا این که تفکر مردانه ای که زن نباید قدرت داشته باشد باید زن و بچه را کتک زد. ۴- استفاده از نیرنگ و حيله فرد تفکرش ضربه زدن به دیگران است به جای حل مسئله منطقی و تفکر کردن در این زمینه.



**گام‌های حل مسئله:** ۱- نگرش حل مسئله ۲- تعریف دقیق مشکل ۳- تهیه فهرست از راه حل‌های مختلف

۴- ارزیابی راه حل‌های مطرح شده و انتخاب راه حل ۵- اجرای راه حل ۶- ارزیابی

**تعریف نگرش:** مشکل نتیجه‌اش بحران می‌شود نتیجه‌اش فاجعه‌سازی پس باید مسئله را حل کنیم چون بحران جوانب دیگر زندگی را دربر می‌گیرد و به پایه و اساس زندگی ضربه می‌زند. تعریف دقیق مشکل: مشکل را آنالیز و باز می‌کنیم تا جزئیات معلوم شود و فهرستی از راه‌حل پیدا می‌کنیم و هر چی راه‌حل‌ها داشتیم می‌نویسیم و هر چه تعداد راه‌حل‌ها بیشتر یعنی قدرت ما در حل مسئله بیشتر است ارزیابی راه‌حل‌ها بارش فکری یعنی تمام این راه‌حل‌هایی را که نوشته‌ایم جستجو می‌کنیم که بینیم کدام و حل مسئله ما نزدیک‌تر کامل‌تر و سریع‌تر است آن را غربال می‌کنیم و در نهایت اجرا و ارزیابی می‌کنیم و اگر این راه حل نتیجه خوبی داد آن را یک راه حل کامل برای همیشه می‌گذاریم. **پذیرش:** دوست داشتن بی‌قید و شرط خودمان ۲- مقاومت در برابر خطرات کمال‌گرایی یعنی بیشتر از استعدادها و ژنتیکی خود توقع بی‌جا نداشته باشیم و یا حتی از خانواده و مسائل دیگر آن‌ها را به عنوان واقعیت زندگی مان بپذیریم و این که گنجایش و خلاقیت‌های من و ظرفیت من همین قدر است و اگر نمی‌پذیریم یا خودشیفته می‌شویم مثلاً این که تا سال دیگر حتماً کانادا باید بروم و نقطه مقابل کمال‌گرایی افسردگی است چون نمی‌تواند فرد انتظاراتش را برآورده کند و یا این که قضاوت است و خود و دیگران را قضاوت می‌کند که به خود سرزنشی می‌رسد چون پذیرش تفاوت‌ها را نداریم قضاوت می‌کنیم.

**راه حل برای رسیدن پذیرش:** ۱- خودآگاهی ۲- ذهن آگاهی ۳- مهربانی تعریف خودآگاهی: حوادث و عوامل بیرونی را نمی‌توانیم تغییر بدهیم ولی در کش را تغییر بدهیم؛ ذهن آگاهی: راجع به افکار احساسات و چیزها ذهنی خود آگاهی داشته باشیم مثل تمرکز در نماز که خود باعث ذهن آگاهی می‌شود فرق آن با خودآگاهی این است که در ذهن آگاهی تفکیک دادن دانسته‌ها و آگاهی به جزئیات و تمرکز روی پیامد است ولی خودآگاهی دانستن است اگر در همان لحظه به همان چیز تمرکز کنیم از افکار منفی دور می‌شویم. ۳- نسبت به خود مهربان باشیم که خود باعث ذهن آگاهی و خودآگاهی می‌شود و در نتیجه به پذیرش می‌رسیم.

**تمرینات پذیرش:** ۱- برداشته‌های خود تمرکز کنیم کیفیت مهم است ۲- حس رضایتمندی را تقویت کنیم ۳- خودمان را ببخشیم و سرزنش نکنیم ۴- واقع بین باشیم و مشکلات را ببینیم و به ناخودآگاه پس نزیم توهمی نباشیم و از حل مسئله استفاده کنیم ۵- در حال زندگی کنیم چون در گذشته بودن به فرد افسردگی می‌دهد و در آینده زندگی کردن اضطراب می‌آورد و اگر امروز را با تمرکز طی کنیم فردای بهتری خواهیم داشت سعی کنیم نقص‌های اخلاقی امروز را کم کنیم به دیگران کمک کنیم و استارتش را از حالا بزیم مثلاً امروز این نکات را انجام دادم برای تمرکز و فردا هم حتماً این کار را خواهم کرد و تا چهل روز تا عادت‌های منفی از بین برود و افکار جدید و نو به وجود بیاید.