

ستاره‌سازی به شیوه عزیز و شمسایی

به بهانه قهر شرکت کننده ستاره ساز وواکنش داوران از این گفتیم که چگونه به فرزندان مان درباره شکست هایشان باز خورد دهیم که دست از تلاش بر ندارند ؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



رفتار یکی از شرکت کنندگان برنامه «ستاره ساز» در روزی که عملکرد قابل قبولی از خودش نشان نداد و مورد انتقاد تند و تیز داوران این برنامه قرار گرفت، یکی از ویدئوهای پربازدید در شبکه های اجتماعی شد. این شرکت کننده ستاره ساز در حالی که «وحید شمسایی» مشغول صحبت بود و نظر اتش را درباره کیفیت بازی شاگردش توضیح می داد، در رفتاری متفاوت، زمین بازی را ترک کرد و اصرار مجری برای برگردان او هم بی نتیجه ماند. اقدامی که البته مورد انتقاد شدید خداداد عزیزی هم قرار گرفت. عزیزی که از ۱۰ امتیاز ممکن، فقط ۲ امتیاز به این بازیکن داد در توضیح امتیاز پایینی که برای این بازیکن در نظر گرفت، گفت: «بازیکنی که تونه صحبت های چهار داور را بشنود، پشتش را بکند و یک دفعه بپره، از نظر من امتیاز ندارد. تو باید تلاشت را بیشتر کنی و تو چالش های بعدی امتیاز بیاوری...» حرف های خداداد عزیزی حرف های درستی است. در وضعیت ایده آل همه دوست داریم فرزندان مان در برابر انتقاد، نه تنها قهر نکنند که تلاشی شان را بیشتر کنند، اما چگونه می توانیم چنین فرزندانی تربیت کنیم؟

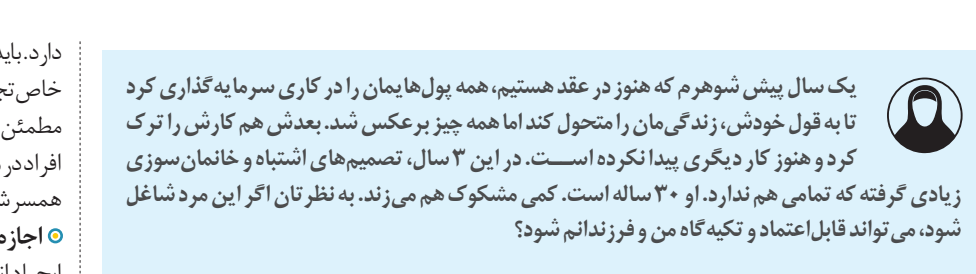
❖ رفتار شرکت کننده قابل درک است اول بگذارید موضوعی را روشن کنیم. این که هر چند رفتار این بازیکن نوجوان پخته نبود اما چندان دور از انتظار نبود. دور بودن از خانواده یعنی دور بودن از منابع حمایتی و همین می تواند حتی افراد بزرگ سال را از پایور، چه برسد به نوجوانی که در ابتدای مسیر است، اما جدای از این موضوع، زمانی که فرزندمان شکستی را تجربه کرده است، چگونه او باز خورد دهیم تا انگیزه تلاش در اوپررنگ شود؟

❖ بررسی چرایی شکست

روان شناسان در این که فرد بخواهد به تلاش خود ادامه دهد یا خیر، دو نکته را مهم می دانند. دو نکته ای که مربوط به تبیین عوامل شکست است. اول این که آیا دلیل

چرایی شکست	عامل بیرونی	عامل درونی
غیر قابل کنترل توسط فرد	بیرونی غیر قابل کنترل مانند گرمای هوادر سالن	درونی غیر قابل کنترل مانند استعدادداشتن در شوت
قابل کنترل توسط فرد	بیرونی قابل کنترل مانند نامناسب بودن توپ	درونی قابل کنترل مانند نداشتن تمرین لازم

تصمیم های اشتباه و خانمان سوز شوهرم تمامی ندارد



یک سال پیش شوهرم که هنوز در عقد هستیم، همه پول هایمان را در کاری سرمایه گذاری کرد تا به قول خودش، زندگی مان را متحول کند اما همه چیز برعکس شد. بعدش هم کاری را ترک کرد و هنوز کار دیگری پیدا نکرده است. در این ۳ سال، تصمیم های اشتباه و خانمان سوزی زیادی گرفته که تمامی هم ندارد. او ۳۰ ساله است. کمی مشکوک هم می زند. به نظر تان اگر این مرد شاغل شود، می تواند قابل اعتماد و تکیه گاه من و فرزندانم شود؟



دکتر رضا عفویلی | روان شناس بالینی



مخاطب گرامی، امیدوارم هر چه رودتر با چند تصمیم در ست، شرایط زندگی مشترک تان بهبود یابد. در پیامک تان پرسیدید که اگر شوهرم شاغل شود، می تواند قابل اعتماد و تکیه گاه شود یا خیر؟ در پاسخ باید گفت که بله، می تواند به شرطی که شما متوجه تغییر رفتارش شده باشید. بسیاری از افرادی که قابل اعتماد نیستند در شرایط کنترل شده، انسان های قابل

کرد که شاید دلیلش به جای قهر این بود که نمی خواست جلوی دوربین گریه کند.

وقتی افراد بتوانند شکست خود را به عوامل قابل کنترل نسبت دهند، احتمال این که از تلاش ناامید شوند، کاهش می یابد. در عین حال در این وضعیت، فرد کمتر در گیر احساس گناه و بی کفایتی خواهد شد. بر این اساس اگر در باز خورد های خود شکست را به عوامل بیرونی قابل کنترل نسبت دهیم، احتمال تلاش بیشتر خواهد بود.

البته این به معنای آن نیست که در تبیین هیچ شکستی نباید به عوامل درونی اشاره کرد بلکه در این مورد باید روی جملات دقت داشت. هر چه بتوانیم دلیل شکست را بیشتر به عوامل درونی محدود نسبت دهیم، شدت احساس گناه کاهش می یابد. در عین حال اگر همراه با باز خورد، راه بر و رفت را هم بیان کنیم، احتمال تلاش بیشتر خواهد شد.

بر این اساس می توان با باز خورد و وحید شمسایی را قابل دفاع دانست چرا که او دلیل شکست را عاملی درونی اما تا حد زیادی قابل کنترل توصیف کرد. هر چند شاید اگر روی کلمات انتخاب شده دقت بیشتری می کرد، احتمالاً شدت احساسات منفی در شرکت کننده کاهش می یافت.

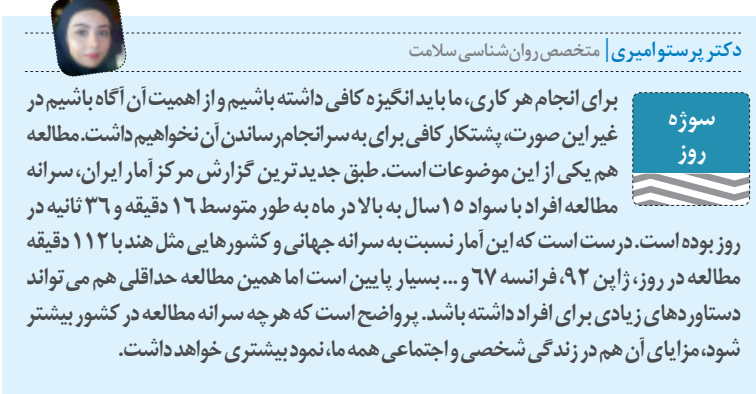
❖ مراقب بدترین باز خورد ها باشید

بدترین حالت وقتی است که فرد شکست را به عامل درونی غیر قابل کنترل نسبت می دهد. تصور کنید کودکی که به او گفته شده «فقط به بچه بی استعدادی مثل تو می تونه این طور خراب کنه!» چنین جملاتی جلوی هر تلاشی را از سوی کودک می گیرد، چرا که تصور می کند بر فرض هم که تلاش کند، او که از اساس استعداد لازم را ندارد.

در مرحله دوم بدترین ها، اما عوامل بیرونی غیر قابل کنترل هستند. در این وضعیت فرد هر چند انگیزه تلاشش ممکن است کاهش یابد اما دست کم عزت نفس دار دو همین می تواند به او انگیزه دهد تا در حوزه های دیگر دست به تلاش بزند.

۴ دستاورد ایرانی هادر ۱۶ دقیقه!

مرکز آمار به تازگی اعلام کرده که سرانه مطالعه هر ایرانی در روز حدود ۱۶ دقیقه و ۳۲ ثانیه است؛ چرا باید این آمار افزایش یابد و اصلی ترین مزایای مطالعه چیست ؟



❶ آگاهی بخشی کتاب، نجات بخش است

آگاهی، نجات بخش است. شاید بتوان گفت آگاهی مهم ترین و بارز تر ترین چیزی است که کتاب به ما می دهد. این آگاهی بخشی می تواند در سطوح مختلف رخ دهد، از عمیق ترین لایه های شخصیتی تا افزایش اطلاعات عمومی. بزرگی گفته است خواندن کتاب خوب مانند گفت و گو با بهترین ذهن های قرون گذشته است و به درستی انگار با خواندن کتاب، سر کلاس بزرگ ترین اندیشمندان نشسته و سخنان آنان را می شنویم.

❷ خلاقیت مان شکوفایی شود

کتاب خواندن، در ست مانند کاری که ورزش با بدن می کند، مغز مار ا ورزیده می کند. فعالیت مغز، تمرکز و حافظه، اتقویت می کند و می تواند از افت کارکرد های شناختی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری کند. همچنین پژوهش ها نشان داده اند کتاب خواندن، مهارت های حل مسئله، برنامهریزی، خلاقیت و تفکر نقاد را که از مهم ترین مهارت های زندگی هستند، در ماتقویت می کند. کتاب خواندن با افزایش دایره واژگان و تسلط بر ادبیات، موجب تقویت مهارت های کلامی و ارتباطی با آدم های مختلف می شود. همچنین هنگام کتاب خواندن، با همانند سازی و همدات پنداری با شخصیت های کتاب، در کم از افراد، افکار، احساسات، مشکلات و جهان بینی شان افزایش می یابد و همدلی ماتقویت می شود.



❸ تجربه هایی که در اختیار مان می گذارد مادر زندگی زمان و توانایی محدودی داریم و نمی توانیم تمام چیز هایی را که می خواهیم مستقیماً تجربه کنیم؛ ما نمی توانیم زندگی های مختلف را کاملاً تجربه کنیم؛ کتاب این فرصت را در اختیار ما می گذارد که چندین و چند زندگی را به طور غیر مستقیم تجربه کنیم. با کتاب در زمان و مکان سفر می کنیم. می توانیم با انسان ها و زندگی های گوناگون آشنا شویم و مانند یک جهانگرد، پخته و باتجربه شویم.

❹ یک نفر بیخ سالم محسوب می شود

در نهایت کتاب یک تفریح سالم، لذت بخش و تقریباً کم هزینه است. اعضای خانواده و به ویژه همسران می توانند با یکدیگر کتاب بخوانند و درباره آن گفت و گو کنند. این کار به تصمیم بین آن ها بسیار کمک می کند. به یاد داشته باشید برای رسیدن به این فواید نیازی نیست حتما کتاب های علمی، فلسفی، روان شناسی، تاریخی و... بخوانید. داستان ها و رمان های خوب هم می توانند شمار با یک دنیا دیگر، زندگی های دیگر و انسان های دیگر آشنا کنند و تمام آن فواید را به شما بدهند.

ظهر می خوابید یا در خانه می ماند، ساعت خاصی را برای بیدار شدن اختصاص دهید و برنامه روزانه برایش ترتیب دهید. هر چند در دوران عقد هستید ولی می توانید از اعضای خانواده اش کمک بگیرید تا مثلاً ساعت ۹ به بعد حق ماندن در خانه را نداشته باشد. خانه را ترک کند و در جست و جوی کار باشد یا اگر به مهارت خاصی نیاز است، در طول روز برای کارآموزی از منزل خارج شود. به هر حال بایاید کار کند یا در جست و جوی کار باشد.

❖ از یک روان شناس کمک بگیرید

گفتید که شوهر تان کمی مشکوک می زند. من متوجه منظورتان نشدم اما بررسی این که آیا ایشان بیماری خاصی دارد یا به دارو یا ماده خاصی اعتیاد دارد یا خیر، از نکات بسیار مهم است. در صورتی که فردی به بیماری خاصی دچار یا مصرف کننده مواد باشد، تمام رفتارش می تواند متأثر از آن باشد از جمله بی تفاوتی و احساس بی حالی و رخت ناشی از مصرف دارو یا مواد. در چنین شرایطی گام اول تشویق فرد مصرف کننده برای ترک ماده مد نظریا در مان بیماری است. گاهی تشخیص علایم اعتیاد برای فردی که با این موضوع آشنا نیست، کار راحتی نخواهد بود و باید با روان شناس مشورت کرد.

است می توان به سابقه وکیل، تخصصش در حوزه ای خاص، شهر محل دفتر وکیل و شهرت وکیل در محل، رفتار او را که در به طور میانگین میزان در آمد را می توان بین ۴ تا ۵ میلیون به ازای هر پرونده و حدود ۱۵ میلیون در ماه در نظر بگیریم.

❖ مد بریت بیمه

دنیا ی امروز، دنیا ی حوادث غیر قابل پیش بینی است؛ به همین دلیل مردم برای محافظت کردن از جان و اموال خود همواره از بیمه استقبال می کنند. در صورتی که در یکی از رشته های مرتبط با مدیریت بیمه، دارای مدرک تحصیلی هستید می توانید پس از درخواست از مراکز بیمه، مدیر یکی از شعبه های دفاتر بیمه باشید. البته در صورتی که در این زمینه دارای مدرک تحصیلی نیستید هم بایاید نا امید شوید. کافی است کمی صبر و پشتکار داشته باشید و بعد از شرکت در کلاس های آموزشی که توسط شرکت های بیمه برگزار می شود و جلب رضایت آن ها صاحب دفتر بیمه شوید. در ازای بیمه کردن اموال مردم، شما پورسانت خود را که بین ۵ تا ۲۵ درصد است، دریافت می کنید. که این میزان در شرکت های کوچک به طور متوسط یک و نیم میلیون تومان و در شرکت های بزرگ تا ۴ تا ۵ میلیون تومان است.

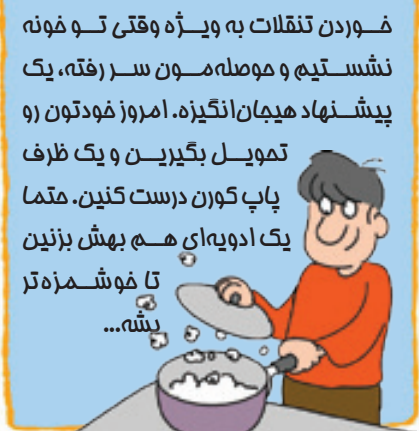
دوربین عکاسی بالا به نظر برسد اما فراموش نکنید این هزینه یک سرمایه گذاری است. درآمد یک آتلیه عکاسی به سطح عکاسی و همچنین سطح علم بازاریابی این کار بستگی دارد که می تواند از ماهی ۲ میلیون تا ۵۰ میلیون متغیر باشد.

❖ کالت

پیشنهاد شغل و کالت به دلیل تقاضای مشتری ها کمی غم انگیز به نظر می رسد. علاوه بر طلاق و جدایی، مردم برای مسائل دیگری مثل تقسیم ارث و میراث، کش مکش راجع به یک ملک و... نیازمند وکیل هستند. شاید قبول شدن در رشته حقوق برای بسیاری از ما سخت باشد اما آن چه در این رشته اهمیت دارد قبول شدن در آزمون و کالت بعد از دریافت مدرک لیسانس از هر دانشگاهی است. در کارت مشخصات هیچ وکیلی، دانشگاهی که او در آن مدرک گرفته ذکر نشده است. پس از آن کافی است در اولین پرونده حقوقی خود موفق شوید تا متقاضیان خواستار ملاقات با شما شوند. از جمله مواردی که در درآمد یک وکیل تاثیر گذار

قرار و مدار

روز درست کردن پاپ کورن



راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۵۸۴۴۹۵۷۶

❖ آمارهایی را که درباره کوهستان در پرونده زندگی سلام چاپ شده، تا حالا نشنیده بودم. ممنون که اطلاعات عمومی ما رو بالا می برین تا آدم های مفیدتری بشیم. ❖ درباره مطلب صفحه سلامت با عنوان «خاص میوه نارنگی»، سوالی دارم. بین نارنگی ترش و شیرین، تفاوتی از نظر میزان خاصیتش هست یا نه؟ ❖ تنها توقع کوهستان از ما اینه که وقتی می ریم اون جا، با فرهنگ باشیم و زباله نریزیم. به ویژه پلاستیک. اگر هم زباله ای دیدیم، برش داریم. ❖ در زندگی سلام بنویسید که در جمع های دوستانه و خانوادگی به جز گرانی و مسائل سیاسی و فوئی های کرونا، درباره چه چیزهایی صحبت کنیم تا حال مان بد نشود؟ ❖ دواج به دلیل یک مشت دلار، خیلی هم خوبه. فقط به شرطی که دختر ثروتمند، جنبه پولدار بودن داشته باشه و هی نتخواد کلاس یذار و هو خودش رو بگیره. ❖ به جای نوشیدنی اسفناجی، نوشیدنی های خوشمزه در صفحه سلامت معرفی کنین.

❖ کهنوردی یکی از ورزش هاییه که من همیشه دوست داشتم انجامش بدم ولی تنبلی می کنم و هیچ وقت نشده. ❖ تولد دختر عزیزمون و خواهر مهربان مان و مادر عزیزمان را که تاریخ ۲۶ شهریور ۱۳۵۶ است، تبریک می گویم. ❖ از طرف پدر و مادر، برادرانت، خواهرت، دخترانت و پسرت علی



زندگی سلام:
دوشنبه
۲۹ شهریور ۱۴۰۰
شماره ۱۹۷۸

خانواده و مشاوره

