خانواده و مشاوره

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

کودک تان را «باهوش» خطاب نکنید!

مترجم: آرزو مومیوند
منبع: ریدرز دایجست

طبیعی است که والدین بخواهند فرزند خود را تحسین کنند اما بر اساس نتایج علمی جدید، نوع و طرز تعریف می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. همان طور که والدین هر دانش آموزی می دانند هیچ دستاوردی مانند موفقیت نمی شود اما تلاش برای رساندن فرزندان به موفقیت تحصیلی، با گفتن این جمله که «تو خیلی باهوشی» ممکن است نتیجه ای عکس و منفی بدهد. به این دلیل که با توجه به یافته های یک مطالعه جدید، بچه هایی که فکر می کنند هوش شان ثابت است، کمتر از کودکانی که فکر می کنند هوش می تواند رشد و تغییر کند، از اشتباهات شان درس گرفته و تغییر می کنند. با گفتن جمله «خیلی باهوشی» به کودکان، این ایده را در آن ها تقویت می کنید که هوش یک هدیه ژنتیکی است و نه مهارتی که می تواند رشد و گسترش پیدا کند.

نحوه انجام این آزمایش

محققان دانشگاه ایالتی میشیگان در مطالعه ای که به صورت آنلاین در مجله علوم اعصاب شناختی پیشرفته منتشر شده، ۱۲۳ کودک حدود هفت ساله را تحت نظر گرفتند زیرا کودکان در این سن با چالش انتقال به مدرسه مواجه هستند. این تیم کودکان را مورد ارزیابی قرار دادند تا مشخص شود آیا آن ها ذهنیت «رشد مغز» (اعتقاد به این که با سختکوشی می توان باهوش تر شد) یا «تفکری ثابت» (اعتقاد به این که هوش شما قادر به تغییر نیست) دارند یا خیر؟ سپس همان طور که فعالیت مغزی آن ها ثبت می شد، از بچه ها خواستند تا یک فعالیت کامپیوتری را با سرعت و دقت انجام دهند. در این فعالیت کامپیوتری، بچه ها یک بازی انجام دادند، به این شکل که به جز گروه سه تایی میمون ها، باید هر بار که تصویری از یک حیوان روی صفحه نمایش شان ظاهر می شد با فشردن کلید به نگهبان حیوانات باغ وحش کمک می کردند تا حیوانات متواری را بگیرد. طی ضبط فعالیت، محققان متوجه شدند که فعالیت مغزی پس از انجام یک اشتباه، در نیمه دوم افزایش یافت چرا که کودکان از خطای خود آگاه شدند و به اشتباه شان توجه بیشتری کردند. هر چه واکنش مغز بیشتر و بزرگ تر باشد، کودک بیشتر بر خطا تمرکز می کند.

بر اساس داده های جمع آوری شده، محققان به این نتیجه رسیدند که کودکان با ذهنیت «رشد مغز» احتمال بیشتری داشت که پس از هر خطا، پاسخ مغزی بزرگ تری دریافت کنند و به نوبه خود، عملکرد خود را با توجه بیشتر روی فعالیت بعدی، بهبود ببخشند. در حالی که تحقیقات قبلی نشان داده است که افراد با ذهنیت ثابت نمی خواهند اعتراف کنند که اشتباه کرده اند، این مطالعه نشان می دهد که کودکان با ذهنیت ثابت پس از خطا، تنها در صورتی که توجه کامل خود را به اشتباه معطوف می کردند، قادر به درس گرفتن از آن بودند. «هانس شرودر» پژوهشگر دانشگاه علم روانه میشیگان می گوید: «اصلی ترین کار این است که باید به اشتباهات مان توجه دقیق داشته باشیم و از آن ها به عنوان فرصت یادگیری استفاده کنیم.»

والدین چه کنند؟

یکی دیگر از پژوهشگران این تحقیق با این مقدمه که حال می رسیم به وظایف والدین که بسیار روشن و واضح هستند، می گوید: «از تحسین هایی که نشان می دهند هوش کودک ثابت است، خودداری کنید. به طور مثال اگر فرزندتان با نمره ۲۰ از امتحان برگشت به او نگویید: «تو خیلی باهوشی»، به جای آن بگویید «آفرین، آن همه خواندن ارزش اش را داشت» یا «کاملا مشخص است که این درس را یاد گرفته و به آن تسلط پیدا کرده ای.» بنابراین به تلاش او توجه داشته باشید نه هوش اش. نکته دوم، تمرکز بر استفاده از اشتباهات در وظایف و درس گرفتن از آن هاست. دکتر «شرودر» می گوید: «بسیاری از والدین و معلمان از نشان دادن و مشخص کردن اشتباهات کودک خودداری می کنند و می گویند: «اشکالی ندارد، دفعه بعد یاد می گیری» بدون این که فرصتی برای او فراهم آورند تا متوجه شود اشتباهش چه بوده است. در عوض بهتر است فرزند اطمینان حاصل کند که اشتباه واقعا رخ داده و باید با توجه بیشتر در رفع آن، متوجه شود که کجا و چطور اشتباه را انجام داده است.»

[...]

عامل مهمی که در موفقیت ازدواج دوم نقش دارد، انگیزه ازدواج است. یکی از مهم ترین علل شکست در ازدواج های دوم، وجود انگیزه های مبهم و غیر واقعی است. این انگیزه ها به دلیل نداشتن وضوح و صراحت ممکن است هیچ وقت برآورده نشوند و زمینه نارضایتی را افزایش دهند

یادگیری به صَرف فیلم!

غفلت سیستم آموزشی از ظرفیت رسانه های تصویری

هم اکنون در سیستم آموزش و پرورش ما درباره ظرفیت بالای رسانه های تصویری در بحث آموزش بسیار غفلت شده است. حال آن که همه مدیران آموزشی کشور به این مسئله واقف هستند که طیف گسترده ای از بینندگان فیلم ها و سریال ها را دانش آموزان تشکیل می دهند و آموزش مفاهیم اجتماعی و ارزش های خانوادگی و دیگر مضامین آموزشی برای دانش آموزانی که دنبال کنندگان اصلی این رسانه ها هستند، از جذابیت و کشش بیشتری نسبت به آموزش های سنتی برخوردار است. به عنوان نمونه یکی از بیماری هایی که در سال های اخیر اسم آن را شنیده ایم اما جامعه هنوز به شناخت مناسبی از آن نرسیده است، بیماری اوتیسم است. عموم افراد جامعه از ویژگی های این بیماری و نحوه رفتار مناسب با بیماران اوتیستیک ناآگاه هستند. حال آن که در سال ۱۹۸۸ فیلم شاخصی همچون مرد بارانی (Rain Man) به خوبی این بیماری را به تصویر کشیده و مردم دنیا را تا حد زیادی با آن آشنا کرده است. به نظر می رسد باز شدن پای یکی از فیلم های اجتماعی خوب چند سال اخیر که جوایز زیادی را در جشنواره ها از آن خود کرده است، می تواند آغاز گر استفاده از ظرفیت های آموزشی رسانه های تصویری در سیستم آموزشی مان باشد.

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

فیلمی که در سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر، ۹ سیمرغ بلورین (۶ سیمرغ در بخش اصلی، ۲ سیمرغ در بخش بهترین فیلم، بهترین کارگردانی و در بخش نگاه نو و سیمرغ بهترین فیلم از نگاه تماشاگران) را برای عواملش به ارمغان آورد، به کتاب های درسی هم راه پیدا کرد. به تازگی «نوید محمدزاده» و «پیمان معادی» که جزو ستاره های این فیلم سینمایی پرطرفدار بودند با انتشار پست هایی در اینستاگرام های شخصی شان، خبر از ورود «ابد و یک روز» به کتاب های درسی دادند. در ادامه مطلب نگاهی به کارکردهای آموزشی رسانه های تصویری که به شدت مورد غفلت قرار گرفته خواهیم داشت و به مزایای این ماجرا در صورت بهره برداری بیشتر اشاره خواهیم کرد.

تحلیل «ابد و یک روز» در گفت و گوی کلاسی

در قسمت گفت و گوی کلاسی یک کتاب درسی با انتشار عکسی از «نوید محمدزاده» که در حال سیگار کشیدن است از دانش آموزان خواسته شده تا این فیلم را تماشا و تحلیل کنند. در این کتاب درسی به طور دقیق تر نوشته شده: «فیلم سینمایی ابد و یک روز را تماشا کنید و پیامدهای اعتیاد و وضعیت خانوادگی افراد معتاد را در مقایسه با خانواده سالم، مورد تحلیل قرار دهید.» ظاهرا دانش آموزان بعد از تماشای این فیلم به صورت دسته جمعی در مدرسه یا در خانه به همراه والدین، باید سر کلاس درباره پیامدهای اعتیاد و روابط خانوادگی آشفته در این فیلم با یکدیگر صحبت و ریشه های این ماجرا را شناسایی و واکاوی کنند.

موضوع فیلم ابد و یک روز چه بود؟

قبل از ورود به بحث اصلی، لازم است که به صورت خلاصه، مروری بر داستان این فیلم داشته باشیم. «ابد و یک روز» روایت خانواده ای است که در گیر مشکلات مختلفی همچون اعتیاد، تهیدستی، بیکاری و از همه مهم تر روابط عاطفی آشفته میان اعضای خانواده است. سمیه (با نقش آفرینی پریناز ایزدیار) دختر جوانی است که قرار است به زودی به عقد مردی افغان درآید اما وی برای انتخاب این وصلت مردد است چرا که وضعیت خانه ای که در آن قرار دارد تا حدود زیادی به او وابسته است. وی مادر پیر و از کار افتاده ای دارد و البته برادران و خواهرانی که همواره در حال نزاع با یکدیگر هستند و.... در همین زمینه، مسائل زیادی در داستان پیش می آید که مخاطب را تا لحظات پایانی با خود می کشاند.

فیلم فقط برای سرگرمی نیست

خبر ورود فیلم ابد و یک روز به یکی از کتاب های درسی، نشان دهنده یک اتفاق جدید و بی سابقه است. انتشار این خبر تلنگری بود در این خصوص که دیدن فیلم و سریال صرفا برای سرگرمی نیست و می توان از ابعاد دیگری به تماشای این رسانه های تصویری نشست. رویکردی که کمتر بین مردم وجود دارد و شاید یکی از دلایل فروش زیاد فیلم های طنز در سال های اخیر، بی توجهی به همین بعد فیلم های سینمایی است.

کارکرد آموزشی رسانه های تصویری

احتمالا هنگامی که به کارکردهای رسانه های تصویری می اندیشیم، اولین چیزی که به ذهن مان متبادر می شود وجه سرگرم کنندگی آن هاست؛ این که فیلم و سریال تا چه حد قابلیت جذب مخاطب و همراه کردن وی با قصه فیلم و فراز و نشیب های داستان را دارد؛ به عبارتی تا چه حد بیننده را پای صفحه نمایش میخکوب می کند؟ آن چه عمدتا درباره کارکرد این رسانه های پرمخاطب در کشور مانادیده گرفته می شود، کارکرد آموزشی آن هاست. سینما، تلویزیون و شبکه خانگی به دلیل داشتن طیف وسیعی از بینندگان، از ظرفیت بسیار زیاد آموزشی و قابلیت القای مفاهیم و مضامین مدنظرمان برخوردار است. البته هم فیلم سازان و هم مردم باید به این جنبه توجه بیشتری داشته باشند تا بتوان نهایت استفاده را از این کارکرد برد و تاثیراتش را بر خانواده ها و حتی فرهنگ جامعه مشاهده کرد.

آموزش عینی جایگزین آموزش انتزاعی

سیستم آموزشی نوین بر این باور است که در انتقال مفاهیم و مضامین، آموزش های عینی که برپایه مشاهده، تجربه و قابل لمس باشد بسیار ماندگارتر از آموزش هایی است که دانش آموز فرصت مشاهده و درک آن ها را ندارد و صرفا باید از طریق به یادسپاری و به طور انتزاعی آن ها را بیاموزد. فرض کنید شما به عنوان یک معلم می خواهید درباره پیامدهای اعتیاد در خانواده برای دانش آموزان خود سخن بگویید. قطعا شما به این موضوع واقف هستید که آموزش عینی عواقب اعتیاد بسیار اثرگذارتر از آموزش های انتزاعی خواهد بود. زمانی که دانش آموزان پیامدهای خانوادگی اعتیاد را در فیلمی پرجاذبه همچون فیلم ابد و یک روز دیده باشند، به طور قطع مضامینی که قصد یادگیری آن ها را داریم بسیار عینیت یافته و ملموس خواهد بود. مثال دیگر این که شما به عنوان استاد قصد آموزش اختلالات شخصیت به دانشجویان رشته روان شناسی را دارید. قطعا شما هم موافق هستید که بهره بردن از فیلم های تراز اولی که شخصیت های داستان در گیر یکی از اختلالات شخصیت هستند مانند سکوت بره ها (اختلال شخصیت ضداجتماعی) و بربادرفته (اختلال شخصیت نمایشی) بسیار موثرتر از حفظ طوطی وار معیارهای این اختلالات خواهد بود. دیدن فیلم هایی با محتوای طلاق عاطفی هم که در سال های اخیر در سینما و تلویزیون بیشتر شده است، کمک خوبی به زوج ها برای شناخت این موضوع و راهکارهای کاهش آسیب های آن می کند.

[...]

سیستم آموزشی نوین بر این باور است که در انتقال مفاهیم، آموزش های عینی که بر پایه مشاهده باشد بسیار ماندگارتر از آموزش هایی است که دانش آموز صرفا باید از طریق به یادسپاری و به طور انتزاعی آن ها را بیاموزد

خانمی شاغلم که اصلا نمی توانم به خانه و زندگی ام برسم

من یک خانم متاهل هستم که هر روز از ۸ صبح تا ۷ شب سر کارم حتی جمعه ها. اصلا نمی توانم به خانه و زندگی ام برسم. چه کنم؟

مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

با عرض سلام خدمت شما مخاطب عزیز. با این که در سوال شما ابهامات زیادی وجود دارد ولی به صورت کلی راهکارهایی که مدنظر است و به شما برای توجه پربازده تر به خانواده تان کمک می کند در ادامه پاسخ ارائه می کنم.

با کارفرمای تان صحبت کنید

موضوع اول بحث ساعات کاری شماست که حتی ساعت استراحت و رسیدگی به کارهای تان در یک روز تعطیل را از شما سلب کرده است و باعث شده حس کنید به هیچ کدام از کارهای تان نمی رسید. هرچند شما می توانید درباره زمان کاری خود با کارفرمای تان صحبت کنید تا شیفت های کاری را تغییر دهند یا به خاطر استراحت و رسیدگی به کارهای تان در منزل، قبول کنید که روزهای جمعه را مرخصی بگیرید و از حقوق تان کم کنند تا بیشتر به کارهایتان برسید.

برنامه ریزی روزانه داشته باشید

با این حال و اگر در شرایطی هستید که امکان انجام دادن موارد فوق وجود ندارد، می توانید با همسرتان در این باره صحبت کنید تا در کارهای منزل به شما کمک کنند و اگر این کار هم ممکن نیست، می توانید به برنامه ریزی روزانه بپردازید. به این صورت که هر روز بعد از این که از سر کار برگشتید، قبل از انجام هر کاری، فهرست کارهای مدنظر خود در امور منزل را در برگه ای یادداشت کنید. سپس آن ها را جزئی تر و در اصطلاح تکه تکه کنید و برای هر روز آن ها را در برنامه خود بگنجانید. برای مثال در ساعت ۱۰ شب که شام خورده و کمی استراحت کرده اید به یکی از کارها که خیلی جزئی شده است بپردازید مانند شستن لباس ها که می توانید آن ها را با تعیین زمان در ماشین لباس شویی بریزید و بعد روی بند پهن کنید و فردا شب زمان اختصاصی برای اتو کردن بگذارید یا آن ها را به همان صورت جمع و در زمان نیاز، آن ها را اتو کنید تا شما را خسته نکند.

این طوری قرار نیست حجمی از کارها را در مدت زمان کوتاه با تمام خستگی خود انجام دهید و طی هفته به تمام کارهای خود می رسید.

در تله عادتی گیر نیفتید

راهکار دوم تغییر محیط شغلی شماست. اگر فکر می کنید زمان کاری شما در محل کنونی آن قدر طولانی است که واقعا توان هر کاری را از شما گرفته است، می توانید به دنبال کار دیگری باشید که از نظر زمانی در شرایط بهتری باشد. گاهی اوقات انسان ها از اهدافی که در زندگی برای خود تعیین کرده اند، دور می شوند.

ما برای چه کار می کنیم؟ آیا برای رسیدن به پول و تحقق آرزوهای مان یا گیر کردن در یک تله عادتی. شاید شما به خاطر ترس از دست دادن کار و نداشتن حقوق مناسب در کار مد نظر در گیر این تله عادتی شده اید و با تمام سختی که برای شما ایجاد کرده است، باز هم نمی خواهید به خود فرصت یافتن شغل جدید و آشنا شدن با افراد جدید و محیط شغلی جدید را بدهید.

کمی بیشتر با خود فکر کنید و به دنبال یافتن محیط های شغلی جدید با توجه به توانمندی های خود باشید.

بعد از طلاق هیچ حسی برای ازدواج دوباره ندارم

۳۰ ساله ام. چند ماه بعد از عقد از شوهرم طلاق گرفتم و الان حدود ۳ سال از طلاقم می گذرد. هنوز ترس توی دلم هست و نمی توانم دوباره ازدواج کنم. البته هیچ حسی درباره ازدواج ندارم و برای ازدواج استرس دارم. چطور تکلیفم را با خودم روشن کنم؟

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره طلاق

طلاق و مسائل مربوط به آن مقوله ای است مرتبط با خانواده به عنوان مهم ترین نهاد جامعه بشری که پیامدهای عمیق اجتماعی، روانی، قانونی و اقتصادی دارد. علایم عاطفی-روانی طلاق مانند ناکامی، ماتم زدگی، نگرانی، وحشت، اضطراب و... افراد را در وضعیت آسیب پذیری قرار می دهد. از هم گسستگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی پس از طلاق در بیشتر موارد آثار مخرب خود را بر زنان بسیار شدیدتر از مردان می گذارد. به همین دلیل یکی از مهم ترین تصمیم ها و چالش های پیش روی زنان طلاق گرفته، تصمیم به ازدواج مجدد است که می تواند در برگیرنده شرایط گوناگونی باشد که در ادامه مطلب به آن می پردازیم.

برای ازدواج باید انگیزه بیابید

عامل مهمی که در موفقیت ازدواج دوم نقش دارد، انگیزه ازدواج است. یکی از مهم ترین علل شکست در ازدواج های دوم، وجود انگیزه های مبهم و غیر واقعی است. این انگیزه ها به دلیل نداشتن وضوح و صراحت ممکن است هیچ وقت برآورده نشوند و زمینه نارضایتی را افزایش دهند. بنابراین پیشنهاد می شود که قبل از هر کاری، انگیزه های خود برای ازدواج را مشخص کنید یا با کمک یک مشاور انگیزه های اصلی و مناسب با ازدواج شناسایی شود.

شناسایی عوامل ترس و اضطراب

پیامک تان سرشار از کلماتی همچون ترس، اضطراب و... است. به طور کلی شکست در ازدواج می تواند زمینه ساز بحران باشد که متعاقب آن میزان آسیب پذیری در زندگی جدید را افزایش می دهد. بنابراین چنان چه این بحران حل و فصل نشود، می تواند به اشکال مختلف خود را در زندگی جدید نشان دهد و باعث اختلال در زندگی مشترک شود. با توجه به تجربه تلخی که در ازدواج قبلی خود داشته اید، داشتن میزانی از استرس و ترس، طبیعی به نظر می رسد.

این محتاط بودن در انتخاب اقتضای شرایط فعلی شماست. اگر ماهیت ترس شما صرفا هوشیاری درباره تکرار نشدن یک تجربه تلخ دیگر باشد، این نوع ترس کاملا به جاست و شما می توانید با انتخاب معیارهای اصولی همسر گزینی با کمک مشاور متخصص در حوزه خانواده بر ترس خود غلبه کنید.

اعتماد به نفس تان را بازیابی کنید

به نظر می رسد با توجه به تجربه تلخ تان در زندگی گذشته تا حدودی اعتماد به نفس تان را از دست داده اید. با یادآوری توانمندی های خود در حوزه های مختلف، اجازه ندهید که شکست در ازدواج اول، شما را به کلی ناامید کند چرا که پژوهش ها نشان می دهد افرادی که نشخوارهای ذهنی با زمینه هیجانی منفی دارند، نسبت به افرادی که این نشخوارها را ندارند بیشتر مستعد ناامیدی و اختلالات روان شناختی هستند.

واقع بینانه به مسئله بنگرید

با توجه به گستردگی و تنوع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی پدیده طلاق مسئله ای است که می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. شما با آسیب شناسی دقیق در خصوص علل شکست در ازدواج اول و همچنین تصحیح این اشتباهات، می توانید احتمال شکست در ازدواج بعدی خود را به مراتب کاهش دهید. بپذیرید که نسبت به گذشته امکان انتخاب محدودتری دارید و باید معیارهایتان را متناسب با شرایط جدید تعدیل کنید. طلاق را الزاما نمی توان شکست نامید. پیشنهاد می شود با دیدی تجربه تلخ به آن نگاه کنید تا بار منفی واژه طلاق به عنوان شکست باعث ناامیدی و ترس نشود. از تجربه طلاق خود قاعده نسازید چرا که این نوع نگاه به تجربه گذشته، شما را از حرکت رو به جلو باز می دارد. در صورت آگاهی از هیجان های خود و انتخاب معیارهای صحیح انتخاب همسر می توانید از تجربه تلخ خود در ازدواج گذشته تان یک استثنا بسازید.

از دواج پرخطری نداشته باشید

اگر صرفا به منظور فرار از احساس تنهایی، محدودیت های متعدد اجتماعی و خانوادگی یا دیدگاه کلی جامعه به زن طلاق گرفته و بدون در نظر گرفتن معیارهای انتخاب همسر فقط برای برون رفت از شرایط موجود تن به ازدواج می دهید سخت در اشتباه هستید. از آن جا که این نوع ازدواج ها بار هیجانی و احساسی زیادی دارند، جزو دسته ازدواج های پرخطر قرار می گیرند و احتمال شکست در این گونه ازدواج ها بسیار بیشتر ارزیابی می شود. توصیه می شود که در صورت وجود چنین احساساتی در ابتدا به خودتان فرصت دهید و با یادگیری مهارت های تنظیم هیجان با کمک مشاور متخصص، این خلأهای احساسی را پر کنید تا برای تصمیم مهمی چون ازدواج مجدد آماده شوید.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.