



آسیب های دلخوش شدن به پدر پولدار و پارتی

تصوری اشتباه اما فرآگیر که می تواند مانع مهمی بر سر راه موفقیت افراد باشد به بهانه پاسخ دختر بچه ای در برنامه «میدون» به سوالی در باره عوامل موفقیت

نکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

ویدئوی کوتاهی از برنامه تلویزیونی «میدون» که روزهای آخر هفته ساعت ۲۲:۳۰ از شبکه ۳ پخش می شود، منتشر و در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است. طی آن دختر بچه ای وقتی می خواهد از عوامل موفقیت بگوید به دو مورد «پدر پولدار» و «پارتی داشتن» اشاره می کند. او در پاسخ به این سوال یکی از عوامل برنامه که به نظرت برای موفق شدن باید چه کرد، خیلی جدی جواب می دهد: «بابات پولدار باشه، پارتی داشته باشی» و هیچ جمله دیگری هم به آن اضافه نمی کند! البته که با توجه به محتوای برنامه «میدون» و این که یکی از اهداف این برنامه حمایت از کارآفرینان است، می توانیم با قطعیت بگوییم جایی در برنامه این گزاره ها زیر سوال برده می شود اما جدای از این ویدئو، متأسفانه این تصور که برای موفقیت نیاز به پدری پولدار یا پارتی داریم، تصویری فراگیر است. تصویری که خود می تواند مانع مهمی بر سر راه موفقیت افراد باشد اما چرا این تصور مانع موفقیت است؟

درونی یا بیرونی؟ مسئله این است!
در روان شناسی مفهومی به نام منبع کنترل وجود دارد. به زبانی ساده منبع



کنترل، درونی یا بیرونی بودن آن است. به این معنی که فرد وقتی موفقیتی کسب می کند آن را به عواملی در درون خودش مرتبط می کند یا به عواملی بیرون از خود. به عنوان مثال کسب نمره خوبی در امتحان را در نظر بگیرید. کسی که منبع کنترل درونی دارد ممکن است دلیل موفقیت در امتحان را خوب درس خواندن بداند اما در مقابل افرادی که منبع کنترل بیرونی دارند دلیل موفقیت خود را ممکن است راحت بودن سوالات امتحانی در نظر بگیرند. حالا بیایید نگاهی به عوامل موفقیت بیندازیم و بعد ببینیم آن ها در کدام گروه درونی یا بیرونی قرار می گیرند؟

عوامل موفقیت کدام اند؟
هر کسی که تجربه کار کردن به ویژه به

مراقب باشیم بیرونی ها را زبانی پدر رنگ نکنیم
پدر پولدار و داشتن پارتی، یک وجه مشترک مهم دارند؛ هر دوی آن ها «بیرونی» محسوب می شوند اما در مقابل عواملی چون تلاش، برنامه ریزی، داشتن مهارت های مرتبط و بهره بردن از مشاوره با متخصصان، از جمله عوامل درونی هستند. زمانی که عوامل بیرونی بیش از حد پررنگ می شوند، نقش عوامل درونی کم رنگ می شود و احتمال این که فرد به آن ها توجه کافی نشان دهد، کاهش می یابد. بر این مبنا هم وقتی نقش پارتی و پول در خانواده زیاد شد، احتمال این که فرد تلاش زیاد کند یا متوجه اهمیت برنامه ریزی دقیق باشد، کاهش می یابد.

عواقب داشتن چنین تصور اشتباهی
این بی توجهی به بخشی از عوامل موفقیت در طولانی مدت، احتمال موفقیت در کسب و کار را کم می کند و البته در نظر داشته باشید که پررنگ کردن عوامل بیرونی در موفقیت ها، تنها در یک بُعد به نسل بعد از ما آسیب نخواهد زد. نسلی که عوامل بیرونی برایش پررنگ شود و در تبیین اتفاقات، عادت به منبع کنترل بیرونی پیدا کند، تلاشش در همه ابعاد زندگی کم می شود و سلامت روان او هم در معرض مخاطرات بیشتری خواهد بود. بنابر این حتی به شوخی هم از گفتن عبارت هایی مانند: «برای موفق شدن فقط نیاز به پدر پولدار است یا پارتی» در زمانی که بچه ها به حرف هایتان گوش می دهند، پرهیز کنید. به آسیب هایش در همین مطلب تا حدودی اشاره شد و نکته اصلی همان بالا بردن توجه کودکان به اهمیت تلاش، برنامه ریزی و پشتکار برای دستیابی به موفقیت است.

[...]

زمانی که عوامل بیرونی برای موفق شدن بیش از حد پررنگ می شوند، نقش عوامل درونی کم رنگ می شود و احتمال این که فرد به آن ها توجه کافی نشان دهد، کاهش می یابد

«درونی» است و کدام «بیرونی»؟ در ادامه به صورت شفاف تر در همین باره چند نکته مهم را مطرح خواهیم کرد.

قرار و مدار

روز گردگیری لوستر و مهتابی ها

به دلیل بالا بودن و دسترسی سخت به مهتابی ها و لوسترها در فونه ها، کمتر به گردگیری و تمیز کردن شون توجه میشه. امروز یک وقتی بخارین و با دستمال فیس، لوسترها و مهتابی های فونه تون رو گردگیری کنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۴۳۹۴۵۷۶

*نگاه شاعرانه و تحسین برانگیز آقای «میلاد عرفان پور» به پاییز و اتفاقاتی که برای طبیعت در این فصل می افته و در پرونده امروز زندگی سلام بهش اشاره شد، بسیار جالب بود و آدم رو به فکر فرو می بره.
*در باره مطلب «امید که خوش بنشیند این پاییز» می خواستم بگم پاییزی که نشه با خیال راحت بری بیرون، به جنگل های دیدنی شمال سفر کنی، دور همی بری و.... چه جوری خوش بنشیند؟
*شما که برای هر خوشی از قبیل کودک و نوجوان و سالمند یک صفحه اختصاص می دهید، تعجبه چرا برای بانوان یک صفحه نمی گذارید و فقط گاهی اوقات یک ستون در صفحه دوم زندگی سلام راجع به بانوان می نویسید. مگر نه این که میگان از دامن زن مرده معراج می رسد و پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب است؟
ما و شما: مخاطب گرامی، ستون بانوان هر روز در صفحه سلامت و خانواده (۲ و ۳ زندگی سلام) چاپ می شود.
*عجیبه برام با این که می دونم ستون «پرونده های مجهول» در صفحه نوجوان الکی و سر کاریه اما باز تا می بینمش مجبورم بخونم و آخر هیچ کدومشون هم معلوم نمیشه واقعا چه اتفاقی افتاده! واقعا برام عجیبه!
*شاید چاپ نکنید ولی دلم می خواد بدونم هواپیما چطوری پرواز می کنه؟ از کودکی آرزو داشتم راجع به هواپیما بدونم و دوست دارم روزی خلبان بشم و بدونم تو آسمون چه خبره.

رامین نژاد رحیم، کلاس دوم

القای ناکارآمدی در لایو اینستاگرامی

واکنش پذیری که پسر نوجوانش به صورت لایو برای یکی از دوستانش خوانندگی می کرد، از منظر روان شناسی قابل بررسی است

صادق جهانی | روان شناس

شبکه های اجتماعی

پسر نوجوانی به صورت لایو در اینستاگرام برای یکی از دوستانش خوانندگی می کند و در همین حین، پدر این نوجوان وارد اتاق می شود و به نشانه اعتراض از این کار فرزند خود انتقاد می کند که چرا در خانه با صدای بلند آواز سر می دهد و او را به یاد ناسزا می گیرد و همچنین وی را به تنبیه فیزیکی تهدید می کند. با ادامه مشاجره لفظی بین این دو، در نهایت و آن طور که در ویدئو به نظر می رسد، پدر اقدام به تنگ زن فرزند خود می کند. اما آیا چنین برخوردی از سوی پدر خانواده که فرزندش در حال نمایش استعداد و توانایی ذاتی خود بود، صحیح است؟ در ادامه می خواهیم از منظر روان شناسی به آسیب شناسی این موضوع بپردازیم.

بین آن ها خواهد شد و حس توجه و پذیرش از سوی همدیگر از بین می رود. ماهیت رابطه بین این پدر و پسر که صحبت آن ها شد، بی شک تحت تاثیر این مشاجره ها قرار خواهد گرفت.

ایجاد حس ناکارآمدی، عاقبت تنبیه فرزند
در این ویدئوی اینستاگرامی، پدر برای رسیدن به خواسته خود به تنبیه پسرش روی می آورد. مطالعات روان شناختی بسیاری نشان می دهند که تنبیه بدنی فرزند نه تنها نتیجه ای ندارد بلکه آسیب های جسمانی و از همه بدتر، عوارض روانی فراوانی برای تنبیه شونده در پی خواهد داشت. از جمله این که ابتکار و استقلال عمل را از فرزندان می گیرد و در نتیجه عزت نفس آن ها کاهش می یابد. تنبیه بدنی، کودک و نوجوان را از نظر عاطفی و اجتماعی تحت تاثیر قرار می دهد و باعث تزلزل در رابطه با والدین خواهد شد. همچنین باعث غمگینی و انزوی فرزند می شود و در احواس ناکارآمدی ایجاد می کند. روان شناسان در اصطلاح دقیق تر به آن ناکارآمدی تصویری می گویند که باعث می شود فرزند از متن جامعه و مشارکت در فعالیت های اجتماعی دور شود. همچنین ممکن است فکر فرار از خانه و خانواده را در او تقویت کند و فرزند برای رسیدن به یک آرامش آتی و کاذب به رفتارهای مخاطره آمیزی همچون اعتیاد و... روی آورد.

توانایی فرزند نه به خاموشی می گراید
وقتی والدین فرزندشان خود را تحقیر می کنند، علاوه بر این که به آن ها احساس ناچیز بودن دست می دهد، احساسات مخرب و آزار دهنده دیگری همچون خشم، اضطراب و شرم و غم در آن ها پدید می آید. تحقیر کردن و نادیده انگاشتن علایق و استعداد های مثبت فرزندان می تواند زمینه پرورش و قدرت زایش فکری را از آن ها سلب کند و باعث تقویت حس بی کفایتی در آن ها شود. همچنین به جای آن که بر توانایی خود تمرکز کنند، به دلیل خود انگاره منفی ایجاد شده و همچنین بی توجهی والدین، ترس از نزدیک شدن به علایق و توانایی هایشان را خواهند داشت. این پیامدهای منفی ممکن است در سیری که در مقدمه به ماجرای آن پرداختیم، ایجاد شود و او را از مسیر مورد علاقه اش یعنی خوانندگی که ظاهر ا در آن استعداد هم دارد، دور کند.

صمیمیت بین فرزند و والد نباید ناپدید شود
در بخشی از این ویدئو مشاهده شد که پدر به فرزند خود فحاشی می کند و او را با الفاظ ناسزا مورد خطاب قرار می دهد و بانوع گفت و گوی خود بر تنش ایجاد شده، می افزاید. لازم است بدانید به کار بردن کلمات منفی هنگام برقراری ارتباط والدین و فرزندشان، حال از سوی هر طرف که باشد علاوه بر هتک حرمت، باعث سرد شدن روابط پدر یا مادر با فرزند، خنده دار شدن و خاتمه دوستی و صمیمیت

پشیمانم که رفیق باز بودم اما نمی توانم دل به زندگی مشترک بدهم

صحیح برای جبران آن ها اقدام کنید.

اهداف تان را مشخص کنید
برای این منظور فهرستی از اهداف تان را بنویسید و بر اساس اولویت دستیابی، آن ها را مرتب کنید. سپس به طور دقیق و واضح هر یک از اهداف را با دلایل منطقی توضیح دهید. در این مرحله شایسته است اهداف تان را بر مبنای واقعیت های موجود و توانمندی های خود مشخص و از آرزو مان گرایی افراطی و خیال پردازی خودداری کنید.

جنبه های مختلف زندگی تان را بشناسید
علاقه، مسئولیت ها، توانمندی ها و نیازمندی های خود را بشناسید و نگذارید آن ها کنترل شما را به دست بگیرند. البته لازم است باز هم یادآوری کنم در بررسی علایق و نیاز های خود همواره واقع بین باشید و آن ها را بر اساس توانمندی های واقعی خود در زمینه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... مشخص کنید. با شناسایی این جنبه های می توانید در مواقع لزوم به آن ها بپردازید.

می گویند که احتمال مصرف شما به مواد را افزایش می دهد. این محرک های می تواند از یک محیط خاص، فرد، حالت یا هیجان خاص، فشار عصبی و استرس تا دین ابزار آلات مواد (مثلا دیدن سیگار، استنشام بوی سیگار و...) متغیر باشد. به عبارتی متغیرهای پیشاینده نقطه شروع استعمال مواد اعتیاد در افراد درگیر اعتیاد است. بنابر این قبل از هر چیز با مدیریت و حذف این محرک ها فرایند تغییر و ترک موادر برای خود آسان تر کنید.

سرخوشی ناشی از گل موقتی است
سرخوشی ناشی از مصرف گل، می تواند بسیار راه گشا باشد اما به یاد داشته باشید که انگیزه اولیه و اصلی ترک مواد باید با تکیه بر باور ها و انگیزه های درونی فرد صورت بگیرد. تحقیقات مختلف در این راستا نشان می دهد تکیه صرف بر انگیزه های ثانویه (به عنوان مثال به خاطر فرزندم ترک می کنم) احتمال بازگشت و عود اعتیاد را افزایش می دهد.

محرک های مصرف مواد را حذف کنید
محرک های پیشنهادی، به محرک های

۹ سال پیش ازدواج کردم و الان یک فرزند چهار ساله دارم. خودم هم ۳۲ ساله هستم و راننده تاکسی. وضعیت مالی ام متوسط است. تاکنون فقط به دنبال رفیق بازی بودم اما الان به شدت پشیمان هستم اما باز هم نمی توانم دل به زندگی مشترک بدهم. حوصله در خانه ماندن و به گردش رفتن با خانواده ام را ندارم و لذتی از آن نمی برم. می توانید به من کمک کنید؟

برای دوستان در جهت خلق لحظات لذت بخش برای خود و خانواده تان گام بردارید و مسئولیت تان در قبال آن ها را بپذیرید. بهتر بود اطلاعات بیشتری در این باره می دادید ولی با توجه به این که اکنون احساس پشیمانی در شما به وجود آمده است و متوجه نامتعادل بودن زندگی خود شده اید، نکاتی را برای کنترل زندگی تان بیان می کنم.

وضعیت فعلی خود را بررسی کنید
آن چه را که در مدت تاکنون انجام داده اید، به دقت بررسی کنید و جاهایی را که از خط تعادل خارج شده اید، شناسایی کنید. به عبارت دیگر، در این مرحله شما همه موقعیت هایی را که دچار افراط و تفریط شده اید و باعث پشیمانی تان شده، به طور دقیق مشخص کنید تا در مراحل بعدی بتوانید با برنامه ریزی

خانمی ۳۳ ساله ام و منتظرم از اعتیاد نجاتم بدهند

آسان تر می کند. بنابر این به شما مخاطب گرامی پیشنهاد می شود که با گسترش شبکه اجتماعی (اعضای خانواده، دوستان و...) خودتان را بیش از پیش برای مقابله با پدیده اعتیاد آماده کنید.

انگیزه تان از ترک، پسر تان نباشد!
ترک اعتیاد به خاطر همسر، فرزند، شغل و... می تواند به عنوان انگیزه های ثانویه و مشوق بسیار راه گشا باشد اما به یاد داشته باشید که انگیزه اولیه و اصلی ترک مواد باید با تکیه بر باور ها و انگیزه های درونی فرد صورت بگیرد.

تحقیقات مختلف در این راستا نشان می دهد تکیه صرف بر انگیزه های ثانویه (به عنوان مثال به خاطر فرزندم ترک می کنم) احتمال بازگشت و عود اعتیاد را افزایش می دهد.

محرک های مصرف مواد را حذف کنید
محرک های پیشنهادی، به محرک های

مخاطب گرامی، ۹۰ سال از شروع زندگی مشترک تان گذشته است و بهتر بود زودتر به فکر حل این مشکل می افتادید. متأسفانه بسیاری از مردان تصویری کنند از دواج مساوی است یا حداقل از همه دوستان، در حالی که این گونه نیست و با ازدواج فقط ماهیت روابط با دوستان تغییر می کند. نکته حائز اهمیت در دوره بعد از ازدواج، مدیریت صحیح روابط با دوستان مجرد و دوستان خانوادگی است که ظاهرا شما در این زمینه عملکرد قابل قبولی نداشته اید و هم اکنون شایسته است با دیدن ویژگی های مثبت همسر تان و توجه به اعضای خانواده خود به عنوان بهترین جایگزین ها

مشاوره زوجین

دکتر حسین محرابی | کارشناس و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، ۹۰ سال از شروع زندگی مشترک تان گذشته است و بهتر بود زودتر به فکر حل این مشکل می افتادید. متأسفانه بسیاری از مردان تصویری کنند از دواج مساوی است یا حداقل از همه دوستان، در حالی که این گونه نیست و با ازدواج فقط ماهیت روابط با دوستان تغییر می کند. نکته حائز اهمیت در دوره بعد از ازدواج، مدیریت صحیح روابط با دوستان مجرد و دوستان خانوادگی است که ظاهرا شما در این زمینه عملکرد قابل قبولی نداشته اید و هم اکنون شایسته است با دیدن ویژگی های مثبت همسر تان و توجه به اعضای خانواده خود به عنوان بهترین جایگزین ها

خانمی ۳۳ ساله و دارای یک پسر هستم. وضع مالی ام خیلی خوب بود تا این که درگیر اعتیاد شدم. حدود دو سالی است به گل اعتیاد دارم. ماجرای اعتاد شدنم مفصل است اما حالا هر روز منتظرم یکی بیاید از اعتیاد نجاتم بدهد. به خاطر پسر هم که شده باید اعتیاد را ترک کنم اما نمی توانم. چه کنم؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد
شما در قدم اول، باید انگیزه های روان شناختی خود را باز یابی کنید. گفته اید: «هر روز منتظرم تا یکی بیاید نجاتم بدهد» و «به خاطر پسر هم شده باید اعتیاد را ترک کنم». باید ببینید که اولین و مهم ترین فردی که می تواند شما را در فرایند ترک یاری دهد خود شما هستید. باور ها، اراده و انگیزه های روان شناختی قوی شرط لازم (اما نه کافی) به منظور ترک اعتیاد هستند. ببینید که به رغم همه سختی ها، مشکلاتی که تجربه کرده اید، شرایط فعلی



زندگی سلام • پنجشنبه • ۳ مهر ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۰۳

خانواده و مشاوره

