



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا (ع)

تقویت

اراده

فرزند

ویژه اولین همایش ۹۶-۹۷

دانش افزایی والدین

دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی دبیرستان دوره دوم سیدالشهدا (ع)

سال تحصیلی ۹۷ - ۱۳۹۶

تقویت اراده در فرزندان

میزان اراده از خصوصیات فطری انسان نیست . انسان اراده را نه با ارث به دست می آورد و نه با اراده ضعیف و یا قوی به دنیا می آید، بلکه اراده نیز همانند بسیاری از صفات دیگر، در جریان رشد و تکامل او شکل می گیرد.

دکتر "مک گونیگال" روان شناس دانشگاه استنفورد، در کتابش به نام "غریزه‌ی اراده" می نویسد:

"در اصل اراده رقابتی بین دو بخش از شماست؛ بخشی از شما که به اهداف بلند مدت فکر می کند و بخش دیگران که به خوشحالی و لذت آنی می اندیشد. بسته به میزان استرس، انرژی و طرز تفکر، مغز شما راه‌های متفاوتی را برای مواجهه با هر چالشی که نیازمند اراده است، انتخاب خواهد کرد."

از آنجا که قصدمان در این نوشتار ارائه راهکارهایی به والدین جهت کمک به تقویت اراده در فرزندان است، بدون کلی گویی و با پرهیز از گسترش بحث به ابعاد مختلف آن و روش ها و شیوه های فردی تقویت اراده، لازم است ۳ توصیه مهم برگرفته از مقدمه فوق را بطور عملیاتی برای والدین، اینگونه بیان کنیم که؛

استرس را از فرزندان بگیرد

به آنها انرژی مثبت القاء کنید

بر تفکر آنها تأثیر بگذارید.

و در ادامه به بررسی بیشتر نقش و وظایف والدین در تقویت این عنصر مهم شخصیتی در فرزندان بپردازیم. به جهت ارائه منظم و منسجم تر بحث، عناوین مطروحه در ۳ بخش پایه های فیزیولوژیک، روانی و رفتاری تقویت اراده، تقسیم بندی و ارائه شده است.

تأمین پایه های فیزیولوژیک تقویت اراده (خواب – خوراک – تحرک)

لازم است والدین ضمن توجیه این موارد برای فرزندانشان، شرایط و زمینه لازم برای خواب کافی، تغذیه مناسب و تحرک مورد نیاز ایشان را فراهم کنند.

خواب: همه ما این تجربه را داشته ایم که پس از یک شب کم خوابی، به راحتی حواسمان از کارها پرت می شود و تمرکزمان را از دست می دهیم! در حقیقت زمانی که دچار کم خوابی هستیم، بخش هایی از مغز (قشر جلویی مغز) که مسئول اراده است، خاموش می شود. در این مواقع ضعف اراده باعث می شود تا فرد نتواند کارهای خود را به درستی انجام دهد و اهدافش را دنبال کند. به لطف خواب کافی، قشر جلویی مغز بهتر می تواند جلوی ضعف تصمیم گیری و مشغول شدن به لذت های آنی را بگیرد.

خوراک: افت و خیز بیش از حد قند خون هم، بر عملکرد مغز تأثیر منفی دارد. بر اساس مطالعات صورت گرفته، رژیم غذایی گیاهی می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. همچنین کمبود ویتامین "د" در بدن موجب سستی و ضعف اراده خواهد شد. پس تغذیه مناسب، کنترل وزن و تناسب اندام هم از عوامل تأثیرگذار در تقویت اراده اند.

تحرک: بسیاری تصور می کنند ورزش تنها برای عضلات و استخوان ها مفید است. در حالی که ورزش علاوه بر فوایدی که برای جسم دارد، به عملکرد مغز نیز کمک می کند. تنها دو ماه پس از ورزش منظم، بخش هایی از مغز که در اراده نقش دارند بزرگ تر، قوی تر و هماهنگ تر می شوند. در نتیجه فرد راحت تر می تواند به حواس پرتی ها نه بگوید و اهداف خود را با شور و اشتیاق بیشتری دنبال کند.

آگاهی: یکی از عواملی که باعث تقویت اراده در کار می شود، آگاهی نسبت به آن موضوع است. آگاهی از جنبه ها و آثار مثبت و منفی یا زیان ها و منافع هر کاری، پیش از انجام آن، موجب توجه و انگیزه بیشتر در ترک یا انجام آن کار می شود و به طور طبیعی اراده را قوی می نماید. پس لازم است تا پدر و مادر به جای اجبار، ایجاد ترس یا بیان مجهول و استرس زای مسائل، به ارائه اطلاعات و آگاهی بیشتر نسبت به موضوع برای فرزندشان بپردازند.

امید: دومین اصلی که نقش بنیادی در تقویت اراده دارد، امیدواری است. انسان باید در زندگی با امید زندگی نماید. یأس و ناامیدی انسان را از رسیدن به هدف باز داشته و روند زندگی را دچار مشکل می کند. آن دسته از بزرگان که قله های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی که در زندگی موفق نبودند، معمولاً ناامید بوده و یأس در زندگی آنها حکومت می کرده است. "فیلس سیمولک" می نویسد: "به کار بردن و نگارش کلمات منفی، ویرانگر و مخرب است. این کلمات قفل هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می شود تا ما را برای شکست آماده کند. بر عکس کلمه "آری" هیجان می آورد و تحرک می بخشد. پس والدین می بایست از بکارگیری کلمات و القاءات منفی بپرهیزند و با تمام توان مرکز امیدبخشی به فرزندانشان باشند. همواره در مقابل سختی ها و ناملایمات زندگی (کار و تحصیل و غیره) بردبار بوده و استقامت به خرج دهند و آن را به فرزندانشان یادآور شوند.

تلقین: یکی دیگر از عوامل مهم تقویت اراده، تلقین کردن است. تلقین این موضوع که نوع انسان اراده ای قوی دارد. انسان باید این گونه باور داشته باشد که "من می توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می توانم در امتحان موفق شوم. من اراده قوی و پولادین دارم." در این خصوص سخنی از ناپلئون شنیدنی است:

"باید کلمه "نمی‌شود" از قاموس زندگی و از لغت محو گردد و از شنیدن واژه‌های "نمی‌شود، نمی‌توانم و نمی‌دانستم" (نباید استفاده کرد).

تأمین پایه های رفتاری تقویت اراده (نظم – الگو – عادت)

نظم: برنامه‌ریزی، نظم و انضباط در همه امور زندگی موجب پیشبرد دقیق و منطقی، کارها می‌شود. البته در برنامه‌ریزی جایی برای انعطاف و جایگزین کردن امور غیر قابل پیش بینی هم باید لحاظ شود. زمان غذا خوردن، استراحت و خوابیدن، مطالعه و تفریح نمودن مطابق با برنامه، مواردی است که خانواده‌ها می‌توانند به فرزندان‌شان بیاموزند.

الگو: پایبندی به انجام وظایف و تکالیف دینی و انجام فرائض الهی در وقت خود نیز به منزله رها کردن خواسته و میل درونی خود و فدا کردن آن به پای اراده انسانی در همین زمره و موجب تقویت اراده است. انجام تکالیف و عباداتی هم چون نماز در اول وقت، روزه، صدقه و غیره... باعث تقویت اراده می‌گردند. والدین در این موضوع و همچنین سایر موضوعات روانی و رفتاری که به عنوان پایه های تقویت اراده ذکر شد می‌توانند بهترین الگو برای فرزندان‌شان باشند.

عادت: در آخر می‌خواهیم بحث اراده و عادت را با مثال عضله در بدن تشبیه و بیان کنیم.

"جان تیرنی" نویسنده‌ی کتاب "قدرت اراده" می‌گوید:

"اراده نیز مانند عضلات با استفاده کردن از آن، قوی‌تر می‌شود. ولی امکان دارد در اثر استفاده نیز خسته شود."

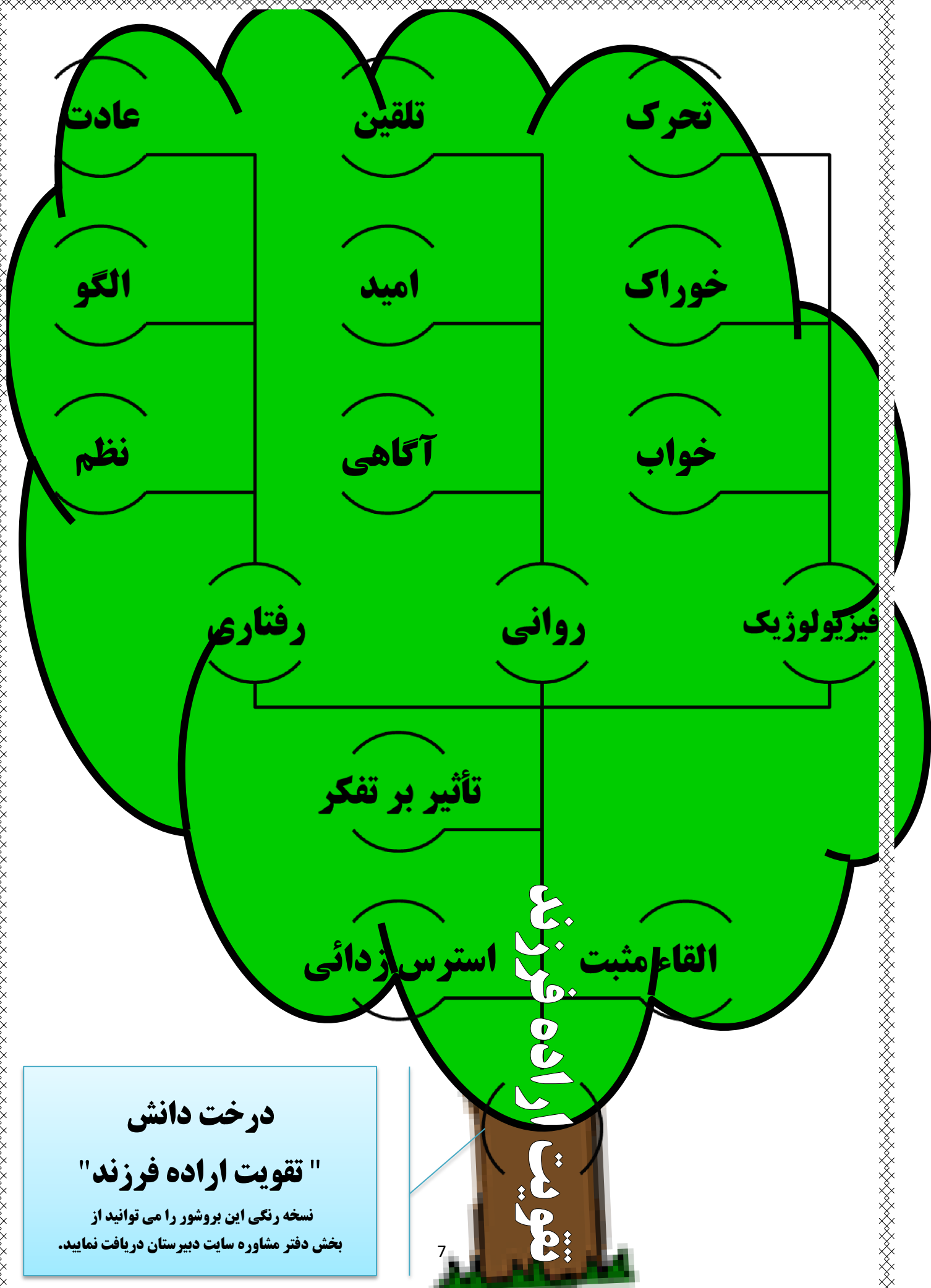
همانگونه که با کار کشیدن از عضلاتمان موجب تقویت آنها می‌شویم، اراده کردن های حتی کوچک در انجام کارهای ساده مان نیز بر تقویت عضله اراده ما می‌افزاید. به عبارت دیگر هر چیزی که نیاز به

خودکنترلی داشته باشد، عضله‌ی اراده را تقویت می‌کند. البته از طرف دیگر به همان نسبت آن را خسته هم می‌نماید و نتیجه اینکه در چالش‌های جدید پیش رو، خودکنترلی کمتری خواهیم داشت. ترفندی که کمک می‌کند تا از خستگی زود هنگام عضله‌ی اراده جلوگیری کنید، به عادت درآوردن کارهاست. بعضی کارها باید در زندگی تبدیل به عادت شوند و دیگر برای انجام آنها اراده صرف نشود. در این راه فقط کافی است کاری را به طور منظم انجام داد تا تبدیل به عادت خوب زندگی شود. نقش والدین در بوجود آوردن این عادات مثبت به غیر از نقش الگویی شان، نقش محیط سازی و مساعد نمودن زمینه است.

والدین می‌بایست تا قبل از به عادت درآمدن کارهای مناسب زمینه را برای تقویت و تثبیت اراده فرزندشان، مساعد نگه دارند. به عنوان مثال در زمان انجام تکالیف فرزند تلویزیون را خاموش کنند. همواره در محیط منزل از جلوی چشم و دست فرزند قرار دادن خوراکی‌ها و تنقلات ناسالم پرهیز کرده و انواع خوراکی‌های مفید و سالم را برای مصرف ارائه دهند. با فرزندانشان در فعالیت‌های سلامت روزانه و هفتگی مانند ورزش کردن یا مسواک زدن همراهی کنند و غیره... .

موفق و پیروز باشید

دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی مدرسه



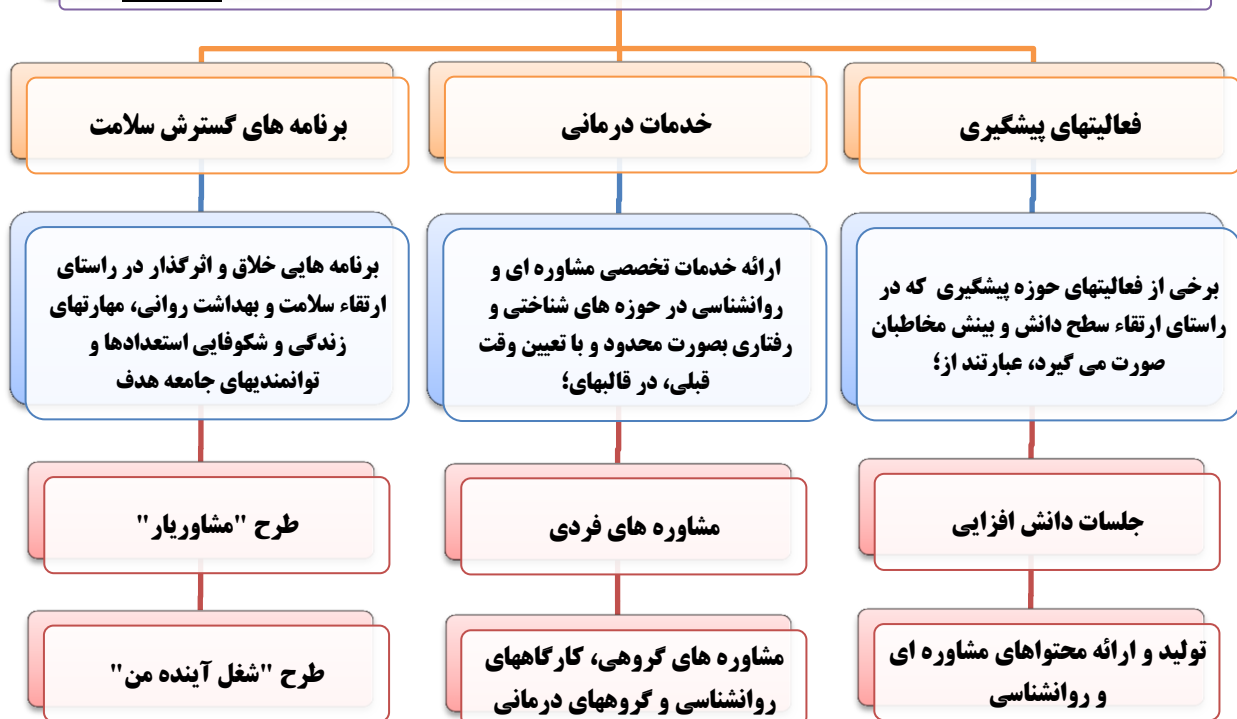
درخت دانش

"تقویت اراده فرزندان"

نسخه رنگی این بروشور را می توانید از
بخش دفتر مشاوره سایت دبیرستان دریافت نمایید.

شمای کلی برنامه ها و فعالیتهای دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی مدرسه

خدمات، برنامه ها و فعالیتهای دفتر مشاوره دبیرستان سیدالشهدا(ع) در سال تحصیلی ۹۶-۹۷



روزهای یکشنبه و سه شنبه هر هفته

فعالیت دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی دبیرستان:

جناب آقای للحج

مشاور روانشناختی دبیرستان:

www.high.seyedalshohada.sch.ir

کسب اطلاعات بیشتر: در بخش مشاوره سایت دبیرستان

"در اصل اراده رقابتی بین دو بخش از شماست؛ بخشی از شما که به اهداف بلند مدت فکر می کند و بخش دیگران که به خوشحالی ولذت آنی می اندیشد. بسته به میزان استرس، انرژی و طرز تفکر تان، مغز شما راه های متفاوتی را برای مواجهه با هر چالشی که نیازمند اراده است، انتخاب خواهد کرد."