

# ۵ فایده گفتن «نمی‌دانم»

افزایش اعتبار نزد دیگران،

تقویت انگیزه برای

یادگیری و... دلایلی هستند

که از گفتن پاسخ نمی‌دانم، کمتر خجالت

بکشیم و از آن بیشتر استفاده کنیم



## ۳

انگیزه ما برای یادگیری را تقویت می‌کند

زمانی که شما ندانستن موضوعی را به زبان بیاورید، در مقایسه با وقتی که تنها در ذهن خودتان، می‌دانید از مسئله‌ای اطلاع ندارید، تفاوت زیادی وجود دارد. به زبان آوردن این که از موضوعی اطلاع نداریم، انگیزه بیشتری به ما برای کسب اطلاعات در آن حوزه می‌دهد. انگار ذهن ما تازه متوجه می‌شود که نیاز به کسب اطلاعات در زمینه‌ای دارد. مطالعات بین دانشجویان در چندین پژوهش روان‌شناسی نشان می‌دهد، افرادی که راحت‌تر به ندانستن موضوعات اعتراف می‌کنند، در طولانی مدت انگیزه قوی‌تری برای یادگیری دارند و برای آموختن بیشتر تلاش می‌کنند. بنابراین در رشته تحصیلی‌شان، آدم‌های موفق‌تری هم خواهند بود.

## ۴

به تقویت فراشناخت در ما، کمک می‌کند

این روزها در روان‌شناسی، درباره فراشناخت زیاد صحبت می‌شود. اما منظور از این اصطلاح چیست؟ اطلاعاتی که شما از محیط کسب می‌کنیدو درباره آن دانش به دست می‌آورید، شناخت نامیده می‌شود. اما آگاهی شما از حدود شناخت شخصیت‌تان در موضوعات گوناگون، نامش فراشناخت است. مطالعات نشان داده است افرادی که به‌جایو به سستی از «نمی‌دانم» استفاده می‌کنند، فراشناخت قوی‌تری دارند. چرا که آن‌ها به سستی تشخیص می‌دهند دامنه آگاهی‌شان از موضوعات مختلف تا کجاست.

## ۵

بهتر می‌توانیم به خودمان اعتماد کنیم

صرف بیان این که ما برخی مسائل را نمی‌دانیم، در طولانی مدت به اعتماد به نفس ما آسیب نمی‌زند. اما در مقابل وقتی ناچار می‌شویم نا آگاهی خودمان را در بخش‌های مختلف پنهان کنیم، اعتماد به نفس‌مان بیشتر آسیب می‌بیند. نکته دیگر مربوط به بحث فراشناخت است. همان‌طور که اشاره شد بیان این که در برخی موقعیت‌ها نمی‌دانیم، به تقویت فراشناخت در ما کمک می‌کند. نکته مهم دیگر این است که بررسی‌ها نشان می‌دهد با تقویت فراشناخت و آگاهی از حدود دانش شخصی‌مان، ما اعتماد به نفس بالاتری را تجربه می‌کنیم. چرا که می‌دانیم تا کجا می‌توانیم بر دانش شخصی‌مان تکیه کنیم و از کجا به بعد به یاری گرفتن از دیگران نیاز داریم.



۲ از قضاوت نادرست ما جلوگیری می‌کند

بررسی‌ها نشان می‌دهد وقتی ما جای گفتن نمی‌دانم، گزاره‌ای اشتباه رایج می‌کنیم، در طول زمان و با تکرار چند بار آن گزاره، کم‌کم خودمان آن‌را باور خواهیم کرد. شاید به نظر شما عجیب باشد اما این اتفاق حتی می‌تواند در زمینه مسائل علمی نیز بیفتد. در بررسی‌ها مشخص شده است، زمانی کهافر اد تصور اشتباهی درباره موضوعی دارند و آن را یاد دیگران در میان می‌گذارند، بعد از مدتی اعتقادشان به گزاره بیان شده افزایش می‌یابد و ممکن است حتی تصور کنند، این گزاره غلط‌را (که صرفاً از تخیل خودشان نشئت گرفته) جایی خواهند اند! باور ش سخت است اما این اتفاق می‌افتدو باید جلوی آن، گرفته شود.



سوالمی‌کنیم، شنیدن نمی‌دانم برایمان دلپذیر نیست، هر چه هست، اگر بدانیم همین جواب کوتاه و اعلام بی‌اطلاعی از موضوعی در طولانی مدت چه قدر فایده برایمان دارد، شاید دفعه بعد راحت‌تر بگوییم نمی‌دانم. در ادامه به تعدادی از این فواید اشاره خواهد شد تا این بار بعد از شنیدن سوالمی که جوابش را نمی‌دانیم، با خیال آسوده‌تری به طرف مقابل‌مان بگوییم: «نمی‌دانم»

۱ اعتبارمان نزد بقیه افزایش می‌یابد

بسیاری از افراد تصور می‌کنند برای کسب اعتماد بقیه در محیط کاری یا زندگی روزانه، باید به تمام سوالات جواب بدهند. البته این تصور اشتباه نیست؛ هر چه ما دانش بیشتری داشته باشیم، قابل اعتمادتر هم خواهیم بود اما مشکل آن جاست که در عمل ما امکان پاسخ در ست دادن به تمام سوالات را نداریم! پس وقتی تلاش می‌کنیم به همه سوالات جوابی بدهیم، در عمل تعدادی از پاسخ‌هایمان اشتباه خواهد بود و این مسئله اعتبار ما را کاهش می‌دهد. پس به‌جای پاسخ غلط دادن، از گزینه «نمی‌دانم» راحت‌تر استفاده کنیدو مطمئن باشید به این ترتیب اعتبار بیشتری نزد دیگران کسب خواهید کرد.

## طراوت درونی سلما خانم و آقا محمد معین درونگرا

آن چه در نقاشی های سلما خانم ۷ ساله و آقا محمد معین ۱۲ ساله نمی بینید



دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراخی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. کودکانی که نقاشی می‌کنند، بچه‌های خوشحال‌تری هستند. آن‌ها ترس، آرزو، درد و... را از طریق نقاشی بیان می‌کنند. یک نقاشی ساده می‌تواند نگاهی اجمالی به جهان بینی کودک، نقش او در خانواده و روابطش با دیگر اعضای خانواده و البته اعتماد به نفس او داشته باشد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی آینه‌هایش شبیه نقاشی‌های فرزند شما باشد. هر چند روانکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت‌های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی سلما خانم ۷ ساله



۱- سلما خانم دختری شاداب، پرنرژی و مهربان است. او برونگرو با اعتماد به نفس بالاست، همچنین پدر و مادرش را خیلی دوست دارد.
۲- احساس خوشحالی و خوشبختی در این دختر ۷ ساله در حد اعلاست. استفاده زیاد از رنگ قرمز تا حدود زیادی، داشتن احساس شادمانی را منعکس می‌کند اما می‌توان اینلا به مقدار ی پر خاشگری را هم از آن استنباط کرد.
۲- رنگ‌ها علاوه بر این که در جهت بالا و پایین‌مورد استفاده قرار گرفته‌اند در جهت چپ‌و راست نیز دامن دختری که نقاشی شده را پوشش

## شوهرم همیشه می‌گوید با من حرف نزن، حوصله ندارم

متاهل هستم و شوهرم هر کار اشتباهی از من سر بزند، مسخره‌ام می‌کند. فکرمی‌کند خودش هیچ اشتباهی نمی‌کند! کلان‌گناهش به‌توانمندی خانم‌ها مثبت نیست. همیشه هم می‌گوید با من حرف نزن، حوصله ندارم. چه کنم باشوهری که مغرور است و خودخواه؟ الان هم برای آزمون استخدامی درس می‌خواند، کلا چسبیده به درس. من به خاطر ایشان، حتی نمی‌توانم تلویزیون ببینم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

باتوجه به این که پیام شما شامل یک چالش دوبخشی موقتی و همیشگی می‌شود، سعی می‌کنم به تفکیک در باره این



مشاوره زوجین

به جلب توجه و تایید و حمایت از والدینش نیاز دارد.
۵- خیال‌پرداز بودن سلما خانم با افزودن دو بال

به فردی که نقاشی‌اش را کشیده، مورد تایید قرار می‌گیرد. البته درباره این که چنین ویژگی برای سلما خانم مثبت یا منفی است باید بعد از مراجعه حضوری به روان‌شناس درباره‌اش سخن گفت.

۶- الگوبرداری از مادر در این سنین با کشیدن الگوهای آرایشی صورت، گل سر، آرایش خاص موها و... در نقاشی، اشاره به نقش پر رنگ مادر در خانه دارد. شاید هم گوشه چشمی به شغل مادرش دارد که احتمال دارد آرایشگر باشد. البته ممکن است به توجه بیش از حد مادر به ظاهر خودش در منزل نیز اشاره کند.

**توصیه‌هایی به والدین سلما خانم**

در این نقاشی، ارتباط خوب بین والدین را می‌توانیم به صورت احساس رضایت در چهره فرزند ببینیم. اگر چه نقش پدر در حد عشق ورزیدن به مادر است اما تلاش مادر برای جذب محبت همسر و دیده شدن بیشتر از حضور پدر در خانواده است. بنابراین توصیه می‌شود که پدر و مادر سلما خانم، حداقل روزی چندین بار به فرزندشان این جمله را بگویند: «عزیز دلم، من به وجودت افتخار می‌کنم». بیشتر برای فرزندتان و بازی کردن با او وقت بگذارید (به خصوص پدر) و بیشتر برای کارهای خوش، تایید، توجه و حمایت به او بدهید.

آنالیز نقاشی آقا محمد معین ۱۲ ساله

۱- آقا محمد معین یک پسر باهوش محیطی بسیار بالاست که شور و شوق زیادی دارد. او درونگراست، خیلی ریزبینانه و زیرکانه به وقایع اطرافش نگاه می‌کند، اعتماد به نفس بالایی



دارد و تلاش می‌کند به همه خواسته‌ها و اهدافش برسد.

۲- در این خانواده محدودیت‌های اقتصادی، شادایی مورد نیاز در سنین آغاز نوجوانی را تحت تاثیر خود قرار داده است و باید برای مدیریتش، فکری کرد. (آقا محمد معین در توضیحات ارسال این نقاشی گفته: «مربوط به بازسازی خانه‌ها بعد از زلزله») اگر چه عنوان نقاشی بازسازی خانه‌ها پس از زلزله است اما این زلزله علاوه بر عملکرد بیرونی می‌تواند نشان دهنده اتفاقات درونی خانواده نیز باشد.

۳- مادر خانواده در این نقاشی حضوری پر رنگ و مستقیم دارد تا حدود زیادی توانسته است نقش پدر را به عنوان رکن اصلی خانواده برای فرزندش به‌خوبی تبیین کند.

۴- گفت‌وگو بین اعضای این خانواده زیاد است. جالب است که شغل‌های مرتبط با شغل ساده کارگری پدر را نیز می‌توانیم در این جا ببینیم. به نظر می‌رسد پدر برای فرزندش آینده شغلی را در بخش تحصیلات رشته‌های مرتبط با آینده‌سی هدف‌گذاری کرده است. این مهم اما مشاهده دور بین مدار بسته در خانه در حال ساخت مشخص شده است. حداکثر فعالیت‌ها در زمینه نوع

سر بزند، مسخره‌ام می‌کند. لازم است درباره قضاوت خود در این زمینه کمی خوش‌بین‌تر باشید. می‌توانید با کاهش حساسیت و دادن بازخورد های مناسب و اصلاحی شوهرتان را متوجه نادرست بودن این رویه کنید و بگویید که این جملات تاثیر منفی بر روحیه شما دارد. از موضع‌گیری صریح پر هیزر کنید زیرا دو قطبی کردن بحث و مقابله جنسیتی زن و مرد نتیجه مطلوبی ندارد. پاسخ کلامی و بیان متقابل اشتباهات ایشان بیشتر باعث موضع‌گیری می‌شود و بهتر است در عملکرد خود نشان دهنده شایستگی و توانمندی خانم‌ها باشید و این قدر صوری داشته باشید تا شوهرتان شمارا باور کند و خودش متقاعد شود که دیدگاهش درباره شما صحیح نبوده است.

قرار و مدار

روز شروع مطالعه کتاب «آه»

این کتاب که قلم روان و جذابی دارد و براساس نقل‌های معتبر مقالات و کتاب‌های تاریخی، ویژه مادر، مادر، شهادت مسین بن علی(ع) را از ۶ ماه پیشتر تا روز مادر، عاشرای مسینی ثبت کرده، پیشنهاد می‌کنیم که امروز بفرین و شروع کنید به مطالعه‌اش.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*من حدود ۷ سال پیش که پشت کنکوری بودم، با قانون جذب و کتاب راز که در پرونده زندگی سلام به آن اشاره شده، آشنا شدم. اون زمان، تا قمر پور کرده بودم از عکس ماشین‌های خفن، خانه‌های لاکچری و پزشک‌های معروف دنیا. هنوز که به هیچ‌کدوم شون نرسیدم.

\*بالاخره دلیل این که هر وقت می‌خوامی بری یک مراسم مهمی، صورتت جوش می‌زنه، کشف شد! به‌نظم دلیشل همون کهیر استرسی است که در صفحه سلامت بهش اشاره کردین.

\*بررسی قانون جذب از نظر علمی و روان‌شناسانه در پرونده زندگی سلام، هیچ توجیهی برای ادامه انتشار کتاب راز که پر فروش هم هست، نمی‌دازه.

\*بعد از خواندن مطلب «حال و هوای خانه‌تان را محرمی کنید»، ما تصمیم گرفتیم با چادر مشکي، گوشه‌ای از پذیرایی خانه‌مان را تبدیل به حسینه کنیم و هر روز برای دقایقی با بچه‌هایم بر رویم داخلش و نقاشی محرمی بکشیم. التماس دعا.

\*دستور پخت «توپک سیب‌زمینی پنیری» که در صفحه سلامت نوشته شده، یک خوردنی متفاوت بود. ممنون بابت این خلاقیت و پیشنهاد جذاب‌تان.

\*مطلب بانوان درباره «چگونه یخچال و فریزر را اساسی تمیز کنیم؟» مربوط به زمانی بود که میوه و خوراکی ارزان بود و یخچال‌ها همیشه پر بود. الان که فقط یک قالب پنیر و یک هندوانه در یخچال‌ها میذارن، دیگه کثیف نمی‌شه.

شغل پدر آقا محمد معین را می‌توانیم در

این نقاشی ببینیم. از درست کردن ملات، چین‌آجرها، تخریب بخش‌های خراب شده و... که به نوعی تداعی کننده و تایید کننده شغل پدر هستند. در این جا مجدد یادآور می‌شویم مادر خانواده با پدر رابطه خوبی دارد و گفت‌وگو بین افراد خانواده تاحدی است که مادر جزئیات شغلی پدر را برای فرزند به‌خوبی تشریح کرده است.

۵- اما پایگاه شغلی خانواده با کوچک کشیده شدن آدم‌ها در این نقاشی مسئله قابل توجهی است که این موضوع علاوه بر کوچک بودن انسان‌ها در برابر گستردگی عامل طبیعی (زل‌لرزه و اثر تخریبی آن)، مجدد می‌تواند انعکاسی از شغل پدر نیز باشد. آوارهای ناشی از آثار تخریبی زلزله به شکل کوهی از خاک و مصالح ساختمانی دیده می‌شود و به نوعی اشاره به حجم بزرگی از مشکلات درون خانوادگی نیز به شمار می‌آید اما این مشکلات با همان روحیه کار و توان جسمی پدر قابل ترمیم و بازسازی است.

۶- در این نقاشی پایین بودن سطح آرزو و هیاش از هر چیزی به چشم می‌خورد. البته بارقه‌هایی از امید نیز در ذهن کودک به شکل پنجره‌هایی با رنگ آبی که میل و گرایش به سمت بالا و آسمان را نشان می‌دهد در این نقاشی آقا محمد معین دیده می‌شود.

**توصیه‌هایی به والدین آقا معین**

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشدی است. پدر و مادر گر ا می‌باید زمان بیشتری در کنار فرزندشان باشند و روحیه مهر طلبی او را تایید کنند. امید دادن به آقا محمد معین برای ساختن آینده‌ای بهتر، اهمیت زیادی دارد و نباید از آن غافل شد.

اتفاقات مقطعی را جدی نگیرید

درباره بخش دوم پیامک‌تان باید عرض کنم که گاهی اتفاقات مقطعی در زندگی باعث تغییر روند عادی زندگی می‌شوند. لازم نیست که آن شرایط راه‌به‌همه طول زندگی تعمیم دهید و نگران باشید بلکه باید با ایجاد انطباق لازم از آن شرایط عبور کنید. بحث مطالعه و آزمون شوهرتان نیز یکی از این مقوله‌هاست که محدودیت‌هایی را برایتان ایجاد کرده است ولی به لحاظ موقتی بودن نباید اجازه دهید تاثیر دراز مدت بر روان شما داشته باشد. با این حال، می‌توانید با شوهرتان در یک فرصت مناسب راجع به راه‌های رسیدن به شرایط مطلوب گفت‌وگو کنید. مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی مرتبط و حضور در کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی را به شما و همسرتان توصیه می‌کنم تا زندگی موفق‌تری را تجربه کنید.



زندگی سلام •  
شنبه •  
اول شهریور ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۶۷۶ •

خانواده و مشاوره



ارسال

نقاشی‌ها

تلگرام:

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۳