

زندگی عبارت است از درس های متوالی که برای درک بهتر، باید عملا تجربه شوند.

سخن روز

هلن کلر

يك شنبه ها :درنگی با روان شناسان

وینی کات و ظرفیت تنها بودن

افسانه آخانی؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی

داند وینی کات در سال ۱۸۹۶ در شهریلی موت به دنیا آمد. در انگلستان پزشک اطفال بودو بین دهه های ۱۹۳۰ تا ۱۹۷۰ آثار بسیاری را در زمینه روان کاوی و تعاملات اولیه مادر و کودک تالیف کرد. او از جمله نظریه پردازان روان تحلیلی بود که به میزان قابل توجهی متاثر از نظرات فرویدو کلاپن بود. وینی کات معتقد بود دهه کودک ان از توانایی رشد سالم پر خور دار ندو وقفه در رشد سالم کودک، به ایجاد آسیب روانی منجر می شود. وقفه، عمدتاً به دلیل شکست والدین در نظارت و مراقبت از کودک پیش می آید. وینی کات به اهمیت وسر نوشت ساز بودن مراحل اولیه رشد اعتقاد داشت. از نظر او کودک در ابتدا با مادر آمیخته است و تاپنج، شش ماهگی هنوز به این توانایی نرسیده است که جهان بیرون رامستقل از خود ادراک کند. در این مرحله مادر برای کودک مانند محافظی عمل می کند که از مواجه شدن او با واقعیت آسیب از جلوگیری می کند. مادر در این مرحله باید نیازهای کودک را به قدری که او زندگی را خوب شروع کند، برآورده سازد. وینی کات، در این مرحله تاکید بسیاری بر سازگار شدن والدین با نیازهای نوزاد داشت. از نظر وینی کات مسئولیت معرفی دنیا به کودک در اندازه های کوچک و در حدی که اضطراب حاصل از آن برای او قابل تحمل باشد و منجر به فروپاشی نشود، بر عهده مادر است و کسانی که به مادر و کودک کمک می کنند باید از این فرایند حمایت کنند.

اگر مادر نتواند خود را با نیازهای کودک تطابق دهدو خواسته های مداخله گرانه ای داشته باشد، کودک تسلیم ضرابط می شود. به این ترتیب کودک برای کنار آمدن با مقتضیات محیط به خود کاذب روی می آورد. خود کاذب احساس غیر واقعی از خود است که مانع از خودانگیختگی وتجربه اصل در کودک می شودو به احساس ناراستی، پوچی ومشکلات بسیار در روابط فردی منجر می شود. وینی کات معتقد بود، رشد، فرایندی است در راه این که فرد «تنها باشد، بدون این که منزوی باشد». او در مقاله ای با عنوان ظرفیت تنها بودن، مطرح کرده که تنها بودن در حضور مادر مد نظر است. به معنای این که مادر بدون مداخله در کارو بازی کودک حضور داشته باشد، به این ترتیب کودک با احساس امنیتی که از حضور مادر دارد، می تواند بازی کندو به کنجکاوی در محیط بپردازد.

مقاله های وینی کات راهنمای مناسبی برای والدین در زمینه فرزندپروری است. وینی کات عمدتاً رابطه مادر و کودک ا الگویی برای در مان روان تحلیلی بزرگ سالان در نظر می گرفت. او معتقد بودیک در مانگر موفق، از رابطه سالم مادر و کودک الگومی گیردو آن را در در مان اجرایی کندو این (قابل آموزش نیست) بلکه باید تجربه بشود.

يك شنبه ها :ترجمه

آیامیزان هوش، موفقیت را تعیین می کند؟

آیا فکر می کنید این مغز شماست که باعث افزایش موفقیت تان می شود؟ دوباره ببینیشید. طبق تحقیقات جدیدی که در دانشگاه «استنفورد» صورت گرفته، این رفتار و نگرش افراد است که باعث افزایش موفقیت می شود نه میزان هوش آنان!  
با توجه به تحقیقات روان شناس مشهور، «کارلودویک» افراد دو روش را در پیش می گیرد: ذهنیت ثابت یا اندیشه رشد. افراد با ذهنیت ثابت بر این باورند که قادر نیستند خود یا شرایطی را که در آن هستند، عوض کنند. در نقطه مقابل این تفکر، اندیشه رشد قرار دارد. افراد این با این شیوه تفکر به استقبال چالش های می روندو معتقدند که می توانند شرایط را بهبود ببخشند.

تحقیقات نشان می دهد افراد با نگرش اندیشه رشد بیشتر بر افراد با نگرش ذهنیت ثابت پیروزی می شوند. (حتی زمانی که بهره هوشی کمتر دارند.) افراد موفق به جای اجتناب از انجام کار سخت به استقبال آن می روند و بعد از یک اشتباه ساده در کار به جای آن که آن را نرها کنند، دوباره برای رسیدن به موفقیت تلاش می کنند. آن ها از ناکامی در س می گیرند و آن را فرصتی برای یادگیری می دانند. افراد موفق تابوها و قوانین روزمره زندگی را در هم می شکنند.

به گفته دویک: «شکست، نوعی اطلاعات است. اطلاعاتی که به افراد راه هایی را نشان می دهد که نمی توان از آن طریق به موفقیت رسید. در واقع احتمال به موفقیت رسیدن در آینده را بیشتر می کند.»

خبر خوب آن است که حتی اگر شما به طور ذاتی به شیوه اندیشه رشد نمی اندیشید، نگران نشوید. این مهارتی است که شما در طول زمان می توانید آن را کسب کنید.

برای شروع، والدین و معلمان می توانند از «فرایند تحسین» استفاده کنند، تحسین در خور انجام یک کار سخت و فائق آمدن بر یک چالش دشوار. برای مثال گفتن جملاتی مانند «این کار سختی بود، اما تو از پس آن بر آمدی.» یا «تو خودت به تنهایی از پس همه مشکلات بر آمدی.»

شرکت ها هم می توانند اندیشه رشد را در بین کارکنانشان افزایش دهند. در واقع، با توجه به مطالعات دویک با نام «ثروت هزار شرکت»، در شرکت هایی که فرهنگ آن ها بر اساس شیوه رشد است، کارکنان احساس قدرت بیشتری می کنندو خلاقیت آنان نیز در مقابل کارمندانی که شرکت آنان، فرهنگ ثبات را در پیش گرفته است، افزایش می یابد. در پایانی می توان گفت مهم نیست که شما دانش آموخته بهترین دانشگاه ها هستید یا بهترین مدلل را در بین هم کلاسی های خود دارید، موفقیت شما را این که چطور یاد گرفته اید تعیین می کند نه آن که چه می دانید!

مترجم: نازنین تاتاری  
منبع: ریدرز دایجست



شوهرم به تماشای فیلم های مبتذل علاقه دارد

حدود ۱۰ سال است ازدواج کرده ام. شوهرم به فیلم های مبتذل علاقه دارد؛ گاهی متوجه می شوم در گوشی تلفن همراهش پواشکی آن ها را نگاه می کند. چندین بار به او گفته ام ولی انکار می کند. نمی دانم چه کار کنم که از این چیزها دست بردارد. پسری شش ساله هم دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.

تغییر مد نظر خود را مشخص کنید

به صورت روشن و شفاف به همسرتان بگویید می فکر تان در گیر شودو فکر های ناخوشایندی در این باره به ذهنتان برسد. تماشای فیلم های مبتذل می تواند به تخریب بنیان خانواده منجر شود. این رفتار به صورت ظریفی احترام می بردو به بی علاقتی به رابطه زناشویی، ناراضایتی، یاس و ناامیدی منجر می شود. گاهی متأسفانه مشاهده تصاویر مبتذل صرفاً کنجکاوی ساده ای است که بعد از کاهش حس کنجکاوی، این رفتار متوقف می شود. هر چند این احتمال وجود دارد که این کنجکاوی شکل عادت به خود بگیرد و فرد این رفتار را به تجربه لذت طبیعی رابطه زناشویی ترجیح دهد که در این مرحله، رفتار فرد نابه هنجار تری محسوب می شود.

زود قضاوت نکنید

هر چند تماشای تصاویر مبتذل به هر اندازه ای اشتباه است اما با مشاهده همسرتان در حال تماشای چند فیلم یا تصویر مبتذل در باره او زود قضاوت نکنید و به او بر چسب نزنید. سعی کنید شرایط همسرتان را بیشتر بررسی کنید. شما زمانی می توانید مشکل همسرتان را بر جسته کنید که متوجه شوید وابستگی شدیدی به تماشای فیلم های مبتذل پیدا کرده به صورتی که شدت آن در حدی است که زمان کمتری را با شما و فرزندتان می گذرانند، در کارش اختلال ایجاد شده، از برقراری رابطه جنسی با شما امتناع می کند یا دفعات آن نسبت به گذشته کاهش شدیدی یافته است یا در خواست های ناموجهی از شما دارد که بار رابطه جنسی طبیعی مغایرت دارد. این موارد می تواند به شما درباره تشخیص شدت مشکل همسرتان کمک و نیاز به مداخله و بررسی بیشتر را مشخص کند.

احساس های مختلف خود را بیان کنید

سعی کنید ماورای احساس عصبانیت یا خشم خود را ببینیدو احساس های مختلف خود را به جای این که صدایتان را بالا ببرید و سرزنش یا تهدید کنید، در باره رفتار همسرتان بیان کنید. برای مثال «وقتی می بینم داری فیلم مبتذل نگاه می کنی احساس می کنم داری متو نادیده می گیری و احساس یاس و ناامیدی می کنم.»

این که جذب شوند، ترجیح داده اند فضای موجود را ترک کنند. برای احترام به آرامش مخاطبان خود، زمان مشخصی را برای به اشتراک گذاری مطالب اختصاص دهید، از ارسال مطالب تکراری و تبلیغات رگباری جدا بپرهیزید! تخفیف هایی که در ارائه خدمات در نظر گرفته اید، در تعداد دفعات محدود و در بازه های زمانی خاصی به اطلاع مخاطبان برسانید. مخاطب مجازی شما در صورتی که پاسخ سوالاتش را به موقع دریافت نکند، برآشفته خواهد شد؛ بنابراین زمانی را برای پاسخ گویی به سوالات مشتریان در نظر بگیرید.

مخاطب مجازی را با تبلیغات مکرر و رگباری فراری ندهید!

کار را شخصی نکنید

این روزها بسیاری از افراد در فضای مجازی پس از اسمورسم پیدا کردن یا جمع کردن تعداد زیادی فالوئر، صفحه یا سایت شخصی خود را به محلی برای کسب و کار تبدیل و شروع به تبلیغ می کنند. این کار ممکن است برای مخاطبی که مدت های زیادی آن صفحه را دنبال می کرده قدری نجسب به نظر برسد؛ چرا که حریم شخصی و مرز کاری با یکدیگر تداخل پیدا کرده است؛ بنابراین بهتر است برای راه انداختن یک کسبو کار مجازی، از طریق ایجاد یک حساب کاربری مجزو مرتبط با نام تجاری محصول، به طور رسمی فعالیت کاری خود را آغاز کنید.

مشتری مجازی به اندازه مشتری حضوری نیاز مند وقت و تلاش شما برای برقراری ارتباط موثر است

تبلیغ مستقیم ممنوع

حتماً در تبلیغات تلویزیونی، بیلبوردهای تبلیغاتی شهر و... مشاهده کرده اید که تبلیغات مستقیم به طور معمول نتیجه مطلوبی به همراه ندارد و مخاطب ترجیح می دهد شبکه تلویزیون را عوض کند یا از بیلوردی که جلوی چشمش است، روی بگرداند. تبلیغ در فضای مجازی نیز از این قاعده مستثنا نیست. گاهی تبلیغ بسیار مستقیم یک محصول یا خدمات خاصی، بیش از آن که مخاطب را به خود جذب کند، احساس دلزدگی ایجاد می کند. سعی کنید حسی از توانایی و کارآمد بودن آن چیزی که می خواهید تبلیغ کنید در مخاطبان مجازی ایجاد کنید. اجازه دهید مخاطب قبل از هر چیزی از بودن در گروه، کانال، اپلیکیشن یا سایت شما احساس رضایت کند و پس از اعتماد به خدماتی که شما ارائه می دهید، در صورت تمایل از خدمات شما استفاده کند.

با روان مخاطب بازی نکنید!

یک مسئله عمده در کسب و کارهای مجازی، بازی با روان مخاطب و در نهایت فراری دادن اوست. احتمالاً شما هم در فضای مجازی این مسئله را مشاهده کرده اید که تعداد زیادی از افراد به جای



باجناق های خانواده باهم خوب نیستند!

رفت و آمد ندارند و تنها زمانی که یکی از دامادها یمان را دعوت می کنیم محیط گرم می شود. خیلی دوست دارم خانواده مان از این وضع در بیاید چرا که در آینده تنها ما خواهر و برادرها هستیم که در کنار هم می مانیم.

دارند. ممکن است در گذشته میان نشان مکالمه ناخوشایندی رخ داده یا حتی حسادت و مقایسه یا یک سوء تفاهم و نقل قولی خلاف واقعیت باعث بروز چنین مسئله ای شده باشد. چندین حدس و گمان قابل طرح وجود دارد که در هیچ کدام شان ورود مستقیم شما و والدین تان بدون حضور مشاور ی مجرب به صلاح نیست. در دوسوی این رابطه فقط دو مرد حضور ندارند، زندگی زناشویی خواهران شما هم ممکن است با یک دخالت نابه جا با مشکلات بسیاری مواجه شود.

کارهایی که می توانید بکنید

\* آن چه از دست والدین شما ساخته است، رعایت احترام و ابراز محبت به هر دو باجناق به یک میزان است.

\* انجام یک تکنیک قدیمی تقریباً همواره راه گشا بوده است؛ زمانی که فقط یکی از آن ها حضور دارد سعی کنید هر از گاهی از قول باجناق دیگر به او تایید دهید مثلاً بگویید اتفاقاً فلانی هم بیشتر با شما موافق است و همین حرف شما را می گوید و...

\* هرگز از یکی جلوی دیگری تمجید نکنید. اگر حساسیتی وجود دارد، آتش آن را شعله ور نکنید.

\* از والدین تان بخواهید در یک جلسه خصوصی به دختران شان گوشزد کنند که همسرانشان را با هم مقایسه نکنند و مطلقاً ویژگی های شوهرخواه شان را به رخ همسر خود نکشند. \* به خاطر داشته باشید، در نهایت مراجه به مشاور خانواده مجرب می تواند این مسئله را ریشه یابی کند و راه حل قطعی و درستی در اختیار تان قرار دهد.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به آدرس کانال زندگی سلام (@ZendegiiSalam) ارسال کنید.

لطفاً در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید .. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید