چرا باید خودمان را بیشتر بشناسیم؟

بیتوته: ما تمام تمرکز خودمان را روی شـناخت دیگران و تجزیه و تحلیل علایـق و توانایی ها و خلقیات آنها می گذاریـم در حالی که به خود آمده و می‌بینیـم عمری دراز از ما گذشـته و هنوز خودمـان و درون خودمان را به خوبی کشف نکرده و نمی شناسـیم. شاید علت بسیاری از ناکامی ها و عدم موفقیت ها نیز همین باشـد، بدون آن کـه از توانایی ها و روحیات خودمان شناخت درستی داشته باشیم، تصمیم به انجام کاری گرفته و در آن ناکام می مانیم. از طرف دیگر، برخی از افراد با وجود توانایی ها و اسـتعداد سرشـار در کاری، همواره در بند و در خدمت دیگران هسـتند. چرا که خود را به درستی نشـناخته‌اند و نمی داننـد که چه اندازه از کارفرمای خـود قوی تر و تواناتر هسـتند. خودشناسی مزایای متعددی دارد، در ادامه به چند مورد از مهمترین آنها پرداخته و هر یک را به طور خلاصه، توضیح خواهیم داد.

خوشحالی

زمانی که بتوانید بیان کنید که چه کسـی هستید، خوشحال‌تر خواهید بود. علاوه بر این، بیان خواسته‌هایتان باعث می‌شود که بدانید چه می‌خواهید.

احساس لذت از زندگی

شما کارهایی می کنید که دوست دارید و وقت خود را با افرادی می گذرانید که خودتان انتخاب کردید، در جایگاهی قرار دارید که منتخب خود شماست، بنابراین از زندگی خود راضی هستید و احساس رضایت می کنید.

تضاد درونی کم‌تر

هنگامی که اعمال بیرونی شما با احساسات و ارزش‌های درونی‌تان مطابق باشد، درگیری‌های درونی کم‌تری خواهید داشت.

درک بهتر دیگران

اگر شـما خود را بشناسید، متوجه خواهید شد که خوب مطلق نیستید، شما هم در وجود خود ضعف ها و ناتوانایی هایی دارید.

از طرفی می دانیم که همه یک جور نیسـتند و حتی دو قلوها هم از نظر اخلاقی و رفتاری با هم متفاوت هسـتند، لـذا این حق را برای دیگران قائل می‌شویم که همواره مطابق خواست و میل ما برخورد نکنند.

تصمیم‌گیری بهتر

هنگامی کـه خود را بشناسـید، می‌توانید انتخاب‌های بهتـر را در مورد همـه چیز انجام دهید. از انتخاب‌های کوچک ماننـد انتخاب لباس گرفته تا انتخاب‌های بزرگ مانند انتخاب شـریک زندگی. شما می‌توانید راه حل‌هایی برای حل مشکلات متنوع زندگی خود داشته باشید.

تعارض و درگیری درونی کمتر

کمی راجع به شـخصیت خود فکر کنید. از بودن در جمع های شـلوغ و آشـنایی با افراد جدیدتر لذت می برید یا وقت گذرانی با یکی دو نفر محدود و زندگی بدون سر و صدا؟

بارها شده است بدون اینکه خودتان متوجه باشید که علت چیست، از بودن در جایی خاص و یا با افرادی خاص، دچار ناراحتی شـدید و احتمالاً احساس ناخوشایندی داشتید.

اگر شما درک درسـتی از خود و شخصیت خود داشتید، احتمالاً آنجا و در کنار آن افراد حضور نداشتید، چون خود را نمی شناختید و درست درک نکرده بودید برای خوشـگذرانی به چه جور جوی نیاز دارید، تسلیم خواست دیگران شده و با آنها همراهی کردید.

مقاومت در برابر فشار اجتماعی

هنگامیکه ارزش‌ها و اولویت‌های خود را بشناسید، کمتر احتمال دارد "بله" بگویید زمانی که می‌خواهید "نه" بگویید.

خود کنترلی

هنگامی که خود را بشناسید، می‌دانید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد تا در برابر عادت‌های بد مقاومت کنید و عادت‌های خوب را توسعه دهید. شما بصیرت خواهید داشـت تا بدانید کدام احساسات و ارزش‌ها نیروی ارادهٔ شما را فعال می‌کنند.

پرورش تن و روان

انسـان دارای دو بعدِ جسمانی و روحانی اسـت و برای رسیدن به کمال نیاز دارد به پرورش هر دو در حد متعادل و شـرعی آن بپردازد. عدم توجه به هر کدام باعث انحراف ها و فسادهایی می گردد که سیر انسان به سوی کمال را متوقف و یا کند می کند.

با خودتان صادق باشید

حتی اگر شـما با این نشـانه‌های مهم و حیاتی آشنا باشـید، به سختی می‌توانید با خودتان صادق باشـید، زیرا باورها و اعتقادات شما و جامعه، مدام در حال تغییر است و ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید.

اینکه سعی کنیم خودمان باشیم و خودمان را بهتر بشناسیم، حس بهتری به زندگی‌مان می‌دهد. عمل کردن به مواردی که در این مقاله معرفی شـد، مسیر زندگی شـما را با تغییرات اساسی مواجه خواهد کرد، احساس آزادی و قدرت بیشتری می‌کنید و دقیق‌تر می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

خودِ واقعیتان را صدا بزنید

در درون هرکـدام از ما کلـی احتمال وجود دارد، چـرا خودت را محدود می‌کنی؟ چه می شـود هم آدم خوبی باشی هم یک کله خر، هم دختر خوبی باشی هم دختر بد؟! همه چیز که به همان شخصیت های تعریف شده محدود نمی‌شود. وقتی این شـخصیت ها صاحبتان می شوند، دیگر قادر به انتخاب هیچ قابلیتی نیسـتید. اما وقتی این شـخصیت ها را کنـار می گذارید و پی می‌برید که درونتان چیزهای بیشتری دارید، پس می توانید هر چیزی بشوید. آزادی یعنی به طیف گسـترده ای از تعریف خود برسـید و فراتر از دو رنگ برویـد. این بدان معنا نیسـت که دیگر هرگز آدم خوبی نباشـید! بلکه فقط خودتان می شوید و دنباله روی نمی کنید.

درون کسـی که واقعاً هستیم چیز بدی نیست، اگر به درونمان توجه کنیم به سمت چیزهایی که دوست داریم و می توانیم در آنها پیشرفت کنیم کشیده خواهیم شـد. اگر می خواهید سالم باشـید، وزن کم کنید یا حتی وزن اضافه کنید چرا شـروع نمی کنید؟ چرا قبول کرده اید که همین باشـید؟! در درون همه ما فردی سالم و خوش اندام وجود دارد که باید آن را بیرون بکشیم. این تنها یک مثال ساده بود. شما می توانید هرآنچه دوست دارید باشید فقط باید به درونتان بنگرید و آن را بیابید. خود واقعی بودن ارزش فداکاری را دارد، پس منتظر چه هستید؟ از همین حالا شروع کنید.

خانواده‌های کنکوری باید چه مسائلی را در قبال فرزندان‌شان رعایت کنند؟

بیتوته: وظایف خانواده های کنکوری در قبال دانش آموزان یکی دیگر از مسـائل مهم در موفقیت دانش آموزان در کنکور است.

طبیعی اسـت تنش ها و اسـترس هایی که در این بازه زمانـی در خانواده ایجاد می شـود؛ بسیار بیشتر از سایر مواقع اسـت و از آن جا که دانش آموزان و نوجوانان توانایی مدیریت و رفع این چالش ها و بحران ها را ندارند، بهتر است اعضای خانواده با وظایف خانواده های کنکوری آشـنا بوده و بتوانند تنش های موجود در خانواده را در بازه زمانی درس خواندن دانش آموزان برای کنکور کاهش دهند. پس اگر یکی از افراد خانواده شما داوطلب کنکور و به عبارتی پشت کنکوری است، مطالعه این مطلب می تواند در همیاری و همدلی شما با او کمک کند.

-تقویت انگیزه‌های درونی

اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید، به تلاش‌های مثبت فرزندان خود بیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح، انگیزه‌های درونی او را تقویت کنید.

با این کار،حس مسـئولیت‌پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. این حرف بعضی از والدین اسـت تا زمانی که فرزندشـان کار خود را می‌کند.کاری به کار او ندارند چون تصور می‌کنند، وظیفه‌اش را انجام می‌دهد. اما به محض این که کوچک‌ترین نشانه‌ی تنبلی و کم‌کاری را مشـاهده کردند، بلافاصله عکس‌العمل تندی را نشان می‌دهند. اتفاقاً قضیه باید برعکس باشـد. باید بـرای زمانی که وظیفه‌اش را انجام می‌دهد، به او توجه کنید و نشـان دهید که متوجه تلاش او هسـتید. از طرف دیگر، فرزند شما ممکن است اشـتباه کند. گاهی امکان دارد به استراحت نیاز داشته باشد و زمانی هم انگیزه‌اش را از دست بدهد.

اینجا هم شـما به جای واکنش تند، باید کمی مدارا و تحمل پیشـه سازید و باز دنبال رفتارهای مثبت او باشـید نه نشانه‌های منفی. تأسف‌آور است که گاهی والدین می‌گویند، فرزندشان هیچ‌گونه حرکت مثبتی ندارد. آیا واقعاً چنین چیزی امکان دارد؟ آیا این خود نشانه‌ی حداکثر بدبینی نیست؟

اگر چنین تصوری در مورد فرزندتان دارید، به احتمال زیاد شما بیش از حد بدبین هستید، وگرنه همه‌ی انسان‌ها به ملاطفت و مهربانی، واکنش مثبت‌تر نشان می‌دهند تـا بدبینی و تندخویی. بـاز یادآوری این نکته برای والدین لازم اسـت که به دنبال رفتارهای مثبت باشید و به دنبال علائم اثبات تنبلی و از زیر کار در رفتن نباشید.

- اجتناب از سرزنش دانش آموز

همان طور که گفته شد بخشی از احساسات دانش آموزان در دوره پیش از کنکور را اسـترس و نگرانی ها تشـکیل می دهد. همدردی خانواده با آن ها می تواند باعث کاهش اسـترس و بازیابی آرامش آن ها شود. در مقابل سرزنش آن ها روحیه آن ها را دچار اختلال کـرده و چالش های درونی آن ها را افزایش می دهد. دانش آموزان کنکوری با سـرزنش شدن احسـاس یأس و ناامیدی می کنند و این نوع احساسات منفی آن ها را نسـبت به درس خواندن دلسرد کرده در نتیجه از موفقیت دور خواهند شد.

فرزند من به کمک نیازی ندارد و من نمی‌توانم کاری برایش انجام دهم .

شـما بیشـترین تأثیر را بر فرزند خود داریـد از این رو فرزند شـما از حمایت و راهنمایی شـما در خانه و مدرسه بی نیاز نیست و همواره باید کمک کننده، همراه و تشویق‌کننده او باشید.

- عزت نفس، اعتماد به نفس فرزندتان را بالا ببرید

به فرزندان کنکوری خود عزت نفس و اعتماد به نفس بدهید مهمترین مسئله این اسـت که آنها را تشـویق کنید این اعتماد به نفس از طرف خانواده برای کنکوری‌ها جایگاه و ارزش بالایی دارد، زیرا در آنها احساس لیاقت و توانمندی ایجاد می‌شود.

- او را با دیگران مقایسه نکنید

یکـی از بدترین کارهایی که والدین می‌توانند در مورد فرزند کنکوری خود انجام دهند، این اسـت که او را بـا یکی از کنکوری های فامیل یا دوسـت یا افرادی که در گذشـته کنکور داده اند، مقایسه کنند. این مقایسـه می تواند به شدت برای وی آسیب‌رسان باشـد؛ زیرا به خاطر داشته باشید که در کل، فرزند شما به دلیل آمادگی برای کنکور، استرس و نگرانی خاصی را پشت سر می گذراند و این کار شما و آوردن مصداق‌های مختلف باعث می شـود تا او بیشـتر احساس نگرانی و استرس کند؛ در حالی که اسـترس زیاد باعث کاهش میزان فعالیت و نتیجه گیری وی می شـود؛ به علاوه ممکن است افرادی که شما آنها را با فرزند کنکوری خود مقایسه می کنید واقعاً آن طور مطالعه نکرده باشـند که شما در موردش صحبت می کنید؛ زیرا نتیجه نهایی پس از کنکور مشخص می شود، نه طبق فرض‌ها و سخنان اطرافیان.

موضوع دیگری که باید به خاطر داشـته باشید این است که سبک و نوع مطالعه، میـزان یادگیری، نوع برنامه ریزی، میزان مطالعه و ... هر داوطلبی با داوطلب دیگر فرق می کند. ممکن اسـت که فرزند شما با یک بار مطالعه یک درس بخوبی آن را یاد بگیرد یا در درس یا دروسـی استعداد داشته و در برخی از دروس دیگر احتیاج به مطالعه بیشـتر داشته باشـد؛ پس تلاش کنید تا به جای اینکه با مقایسه فرزندتان با دیگران، باعث نگرانی و اسـترس وی شوید، او را با خودش مقایسه کنید و به خاطر درسهایی که مطالعه کرده و پیشرفتی که از زمان آمادگی کنکور، تاکنون داشته است تشویق کنید و به وی نشان دهید که زحمت و تلاشش را می بینید و برای آن ارزش قائل هستید.

- تغذیه مناسب و خواب کافی

توجه به تغذیه مناسـب و خواب کافی دانش آموزان کنکوری بسـیار مهم بوده و یکی از مهـم ترین وظایف خانواده های کنکوری به شـمار می آید. تغذیه و خواب مناسـب در تأمیـن انرژی به آن هـا کمک کرده و مانع بیمـاری و بی حالی آن ها می‌شود.

اگـر فرزندی کنکوری داریـد، مطالبی که در این صفحه ذکر شـد، می تواند به شـما کمک کند تا در موفقیت فرزندان خود نقشـی مهم داشته باشید. توجه وظایف خانواده‌هـای کنکوری به اندازه مطالعه دروس توسـط دانش آمـوزان اهمیت دارد. بنابراین از این موضوع غافل نشوید و سعی کنید با رعایت موارد ذکر شده به فرزندان خود کمک کنید.

- در نظر داشتن برنامه های تفریحی

به یاد داشته باشید، تفریح جزئی جدا نشدنی از زندگی همه افراد به ویژه نوجوانان اسـت. بنابراین نمی توانید دانـش آموزان کنکوری را برای مـدت طولانی از انواع تفریح محروم کنید. با برنامه ریزی مناسـب سـعی کنید تفریحاتـی را برای دانش آموزان کنکوری خود در نظر بگیرید. این تفریحات می تواند مهمانی های خانوادگی، گردش‌های دوسـتانه و یا هر کاری که فرزند شما دوست دارد، باشد. البته توجه کنید که تفریحات افراطی و برگزاری یا شـرکت در مهمانی های متعدد ، دانش آموز را از درس خواندن باز می دارد.

- ایجاد آرامش در خانواده

دانش آموزان کنکوری نیاز به آرامش کافی برای درس خواندن و دوری از استرس دارند. یکی از مهم ترین وظایف خانواده های کنکوری ، ایجاد آرامش در دانش‌آموزان اسـت. برای اینکه آرامش خانواده خود را افزایش دهید باید سـعی کنید چالش‌های موجـود را تا حد امکان کاهش دهید، از ایجـاد تنش های خانوادگی جلوگیری کنید، از دیگر فرزندانتان بخواهید فضای خانه را آرام نگه داشـته و شـرایط خواهر یا برادر کنکوری خود را درک کنند.

- انتظارات خود را تعدیل کنید

همه والدین آرزو دارند که فرزندشـان در مسأله ادامه تحصیل و سایر امور زندگی، فرد موفق و پیروزی باشد؛ اما این آرزو نباید باعث شود تا شکافی بین شما و فرزندتان به خاطر توانایی های او به وجود آید.

به این موضوع توجه داشته باشید که هر فردی در زمینه های خاص استعداد دارد و نباید شما از او توقع داشته باشید که طبق میل شما عمل کند و آنچه شما می خواهید شود. انتظارات بیش از حد از فرزندان در انتخاب رشته های تحصیلی یا دانشگاه های خاص، اگر خارج از توان او باشد، روحیه امید را در او تضعیف کرده و وی را از موفقیت باز می دارد و در واقع نه تنها او را به چیزی که شما انتظار دارید نمی رساند، بلکه مانع ظاهر شدن وی در حد توانایی‌هایش می شود؛ پس به جای اینکه هدف کنکور و آینده او را مشخص کنید، به وی هم فکری داده و راهنمایی اش کنید که طبق شناختی که از خود و استعدادهایش دارد، در کدام سمت و سو حرکت کند.

مطمئن باشـید که اگر فرزندتان در کنکور، طبق میل و استعدادهای خودش پیش رود، در آینده فرد بسیار موفق و برجسته‌ای خواهد شد.

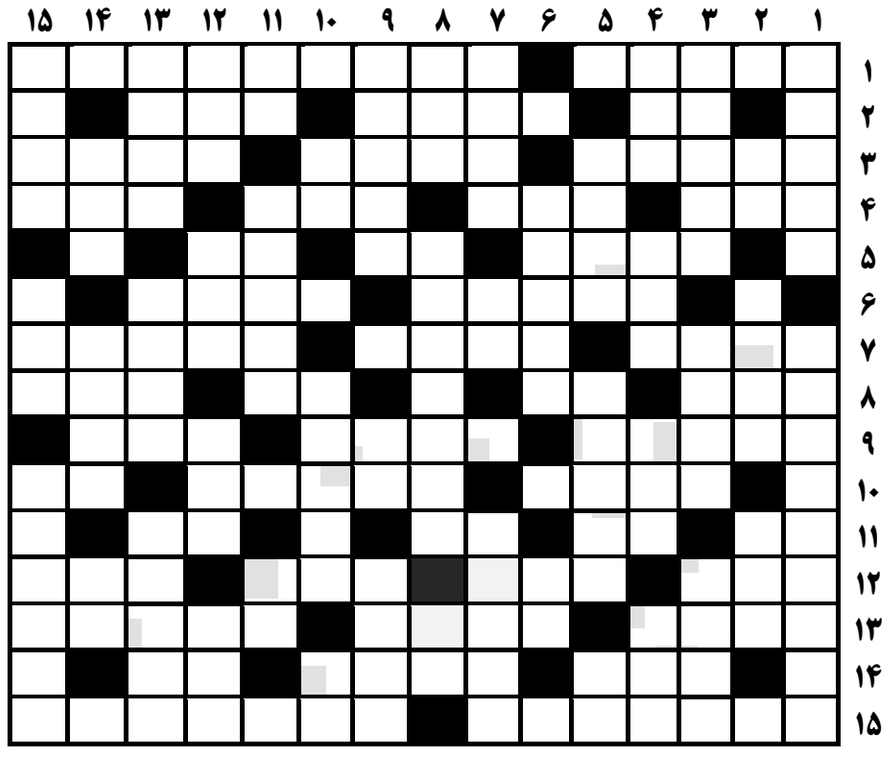
- شب امتحان زمان آموزش صحیح امتحان نیست

شب امتحان زمان آموزش صحیح امتحان نیست در این شب باید بیشترین تمرکز روی جمع‌بندی داشته باشید.

در پایـان راهنمـای فرزند خود باشـید، فرزند خود را در همـه‌ی مراحل کنکور راهنمایی کنید در خصوص شـیوه‌های گوناگون مطالعـه و یادگیری مطالبی را به او بیاموزید و نکته‌ی مهم دیگر این است که بخشی از وقتتان را به او اختصاص دهید و با او همراه باشید. این برای فرزندانتان بسیار لذت بخش است.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۸/۱۷۶۲



افقی:

۱-به کسی که جامه کثیف بر تن کند گویند- دسته‌ای از ایل قاجار
۲-یکصد مترمربع- زینت انگشـتر- شـهر بلقیس
۳-پلیس راهنمایـی و رانندگـی- از آفات دستگاه گوارش- راه طریقت پیمودن
٤-از اصطلاحات بازاری- موج- نصف چارک- واسطه بین دهان و ریه
۵-پرستار بچه- دربرگیرنده جزء- تکخال
٦-معالجه- از دعاهای معروف
۷-نادان- قدرت- سرپرستی
۸-عیب- مکمل شلوار- بادبزن برقی- مخفف از آن
۹-شفافیت- شیشه- از چاشنی‌های غذایی
۱۰-روایت کننده- کشوری باستانی در اروپا- دروازه دهان
۱۱-درخت زبـان گنجشـک- دولا- مایه حیات- ناپیدا
۱۲-ثروتمند انگلیسی- راه تغذیه انسان قبل از تولد- حیوان نجیب جابه‌جایی
۱۳-واحـد اندازه‌گیـری طـول- وسـیله ماهیگیری- سخنان گزافه نمای صوفیان
۱٤-باغی زیبا در شیراز- بیگانه نیست- درون
۱۵-از تقسـیمات آب و هوایـی مناطـق جغرافیایی- قوس و قزح

عمودی:

۱-از ابزارهای ارتباطی بسـیار قدیم- تالابی در استان کرمان
۲-دست نخورده و نو- تنبل- جد
۳-نام دیگر سیاره زهره- داد و فریاد- از توابع کهگیلویه و بویراحمد
٤-امر بـه رفتن می‌کنـد- آرزو- از بت‌های بزرگ اعراب جاهلی- شـکافی در کوه
۵-رشـدیافته- از سیاره‌های منظومه شمسی- مرکز مغز
٦-تعبیر خواب کردن- سفید ترکی
۷-واحد نظامی- او- جمع فلک
۸-مرکـز اتریش- دریایـی واقع در شرق آمریکای مرکزی- غذای آبکی
۹-به افراد دیرفهم می‌گویند- جدید- فرزندان
۱۰-شل- چراغ دریایی- حرص
۱۱-خاک کوزه‌گری- صحرا- مرغابی
۱۲-خشک- آب ویرانگر- عار- مرکز یونان
۱۳-از وسایل پرواز- ضروری- ستوده
۱٤-قرض- بـه عربی یعنی می‌خورد آن مرد غایب- من و تو
۱۵-شـکایت دارد- بدبـو- دریایی اروپایی

جواب جدول شماره ۹۸/۱۶۸۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ط	ا	ب	ا	ق	■	ژ	ی	و	س	ن	ت	ر	ی	ک
۲	ا	■	ی	ر	■	م	ا	ی	ل	■	د	ن	ا	■	و
۳	م	ح	ت	ض	ر	■	ک	ل	ا	م	■	ک	ل	ی	م
۴	ا	ر	ا	■	ا	س	ت	■	ا	ی	خ	ی	■	ل	ه
۵	ت	■	ب	د	ک	ل	■	ا	ت	■	ک	س	■	ی	■
۶	■	ع	■	س	و	ا	ن	ح	■	م	ا	ت	م	■	ک
۷	م	م	ا	ت	■	خ	ا	م	ه	■	ن	م	ا	م	ی
۸	ا	ل	م	■	س	ی	■	د	■	ت	ه	■	ن	ی	ش
۹	ه	ی	ا	ه	و	■	م	ش	ا	ع	■	گ	ی	ل	■
۱۰	ف	■	م	و	ز	ه	■	ا	ز	م	و	ن	■	و	ه
۱۱	ر	د	■	د	ن	■	ا	ه	■	ی	■	چ	م	■	ر
۱۲	خ	ا	ل	■	ی	ش	م	■	چ	ر	م	■	غ	ر	ا
۱۳	خ	م	ا	ر	■	ک	ل	ا	ن	■	ش	ا	ر	پ	ن
۱۴	ا	■	ی	ا	س	■	ا	ب	ا	د	■	ل	و	■	و
۱۵	ن	ا	ن	س	ن	گ	ک	■	ب	ا	ر	ف	ر	و	ش