

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

امید

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸



محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد اول

فهرست:

۵	 دیباچه
۹	 امید
۱۱	 مقدمه
۱۲	 تعریف امید
۱۲	 مؤلفه‌های امید
۱۸	 سنجش امید
۲۱	 بهره‌های امیدواری
۲۳	 تقویت امید
۲۸	 راهکارهای تقویت انگیزه
۳۹	 راهکارهای تقویت نیروی راهیابی
۴۰	 نقطه آغاز (هدف نهایی):
۵۰	 آموزش امید در کلاس درس
۵۲	 منابع و مراجع
۵۳	 امید واهی
۶۰	 تجسم ذهنی پیشرفته
۶۱	 ایفای نقش
۶۵	 هنوز راهی هست

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادابی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویش‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سوادی هیجانی، ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فربهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایلیچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به «رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، Handbook of positive psychology چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکارانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و

نوع‌دوستی، هوش‌هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم. به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدیم و حسن مطلع هر بخش قرار دادیم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

امید

یوسف گم‌گشته بازآید به کنعان، غم مخور

کلبهٔ احزان شود روزی گلستان، غم مخور

ای دل غم‌دیده، حالت به شود، دل بد مکن

وین سر شوریده باز آید به سامان، غم مخور

گر بهار عمر باشد، باز بر تخت چمن

چتر گل بر سر کشی، ای مرغ خوشخوان غم مخور

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت

دائماً یکسان نباشد حال دوران، غم مخور

هان مشو نومید، چون واقف نه ای از سرِ غیب

باشد اندر پرده‌بازی‌های پنهان، غم مخور

ای دل، ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند

چون تو را نوح است کشتی‌بان، ز طوفان غم مخور

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش‌ها گر کند خار مگیلان، غم مخور

گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید
هیچ راهی نیست کان را نیست پایان، غم مخور

حال ما در فرقتِ جانان و ابرام رقیب

جمله می‌داند خدایِ حال ° گردان غم، مخور

حافظا، در کنج فقر و خلوت شب‌های تار

تا بود وردت دعا و درس قرآن، غم مخور

مقدمه

تفکر امیدوارانه به افراد کمک می‌کند تا بر موانعی که سر راه رسیدن به هدف‌هایشان پیش می‌آید، در تاریکی اندوه و ایستایی نمانند و سرانجام به روشنایی، بهروزی و شادکامی برسند. امیدواری، شادابی و پویایی می‌آورد و بر نیروی غلبه بر چالش‌ها و دشواری‌های زندگی می‌افزاید.

تعریف امید

امید به معنای انتظار مثبت و خوب درباره آینده است. افراد امیدوار اطمینان دارند که تلاش‌هایشان برای دستیابی به هدف‌ها به بار می‌نشیند. امید، برای دانش‌آموزان سرچشمه جوشان عزت نفس، آرامش و فعالیت هدفدار است.

مؤلفه‌های امید

شیوا دانش‌آموز پایه دهم است. او صبح‌ها با ناراحتی بیدار می‌شود و بدون هیچ انگیزه‌ای روزش را شروع می‌کند. شیوا نه می‌داند می‌خواهد چه رشته‌ای را انتخاب کند، نه می‌داند می‌خواهد چه کاره شود. او حتی نمی‌داند که دوست دارد درس بخواند یا نه. این حالت شیوا فقط مربوط به درسش نیست. به نظر می‌رسد در حیطه‌های دیگر زندگی‌اش هم هدفی ندارد. او حدود ده کیلو اضافه وزن دارد، اما به تغییر سبک زندگی خود فکر نمی‌کند. پدر و مادر شیوا که از این وضعیت به تنگ آمده‌اند مدام سرش غر می‌زنند، اما هیچ فایده‌ای ندارد. شیوا روزهایش را با تنبلی و تندخویی می‌گذراند.

فرشاد هم دانش‌آموز پایه دهم است. او که تا سال گذشته وضعیت درسی متوسطی داشت. امسال تصمیم گرفت درسش را بهتر بخواند در رشته مورد علاقه‌اش تحصیل کند. فرشاد از چند سال پیش هدف شغلی‌اش را مشخص کرده است. او دلش می‌خواهد یک وکیل مشهور شود. او می‌داند که خانواده‌اش توان مالی چندانی ندارند و باید در دانشگاه دولتی شهر خودش قبول شود. اول سال همه چیز خوب پیش رفت. فرشاد تا دو ماه براساس برنامه‌ریزی‌اش جلو می‌رفت و همه دبیران از او راضی بودند. اما ناگهان ورق برگشت. فرشاد حتی برنامه‌اش را تغییر داد، اما مشکل حل نشد. او احساس خستگی می‌کرد و برای ادامه کار

انرژی نداشت. این طور به نظر می‌رسید که فرشاد انگیزه‌اش را ز دست داده است.

فروزان دانش‌آموز دیگری است که در پایه دهم تحصیل می‌کند. او هم از چند سال پیش درباره آینده‌اش فکر کرده است و تصمیمش را گرفته است. فروزان دلش می‌خواهد مترجم شود. او دوست دارد کارش دست خودش باشد تا زمانی که ازدواج کرد بتواند هم به کارهای منزل و هم به شغلش برسد. او زمانی که کلاس سوم دبستانی بود از پدرش خواهش کرد تا در یک آموزشگاه زبان ثبت‌نامش کند. پدر فروزان در ابتدا مخالف بود. چون فکر می‌کرد رفتن فروزان به کلاس زبان ممکن است به درس او لطمه بزند. پدر و مادر فروزان با مشورت هم تصمیم گرفتند یک ترم فروزان را ثبت‌نام کنند و اگر توانست به درس‌هایش برسد، زبانش را هم ادامه دهد. فروزان با برنامه‌ریزی توانست هم به درس‌هایش برسد و هم کلاس زبانش را ادامه دهد. وقتی در پایه ششم ابتدایی بود اولین داستانی که ترجمه کرده بود در یک مجله کودک و نوجوان چاپ شد. فروزان کتاب‌های ترجمه شده زیادی مطالعه می‌کند و فیلم‌هایی به زبان اصلی می‌بیند. او می‌خواهد در دانشگاه در رشته مترجمی زبان ادامه تحصیل دهد.

به نظر شما کدام یک از این افراد امیدوار است و کدام یک ناامید؟ معیار شما برای نتیجه‌گیری چیست؟ شاید اگر با مؤلفه‌های امید آشنا شوید، راحت‌تر بتوانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

گاهی اوقات به نظر می‌رسد که امید از بین رفته است. اگر این حالت به شدت و برای مدت زمان زیادی طول بکشد، فرد احساس ناامیدی و درماندگی می‌کند و دچار افسردگی می‌شود. وقتی ما از ناامیدی و درماندگی حرف می‌زنیم، منظورمان دقیقاً چیست؟ ناامیدی زمانی دست می‌دهد که

نمی‌توانیم آینده خوشایند و شادی برای خودمان تصور کنیم. و این فکر به ذهنتان می‌آید: «زندگی من افتضاح است و هیچ وقت هم بهتر نمی‌شود». درماندگی وقتی به وجود می‌آید که این‌گونه افکار بدبینانه را درباره خودمان داشته باشیم: «من افتضاحم و هیچ‌وقت هم بهتر نمی‌شوم».

پژوهشگران عقیده دارند این افکار و احساسات ممکن است ناشی از یادگیری باشند، یعنی فرد اندیشه و احساس منفی درباره آینده و خودش را آموخته باشد. اگر چنین است این پرسش پیش می‌آید: اگر می‌توانیم درماندگی را یاد بگیریم، چرا نباید فرض کنیم می‌توانیم خوش‌بین بودن را هم یاد بگیریم؟ اگر ما می‌توانیم یاد بگیریم ناامید باشیم، آیا نمی‌توانیم امیدوار بودن را بیاموزیم؟

خوشبختانه پژوهشگران درباره این پرسش به پاسخ‌های درستی رسیده‌اند. یکی از برجسته‌ترین آنها دکتر ریک اسنایدر است که امید را دارای سه مؤلفه می‌داند: هدف‌گذاری، نیروی راه‌یابی و انگیزه.

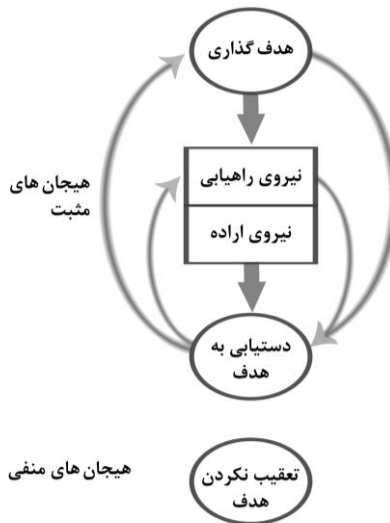
۱- هدف‌گذاری

تفکر امیدوارانه، در وهله اول با هدف‌گذاری پیوند دارد. هدف‌گذاری یعنی این که بدانیم می‌خواهیم در زندگی به کجا برویم و دوست داریم زندگیمان چه تغییری پیدا کند. این اهداف چه کوتاه‌مدت و چه بلندمدت، باید قابل دستیابی باشند. سطح امید وقتی که احتمال دستیابی به هدف زیاد باشد، بالاتر است. به عبارت دیگر وقتی بر این باوریم که در انجام کاری مهارت داریم و می‌توانیم به هدفمان برسیم، برای ادامه کار و رسیدن به هدف انگیزه بالایی خواهیم داشت. از نظر اسنایدر اهداف، مقاصد و نقطه‌های پایانی زنجیره اعمال ذهنی‌اند و لنگرهای نظریه امید به حساب می‌آیند.

۲- مسیرها یا نیروی راه‌یابی

دومین مؤلفه امید، نیروی راه‌یابی است یعنی این که فرد باور داشته باشد

چرخه تکرار شود. از طرف دیگر، اگر فرد هدفی را برای خود تعیین کند، اما بر سر راه رسیدن به هدف با موانعی مواجه شود، در این صورت هیجان‌های منفی در او پیدا می‌شوند و امیدش کاهش می‌یابد. تکرار این فرایند در طول زمان، ارزیابی افراد را نسبت به خودشان منفی خواهد کرد و به رفتارهای آسیب‌زا روی خواهند آورد. احساس ناامیدی پایا به کاهش عزت نفس، تضعیف انگیزه و بی‌میلی به خطرپذیری می‌انجامد. دانش‌آموزان باید به‌طور منطقی با هیجان‌های منفی و شدید ناشی از نرسیدن به هدف، کنار بیایند. این هیجان‌های منفی طبیعی هستند و تا آن زمان که اجازه ندهیم مهارمان را در دست خود گیرند و باعث شوند با ترس شدیدی که برمی‌انگیزند، عملکردمان را مختل کنند، می‌توانند به ما در تصمیم‌گیری‌های آینده‌مان یاری رسانند.



تا اینجا دانستیم تفکر امیدوارانه سه مؤلفه دارد:

۱- هدف‌گذاری

۲- نیروی راهیابی

۳- نیروی انگیزه

همه ما معمولاً در زندگی‌مان از این سه عنصر استفاده می‌کنیم. برای مثال خرید کردن را در نظر بگیرید: نخست هدفمان را برمی‌گزینیم. برای هر کار ساده‌ای مثل رفتن به خرید، سؤالاتی از خود می‌پرسیم. می‌خواهم برای تمرین‌های ریاضی دفتر بخرم. پس از آن به فکر پیدا کردن راه می‌افتم؟ پیاده بروم؟ یا با اتوبوس؟ از چه مسیری به فروشگاه بروم؟ و برای انجام این کار هم انگیزه داریم («باید تمرین‌های ریاضی‌ام را انجام دهم، چون ممکن است دبیرمان فردا صدایم بزند تا بروم پای تخته و مسئله‌ها را حل کنم.»)

برای امیدوار بودن وجود هر سه مؤلفه ضروری است. یعنی اگر هدف شما خریدن دفتر باشد، اما راه‌هایی را که به مغازه می‌رسند، بلد نباشید یا اراده لازم را برای انجام این کار نداشته باشید، علاوه بر احساس ناراحتی، ناامید خواهید شد. ممکن است مسیرهایی را که به فروشگاه می‌رسند بدانید (نیروی راهیابی)، اما هدف‌تان رفتن به فروشگاه نباشد یا انگیزه این کار را نداشته باشید، باز هم به فروشگاه نخواهید رسید. و سرانجام، ممکن است شما اراده و انگیزه رفتن به فروشگاه را (مورد تأیید دبیر و دوستان‌تان قرار گرفتن) داشته باشید، اما هدف‌تان این کار نباشد یا ندانید چطور می‌توانید یک دفتر بخرید (نیروی راهیابی). باز هم به فروشگاه نمی‌رسید و احساس ناراحتی، ناامیدی و درماندگی خواهید کرد. افرادی که تفکر امیدوارانه ضعیفی دارند، معمولاً نمی‌دانند در آینده می‌خواهند به کجا برسند. اهدافشان را درست تعریف نمی‌کنند (مهارت هدف‌گذاری ضعیف). به

جست‌جوی راه‌های خوب و مناسبی برای رسیدن به اهدافشان نمی‌پردازند (نیروی راهیابی ضعیف) و انگیزه‌ای برای پیگیری هدف‌های خود ندارند (نیروی اراده ضعیف). این وضعیت آغازگر بسیاری از مشکلاتی است که در زندگی با آنها مواجه می‌شوند. اگر هدف‌های ما یکی پس از دیگری به شکست بینجامد، ممکن است تسلیم شویم، از موقعیت‌هایی که مستلزم هدف‌گذاری‌های جدید هستند، دوری کنیم و آرام آرام به دام افسردگی گرفتار آییم.

✓ دوباره به مثال‌های اول بحث برگردید و از دانش‌آموزان بخواهید، مؤلفه‌های امید را در مورد هر سه دانش‌آموز مشخص کنند.

سنجش امید

به‌منظور سنجش امید دانش‌آموزان از مقیاس امید^۱ اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد، استفاده شده است. پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش‌ها پاسخ دهند.

راهنمایی

هر عبارت را بخوانید و با زدن علامت (x) زیر گزینه‌ای که به بهترین وجه شما را توصیف می‌کند، میزان موفقیت یا مخالفت خود را با آن مشخص سازید.

عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
۱. برای رهایی از گرفتاری به راه‌حل‌های زیادی فکر می‌کنم.					
۲. وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم با همه وجود دنبالش می‌روم.					
۳. برای هر مشکلی راه‌حل‌های زیادی وجود دارد.					
۴. برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند به راه‌های گوناگون فکر می‌کنم.					
۵. در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند من می‌توانم راه‌حلی پیدا کنم.					
۶. تجربه‌های گذشته‌ام آینده خوبی را برای من تضمین می‌کند.					
۷. موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام.					
۸. هدف‌هایی را که برایم مناسب هستند دنبال می‌کنم.					

شیوه‌های نمره‌گذاری و تفسیر نمره‌های آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

هرگز = ۱	به ندرت = ۲	گاهی اوقات = ۳
اغلب = ۴	همیشه = ۵	

برای به‌دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه ۸ عبارت را با هم جمع کنید.
امتیاز بالاتر از ۳۰: نمره بالاتر از ۳۰ در این آزمون نشان می‌دهد که شما فرد امیدواری هستید. نقشه روشنی از آینده‌تان در ذهن دارید و تلاش می‌کنید با برنامه‌ریزی دقیق به آن چه از زندگی می‌خواهید برسید. معمولاً هنگام روبرو شدن با موانع و مشکلات، زود ناامید نمی‌شوید و سعی می‌کنید به شیوه‌های مختلف موانع را از بین ببرید. در صورت زمین خوردن، می‌توانید خیلی زود از زمین بلند شوید و به راهتان ادامه دهید.

امتیاز پایین‌تر از ۳۰: نمره پایین‌تر از ۳۰ در این آزمون نشان می‌دهد که شما در موقع لزوم از نیروی امیدتان استفاده نمی‌کنید. نقشه روشنی برای آینده‌تان ندارید. ممکن است هدف‌هایی داشته باشید اما معمولاً برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی نمی‌کنید. از آنجایی که پیش از شروع کار خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه دارید، موانع پیش رو را پیش‌بینی نمی‌کنید و به محض روبرو شدن با نخستین مانع جا می‌زنید و کارتان را نیمه کاره رها می‌سازید.

✓ نکته گویه‌های (۱، ۳، ۴، ۵) مربوط به نیروی راهیابی و گویه‌های (۸، ۶، ۷) مربوط به نیروی اراده هستند، در صورت لزوم دانش‌آموزان می‌توانند با جمع کردن نمره همه عبارات مربوط به یک عامل، امتیازشان در هر عامل را به دست آورند. نمره کم‌تر از ۱۴ در هر عامل، نشان‌دهنده ضعف در آن عامل است.

بهره‌های امیدواری

(چرا بهتر است امیدوار باشیم؟)

۱. افزایش احساس تسلط بر زندگی

افراد امیدوار مشکلاتی را که برایشان پیش می‌آید به‌عنوان مسائلی قابل حل در نظر می‌گیرند و برای مقابله با آنها برنامه‌ریزی می‌کنند، بنابراین احساس می‌کنند که بر زندگیشان تسلط دارند. آنها خود را اسیر دست تقدیر یا نیروهای بیرونی (مثل خانواده، مدرسه، محیط زندگی و...) نمی‌دانند و در صورت لزوم تلاش می‌کنند شرایطشان را تغییر دهند.

ما نمی‌ترسیم از تقدیر و بخت واقفیم از عمق این گرداب سخت

(پروین اعتصامی)

۲. افزایش توانایی حل مسئله

شاید تصور کنیم که افراد امیدوار اصلاً به مشکلاتی که ممکن است حین فرایند دستیابی به هدف با آنها روبرو شوند، نمی‌اندیشند. در صورتی که دقیقاً عکس این قضیه صادق است. یافته‌های پژوهشی نشان داده است افرادی که سطح امیدشان بالاست از همان آغاز مشکلات را در نظر می‌گیرند و برای مقابله با آنها برنامه‌ریزی می‌کنند.

۳. افزایش میزان رقابت‌جویی

رقابت‌جویی، به معنای سنجیدن خود در مقایسه با دیگران است. امیدواران به فکر برنده شدن در مسابقه نیستند، بلکه از فرایند بروز مهارت‌هایشان لذت می‌برند. رقابت چالش نیرومندی را برای آنها فراهم می‌کند. جسالت است بدانید این افراد از فرایند یک فعالیت بیشتر لذت می‌برند تا از نتیجه آن. به عبارت دیگر، اگرچه افراد امیدوار هدف دارند و هدف‌های سطح بالایی هم

برای خودشان تعیین می‌کنند اما بیشتر جذب جریان حرکت به سوی هدف خود می‌شوند تا این که فقط محصول نهایی را در نظر بگیرند. هم‌چنین افراد با امید بالا شرایطی را ترجیح می‌دهند که در آن مهارت‌هایشان گسترش یابد و روشن است که در مسابقه‌ها چنین فرصت‌هایی به‌دست می‌آید.

۴. افزایش اعتماد به نفس

انسان‌هایی با سطح امید بالا، در مورد خودشان فکرهای مثبت دارند، آنها چون در گذشته با تلاش به هدف‌های خود رسیده‌اند، اطمینان دارند در آینده هم می‌توانند برنامه‌هایشان را به انجام برسانند. این‌که افراد امیدوار خودارزیابی مطلوبی دارند به معنای مغرور بودن و خودستایی کردن نیست. برعکس، آنها در بیشتر زمان‌ها از اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی بالا و بی‌هیاهویی برخوردارند.

۵. افزایش نسبت هیجان‌های مثبت به منفی

نتایج پژوهش‌های روان‌شناسی به نام باربارا فردریکسون نشان داده است برای این‌که ما حال خوب و عملکرد مطلوبی داشته باشیم، میزان هیجان‌های مثبت‌مان باید حداقل سه برابر هیجان‌های منفی‌مان باشد. این نسبت در افراد امیدوار وجود دارد. زیرا آنها با انگیزه و برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف‌های خود گام برمی‌دارند. داشتن هدف، گام برداشتن در مسیر دستیابی به آن و در نهایت محقق شدن آن از عوامل مهم تجربه احساسات مثبت به شمار می‌روند. به‌علاوه افراد امیدوار هنگام روی دادن حادثه‌های ناگوار چون بر این باورند که می‌توانند بر مشکل غلبه کنند، می‌توانند خیلی زود هیجان‌های منفی‌شان را از بین ببرند.

همیشه خردمند امیدوار نبیند به جز شادی از روزگار

۶. کاهش اضطراب و افسردگی

سطح بالای امید، افراد را در برابر اضطراب و افسردگی مقاوم می‌کند. اضطراب حالتی ذهنی و درونی از نگرانی درباره رویدادهای ناخوشایند است. فردی که امید بالایی دارد، با استفاده از نیروی اراده (انگیزه) و نیروی راهیابی (حل مسئله) با دشواری‌ها مقابله می‌کند، بنابراین یا دچار اضطراب نمی‌شود یا اضطرابش به درازا نخواهد کشید.

مهم‌ترین علت افسردگی ناکامی یا نرسیدن به هدف است. چون افراد امیدوار همیشه موانع را پیش‌بینی می‌کنند، اگر در راه رسیدن به هدف‌هایشان با مانعی برخورد کنند، ناراحت و تسلیم نمی‌شوند. بلکه یا برای رسیدن به آنها از شیوه‌های دیگری بهره می‌جویند و اگر هم مطمئن شوند که امکان رسیدن به هدف وجود ندارد، هدف دیگری را جایگزین می‌کنند و با این روش از گرفتار شدن در گرداب افسردگی دور می‌مانند.

تقویت امید

برای تقویت تفکر امیدوارانه لازم است با روش‌های توان‌افزایی هر یک از مؤلفه‌های آن آشنا باشیم.

راهکارهای انتخاب هدف

◀ از دانش‌آموزان بپرسید آخرین باری که هدفی انتخاب کرده‌اند، کی بوده است؟ آیا به هدف‌شان رسیده‌اند یا خیر؟
 ◀ از آنها بپرسید به نظرشان موقع انتخاب هدف باید چه عواملی را در نظر گرفت؟

اولین و مهم‌ترین گام تقویت امید، گزیدن هدف مناسب است. اگر شما هدف مناسبی انتخاب کنید، با استفاده از راهکارهای تقویت نیروی انگیزه و

نیروی راهیابی می‌توانید به آن برسید. اما اگر از ابتدا هدف درستی را انتخاب نکرده باشید، هر قدر هم انگیزه و نیروی راهیابی بالایی داشته باشید، باز هم امکان موفقیت‌تان کم است. سعی کنید در انتخاب هدف دقیق عمل کنید. در ادامه با مراحل انتخاب هدف آشنا می‌شوید:

۱- هدف‌یابی

اولین کاری که باید انجام دهید این است که فهرستی از اهداف مورد نظرتان را تهیه کنید. ببینید دوست دارید چه کارهایی انجام دهید یا می‌خواهید چه چیزهایی در زندگی‌تان تغییر یابد. سعی کنید تا آن‌جا که می‌توانید فهرستتان را طولانی کنید. ممکن است بعضی از اهدافتان کوتاه مدت (مثل خریدن یک لباس جدید) و بعضی بلندمدت باشند (رسیدن به شغل مورد علاقه)، همه این اهداف را یادداشت کنید. چنان‌چه در افزودن موارد به فهرستتان مشکل داشتید، از خودتان بپرسید در حال حاضر چه رفتاری‌هایی دارید (مثلاً: درس نمی‌خوانم، زیاد عصبانی می‌شوم و...) حالا اهدافی را یادداشت کنید که به شما در حل رفتاریتان کمک می‌کنند. روش دیگری که می‌تواند به شما در گسترش فهرست هدف‌ها کمک کند تمرین چرا که نه؟ است. گاهی اوقات بعضی اهداف به نظر ما دشوار می‌آیند، بنابراین اصلاً به سراغشان نمی‌رویم. در این تمرین باید اهدافی کمابیش دشوار و بعید را تصور کنید و بعد از خودتان بپرسید چرا که نه. مثلاً مهدیار از دوران کودکی دوست داشت خلبان شود، اما آن‌قدر از دیگران شنیده بود، خلبان شدن سخت است، که دیگر جرأت فکر کردن به آن را نداشت. مهدیار وقتی سؤال «چرا که نه؟» را از خودش پرسید، مشتاق شد که درباره شرایط رسیدن به این شغل بیشتر بداند، او با جستجو در اینترنت متوجه شد که گرچه خلبان شدن فرایند دشوار و طولانی مدتی است، اما غیرممکن نیست. بنابراین خلبان شدن را هم در فهرست اهدافش جای داد.

در آخرین گام اضافه کردن موارد فهرست، سعی کنید جمله «امکان ندارد بتوانم...» را کامل کنید. وقتی این جمله را با خودتان تکرار می‌کنید، به اهدافی فکر می‌کنید که رسیدن به آنها حتی به تصور شما هم نمی‌آید. شاید مواردی که به ذهنتان برسد به نظرتان مسخره یا احمقانه بیاید، اما حتماً آنها را یادداشت کنید.

در پایان بهتر است حوزه‌های مختلف زندگی‌تان را از هم جدا کنید. برای مثال حوزه روابط، تحصیلی، خانوادگی، معنوی، اجتماعی، سلامتی، شغلی، عاطفی و... شما می‌توانید هر حوزه مهم دیگری را که در زندگی‌تان وجود دارد مشخص کنید. حالا هر یک از هدف‌هایتان را زیر حوزه مربوط به آن بنویسید.

انجام این تمرین به شما کمک می‌کند هم در انتخاب هدف عجله نکنید و هم بتوانید همه گزینه‌های موجود را در نظر آورید.

۲. اولویت‌بندی

پس از این‌که هدف‌هایتان را در حوزه‌های مختلف زندگی مشخص کردید، باید آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید. برای این کار مهم‌ترین هدف‌ها را (الف)، اهداف مهم را (ب)، هدف‌های کمابیش مهم را (ج) بنامید و به هدف‌های کمی مهم عنوان (د) و به هدف‌های بی‌اهمیت، عنوان (ه) دهید. شاید بعضی از شما بگویند که همه هدف‌های من مهم هستند، این مطلب به رغم آن‌چه ممکن است نشان‌دهنده امید باشد، حاکی از آن است که می‌پندارید مشکلات زیادی در زندگی‌تان وجود دارد که ممکن است از پس رفع همه آنها برنیاوید. امکان دارد، به خصوص این تمرین در مراحل نخست وقت شما را بگیرد، اما مطمئن باشید که سرانجام موجب صرفه‌جویی در وقت‌تان خواهد شد.

۳. سنجش‌پذیر کردن هدف‌ها

در این مرحله باید هدف‌های خیلی مهم، اما مبهم، را به هدف‌هایی روشن و عینی تغییر دهیم. برای مثال یکی از اهداف بسیار مهم عطیه، در حوزه تحصیل «قوی شدن در درس» بوده است. این قوی شدن درس به چه معناست؟ عطیه الآن جزو دانش‌آموزهای ضعیف کلاس است یا متوسط یا عالی؟ منظور او از قوی شدن درسش این است که دیگر نمره زیر ۱۰ نگیرد یا می‌خواهد نمره‌های متوسطش را به نمره‌های بالاتر تبدیل کند؟ شاید هم از این‌که شاگرد دوم کلاس است ناراحت است و می‌خواهد شاگرد اول شود. عینی‌سازی هدف، به عطیه کمک می‌کند تا بداند دقیقاً می‌خواهد به کجا برسد و بنابراین راحت‌تر می‌تواند برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کند. در ادامه چند مثال درباره عینی کردن هدف‌ها آمده است: هدف کلی و مبهم دانش‌آموزی از «می‌خواهم رژیم بگیرد» باید به «در دو ماه آینده سه کیلو وزنم را کم می‌کنم» تبدیل شود.

هدف دانش‌آموزی که افسرده است از «این وضعیت باید تمام شود» باید این‌گونه تغییر کند: «امروز عصر از یک روان‌شناس وقت می‌گیرم». هدف دانش‌آموزی که پرخاشگر است از «دیگر عصبانی نمی‌شوم» به: «در کارگاه کنترل خشم شرکت می‌کنم» تبدیل می‌شود. سعی کنید همه هدف‌های (الف) و (ب) فهرست خود را به صورت روش و قابل اندازه‌گیری بیان کنید.

۴. مدیریت زمان

همه افراد ناامید، امیدوار، ناموفق، موفق، شاد، غمگین و... در هر شبانه‌روز ۲۴ ساعت وقت در اختیار دارند. چیزی که این افراد را از هم متمایز می‌کند، نحوه استفاده آنها از زمان است. برای این‌که بتوانید به هدف‌هایتان برسید، اول از همه باید روی هدف‌های کم‌اهمیت یا بی‌اهمیت‌تان یعنی هدف‌های

(د) و (ه) خط بکشید. هر زمان، وقت اضافه آوردید، می‌توانید به آنها هم توجه کنید. به‌علاوه باید یاد بگیرید به بعضی از کارها و به بعضی افراد «نه» بگویید. مثلاً اگر هنوز مطالعهٔ درستان مانده است و دوستان از شما می‌خواهد برای خرید همراهی کنید، باید بتوانید برای رسیدن به یک هدف مهم‌تر، به دوستان «نه» بگویید. هم‌چنین ما هر روز چند ساعت به کارهایی می‌پردازیم که ضروری نیستند. در فضای مجازی پرسه می‌زنیم، به تماشای تلویزیون می‌نشینیم و خیال‌پردازی می‌کنیم... یک تمرین خوب برای این‌که متوجه شوید هر روز چه‌قدر از وقت‌تان را تلف می‌کنید این است که به مدت یک هفته کارهایی که هر روز انجام می‌دهید، و مدت زمان انجام آن‌ها را بنویسید. مطمئن باشید در پایان هفته از دیدن یادداشت‌های خود شگفت‌زده و ناراحت خواهید شد.

۵. تعیین اهداف چالش‌انگیز و دست‌یافتنی

آخرین نکته‌ای که باید در تعیین هدف در نظر بگیرید، این است که هدف‌هایی را انتخاب کنید، که اندکی از سطح توانایی و مهارت فعلی‌تان بالاتر باشد. برای مثال فرض کنید هدف شما این است که بتوانید تا دو هفته دیگر در تیم بدمینتون مدرسه‌تان عضو شوید. این هدف در صورتی که شما تا به حال یک بار هم راکت بدمینتون را دست‌تان نگرفته‌اید، غیرواقع‌بینانه است و از آن‌جایی که با سطح مهارت فعلی شما فاصله زیادی دارد، موجب اضطراب‌تان می‌شود. فشار این دله‌ره ممکن است باعث شود که شما به کل هدف‌تان را رها کنید. از طرف دیگر اگر برای مثال نمره شما در امتحان قبلی درس انتگرال سیزده شده باشد و هدف‌تان این است که این بار هم کم‌تر از سیزده نشوید، احتمالاً انگیزه زیادی برای پیگیری هدف‌تان نخواهید داشت و بعد از مدتی تمرین و مطالعه احساس کسالت خواهید کرد. بنابراین باید هدفی را برای خودتان انتخاب کنید که خیلی سخت یا خیلی آسان نباشد و بتوانید به آن برسید.

«کاربرگ مربوط به ساختاربندی هدف را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. درباره آن توضیح دهید و از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به مطالبی که درباره تعیین هدف آموخته‌اند، در منزل، کاربرگ را تکمیل کنند و برای جلسه آینده همراه خود بیاورند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره هدف‌هایشان را به بحث بگذارند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان بحث در گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید هدف‌های خود را بخوانند و آن‌گاه در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره آنها بحث کنید.

راهکارهای تقویت انگیزه

۱. خودگویی مثبت

اگر لحظه‌ای مکث کنید و چشمانتان را ببندید، متوجه می‌شوید که به‌طور مداوم در حال حرف زدن با خودتان هستید. به حرف‌هایی که ما با خودمان می‌زنیم «خودگویی» گفته می‌شود. برای آشنایی بیشتر شما با این مفهوم اجازه دهید به ذهن دو دانش‌آموز که به مدرسه جدیدی آمده‌اند سفر کنیم. افکار یکی از این دانش‌آموزان این‌گونه است: «چه مدرسه سرد و بی‌روحی است»، افکار دانش‌آموز دوم این‌گونه است: «چقدر خوب! یک محیط جدید و کلی فرصت‌های تازه». افکار دانش‌آموز اولی نشان از غمگینی و بی‌حالی، و افکار دومی نشان دهنده سرزندگی و فعالیت است. خودگویی درونی دانش‌آموز اول، پیام «تلاشت هیچ فایده‌ای نخواهد داشت» و خودگویی درونی دانش‌آموز دوم پیام «تلاشت را بکن» را به ما می‌دهد. خودگویی‌های مثبت و قاطعانه، برخلاف خودگویی‌های منفی و لرزان، نیروزا و شوق‌برانگیز هستند. دانش‌آموزان باید با خودگویی مثبت آشنا شوند و آنها را تمرین کنند. می‌توانید مطلب را این‌گونه برای آنها توضیح دهید:

- طرز حرف زدن شما با خودتان، روی میزان امیدتان تأثیر می‌گذارد.
- ما سه نوع صدای درونی داریم: صدای «بله»، صدای «نه» و صدای «من نمی‌دانم».
- شما به‌عنوان یک انسان دارای یک دنیای درونی و یک دنیای بیرونی هستید.
- دنیای بیرونی شما در دگرگونی‌های چهره، حالت‌های اندام، طرز رفتار، محتوا و تن صدایتان نمایان می‌شود.
- دنیای درونی شما، همان اندیشه‌ها و صدای درونی افکارتان است.
- دنیای درونی ما به شیوه‌های گوناگونی با ما حرف می‌زند. بعضی اوقات با صدای استوار «بله» با ما صحبت می‌کند، گاهی اوقات با صدای آرام «نه» و گاهی با صدای لرزان «من نمی‌دانم».
- خبر مهم این است که ما می‌توانیم به صدای درونی‌مان برنامه بدهیم و آن را شبیه صدای فرد دلخواه‌مان کنیم. نوع صدای درونی ما، شکل‌دهندهٔ شیوهٔ زندگی ما در برخورد با افرادی است که در دنیای بیرونی‌مان حضور دارند.
- این خبر خوب ثابت می‌کند که صدای درونی قدرتمند و مؤثر است.
- هرقدر بیشتر صدای «بله» را برنامه‌ریزی و تمرین کنید، قدرتمندتر خواهید شد.

دبیر زبان از دانش‌آموزان خواسته است تا تمرین‌های مربوط به درس جدید را پاسخ دهند. شینا دانش‌آموزی با صدای درونی «بله» است، حدیث معمولاً نسبت به خودش مطمئن نیست و مرجان صدای درونی‌اش منفی (نه) است. ببینیم هر کدام از این سه نفر درباره این موقعیت که نمونه‌ای از موقعیت‌های دیگر زندگی است، چه می‌گویند:

شینا (بله)	مرجان (نه)	حدیث (من نمی‌دانم)
باید این تکلیف را انجام دهم.	نه، من نمی‌توانم!	نمی‌دانم از عهده انجامش برمی‌آیم یا نه.
من می‌توانم این تکلیف را حل کنم.	چه تمرین مزخرفی، چه تکلیف احمقانه‌ای.	مطمئن نیستم.
الآن انجامش می‌دهم!	فردا انجامش می‌دهم.	می‌توانم فردا انجامش دهم.
چه تمرین جالبی، دوست دارم ادامه‌اش دهم.	من احساس ناامیدی می‌کنم. به نظرم انجامش غیرممکن است. حتی دوست ندارم امتحان کنم.	چیزی درباره این تمرین نمی‌دانم. شاید صبر کنم تا ببینم چه پیش می‌آید.
می‌توانم این تمرین را انجام دهم. شاید وقت‌گیر و نیازمند تلاش باشد، اما از عهده‌اش بر می‌آیم.	من خنگم.	اگر سرما نخورده بودم می‌توانستم انجامش دهم.
بله اینجا را اشتباه کردم، باید حواسم را جمع کنم تا دیگر این اشتباه را تکرار نکنم.	تقصیر من نیست، من را سرزنش نکنید. سوالات خیلی سخت است، خانه ناآرام است.	از من چیزی نپرسید!
آن فرد ویژگی‌های	من از او خوشم	مطمئن نیستم. باید

خیلی خوبی دارد.	نمی آید.	صبر کنم تا ببینم می توانیم با هم جور بشویم یا نه.
در درس... خوب هستم.	به درس... هیچ امیدی ندارم.	به درد هیچ کاری نمی خورم.
دانش آموز خوبی هستم.	آنها به من می خندند.	خسته ام.
انسان ارزشمندی هستم.	آدم خوبی نیستم.	به خودم اطمینان ندارم.

◀ از دانش آموزان بپرسید جزو کدام دسته هستند. پس از این که به این پرسش پاسخ دادند از آنها درباره ویژگی های افرادی که خودگویی مثبت دارند سؤال کنید و پس از شنیدن پاسخ شان ویژگی های این افراد را پای تخته بنویسید.

ویژگی های افرادی که خودگویی مثبت دارند:

- وضعیت جسمی مثبتی دارند. زبان بدن مثبت، با اعتماد به نفس و شاد است.
- چهره شان مثبت، گشاده و خندان است.
- به دنبال فرصت ها هستند، نه محدودیت ها.
- اینان از دشواری های پیش آمده نکته های مفیدی می آموزند و به جای غرق شدن در مشکل، به جست و جوی راه حل می پردازند.
- خودشان و دیگران را تحسین می کنند.
- صدای درونی خود را برای یک زندگی شاد و موفق تنظیم می کنند.
- ارتباط شان با دیگران باز و شفاف است.

«کاربرگ مربوط به تمرین خودگویی مثبت را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید و پس از توضیح دادن آن، از آنها بخواهید تا کاربرگ را در خانه تکمیل کنند و برای جلسه آینده همراه بیاورند. در جلسه آتی، دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره، درباره انجام این تمرین با هم بحث و گفت‌وگو خواهند کرد. در صورت داشتن وقت کافی می‌توانید به‌طور تصادفی از چند نفر بخواهید پاسخ‌هایشان را بخوانند و سپس در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) درباره آن بحث کنید.

۲. غلبه بر موانع

یکی از عواملی که موجب کاهش انگیزه و رهاکردن فعالیت‌ها می‌شود برخورد با موانع است. اینک با مهم‌ترین راهکارهای غلبه بر موانع آشنا می‌شویم:

الف) پیش‌بینی موانع

یکی از واکنش‌های رایج ناشی از نیروی اراده اندک، در مقابل موانع، این فکر ناگهانی است: «خدای من، باور نمی‌کنم، چنین اتفاقی افتاده باشد!» چنین فکری، باعث آشفتگی فرد و احتمالاً کناره‌گیری او از ادامه فعالیت می‌شود. اگر همیشه در برخورد با موانع شگفت‌زده می‌شوید، بدانید قاعده این است که انسان درباره رسیدن به هدف‌هایش با موانع زیادی برخورد می‌کند. بنابراین غصه نخورید و برای خودتان دلسوزی نکنید. در این مواقع، خودگویی‌های مثل: اشکالی ندارد، این اتفاق ممکن است برای دیگران هم روی دهد، من تنها کسی نیستم که با موانع روبرو می‌شوم و جملاتی از این دست می‌تواند کمک کننده باشد.

نکته دیگر این که بدانیم دشواری‌ها، همیشه هم به‌طور ناگهانی بر سر راه ما سبز نمی‌شوند. اگر چند تلاش آخرتان را در مسیر رسیدن به هدف، که به شکست انجامیده است، مرور کنید شاید به یک الگوی تکراری از خطاهای خود می‌رسید.

برای نمونه، شکست‌های اخیر ماهان، دانش‌آموز پایه یازدهم بدین شرح است:

- به رغم قولی که هفته پیش به مامان داده بودم، باز هم اتاقم نامرتب است.
- نرسیدم تمرین‌های ریاضی را حل کنم و نمره منفی گرفتم.
- با خواهرم سر شکستن گلدانش دعوایم شد (دیرم شده بود و داشتم با عجله می‌دویدم که پایم به گلدانش خورد).
- به دلیل بی‌نظمی، از تمرین‌های تیم بسکتبال حذف شدم.

ماهان با مرور رویدادهای ناگواری که برایش اتفاق افتاده بود، متوجه شد که مشکل اصلیش نداشتن برنامه‌ریزی است، حالا او می‌تواند با یک برنامه‌ریزی صحیح، تعداد موانعی را که با آنها روبرو می‌شود کاهش دهد. بنابراین پیش‌بینی موانع، موجب می‌شود که بتوانیم برای مقابله با آنها نقشه حمله طراحی کنیم. در پایان یادتان باشد که تجربه هیجان‌های منفی، هنگام برخورد با موانع کاملاً طبیعی است. یعنی انتظار نداریم اگر فردی با مانعی روبرو شود، قهقهه بزند! اگر شما برای امتحانتان اضطراب نداشته باشید، درس نمی‌خوانید و پیشرفت هم نمی‌کنید. بنابراین کمی هیجان منفی برای ادامه زندگی لازم است، اما باید بتوانیم با استفاده از راهبردهای مقابله با هیجان‌های منفی، آنها را مدیریت کنیم و کارمان را پیش ببریم.

ب) یادآوری موفقیت‌های پیشین

یکی از روش‌های غلبه بر موانع و افزایش انگیزه، یادآوری موفقیت‌های پیشین است. محور این تمرین، یادآوری مواردی است که توانسته‌اید در زمان برخورد با موانع، با نیروی اراده به سمت هدف‌های خود گام بردارید. هر قدر این خاطرات را به صورت دقیق‌تر و جزئی‌تر به یاد آورید، انگیزه‌تان برای

چیره شدن بر موانع بیشتر می‌شود. یادآوری خاطرات از دو طریق به شما کمک می‌کند: ۱. وقتی شرایط همانندی را به خاطر می‌آورید، که در آن توانسته‌اید با کمک نیروی اراده بر موانع غلبه کنید، با خودتان می‌گویید: خب اگر آن موقع توانستم، الآن هم می‌توانم. این فکر انگیزه شما را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر مرور خاطرات، باعث می‌شود بفهمید در گذشته برای غلبه بر موانع چه شیوه‌هایی را به کار برده‌اید تا در موقعیت فعلی نیز از آن شیوه کارآمد استفاده کنید. فقط یادتان باشد که در اجرای این تمرین باید بر بخش‌های خوب خاطرات گذشته تمرکز کنید، نه بر بخش‌های منفی آن.

ج) استفاده از شوخ‌طبعی

یک روش دیگر برای حفظ نیروی اراده در رویارویی با موانع، شوخ‌طبعی است. ممکن است بپرسید چه‌طور می‌توان در برخورد با مشکلات شوخ‌طبع بود؟ تلاش کنید در این موقعیت مشکل‌زا نکات خنده‌داری بیابید. برای این کار خودتان را از موقعیت جدا سازید و به‌عنوان فرد سوم به آن نگاه کنید. مثلاً اگر دارید برای گروهی سخنرانی می‌کنید و می‌بینید برخی از حاضران، بی‌حوصله و خواب‌آلود هستند و به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهند، می‌توانید خطاب به آن‌ها بگویید: حالا فهمیدم من توانایی لالایی گفتن دارم، از این پس می‌توانم با کلینیک‌های اختلال خواب همکاری کنم. کافی است افرادی مثل شما که خوابشان نمی‌برد دو ساعت پای صحبت من بنشینند تا درمان شوند. با استفاده از حس شوخ‌طبعی هم بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی مخاطبان از بین می‌رود و هم خودتان می‌توانید راحت‌تر موانع احتمالی مانند یکنواخت بودن صدایتان را تشخیص دهید و آن را رفع کنید.

د) جایگزین کردن هدف

گاهی اوقات راهی برای غلبه بر موانع وجود ندارد در چنین حالی، بهترین راه برای حفظ نیروی اراده، رها کردن هدف به بن‌بست رسیده و جایگزین

کردن آن با هدفی جدید است. برای مثال دانش‌آموزی که قد کوتاهی دارد هر قدر هم دوست داشته باشد که ستاره تیم بسکتبال باشد و برای رسیدن به این هدف تلاش کند، به احتمال زیاد باز هم موفق نخواهد شد. بهترین کار در این موقعیت این است که این دانش‌آموز یک رشته ورزشی دیگر را که با فرصت‌ها، منابع و محدودیت‌هایش هماهنگ است انتخاب کند. به خاطر داشته باشید که پافشاری در برابر موانع غیرقابل حل، انعطاف‌ناپذیری شما را نشان می‌دهد که پیامدش سست شدن اراده و کاهش انگیزه است.

نکته پایانی این که به یاد داشته باشید که همه افراد، حتی آنانی که همتی بلند و عزمی راسخ دارند گاهی اوقات در برخورد با موانع و مشکلات، نیروی اراده‌شان کاهش می‌یابد. این کاهش موقتی امری طبیعی است. چیزی است که افراد امیدوار را از افراد ناامید جدا می‌کند، این است که امیدواران زودتر می‌توانند خود را بازسازی کنند و رنگ تیره‌اندوه را از اندیشه و روان خود بزدایند.

۳. تعادل بین مسیر و مقصد

یکی دیگر از تفاوت‌های افرادی که نیروی اراده بالایی دارند با افراد سست اراده، این است که افرادی با نیروی اراده ضعیف، وقتی هدفی برای خود تعیین می‌کنند، تمام تمرکزشان بر دستیابی به هدف است و نه تنها از فرایند رسیدن به هدف لذت نمی‌برند، بلکه حتی ممکن است مسیر برایشان آزاردهنده باشد. برای مثال دو دانش‌آموز را در نظر بگیرید که قرار است امتحان عربی بدهند. دانش‌آموز اول، از آن‌جا که می‌داند اگر نمره خوبی بگیرد، دبیر و والدینش او را تشویق می‌کنند، می‌کوشد درسش را بخواند، اما بعد از گذشت مدتی خسته می‌شود و طبق معمول برنامه‌اش آن‌طور که می‌خواهد پیش نمی‌رود. دانش‌آموز دوم به یادگیری درس عربی به‌عنوان یک چالش نگاه می‌کند و هر وقت که می‌تواند با استفاده از مطالب جدیدی که

یاد گرفته است تمرینی را انجام دهد، احساس کامیابی و خوشحالی می‌کند. این دانش‌آموز حین مطالعه متوجه گذر زمان نمی‌شود و وقتی به ساعت نگاه می‌کند، می‌فهمد بدون ذره‌ای احساس خستگی چهار ساعت درس خوانده است. اگر ما بتوانیم هدفمان را برای خودمان جذاب کنیم، از فرایند دستیابی به آن هم لذت خواهیم برد. به‌علاوه تقسیم کردن اهداف جزئی‌تر و تشویق خود، به خاطر نیل به اهداف کوچک‌تر، راهبرد دیگری است که باعث می‌شود ما از مسیر رسیدن به هدف، نیز لذت ببریم.

یادتان باشد وقتی به هدفی می‌رسید، به جای عجله کردن برای تعیین هدف بعدی، برای مدتی حس رضایت ناشی از گام‌برداری در مسیر را مزه مزه کنید. البته بعد از گذشت مدتی باید به دنبال تعیین هدف دیگری باشید، چون اگر هدف دیگری برگزینید، دچار سرخوردگی و افسردگی خواهید شد.

۴. تغذیه سالم

شاید این عنوان به نظرتان عجیب برسد، اما یافته‌های علمی نشان داده است آنچه می‌خوریم، می‌تواند روی نیروی اراده ما تأثیر بگذارد. مواد غذایی سوخت بدن ما به شمار می‌آیند و ما برای ادامه تلاش جهت دستیابی به اهداف، به موادی که ارزش غذایی بالایی دارند، نیازمندیم. متأسفانه امروزه بسیاری از افراد رژیم غذایی سالم و خوبی ندارند. پزشکان توصیه می‌کنند از مصرف بی‌رویه شکر، نمک و چربی بپرهیزیم. به‌علاوه بهتر است میزان بیشتری از مواد غذایی را در آغاز روز مصرف کنیم. نخوردن صبحانه یکی از بازدارنده‌های یادگیری دانش‌آموزان است، بنابراین هرگز این وعده غذایی را حذف نکنید. همچنین به جای خوردن یک وعده شام سنگین، در طول روز چند وعده غذایی سبک میل کنید. چون در طول روز به انرژی نیاز داریم و مصرف غذا در پایان روز این انرژی را تأمین نخواهد کرد. نوع غذا و زمان

مصرف آن بر انرژی روانی شما تأثیر می‌گذارد.

میزان مصرف غذا نیز تأثیرگذار است. اگر بیش از اندازه غذا بخورید، وزن اضافهای که با خودتان حمل می‌کنید، انرژی روانی و جسمانی شما را کم می‌کند و در نتیجه نیروی اراده‌تان کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، کم‌خوری نیز موجب تضعیف نیروی اراده می‌شود، زیرا شما انرژی روانی کافی برای پیگیری هدف‌هایتان نخواهید داشت. با توجه به این که هم پرخوری و هم کم‌خوری روی نیروی اراده تأثیر منفی می‌گذارند، سعی کنید در میزان غذای مصرفی، جانب اعتدال را بگیرید.

از سوی دیگر روشن شده است که بعضی از مواد غذایی مانند نوشابه‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، مانند قهوه، می‌تواند نیروی اراده را کاهش دهد. در حالی که عده‌ای فکر می‌کنند این نوشیدنی‌ها به‌راستی انرژی‌زا و نیرودهنده هستند! شاید ندانید مصرف زیاد کافئین موجب اضطراب می‌شود. اضطراب زیاد هم تمرکز را کاهش می‌دهد و تعقیب هدف را برایتان دشوار می‌کند. به‌علاوه مصرف زیاد کافئین موجب بی‌خوابی می‌شود. بی‌خوابی زیاد هم خستگی می‌آورد و این خود اراده را سست می‌کند. مصرف نیکوتین (سیگار) و نوشیدنی‌های ناشناخته نیز بیش از این‌ها زیان‌آور است!

۵. فعالیت بدنی

یکی دیگر از راهکارهای افزایش نیروی اراده به رابطه ذهن و بدن برمی‌گردد. از این رو فعالیت‌های ورزشی منظم، اراده را نیرومند می‌سازد و چون تقویت نیروی اراده در یک حوزه خاص موجب تقویت نیروی اراده کلی می‌شود، بنابراین اگر شما بتوانید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید، با گذشت زمان متوجه می‌شوید که نیروی اراده‌تان درباره زمینه‌های دیگر هم افزایش یافته است. برای این کار نخست یک فعالیت ورزشی را که به آن علاقه دارید، مثل پیاده‌روی، دو، فوتبال، شنا، دوچرخه‌سواری و... انتخاب

کنید. آن‌گاه دست کم روزانه نیم ساعت آن را انجام دهید. بهتر است زمانی که در نظر می‌گیرید مشخص باشد (مثلاً هر روز ساعت ۶ صبح). زمان‌های متغیر مخصوصاً در هفته‌های آغازین، خطر نیمه کاره رها کردن را افزایش می‌دهد.

ورزش از سه راه بر نیروی اراده می‌افزاید: ۱- ترشح هورمون نشاط‌آور آندورفین. ۲- سالم‌سازی دستگاه قلبی - عروقی که توانایی انجام وظایف روزانه و مدیریت فشار روانی را افزایش می‌دهد. ۳- کنترل وزن، به ویژه ورزش‌های هوازی که موجب ارزیابی مثبت‌تر از بدن می‌شود. تمامی این بهره‌ها تفکر «من می‌توانم اهداف زندگیم را پی بگیرم» تقویت می‌کند و انگیزه ادامه دادن به مسیر را شدت می‌بخشد.

۶. استراحت با نشاط

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که انسان‌های موفق کم‌تر از دیگران می‌خوابند، در حالی که چنین پنداری درست نیست. کم‌بود خواب باعث می‌شود که ما انرژی روانی و جسمانی لازم برای انجام کارهایمان نداشته باشیم. خستگی زیاد انگیزه هر فعالیتی را کاهش می‌دهد. برای این‌که انرژی لازم برای عملکرد مناسب داشته باشیم، در شبانه‌روز، به حدود ۷ ساعت خواب نیاز داریم. البته خواب بیش از اندازه نیز سست‌کننده و کسالت‌آور است. به‌علاوه وقتی زیاد می‌خوابیم، بخشی از زمان خود را برای انجام کارهایمان از دست می‌دهیم که این خود احساس ناامیدی را افزایش و نیروی اراده را کاهش می‌دهد.

جالب است بدانیم که استراحت‌های کوتاه مدت در بین روز، بر تمرکز، انرژی روانی و در نتیجه انگیزه ما می‌افزاید. بدین منظور می‌توانید چند دقیقه به یک صحنه آرامش‌بخش یا یک خاطره خوب فکر کنید. کشیدن چند نفس عمیق نیز می‌تواند به شما برای کسب انرژی کمک کند. دعا کردن هم

راهی دیگر به سوی آرامش و نشاط است.

۷. توجه کردن به خوشی‌های کوچک زندگی

دفترچه‌ای تهیه کنید و در آن رویدادهای خوب هر روزه را بنویسید. یادتان باشد منظور ما از رویدادهای خوب پیش‌آمدهای خیلی بزرگ معجزه مانند نیستند. هر اتفاقی که حتی برای چند لحظه حالتان را بهتر کند، در این فهرست قرار می‌گیرد. مانند خوردن غذای مورد علاقه، ورزش، وزیدن باد خنک روی گونه‌هایتان، دیدن برگ‌های زیبای درختان، حرف زدن با فرد مورد علاقه، جواب دادن به پرسش‌های دبیر، به موقع بیدار شدن از خواب و... نوشتن این رویدادهای به ظاهر کوچک و مرور آنها انگیزه ادامه مسیر را دو چندان می‌کند.

۸. در میان گذاشتن هدف با یک فرد مورد اعتماد

یکی دیگر از راهکارهایی که موجب تقویت نیروی اراده می‌شود این است که هدفمان را با یک فرد مورد اعتماد (توجه کنید یک فرد مورد اعتماد) در میان بگذارید. منظور از فرد مورد اعتماد کسی است که می‌دانید شما را دوست دارد و از موفقیت‌تان خوشحال می‌شود. می‌توانید برنامه‌تان را با این فرد در میان بگذارید و از او بخواهید گاهی اوقات درباره فرایند پیشرفتتان از شما سؤال کند. این که بدانید باید درباره چگونگی عملکردتان به فرد دیگری توضیح دهید، بر انگیزه شما می‌افزاید. به‌علاوه بازخوردها و تحسین‌هایی که از جانب او دریافت می‌کنید نیز نیروی اراده‌تان را تقویت خواهد کرد.

راهکارهای تقویت نیروی راهیابی

ممکن است شما هدف خوبی را انتخاب کنید و برای پیگیری آن از اراده و انگیزه کافی هم برخوردار باشید، اما باز هم نتوانید به هدفتان برسید. مشکل کجاست؟ مسئله این است که برای دستیابی به هدف، مؤلفه دیگری هم به

نام نیروی راهیابی لازم است. ممکن است دلیل شکست شما در دستیابی به هدف‌تان این باشد که نتوانسته‌اید مسیری برای رسیدن به آن پیدا کنید، شاید هم مسیری را انتخاب کرده‌اید، اما در میانه راه متوجه شده‌اید که انتخابتان درست نبوده است و مسیر جایگزینی هم نداشته‌اید. با به کار بستن راهکارهای زیر، در آینده بهتر می‌توانید از عهده حل مسئله و گشودن راه‌هایی برای رسیدن به هدف‌های خود برآیید.

۱. تعیین گام‌ها

اگر هدف بزرگ و دراز مدتی برای خودتان انتخاب کرده‌اید، باید آن را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید. یکی از عواملی که باعث می‌شود ما به اهداف مان نرسیم همین است که فکر می‌کنیم برای رسیدن به مقصد، یک پرش بلند کافی است. در صورتی که این تصور درست نیست و در بیشتر مواقع تا وقتی ما هدف کلی را به اهداف جزئی تقسیم نکنیم، امکان دستیابی به هدف وجود ندارد. برای آنکه راحت‌تر بتوانید گام‌های لازم، برای رسیدن به هدف را مشخص کنید، می‌توانید از روش تعیین مسیر معکوس بهره‌جوئید به این معنا که از هدف نهایی شروع کنید و بعد سراغ گام یکی مانده به آخر بروید. کار را به همین ترتیب ادامه می‌دهید، تا به زمان حال و اولین گام برسید. مثلاً فرض کنید هدف شما این است که یک خیاط ماهر شوید. برنامه‌ریزی شما به این شکل نوشته می‌شود:

نقطه آغاز (هدف نهایی):

خیاط ماهر

اولین خرده هدف:

خیاط معمولی ← خیاط ماهر

دومین خرده هدف:

گرفتن مدرک خیاطی ← خیاط معمولی

سومین خرده هدف:

شرکت در امتحان ← گرفتن مدرک خیاطی

چهارمین خرده هدف:

رفتن به هنرستان ← شرکت در امتحان

پنجمین خرده هدف:

رفتن به هنرستان ← صحبت با پدر و مادر درباره انتخاب

رشته تحصیلی و قانع کردن آنها

ششمین خرده هدف:

صحبت با پدر و مادر درباره انتخاب رشته تحصیلی ← کمک

گرفتن از مشاور مدرسه

هفتمین خرده هدف:

کمک گرفتن از مشاور مدرسه ← ثبت نام در هنرستان

شاید شما در اواسط راه متوجه شوید که برای رسیدن به هدف نهایی، باید

گام‌های دیگری را نیز بردارید، در این صورت می‌توانید گام‌های مورد نظر را

به برنامه‌تان اضافه کنید.

این خرده هدف‌ها را می‌توان به صورت پله‌های یک نردبان در نظر گرفت و

برای رسیدن به هر کدام مدت زمانی را که مناسب و منطقی است تعیین

کرد.

۷	خیاط ماهر شدن
۶	خیاط معمولی شدن
۵	گرفتن مدرک خیاطی
۴	شرکت در امتحان
۳	انتخاب رشته خیاطی
۲	کمک گرفتن از مشاوره مدرسه
۱	ثبت نام در هنرستان

برای کسی که می‌خواهد روزی خیاط ماهری شود، نگاه کردن به این نردبان می‌گوید نمی‌توان از پلهٔ اول به سرعت به پلهٔ هفتم پرید. موفقیت در هر پله او را به پلهٔ بعدی می‌رساند. این برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، تفاوت هدف با آرزو را به‌خوبی روشن می‌سازد.

۲. مسیرهای چندگانه

همان‌گونه که پیشتر گفتیم، ممکن است مسیری را که در آغاز در نظر می‌گیرید به دلایل گوناگون، شما را به هدف‌تان نرساند. بنابراین بهتر است از همان ابتدای کار به مسیرهای جایگزین نیز بیندیشید. یکی از عواملی که می‌تواند در این راه به شما کمک کند این است که به خودتان زمان دهید و سریع تصمیم نگیرید. راهبرد دیگر این است که تصور کنید شخص دیگری برای مثال دوستتان می‌خواهد به این هدف برسد و از شما درباره نحوه دسترسی به آن کمک خواسته است. شما چه پیشنهادی برای او دارید؟ وقتی ما از موقعیتی که در آن هستیم، بیرون می‌آییم و از زاویه دیگر به آن

می‌نگریم، به احتمال زیاد راه‌حل‌های دیگری نیز به ذهنمان می‌رسد. بگذارید به تمرین قبل برگردیم، هدف شما این بود که خیاط ماهرى شوید، درست است؟ اما به نظرتان برای این که خیاط ماهرى شوید فقط یک مسیر وجود دارد و آن رفتن به هنرستان است؟ اگر کمی فکر کنید می‌بینید که این‌طور نیست اگرچه رفتن به هنرستان گزینه خوبی است. اما می‌توانید با شرکت در کلاس‌های آموزشی خصوصی و کار کردن با استادان برتر این رشته، هنر خیاطی را فرا بگیرید. شاید هم در آغاز نیازی به کلاس نداشته باشید و آموزش‌های مجازی برایتان کفایت کند.

◀ به دانش‌آموزان بگویید اینها مسیرهایی است که به ذهن شما رسیده است و از آنها بخواهید اگر برای کسی که می‌خواهد خیاط ماهرى شود مسیر دیگری را در نظر دارند بیان کنند.

اگر پس از بررسی‌ها و مشورت‌های زیاد فهمیدیم هیچ مسیری ما را به هدفی که در نظر گرفته‌ایم نمی‌رساند، خردمندانه این است که هدفمان را تغییر دهیم.

۳. تقابل ذهنی

یکی از مسائل عمده‌ای که مانع دستیابی ما به هدفمان می‌شود، پیش‌بینی نکردن موانع بر سر راه آن هدف است. این پیش‌بینی نکردن، موجب می‌شود، در صورت برخورد با موانع غافلگیر شویم و شاید دست از تلاش هم برداریم. تمرین تقابل ذهنی به ما، در پیش‌بینی موانع و مقابله مؤثر با آنها، کمک می‌کند. این تمرین دو مرحله دارد و در چهار گام انجام می‌شود:

مرحله اول

الف) فهرستی از جنبه‌ها و پیامدهای مثبت پس از رسیدن به هدفتان را بنویسید. برای مثال اگر هدف شما کاهش وزن است، جنبه‌های

مثبت می‌تواند شامل این موارد باشند: ظاهر جذاب‌تر، افزایش طول عمر، کاهش هزینه‌های درمانی، احساس سرزندگی بیشتر، جلوگیری از سرزنش شدن توسط دیگران، بیرون آمدن از حالت رخوت و نفع‌آلی و...
 (ب) روی مثبت‌ترین جنبه‌ها تمرکز کنید. برای این کار می‌توانید فقط یک بهره بسیار بزرگ را برگزینید یا چند بهره کوچک‌تر را با هم انتخاب کنید. حالا سعی کنید برای چند دقیقه این بهره/بهره‌ها را در ذهنتان مجسم کنید. هر قدر این کار را طولانی‌تر و دقیق‌تر انجام دهید، نتیجه بهتری می‌گیرید.

مرحله دوم

الف) فهرستی از موانعی را که ممکن است بر سر راه رسیدن به هدف‌تان سبز شوند، تهیه کنید. برای مثال اگر هدف شما کاهش وزن باشد، وسوسه شدن با هله - هوله، خرید مواد غذایی ناسالم، خوردن شام سنگین، پرخوری هیجانی، نداشتن انگیزه برای ورزش کردن و...
 (ب) بزرگ‌ترین مانع/موانع را انتخاب کنید. برای این کار می‌توانید فقط یک مانع بسیار بزرگ را برگزینید یا چند مانع کوچک‌تر را با هم انتخاب کنید. حالا سعی کنید برای چند دقیقه این مانع/موانع را در ذهنتان مجسم کنید. هر قدر این کار را طولانی‌تر انجام دهید، نتیجه بهتری می‌گیرید.

۴. قصد اجرا

یکی دیگر از راهکارهایی که به ما جهت چیره شدن بر موانع احتمالی کمک می‌کند این است که پس از پیش‌بینی موانع احتمالی با خودمان فکر کنیم که چطور باید با آن‌ها مقابله کنیم. این کار را می‌توان در سه مرحله انجام داد:

۱. هدفی را که می‌خواهید به آن دست یابید انتخاب کنید (به خاطر

داشته باشید هر قدر قصدتان برای دستیابی به هدف نیرومندتر باشد بهتر است)

۲. به راه‌های مختلف دستیابی به هدف‌تان و موانع احتمالی که می‌تواند حرکت شما را متوقف سازد، فکر کنید. آیا به یک برنامه منظم روزانه نیاز دارید؟ آیا باید مطلب خاصی را مطالعه کنید؟ آیا لازم است چیزی را به خاطر بسپارید؟ آیا ضروری است کاری را متوقف کنید؟

۳. موانع و راهکارهای غلبه بر آنها را به صورت عبارت «اگر.....» اتفاقاً بیفتد، من خواهم کرد»، بنویسید.

به خاطر داشته باشید که «اگر» می‌تواند هر نوع نشانه موقعیتی باشد و فقط به موانع محدود نمی‌شود. («اگر» ممکن است یک زمان، مکان، شیء، شخص، فکر یا هر چیز دیگری باشد).

برای نمونه، به‌منظور غلبه بر به تعویق انداختن کارها می‌توان این تصمیم‌ها را به خود یادآوری کرد:

- اگر صبح از خواب بیدار شدم، بی‌درنگ یک لیوان آب می‌نوشم و نرمش صبحگاهی‌ام را شروع می‌کنم.
- اگر صبح به سراغ لپ‌تاپم رفتم، بدون درنگ به انجام تکالیفم می‌پردازم و ایمیل و فیس‌بوکم، (و دیگر برنامه‌های غیرضروری) را چک نمی‌کنم.
- اگر حس کردم دوست دارم کارم را به تعویق بیندازم، بی‌معطلی تمرین مقابله ذهنی را به کار می‌برم، انگیزه‌ام را بالا می‌برم و بی‌درنگ کارم را شروع می‌کنم.
- اگر ساعت ۵ عصر باشد، باید دو ساعت دیگر کار کنم.
- اگر انجام کاری ضروری را دوست نداشته باشم، اول از همه آن را انجام می‌دهم تا زودتر از شرش راحت شوم.

« کاربرد مربوط به تمرین را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در منزل با استفاده از دو راهکار تقابل ذهنی و قصد اجرا، آن را کامل کنند و برای جلسه آینده همراه خود بیاورند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره درباره آن بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از اتمام زمان بحث گروه‌های کوچک، از یکی دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره پاسخ‌ها بحث کنید.

۵. تجسم ذهنی

برای انجام این تمرین مکانی پیدا کنید که می‌توانید به راحتی در آن بنشینید و می‌دانید کسی مزاحم شما نخواهد شد. خود را آرام سازید و افکار و احساسات را از ذهن دور کنید. برای این کار در نظر بیاورید ذهنتان یک تخته سیاه بزرگ است که افکار زیادی روی آن نوشته شده است، حالا یک تخته‌پاک کن بردارید و تخته را کاملاً پاک کنید. سپس به یک هدف مهم و تمامی گام‌های میانی - که باید برای دستیابی به آن لازم است بردارید - بیندیشید. به خاطر داشته باشید بیش از انجام این تمرین باید به گام‌های میانی هم فکر کرده باشید. حالا یک بار خیلی سریع همه رویدادهایی را که احتمالاً در فرایند دستیابی به هدف‌تان رخ می‌دهند در ذهنتان تصور کنید. مثل این‌که در حال تماشای یک فیلم روی دور تند هستید. بعد از این، مراحل را به صورت دقیق و آرام در ذهنتان تصور کنید. این کار شبیه ساختن یک فیلم سینمایی است که هنرپیشه نقش اولش خود شماست. سعی کنید در ساخت این فیلم به جزئیات هم توجه کنید. عواملی مانند: مکان دقیق رویداد، لباسی که به تن دارید، افراد دیگری که در موقعیت حضور دارند، دمای هوا، ساعت شبانه‌روز، سر و صداهای اطراف و... هر قدر به جزئیات بیشتر توجه کنید، احتمال تأثیر این تمرین بیشتر می‌شود. در

این فیلم باید بر جنبه‌های مثبت‌تان تأکید کنید و خودگویی مثبت داشته باشید. باربد دانش‌آموز پایه دهم است. او قرار است هفته آینده درباره یکی از مباحث درس جغرافی برای همکلاسی‌هایش کنفرانس دهد. او که به این درس علاقه‌مند است، چند روزی است که مطالبش را آماده کرده است، اما فکر می‌کند ممکن است موقع کنفرانس، دچار اضطراب شود و زحماتش به هدر برود، بنابراین از تمرین تجسم ذهنی استفاده می‌کند.

باربد تصور می‌کند که چند روز قبل از کنفرانس، از روی پاورپوینت مطالب را برای خودش توضیح می‌دهد. او در مرحله بعد در نظر می‌گیرد که جلوی آینه ایستاده است و مطالب را برای خود بازگو می‌کند. در پایان نیز چند سؤال احتمالی دبیر و دوستانش را از خود می‌پرسد و به آنها جواب می‌دهد. در مرحله سوم باربد، خودش را تصور می‌کند که از دوستش مهدی می‌خواهد به منزلشان بیاید تا او یک بار مطالب را برایش توضیح دهد. باربد تصور می‌کند که مهدی ممکن است در آغاز او را دست بیندازد یا با خواسته‌اش موافقت نکند، اما باربد ناراحت نمی‌شود و برای رسیدن به خواسته‌اش اصرار می‌کند. در نهایت باربد بدون اضطراب، برای مهدی کنفرانس می‌دهد. او خودش را مجسم می‌کند که در روز مورد نظر، با صدای هشدار گوشیش به موقع از خواب بیدار می‌شود (چون می‌داند که اگر صبح دیر بیدار شود، اضطراب به او دست می‌دهد) صبحانه‌اش را می‌خورد و به سوی مدرسه می‌رود. وقتی دبیر او را صدا می‌کند با اعتماد به نفس پشت جایگاه قرار می‌گیرد. در شروع بحث احساس می‌کند صدایش کمی می‌لرزد، دو نفس عمیق می‌کشد و با آرامش بیشتری حرفش را ادامه می‌دهد. وقتی بچه‌ها به او می‌خندند، به جای این‌که فکر کند حتماً به اضطراب او می‌خندند، با خودش می‌گوید رفتار آنها با همه همین‌طور است، پس مشکل از من نیست، از آنهاست. او تا جایی که می‌تواند به پرسش‌ها پاسخ می‌دهد،

جواب دو پرسش را فراموش کرده است، از شخصی که سؤال کرده است عذرخواهی می‌کند و می‌گوید جلسه آینده پاسخش را می‌دهد. دبیر و دانش‌آموزان بارید را تشویق می‌کنند و او با رضایت سر جایش می‌نشیند. بارید بعد از تمرین تجسم ذهنی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده است، حالا او می‌داند دقیقاً باید چه کارهایی انجام دهد.

۶. اشتباه آگاهانه

براساس این راهکار شما باید گاهی اوقات در فرایند دستیابی به هدف از روی عمد، رفتار اشتباهی انجام دهید. برای روشن‌تر شدن موضوع به مثال قبل برمی‌گردیم. فرض کنید بارید می‌داند که وقتی مضطرب می‌شود تند صحبت می‌کند و این نوع صحبت کردن می‌تواند روی کیفیت سخنرانی او تأثیر منفی بگذارد. حالا بارید وقتی مطالب را برای خودش بازگو می‌کند باید سعی کند تا آن‌جا که می‌تواند تند صحبت نکند. این راهکار چه فایده‌ای دارد؟ معمولاً ما وقتی اشتباه می‌کنیم، احساس می‌کنیم که مهار از دستان خارج شده است، تمرین کردن اشتباه در موقعیت امن، باعث تصحیح این طرز فکر می‌شود. یعنی ما متوجه می‌شویم که موقع اشتباه کردن هم می‌توان موقعیت را مهار کرد. نکته مهم این است که غافلگیر نشویم و بتوانیم به راه‌حلی جایگزین فکر کنیم. وقتی بارید خیلی سریع مطالب را برای خودش بازگو می‌کند، از مغزش این پیام را دریافت می‌کند که: این‌طور با سرعت حرف زدن درست نیست، باید راه دیگری را انتخاب کنی و او به این نتیجه می‌رسد که باید آرام‌تر سخن بگوید و این کار را می‌کند؛ تکرار این تمرین باعث می‌شود در مواقعی که اشتباهی از ما سر می‌زند، بتوانیم به راه‌حل‌های جایگزین فکر کنیم.

۷. کسب مهارت

گاهی اوقات برای رسیدن به یک هدف لازم است، مهارت‌های جدیدی

کسب کنیم. برای مثال اگر دوست دارید، مدرک دکترای خود را از دانشگاه سوربون فرانسه بگیرید، مسلم است که باید زبان فرانسه بلد باشید. افرادی که اهداف خود را به روشنی مشخص کرده‌اند چون می‌دانند برای رسیدن به آنها به چه مهارت‌هایی نیازمندند، برای به دست آوردن این مهارت‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند. نکته مهم این است که یادتان باشد این مهارت‌ها یک شبه به دست نمی‌آید، به‌عنوان مثال اگر هدفتان تحصیل در فرانسه است، مطمئناً باید به مدت چند سال در کلاس‌های آموزش فرانسه شرکت کنید. پس بهتر است کسب مهارت‌ها را به تعویق نیندازید.

۸. شبکه اجتماعی قوی

ارتباط داشتن با افراد موفق که پیش از این، به هدف مورد نظر شما دست یافته‌اند، شما را دلگرم می‌کند که از مشاوره تخصصی آن‌ها بهره‌مند شوید. می‌توانید در صورت برخورد با موانع از این افراد یاری بجوئید یا این‌که با گوش دادن به تجربه‌های آنها، برای طرح و ایجاد مسیرهای رو به هدف، ایده بگیرید. به‌علاوه به‌طور کلی داشتن شبکه اجتماعی و دوستانه خوب، نیروی اراده ما را نیز تقویت می‌کند. دوستان با حمایت و تشویق یکدیگر، انگیزه و اشتیاق دنبال کردن هدف را افزایش می‌دهند.

۹. کمک گرفتن

بعضی افراد تصور می‌کنند که شخص توانمند کسی است که از دیگران کمک نمی‌گیرد و همه کارهایش را خودش انجام می‌دهد. در حالی که چنین تصویری درست نیست، فرد توانمند کسی است که اگر لازم ببیند از دیگران یاری می‌طلبد. برخی از موانعی که در راه رسیدن به هدف با آنها روبرو می‌شویم، به تنهایی قابل رفع نیستند. برای مثال دانش‌آموزی که در مدرسه با یکی از دبیرانش مشکل پیدا کرده است، چنان‌چه این مسئله را با مشاور مدرسه یا پدر و مادرش در میان بگذارد، بهتر از عهده حل آن

برخواهد آمد. همان‌طور که پیشتر ذکر شد کمک گرفتن از افراد موفق و استفاده از تجربیات آنها موجب صرفه‌جویی در وقت و هم انرژی می‌شود.

آموزش امید در کلاس درس

در این بخش راهکارهایی برای شما ارائه شده است که با به‌کارگیری آنها در محیط کلاس می‌تواند امید را در دانش‌آموزانتان تقویت کند. می‌توانید با توجه به جو کلاس و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان از راهکار/ راهکارهای متناسب با موقعیت بهره‌گیرید.

۱. تعیین اهداف چالش‌انگیز و در عین حال عملی برای دانش‌آموزان

اولین گام جهت ایجاد تفکر امیدوارانه تعیین اهدافی است که در عین چالش‌انگیز بودن، قابل دسترسی هم باشند. در زمان تعیین اهداف برای دانش‌آموزان تفاوت‌های فردی آنها را فراموش نکنید. بهتر است به جای آن که این تفاوت‌ها را مشکل بدانیم، با رویکردی امیدوارانه، آنها را چالش تلقی کنیم و با توجه به این تفاوت‌ها برای هر یک از دانش‌آموزان اهدافی بی‌همتا در نظر بگیریم. مطمئن باشید این کار نه تنها وقت شما را نمی‌گیرد، بلکه به شما کمک می‌کند تا در وقتتان صرفه‌جویی کنید. زیرا اگر دانش‌آموزان درگیر رسیدن به اهداف آموزش خود باشند، دیگر شما را گرفتار مشکلات انضباطی یا دیگر فعالیت‌های نامربوط خود نخواهند کرد.

۲. برنامه‌ریزی

شما باید به‌عنوان یک معلم پرامید، برای تدریس آماده باشید. زمانی را صرف تنظیم محتوای درس کنید تا مطالب برای دانش‌آموزان جذاب و قابل فهم شود. یادتان باشد درس‌های اثرگذار، چارچوبی قابل فهم برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند و با ساختاری گام به گام طراحی شده‌اند. به‌علاوه بهتر است تمرین‌های جایگزین را نیز در نظر بگیرید. برای

آماده‌سازی این تمرین‌های آموزشی، می‌توانید دیدگاه دانش‌آموزان جدید و قدیمی خود را جویا شوید یا با همکارانتان مشورت کنید.

۳. تهیه نمودار پیشرفت

برای درگیر کردن ذهن دانش‌آموز در فرایند یادگیری، می‌توان از او خواست در یک نمودار که در دسترس شما و او قرار دارد میزان پیشرفتش را به تصویر بکشد. مشاهده عینی پیشرفت، هر چند اندک، به تقویت روحیه دانش‌آموزان می‌افزاید. البته سایر دانش‌آموزان نباید این نمودار را ببینند، زیرا ممکن است موجب مقایسه‌های حسادت‌برانگیز شود.

۴. حفظ سطح بالای انرژی روانی

سعی کنید هنگام کار در کلاس، بدون در نظر گرفتن عده دانش‌آموزان، انرژی روانی خود را در سطح بالایی نگه دارید. یکی از روش‌های ایجاد و حفظ انرژی، تهیه مطالبی است که به آنها علاقه‌مند هستید. صرف نظر از روشی که استفاده می‌کنید، با شروع کلاس، اشتیاق خود را نسبت به موضوع درس و به دانش‌آموزان نشان دهید. شور و شوق معلم، خلاقیت دانش‌آموزان را تضمین می‌کند.

۵. ایجاد فضای قابل اعتماد

فضایی قابل اعتماد ایجاد کنید تا دانش‌آموزان آزادانه درباره آنچه نفهمیده‌اند، بپرسند. دبیران خوب نمونه در برنامه‌ریزی، کارآمد، در آموزش توانا و پرشور، و در برخورد با دانش‌آموزان، گشاده‌رو و انعطاف‌پذیر هستند. پرسش‌های دانش‌آموزان را با شکیبایی می‌شنوند و پاسخ‌های روشنی به آن‌ها می‌دهند و با آگاهی از پرسش‌های آنان، بر کیفیت تدریس خود می‌افزایند.

منابع و مراجع

اسنایدر، چارلز، ریک (۱۳۹۷)، روان‌شناسی امید: شما می‌توانید از اینجا به آن‌جا برسید، ترجمه فرشاد بهاری، چاپ اول، تهران، انتشارات دانژه.

اسنایدر، چارلز، ریک (۱۳۹۰)، مبانی امید و امیددرمانی: راهنمای امیدآفرینی، ترجمه فرشاد بهاری، چاپ اول، تهران، انتشارات دانژه.

مرادی، اعظم؛ طاهری، صغری (۱۳۹۱)، سنجش روان‌شناسی مثبت در دانشجویان (پرسشنامه‌ها)، چاپ اول، تهران، انتشارات دانژه.

مگیار- موئی، جینا. ال. (۱۳۹۱)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران، ترجمه فرید براتی سده، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.

Bashant, J. L. (۲۰۱۶). Instilling Hope in Students. *Journal for Leadership and Instruction*, ۱۵(۱), ۱۷-۲۰.

Cookson, P. (۲۰۱۸). *Expect miracles: Charter schools and the politics of hope and despair*. Routledge.

Gibson, Emily Louise and Barr, Robert D., "Building a Culture of Hope for At Risk Students" (۲۰۱۵). *National Youth- At- Risk Conference Savannah*. ۱۵۹.

Lopez, S. J. (۲۰۱۳). How Can Schools Foster Hope? Making Hope Happen in the Classroom. *Phi Delta Kappan*, ۹۵(۲), ۱۹-۲۲.

امید واهی

سوده امسال در روز اول سال فهرست اهدافش را نوشته بود. مهم‌ترین اهداف سوده اینها بودند:

۱. شاگرد اول شدن در کلاس
۲. کم کردن ۵ کیلو وزن تا ماه آینده
۳. جمع‌آوری سه میلیون تومان تا آخر خرداد و خرید گوشی
۴. بحث نکردن با مامان تا آخر عمر
۵. خواندن نماز اول وقت

البته این فهرست باز هم ادامه داشت، اما مهم‌ترین مواردش همین‌ها بودند. سوده خیلی خوشحال بود، اولین باری بود که هدف‌گذاری می‌کرد و امید داشت امسال بتواند بسیاری از مشکلاتش را حل کند. اما متأسفانه این امیدواری خیلی طول نکشید. روز دوم فروردین، سوده با مادرش با صدای بلند بحث کرد. در ضمن در تعطیلات نوروز به جای این‌که وزن سوده کم شود، اضافه هم شده بود. وضعیت درسی او هم تغییری نکرده بود، هم‌چنان صبح‌ها نمازش قضا می‌شد و از پس‌انداز هم خبری نبود. سوده از این وضعیت خیلی ناراحت بود، نمی‌دانست مشکل از کجاست. مگر نه این‌که دبیرش گفته بود انسان‌های امیدوار به اهدافشان می‌رسند، پس چرا او حداقل به یکی از هدف‌هایش هم نرسیده بود. او که کاملاً امیدوار بود و اهدافش را هم مشخص کرده بود...!

◀ از دانش‌آموزان بپرسید اشکال کار سوده چیست؟ آیا می‌توان گفت که او فرد امیدواری است؟ پس چرا به هدف‌های خود نرسیده است؟ از دانش‌آموزان بپرسید که آیا تجربه همانندی داشته‌اند؟ تا به حال برایشان

پیش آمده است که هدف‌هایی برای خودشان تعیین کنند، اما به آنها نرسیده باشند؟ در صورت پاسخ مثبت، دلیل این شکست چه بوده است؟ در ادامه درباره تفاوت امید واقع‌بینانه و امید واهی برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

نکته‌ای که لازم است همیشه در ذهن داشته باشیم، این است که فقط امید واقعی موجب دستیابی به اهداف می‌شود. همان‌طور که پیشتر ذکر شد، امید واقعی دارای سه جزء است: هدف‌گذاری، نیروی اراده و نیروی راهیابی. چنان‌چه فرد هدف‌های مناسبی را انتخاب کند، برای رسیدن به این اهداف انگیزه و پشتکار داشته باشد و طبق برنامه مشخصی در جهت نیل به آن‌ها گام بردارد، به احتمال زیاد به هدف‌های خود خواهد رسید. ولی وقتی به یکی یا چند تا از این مؤلفه‌ها نپردازد دچار امید واهی می‌شود که نتیجه‌ای جز شکست ندارد. در مثال بالا می‌بینیم که سوده در انتخاب هدف‌های درست عمل نکرده است او بدون توجه به امکانات، فرصت‌ها، محدودیت‌ها و بازه زمانی هدف‌هایی را برای خود تعیین کرده است که دستیابی به آنها، اگر نگوئیم غیرممکن، بسیار دشوار است. به‌علاوه مشکل عمده دیگری که در امید واهی مشاهده می‌شود این است که فرد یک یا چند هدف برای خود انتخاب می‌کند، اما هیچ برنامه‌ای برای رسیدن به آنها ندارد (ضعف نیروی راهیابی). این مسئله او را از دستیابی به هدف‌ها باز می‌دارد. هم‌چنین ممکن است فرد در ابتدای کار انگیزه بالایی داشته باشد اما به دلیل مشکلاتی که به آنها اشاره شد، خیلی زود انگیزه‌اش را از دست بدهد.

بنابراین هدف‌های نامتناسب، نداشتن برنامه مشخص برای رسیدن به آن‌ها و انگیزه غیرطبیعی در شروع کار، از نشانه‌های امید واهی هستند که معمولاً نتیجه‌ای جز شکست ندارد.

علی (ع) در کلامی زیبا و راهگشا می‌فرماید:

«از امید دروغین بپرهیزید که شما را در نگرانی و هراس راستین می‌اندازد!»

امید آن‌گاه حرکت آفرین است که در فرایند یک برنامه، هدف را با دقت و روشنی مشخص کنیم، از توانمندی‌ها و امکانات، ارزیابی درستی به عمل آوریم، راه‌های رسیدن به مقصد را با توجه به توانایی‌ها، به خوبی ترسیم کنیم و پس از آن با بصیرت و خوش‌بینی به سوی مقصد پیش رویم. اما امید واهی و دروغین، فاقد این اجزا و عناصر است. هدف‌ها کلی، مبهم و دور از دسترس هستند، برآورد از توانمندی‌های اغراق‌آمیز و حرکت، گام برداشتنش در ابهام‌ها و تاریکی‌هاست!!

راهنمای نوشتن داشتن امید

روایت‌های امید

برای کمک به شما جهت شناسایی منابع لازم برای ایجاد تغییر در زندگی، از شما می‌خواهیم درباره هدف‌هایی که در گذشته داشته‌اید و دنبال کرده‌اید و نیز اهدافی که هم‌اینک در پی آن نیستند، پنج داستان کوتاه بنویسید. در نوشتن داستان‌ها به این موارد توجه کنید: نحوه تعیین هدف‌ها، مسیر یا مسیرهایی که به سمت رسیدن به هدف‌ها پی گرفتید، اگر موانعی سد راه شما برای رسیدن به هدف‌هایتان شده‌اند که انگیزه‌تان را برای ادامه کار تضعیف کرده‌اند ببینید این موانع از کجا پیدا شده‌اند؟ می‌توانید درباره هر حیطه‌ای از زندگی خود که می‌خواهید: شغلی، خانوادگی، تفریحی و ... داستانی بنویسید.

کاربرگ ساختاربندی هدف

این کاربرگ به شما کمک می‌کند تعیین هدف را عملی سازید. برای این که بدانید در تعیین هدف برای زندگی خود، باید از کجا شروع کنید، درباره حیطه‌های عمده زندگی بیندیشید، و سپس در جدول زیر میزان اهمیت هر حیطه را تعیین کنید.

حیطه‌های زندگی

- خانه/ خانواده
- کار
- تحصیل
- روابط اجتماعی
- تفریحات
- دین/ معنویات
- سلامتی جسمی
- فعالیت‌های مدنی (مثل کارهای داوطلبانه/ یاری رساندن به دیگران)
- ورزش
- هنر و ادبیات
- سایر موارد:

در جدول صفحه بعد، مهم‌ترین حیطه‌های زندگی خود را بنویسید. برای این کار آنها را از مهم‌ترین تا کم اهمیت‌ترین به ترتیب اولویت درجه‌بندی کنید. اگر حیطه‌ای در زندگی شما وجود ندارد، آن را در فهرست خود وارد (و درجه‌بندی‌اش) نکنید. سپس میزان رضایتان را از زندگی در این حیطه‌ها روی یک مقیاس درجه‌بندی از ۱ (نارضایتی کلی) تا ۱۰ (کاملاً راضی) مشخص سازید.

رتبه‌بندی حیطه‌های زندگی به ترتیب اهمیت	درجه‌بندی رضایت (از ۱ تا ۱۰)
۱.	
۲.	
۳.	
۴.	
۵.	
۶.	
۷.	
۸.	
۹.	
۱۰.	
۱۱.	
۱۲.	

حالا براساس جدول صفحه قبل، حیطه‌ای از زندگی‌تان را که در آن به رشد و پیشرفت نیاز دارید انتخاب کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

حیطه انتخاب شده:

جنبه‌ای از این حیطه که دوست دارم در مورد آن کار کنم عبارت است از:
آن‌گاه هدف‌تان را در این حیطه زندگی تا جایی که می‌توانید مشخص کنید
و حتماً آن را با عباراتی مثبت بنویسید (برای نمونه اگر در حیطه سلامت
جسمی هدف‌تان کاهش وزن است، می‌توانید آن را کاملاً دقیق و به شکلی
مثبت، به صورت هدف برای خودتان تعریف کنید: هدف من سالم‌تر شدن
است و با ورزش کردن، حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا سه روز در هفته و
خوردن حداقل چهار میوه یا سبزیجات در روز می‌خواهم به آن برسم).

هدف من (که آن را به‌طور دقیق و با بیانی مثبت می‌نویسم) این
است که:

اولین گامی که باید برای عملی این هدف بردارم عبارت است از:

در انجام دادن کارهای زیر می‌توانم برای دستیابی به هدفم انگیزه پیدا کنم:

در حرکت به سمت هدفی که دارم ممکن است با این مشکلات روبرو شوم:

با روش‌های زیر بر این مشکلات و موانع غلبه خواهم کرد:

در سراسر ساختاربندی هدف‌هایتان، فراموش نکنید که اهداف بزرگ را به سلسله اهدافی کوچک‌تر تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، در هر مرحله به خودتان فشار وارد نسازید. هم‌چنین اگر طرحتان در رسیدن به هدف شکست خورد ناراحت نشوید و پا پس نکشید (تسلیم نشوید) بلکه از آن درس‌های لازم را بگیرید دوباره طرح جایگزینی برای دستیابی به هدفتان تهیه و تدوین کنید. اگر راه رسیدن به هدفتان کاملاً مسدود است و هیچ کاری نمی‌توانید بکنید، یک هدف جایگزین برای خودتان انتخاب کنید. همان‌طور که برای رسیدن به هدف‌هایتان کار می‌کنید از فرایند مربوط لذت ببرید، با خود مهربان باشید. به زبانی مثبت با خودتان حرف بزنید و موفقیت‌های گذشته‌تان را در رسیدن به هدف‌ها یادآور شوید، این کار را به خصوص زمانی انجام دهید که انگیزه‌هایتان کم می‌شود.

تجسم ذهنی پیشرفته

این تمرین به ترتیب زیر در چهار مرحله اجرا می‌شود:

مرحله اول: انتخاب هدف

۱) هدفی که مدتهاست ذهنتان را مشغول کرده است اما هنوز به انجام نرسیده است یا هدف مهمی را که چند بار آن را نیمه کاره رها کرده‌اید انتخاب کنید.

مرحله دوم: پیامدها

۲ الف) فهرستی از جنبه‌ها و پیامدهای مثبت تکمیل هدف‌تان بنویسید. برای مثال اگر هدف شما کاهش وزن باشد، جنبه‌های مثبت می‌تواند شامل این موارد باشد: ظاهر جذاب‌تر، افزایش طول عمر، کاهش هزینه‌های درمانی، احساس سرزندگی بیشتر، جلوگیری از سرزنش شدن توسط دیگران، بیرون آمدن از حالت سستی و درماندگی.

۲ ب) مثبت‌ترین جنبه‌ها را انتخاب کنید. برای این کار می‌توانید فقط یک منفعت بسیار بزرگ را برگزینید یا چند منفعت کوچک‌تر را با هم برگزینید. حالا سعی کنید برای چند دقیقه این منفعت/منافع را در ذهنتان مجسم کنید. هر قدر این کار را طولانی‌تر و دقیق‌تر انجام دهید، نتیجه بهتری می‌گیرید.

مرحله سوم: موانع

۳ الف) فهرستی از موانعی را که ممکن است بر سر راه رسیدن به هدف‌تان سبز شوند، تهیه کنید. برای مثال اگر هدف شما کاهش وزن است، موانع می‌تواند این‌ها باشند: وسوسه شدن با هله-هوله، خرید مواد غذایی ناسالم، خوردن شام سنگین، پرخوری هیجانی، نداشتن انگیزه برای ورزش کردن و...
۳ ب) بزرگ‌ترین مانع/موانع را انتخاب کنید. برای این کار می‌توانید فقط

یک مانع بسیار بزرگ را برگزینید یا چند مانع کوچک تر را با هم بیاورید. حالا سعی کنید برای چند دقیقه این مانع/ موانع را در ذهنتان مجسم کنید. هر قدر این کار را طولانی تر و دقیق تر انجام دهید، نتیجه بهتری می گیرید.

مرحله چهارم: برنامه ریزی

۴. برای غلبه بر هر یک از موانعی که ممکن است بر سر راه موفقیت شما قرار بگیرند یک نقشه حمله بکشید.

سعی کنید این نقشه، تا جای ممکن واقع گرایانه، خاص و دقیق و عملی باشد. بعد از طرح ریزی برنامه مربوط به هر مانع، در ذهنتان و نقشه مقابله با آن را به طور دقیق و جزء به جزء مجسم کنید. این تمرین را حداقل به مدت یک هفته و هر روز یک بار انجام دهید.

ایفای نقش

این فعالیت به صورت دو نفره انجام می شود. بیش از شروع تمرین درباره ناامیدی برای شرکت کنندگان توضیح دهید، سپس از آنها بخواهید یک گروه برای خودشان انتخاب کنند و کاربرگ مربوط به فعالیت را در اختیارشان قرار دهید. از شرکت کنندگان بخواهید یکی از سناریوهای مطرح شده را برگزینند و با هم گروهی شان به ایفای نقش بپردازند. در هر یک از سناریوها ممکن است هر یک از دو شخصیت مطرح شده، امیدوار یا ناامید باشند. برای اجرای این تمرین ۱۰ دقیقه زمان در نظر بگیرید.

✓ پیشنهاد: پس از پایان زمان مقرر می توانید از یک یا دو گروه بخواهید که ایفای نقششان را برای همه اعضای کارگاه اجرا کنند.

سناریوی اول: دوستان معتقد است که به بیماری سختی مبتلا شده است. او برای مدتی طولانی سعی می کرد به نشانه های بیماریش توجهی نکند. اما حالا به این نتیجه رسیده است که بیماریش خیلی جدی تر از یک

سرماخوردگی ساده است و بسیار ناراحت است. او اینک شما را دیده است و با شما درد دل می‌کند.

سناریوی دوم: شما باید خودتان را برای امتحان مهمی که هفته آینده دارید، آماده کنید. نگران هستید و از این‌که مبادا در امتحان قبول نشوید، می‌ترسید. اضطراب‌تان به اندازه‌ای است که دیگر نمی‌توانید برای درس خواندن تمرکز کنید. مطمئنید در این امتحان قبول نمی‌شوید. با دوستان تماس می‌گیرید اما او به رغم این‌که دانش کم‌تری نسبت به شما دارد، امیدوار است به خوبی از پس امتحان برمی‌آید.

خودگویی مثبت

۱. بعضی افراد به دلیل ترس، سراغ کارهای جدید نمی‌روند. بدترین اتفاقی که ممکن است در شرایط زیر برایتان رخ دهد، چیست؟ یاد گرفتن شعر؟

در کلاس با صدای بلند از روی متنی خواندن؟

موج‌سواری؟

کوتاه کردن موها به مدلی جدید؟

معرفی کردن خودتان به فردی که اولین بار است او را می‌بینید؟

یادگیری سه‌تار؟

۲. در جدول زیر فهرست فعالیت‌های دیگری که می‌توانید امتحان کنید را یادداشت کرده و بنویسید بدترین و بهترین اتفاقی که ممکن است در هر موقعیت رخ دهد، چیست.

بهترین اتفاق ممکن	بدترین اتفاق ممکن	کاری که باید امتحان کنم

۳. به پیام‌هایی که ما به خودمان می‌دهیم، «خودگویی» می‌گویند. در زیر چهار خودگویی منفی که ممکن است باعث شود شما بترسید و موقعیت جدیدی را امتحان نکنید، بنویسید.

(الف)

(ب)

(ج)

(د)

۴. حالا خودگویی‌های مثبتی که باید جایگزین خودگویی‌های منفی کنید را بنویسید.

(الف)

(ب)

(ج)

(د)

هنوز راهی هست

جهان پر از خبر است
درین کرانه که ماییم روز و شب، ده بار
خبر:
حوادث خونین و جنگ و شور و شر است
خبر:
تجاوز، بیداد، انفجار، فرار
گلوله باران، زندان، تهاجم و کشتار
سیاه نامه ناسازگاری بشر است
حکایت ستم آدمی به یکدگر است.
میان موج خبرهای تلخ وحشتناک،
که می‌زند به روان‌های پاک تیغ هلاک!
به خویش می‌گوییم:
خوشا به حال کسی
که در هیاهوی این روزگار کور کر است!
به زیر بارش رخدادهای ناهنجار
همیشه در دلم این باور، این یقین، که زمین
زمین گم شده در پرده‌های دود و غبار
هنوز دوست داشتنی‌ست
هنوز بذر محبت به سینه کاشتنی‌ست.
هنوز در دل خاموش دره‌های غریب
پرنده‌ای و درختی، گل و گیاهی هست

برای مردم آواره از مصایب جنگ
هنوز در بُن تاریک غارها - شاید -
پناهگاهی هست!
برای غرق شدن در بهشت بی‌خبری
هنوز راهی هست!

به روستاهایی، در دور دست‌های جهان
به روی قلّهٔ پربرف کوه‌های بلند
هنوز آب نیالوده‌ای توانی دید
هوای پاک نیاززده‌ای توانی یافت
هنوز از لب‌خند

نشانه‌هایی بر روی کودکان پیداست

چو روزگار قدیم
سحرگهان آن جا
خروس می‌خواند
هنوز دهقان، در پشت گاو می‌راند
هنوز عشق همان گونه گرم در تک و پوست
هنوز قصه فرهاد و ناز شیرین است
هنوز صحبت لیلا و عشق مجنون است
رُخان دختر دهقان - که نامزد شده است -
ز شرم گلگون است
هنوز ده، ز خبرهای تلخ بی‌خبر است.

فریدون مشیری (۱۳۰۵-۱۳۷۹)

