

چطور «تصمیم» می گیرید؟

فرزائه رسانه کارشناس ار شد روانشناسی

یمگیری،فرصتهای

منطقى

یمگیری

است. در صورتی که از اعتماد بهنفس بالایی برخوردار باشــیم که زیربنای آن در خانواده ریخته شده باشد، می توانیم تصمیمهای صحیح اتخاذ کنیم و چنانچـه با پیامدهای غیر قابل پیش بینی هم مواجه شدیم، بتوانیم مسئولیت آنها را بر عهده بگیریم. اگر فرزندانمان را با اعتماد به نفس پرورش دهیم فرزندانی با توانایی تصمیم گیری خواهیم داشت که با کوچکترین تعارضی در زندگی احساس شكست و ناكامي را تجربه نخواهند کرد. البته منظور از اعتماد به نفس در این جا از نوع واقعى آن اُست. برخى افراد بەدلايل مختلف والبته خطاهاى شــناختى كه دارند به اشتباه فكر مى كنند كه بدون جمع آورى منابع اطلاعاتی کافی و بررسسی پیامدهای احتمالی می توانند تصمیم گیری کنندوالبته تصمیم آنها هم درست خواهد بود. در این جا مىتوان گفت اعتمـاد به نفس كاذب يكى از آفتهای تصمیم گیری

د. ست است. . لازمــه تصميم گيــرى، ـئوليتپذيري است. چون هر تصميمي عواقبي به همسراه دارد کسه این عواقب ممكن است مثبت و در شــرايطی هــم منفی باشند، فردی که تصمیمی می گیرد باید مسئولیت یامدھـای احتمالــی یمــش را بپذیــرد. بنابراین مسئولیت پذیر بار آوردن کودکانمان امر دیگری است که باید موردتوجــه قــرار گيــرد. باً دادن مسئولیتھای کوچنک بنہ کنودکان مىتوانيممسئوليت پذيرى

رادر آنهاتقويت كنيم. دو نکتهای که در امر تصمیم گیری باید به أنها توجه ويژه داشته باشيم، تأخير و تعجيل ت. تأخیر در تصمیم گیری، فرصتهای طلایسی را از فسرد می گیرد و آسسیبی برای تصمیم گیری محسوب می شود. در مقابل آن نیز تعجیل در گرفتن تصمیم، اجازه بررسی درست و منطقی پیامدها را از ماخواهد گرفت و این نیـز برای تصمیم گیری زیانبار اسـت. بنابراین یکی دیگـر از مهارتهایـی که در چ گیری نقش موثری دارد، مهارت مهار ہیجان ہا است. بر ای تصمیم منطقی گر فتن بايدبتوانيم هيجان هايمان رامديريت كرده تا از تأخيرو تعجيل جلو گيري كنيم.

یش حمایتگری کردن از فرزندان بــه آنها اجازه ر شــدکر دن، مســئوليت پذيري و درنهایت تصمیم گیری به روش معقول و منطقی رانمیدهد وقتی به کودکانمان اجازه نمی دهیم که برای امور سادهای مثل انتخاب رنگ لباس یے اسےباببازی، تصمیم گیری کنند، فرصت تصمیم گیری را در سنین بالااز آنها می گیریم. بنابراین اجازه انتخاب و حتی گاهی فرصت اشـــتباه کردن را از کودکانمان نگیریسم. اگر آنهسا در کودکی اشد تباههاى کوچک نکننے دو یا پیامدہای اشتیاہشان به نشوند در بزرگسالی اشتباههای بزرگ و گاهغیر قابل جبرانی انجام خواهند داد.

بنابــرُ مواردی که ذکر شــد، ایــن خانواده است که فرد را برای برعهده گرفتن نقشها و گرفتن تصمیمات بسز، گ در جامعه آماده میسازد. پس خانواده وُ سلامت اعضای آن نقش مهمی در سلامت اجتماعی ایفامی کند. موجبات موفقيت يا شكستمان راً در زندگي فراهــم آورده است. تصمیم گیـر در ریادی شرایطی الزامی است. چنان که اغلب اتفاق می افتد کــه مابین دو یا چنــد موقعیت قرار مى گيريم وبايداز بين آنها يكى را بر گزينيم. در چنین شـرایطی مهـارت تصمیم گیری به کمک ما میآید. بـه قولی، زندگی جنگی دايمي است و ما مدام با چالش هايي مواجهيم كەمجبور بە تصميم گيرى ھستيم. تصمیم گیـری برای هـر سـ

ہمہ ما تاکنون تصمیماتے گرفتہایم کہ

جامعهمدنى

موقعیتی پیش می آید؛ از کوکان تا حکمرانان کشورها باید با این مهارت آشنايي داشــته باشــند. كمبود اين مهارت یمی اشتباہ زمانی احساس میشود که تص گرفته شود و مثلا یک بیماری در کل کشور پخُش شوّد. يا وقتى جراحي به عُلن ن کمبود اطلاعات، تصمیم نادرستی بگیسرد که به ود، مرگ بیمار منجر شا

دونکتهای که در امر تصمیم گیری باید به آنها توجه ویژه داشته باشیم، همینطور ُسرمایه گذاری کـه بـه علـت بررسـی نكردن عواقــب احتمالي تأخيرو تعجيل است. تأخير تصمیم نامناسبی بگیرد کے بے از دست رفتن طلایی را از فر دمی گیر دو ســرمايه چندين سالهاش آسيبىبراىتصميم گير سیبیبر،ی صمیم دیری محسوب می شود.در مقابل آن جامد و زندگی شغلی و خانوادگیاش را تحت تأثیر نيز تعجيل در گرفتن تص قرار دهد. یا پــدر و مادری اجازەبررسىدرى که به علت برآورد کردن اشــتباه هزینههای بعدی بیامدهار ااز ماخواهد گرفت وايننيزبراى تص برای فرزندآوری در تأمین نیازهای فرزندشان با زيانباراست.بنابراين يكى دیگرازمهارتهایی کهدر مشــکل مواجه میشوند. ميم گيرىنقشمو ثرى دانشآمــوزی که رشـــته دارد،مهارتمهارهیجانها است تحصیلی خود را اشـــتباه . ی ر ر . انتخــاب میکنــد. دختر

یا پســر جوانی کــه در امر ازدواج، انتخاب اشـــتباهی انجــام می دهند، قاضی که به اشــتباه یک قاتــل خطرناک را تبرئه می کند، معماری که به علت محاسبه اشتباه در ستون گذاری ســاختمان موجب فروریختن آن و خسارت و مرگ ساکنان یک ساختمان مسکونی می شود و ... همه و همه خطاهایی هستند که از تصمیم گیری اشتباه وعوامل وابسته به آن ناشى مىشوند.

و خوام ویست بدان نسی می سوند. از آن جا که خانواده بذر همه مسائل را در فرد می کارد، برای یک تصمیم گیری خوب و مناسب، داشتن چند ابزار مورد نیاز است که خانواده وظیفه تأمین این ابزارها را از کود کی در فُرد دارد تا در بزر گستالی بتواند از آنها استفاده کند.

متأسفانه بيشتر ما انسانها تا زمانى كه به مهارتی، نیاز جدی پیــدا نکنیم به دنبال یاد گرفتن آن نخواهیم رفت. اگر فرزندانمان را از كودكي با اين مهارت آشمنا نسازيم، وقتى به سن ازدواج مىرسند و مىخواهند شريک زندگی برای خــودانتخاب کنند، نمی توانند رت می بری تصمیم مناسبی بگیرند و انتخاب درستی انجام دهند. البته کسب مهارت خودآگاهی که مادر همه مهارتهای دیگر است، در این مهارت نيز ضروري است.

داشـــتن آگاهی، اوليــن و مهم ترين امر در تصمیم گیری اس تصمیم گیری است. جهت بررسی عواقب هر تصمیمی نیازمند اطلاعات در آن زمینه ہم کہ اگر این اطلاعات در سُت و تا حد ممكن كامل باشند، به تصميم گيري مناسب

داشـــتن اعتماد بهنفس یکی دیگر از ار کان و مولفههای اساسی در تصمیم گیری درست



انجمن طبيعت گران برنا را بشناسيد هیس! به صدای موسیقی طبیعت گوش کنی

> طرحنــو|بچەھــا را مىبر نــددر دل طبيع، صر می از این از این می در هم پیچیدن باد [از جایی که هیچ صدایی جز در هم پیچیدن باد و به هم خوردن برگ درختان و صدای نوک زدن دار کوب روی تنه درخت شنیده نمی شود. بچه ها رامی برند داخل طبیعت تا یاد بگیرند موسیقی ر ایم برگ داخل طبیعا ی یاد بخیرنده وطبیعا پیش از آن که از نته اشروع شود، از دل طبیعت آغاز می شــود، از دل طبیعتی که برای خیلی ها بی اهمیت شده است و حساسیتی نسبت به آن ندارند، اما انجمن طبیعتگران برنا، آدم بزرگ ها را کنار گذاشــته و برای یاد دادن الفبای طبیعت و دوســـتدار اوبودن، ســراغ بچه هارفته اســت. بچه هایی که قرار اســت زمین را دوست داشته

به سیعی با**شندووار ثان مهربانی برای اوباشند.** ســـال ۸۲ بود که انجمن طبیعت گران برنا تأسیس لىلى (مايۇر كەنجەن قىيغە كارى برە شىيىلى شىد نەلەن مەندى بدون ھىچ گونە قالىت سياسى و تىنها ماھدە يۇرەھنى، آموزش ترويچو قۇھىتگسازى زىستىمچىطى، البتە ايدە لوليە تأسيس اين موسسە سىلى 10 شكل گوفت، ھمان روزھايى كە حميدتوسلى سىلى 10 سكى گوفت، ھمان روزھايى كە حميدتوسلى سال ۷۵ شکل گرفت.همان روزهایی که حمید توسلی (دبیر و رئیس هیاتمدیره کنونی برنا) پس از ۵سال فعالت و همکار ر ...رو همکاری در بخشهای مختلف موزه آثار طبیعی و حیاتوحش دارآباد، شرکت طبیعت سازان شهر را تأسیس و فعالیت حرفهای و جدی در مسیر آموختن و آموزش در حوزههای مختلف محیط زیست خصوصا محیطزیست طبیعی را آغاز کرد. * هیأتمدیره انجمن برنارا دوستانی شکل می دهند که طی یک دهه فعالیت زیست محیطی به دعوت حمید توسلی دورهم جمع شَــدند و طی جلسات متعددی که تشکیل شد، مرامنامهای را تنظیم کردند که همان مرامنامه، با اندكي تغييرات جزيي، اساسنامه انجمن برنا شد. این گروه به رغم مشاغل مختلف، اندیشه و نگاهی مشتر ک داشتند که آنها را کنار همدیگر ر جمع کرده است. عشق به محیطزیست و تلاش برای حفظ آن باعث شده تا یکی از کاربردی ترین سُازمان های مردمنهاد زیستمحیطی با گرایشات فرهنگی، آموزشی و پژوهشی تأسیس شود. انجمن طبيعتگران برنا از همان ابتدا اهداف مختلفی را برای خود تعیین کرد. اهدافی مثــل راهاندازی کارگاههای پژوهشی و علمی در رابطه با محیطزیست و یا اشاعه فرهنگ محیطزیستی و انسانی به صورت کاربردی. جامعه هدف خــود را هم کودکان انتخــاب کردند تا جلمعهدف خبود راهم تودگان انتخاب گردند کا بعدها پزشتد مروحان خوبی برای حظائنات اطبیعت و موحیطزیت باشند به عنوان مثال یکی از مهم زنین و احد گراهای آموزشی برای کودکان است. در آغاز و گروهی کبودکان، آموزدهای تکمیلی کار گادهای گذشته و صرفهای کار گادهای کار گادهای اینده تعریف م شده ماریک داران مواد های کار گادهای آینده تعریف م شده ماریک داران اموزدهای تکمیلی کار گادهای می شود. هر واحد کار براساس نیاز سنجی های مختلف نم أموزشمي طراحي و تعريف

تبادلنظر، ارایـه پیشــنهاد و راهکارهای مختلف درخصـوص واحدکارهـا، ازجملـه خروجیهای موضوعاتي هستند كه در طراحي واحدكارها بهآنها نوجەمىشود. بر نامه دیگر ی که انجمن بر ای کود کان تر تیب داده، .. مربوط به ترویج فرهنگ صلح بوده است. در واقع به بهانه روز فرمـــان آزادی کوروش بزرگ که فرهنگ صلح در واحد کارها مرکز رغبت کود کان را تحت الشعاع قرار دهد و مجری آن نیز خود آموز شگران هستند، پس ربر روی کار کار روی رزر کارر لابهلای آن موجمیزند، بخش هایی از منشور کوروش به شــیوه بازی و نمایش خلاق توســط کودکان اجرا ط كودكان اجرا شــدودر پايان هريک از بچهها سـازمهايي به شکل نر بسیاری از مواقع می توان موضوع واحد کارها را ۱ توجه به شرایط و نیاز کودکان و در میان بازیها،

MULOD

منشور کوروش ساختند و خواسته های صلحآمیز کودکانه شــان را باخط میخی بر آن حک کردند و به خانەھاىشــار بەدند آرزوھايى مثل آرامش داشتن تمام كــودكان دنياو نبــود جنــگو مهربان يودن با طبيعتاز جمله آرزوهايى بودكەبچەھابەخانەبردند. رنامه های انجمــن تنوع زیادی دارند. توسـلی



جهان دوم

گاهی خاموش باشیم

Sahar S priginally shared:

مهم این جلسات است و از آن جا که قرار است این

سحبتها و فعالیتهایشان پیدا کرد. موضوعاتی

مثل آلودگی هوا، آتش سوزی در جنگل ها، مرگ دستهجمی دلفین های دریای عمان و حتی کشف

با توجه به ا

یکی از نکانی که در کارگاه های فلسفه بر ای گونگان به بچه های سیار كُوچِگ آمورش مېنيد اينه گه به ديگران اين حق را بديم گه نظر شما بر اندون حالب نباشه به نظر شما توجه نکند با ر ای دن. وقلي زمان معنوداست وابلد نصميماتي گرفته بشه بوبت حرف زين به همه

ترسه تک تک مافکر میکنیم که نظرمون برباره ی هر موضوع بهترین ایند ممکنه. هیچ کس نمیگه من ساکت میشینم چون نظر دوستم از من بهتر م ما ياد تكرفتيم زمانهايي بايد فقط شنوبتده يا خواننده باشيم، فكر ميكنيم الآر

به ما اجازه عامنت گذاشتن داده نشه و در حلقه رفقای کسی تباشیم بهمون تو هين شدد.

تر پائس از 150 مری که قالو میکنم خود 15 من و در قیس بوگ بزدیگ 30 نفر از 126 فردم بهم اجازه کامنٹ گالشن دادہ اس

دارم تُعرين موكنم مردم ر ا بخوتم بدون اوتكه نياز ايشه تطراق بثم به اين نقطه رسېدم که حس ميکنم اين افر اد چر اغي دستشون گرفتن و يک سمبر ي ر ا ر ونین کردند و دیاری تیست من مدام از شون باز خواست کم با بهشون

توصيه اي گٽم و خودم را به رور فرند آنها بدونم به صرف خوندن مطلبتون حقوقي براي من ايحاد بميشم

حلا كەفكر مېگم جيبتم اين مسله حودشېشگته تبلىت بلگە بلوغ خوب همر ادخود دار د تمرین اینکه گاهی خاموش باشیم و احساس تو این شدگی هم

> یکی از نکاتی که در کارگاههای فلسفه برای کودکان، بــه بچههای بسـَـيار کوچک آموزش ميديم، اينه که به ديگـران اين حق را بديم که ظر شما براشون جالب نباشه. بهنظر شما توجه نكننُد يارأي ندن. ـت و بایـــد تص ۔ وقتی زمان محدود اس

> گرفت بشته نوبت حرفز دن به همه نرسه. تک تک ما فکر می کنیم که نظرمون درباره هر موضوع بهترین ایده ممکنه. هیچ کس نمیگه من ن بې رون يې د ور نظر دوستم از من بهتره. د مې شينم چون نظر دوستم از من بهتره. - 51 ما یاد نگرفتیم زمان هایی باید فقط شــنونده یا خواننده باشیم، فکر می کنیم اگر به ما اجازه کامنت گذاشتن داده نشه و در حلقه رفقای

کسی نباشیم، بهمون توهین شده. در پلاس از ۱۵۰ نفری که فالو می کنم، حدود

۱۵ نفر و در فیسـبوک نزدیک ۳۰ نفر از ۱۲۶ فرندم بهم اجازه کامنت گذاشتن ندادهاند. ر ۲۰۰۱ ۲۰ میکنم میردم را بخونم بدون این که نیاز باشه نظری بدم. به این نقطه رسیدم حس می کنم این افراد چراغی دستش رس وید مسیری را روشن کردند و نیازی نیست من مدام ازشون بازخواست کنم یا بهشون توصیهای کنم و خودم را بهزور فرند آنها بدونم، بعصرف خوندن مطلبشون حقوقی برای من ایجاد نمی شه. حالا که فک

ے . . .ى--حالا كە فكـر مىكنم، مىبينم اين مسـأله خودشيفتگانه نيسـت بلكه بلوغ خەد . هم اه خودشیفتگانه نیست بلکه بلوغ خوبی همراه خود داره. تمرین این که گاهی خاموش باشیم واحساس توهين شدگي هم بهمون د

ومیں مناحی مج بہموں دست مند. از صفحہ گوگل پلاس Sahar S

عبدالجليل كريم پور κ_{ch} در لغتنامهها تملق راچاپلوسیی معنی کردهاند، گفتــار و کــردار ســتایشآمیز و فریبکارانه، یعنی

فردی برای رضایتخاطــر دیگری به هر گونه ذلتی تن در دهد. متملق فقط از کسی که جلو ه نبعيت مى كند به جاي نقدش به فكر اين است كه از جانباو پذيرفته شـود، آن هم با تملق و چاپلوسي و چربزبانیی. تملق، شیخصمتملق را پس حقیر می کند و آن که چاپلوسیاش را می کند، مستبدتر. او که قدر تی چنین را یگان را در دست دارد، به همه چیز خرده می گیرد، از متملقین برای حذف دیگران استفاده می کند و خود به ریش همه می خنددوسگ در گاهش را به تکه استخوانی راضی نگه میدارد. خیالش راحت است که سگ در گاهش پاسبان اوست، اما نمی داند که این منافق فقط برای * گذران لحظه هایش تیشه برریشه شرفش می زند. تملق گو فرام وش می کند که خداوند درباره او

رابُهبهاييُاندكنفرُوشد.

(ولقد كرمنا)سر مىدهدواز اومىخواهد كهخود دیگریبرتریندارد.

تملق

مدير بىلياقت باجـان و دل متملق رامى پذيرد واز تعريسف وتمجيدش به هيجسان مى آيد چراكه ود در مدیریتش خلاقیتی ندارد تا مورد تہ قرار گیــردوبه همین دلیــل او را نیز متملقی برای مقام بالاتسرش می کنسد. این گونه افراد نقسد را به هيجعنوان نمى يذيرندو منتقدرادر موقعيتى يس میچ عدون سی پدیر۔۔۔۔۔ر / / _ _ ی. می گذارند تاشــایداین گونه به ســمت خود جذب کنند، اما نمیدانند که آن فرد او را اصلا قبول ندارد

وبی توجهی ش به اوافزون می شود. متملق به قــرص نانی راضی اســت و بــرای آن دوستش را، برادرش را و حتی شرفش را می فروشد. مزُدوری با مواجبی اندک است، دورو و خطر ناک که خيلىزودخودرالومىدهد.

بامتملق بايد مبارزه كـرد، به او فهماند كه دار د با به مسلم بید میرود سرعیه و مهمت میرود. تملقش ریشه استبداد را بارور می کند و غیرتش را ارزان به حراج می گذارد. باید فکرش را عوض کرد تا مفهوم انسانیت را بفهمدو خود را ز گودال کرد تا مفهوم انسانیت را بفهمدو خود را ز گودال محمد محمد که در آن قرار گوفته، نجات دهدو بداند کهانسان راموقعیتی بالاتر از این است. باید به متملق فهماند که انسان خلیفه خدا در

روی زمین است و هیچ کس جز بهسبب تقوایش بر

درباره دیگــر تجربههایی که در رابطــه با کودکان بهدســت آوردند، میگوید: در ارتباط با کودکان ۳

تا ۲۹سال، قوبا به این نتیجه رسیدیم که پرداختن به پرورش و تقویت توانایی های شنیداری و هوش موسیقایی کودکان در این سنین، به مراتب

مهم تر و اثر گذار تر از تلاش و کوشـش و پافشـاری بــرای نواخـتن ســاز به کــودکان گروه ســنی الف

قدرتموسیقایی و لذتشــنوایی کودکان درقالب

احساس با شعرخوانى و تقويت روحيه جمع گرايى

و اعتماد به نفس می پر دازیم. همچنین آشسنایی کودکان با انواع صداسازهای ساخته دست انسان و

موجود در طبیعت، شنیدن صداها و آواهای موجود در طبیعت، تشـکیل جلسـهای ویژه در طبیعت با

موضوع معرفي نغمه هايي از دل طبيعت، موسيقي

قاشى و برنامەھايى از اين دست مكمل آموزش ها

در این دور هاند که قطعتا می تواند تأثیر زیادی روی

تمامُ آدمبزر گُها را جبران کنندو نس ومحیطزیست خود حساس باشند.

مها داشته باشــد. بچههایی که قرار است با این اًموزش هـا و در آيندهای نهچنـدان دور بیمهری

ان در دسا

بازی، قصّه و شـ

ت، بنابراین در این برنامه که سـومین مرحله

ت، ضمن ترب

، قصه و شــعرخوانی به تقویت ریتمشناســی ــه در واژهها و اشــعار، تقویت گویایــی و بیان

ـش و پافشــارى

و پرورش

بادداشت