

علت موفقیت من در این است که وقتی به کاری می پردازم تا تمام کردن آن کار، از آن دست بر نمی دارم.

توماس ادیسون

سخن روز

پنج شنبه ها: بریده کتاب

تربیت ناخود آگاه

فرض کنید در خانواده‌ای که کودک آن خانواده‌ها اکنون تجربه‌ترس در تاریکی را نداشته‌است، در هنگام شب برق قطع می‌شود تاریکی خانه افرامی گیرد. پدر و مادر برای این که فرزندشان از تاریکی نترسد، به محض قطع برق و تاریک شدن فضای اتاق، به کودک خود نصیحت می‌کنند که از تاریکی نترسد و با شتاب و سرعت شمع را روشن می‌کنند و به کودک خود نترسیدن از تاریکی را القا می‌کنند. در این پیام، یک اثر پنهان و متضاد با هدف ظاهری پیام نهفته است. کودک اساساً هیچ تجربه‌ای در ترس از تاریکی ندارد اما با واکنش پدر و مادر و تأکید آن‌ها ترس نترسیدن، او از تاریکی دچار نوعی دلهره و اضطراب می‌شود. می‌بینیم که پس از هشدار پدر و مادر، او در موقعیت تاریکی از وضعیت عادی و طبیعی خارج می‌شود. حال آن که اگر کودک را به حال خود می‌گذاشتند، شاید هیچ‌گونه اثر منفی از تاریکی در ذهنش ظهور نمی‌کرد ولی با این واکنش ظاهر اثربیتی، به‌طور پنهان و ناھوشیار ترس از تاریکی را در او ایجاد کرده‌اند یا معلم دوره دبستان غیر از آن چه در قالب کلاس‌های رسمی و دروس مشخص به ما آموزش داده‌است، جنبه‌ها و ویژگی‌هایی از رفتار خود را خواه‌ناخواه، خودآگاه و ناخودآگاه به دانش‌آموزان خود منتقل می‌کند. حال آن‌که به‌هیچ‌وجه قصد و غرض آگاهانه‌ای در القای این نقش‌ها و ویژگی‌ها در کار نبوده و اتفاقاً این بخش تربیتی از آثار تربیتی که بدون آگاهی صورت گرفته به مراتب از آن دسته نقش‌هایی که هوشیارانه و آگاهانه بوده‌است، موثرتر و پایدارتر است. مرتبی، در دوران کودکی همواره در پی تقلید و یافتن الگوی مورد علاقه خویش است و به سبب اهمیتی که برای شخصیت مری‌بی یا [والد] خود قائل است، رفتار و حرکات و سکنات او را تقلید می‌کند. این تقلیدها و همانندسازی‌ها غالباً به‌صورت ناآگاهانه صورت گرفته‌است که ما از آن به‌عنوان «تربیت ناخودآگاه» یاد می‌کنیم. واکنش معلم در کلاس در س و نسبت به موقعیت‌های گوناگونی که پیش می‌آید، می‌تواند در دانش‌آموزان به‌طور ناھوشیار و پنهانی اثر بگذارد.

بر گرفته از کتاب «تربیت طبیعی در مقابل تربیت عاریه‌ای»، نوشته «دکتر عبد العظیم کریمی»

### پیامک‌های شما

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.

آدرس کانال زندگی سلام

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

\* هر روز با تمام خستگی جسمی و روانی کار روزانه، وقتی به خانه می‌روسم و با استقبال گرم همسر و فرزندم مواجه می‌شوم، آرامشی و جودم را فرامی‌گیرد که قابل توصیف نیست. شاید فقط بتوان گفت: خدا شاکرت.

\* مردی ۳۵ ساله، متأهل و دارای پسر ی دو ساله ام. یک سالی می‌شود که اصلاً میل کار کردن ندارم. شغل خوبی با درآمد خوب دارم ولی همان طور که گفتم یک سال است بسیار تبیل شده‌ام. در ضمن با همسر هیچ مشکلی ندارم و خانواده خوبی هم دارم. کمکم کنید ای بی‌حالی را کنار بگذارم چون اگر مثل مردم عادی روزی ۸ تا ۹ ساعت کار کنم، جیبم پر پول می‌شود. راه درست را نشانم دهید. به فریادم برسید که از پا افتادم.

\* همسرم دوستان خوبی ندارد البته ارتباط زیادی هم با آن‌ها ندارد ولی هر از گاهی که با آن‌ها ارتباط دارد، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. او شش ماه پیش در شرکتی کار می‌کرد و بعد کارش را ترک کرد. به تازگی متوجه شدم به رئیس جوان شرکت خود علاقه مند شده و به گفته خودش دلیل بیرون آمدنش از شرکت هم همین بوده است تا او جلوی چشمش نباشد. اکنون هیچ ارتباطی با شرکت ندارد ولی گاهی به فکر فرو می‌رود. برای من شنیدن حرف‌های او بسیار سخت بودو اکنون به کمک نیاز دارم. آیا همسر می‌تواند او را فراموش کند یا خیر؟ خیلی به همسر من محبت می‌کنم، بچه طلاق بوده و وضع مالی خوبی نداشته است، من مانده ام چه کنم؟ \* فرهنگ سازی، کار صواب و در عین حال زمان بر است و ارزش فوق العاده ای دارد. مردم از شما حرف شنوی دارند. لطفاً هر روز نکات مثبت اخلاقی درباره همزیستی مسالمت آمیز را آموزش دهید.

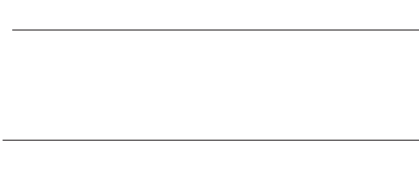
بازیکنان بر گردانیم، به نظر می‌رسد که در آن‌ها نیز اتفاقی افتاد که در نهایت به نفعشان تمام شد. در علم روان شناسی این نظریه را کمابیش همگان قبول دارند که اضطراب با عملکرد، رابطه‌ای معکوس دارد. یعنی داشتن اضطراب و استرس در باره کاری تا یک جایی موجب بهبود عملکرد د، متمرکز کردن انرژی و حتی داشتن انگیزه بیشتر می‌شود، ولی از یک حد نرمالی به بعد، افزایش اضطراب با کاهش عملکرد دهمراه است.

#### بی‌خیالی مثبت پرسپولیسی‌ها

آن چه در زمین بازی برای پرسپولیسی‌ها اتفاق افتاد، این بود که اضطراب منفی آن‌ها برای ترس از پیروز نشدن در نیمه اول با اخراج «کمال کامیابی‌نیا» ریخته شدو به نظر این جانب، آن‌ها راحت‌تر و با بی‌خیالی مثبتی بازی را ادامه دادند. ولی وقتی در نیمه دوم گل خوردندو در وضعیت خطرناک‌تری قرار گرفتند، دیگر آرامش گل اول را رها کردندو بازی را بیشتر جدی گرفتند. این اضطراب و تنش در این جا به نفعشان بودو با تعویض‌های برانکوو تزریق روحیه جنگندگی در نهایت به ثمر نشست.

#### جای خالی مری‌بی چندجنبه‌ای

نتیجه‌گیری این بحث، اهمیت هیجان‌های برخاسته در شرایط بازی بین بازیکنان و اهمیت دو چندان نحوه تنظیم این هیجان‌ها توسط آن‌ها و به‌ویژه مری‌بی است؛ که به حق برانکو در شناخت و تنظیم این هیجان‌ها برای تحقق هدف خود، نشان داد که آموزش دیده و حرفه‌ای است. این یعنی یک مری‌بی چند جنبه‌ای که در فرهنگ ورزشی ما جای این‌گونه مربیان هر روز بیشتر احساس می‌شود.



خواب است. بعد از دیک تخت، روی زمین بنشیند ولی باو روی تختش نخواند. در این زمان، به صورت آگاهانه نکند چون ممکن است شروع به صحبت کردن کند. اوایل ممکن است بیقراری کندو تختش را ترک کندو به سمت شما بیاید. \* شما بدون این که به چشمانش نگاه کنید یا با او حرف بزنید، او را بغل کنیدو به آرامی به تختش برگردانید. این کار را ممکن است چندین بار انجام دهیدو ولی در نهایت دخترتان به این در کمی رسد که شما در تصمیمتان قاطع هستید. \* سعی کنید صحنائی نشویدو آرامش خودتان را حفظ کنید. \* در سکوت بنشینیدو منتظر بمانید تا بخوابد. اگر خواست با شما صحبت کند فقط به او بگویید: بخواب.

\* هر شب همین کار را تکرار کنیدو از محل قبلی نشستن خود کمی فاصله بگیرید تا آن که به بیرون اتاق و پشت در باز برسید. \* دختر شما به تدریج یاد می‌گیرد که به تنهایی بخوابد. جا انداختن این موضوع به گذشت زمان نیاز دارد ولی عادت نامناسبی را که ممکن است ادامه دار شود، تغییر داده‌اید. \* باتوجه به این که دختر شما سه ساله است، روش‌های تشویقی هم می‌تواند موثر باشد. می‌توانید از جدول ستاره استفاده کنیدو به او بگویید اگر در تخت خودش بخوابی هر روز صبح یک ستاره می‌گیری و مثلاً به ازای هر پنج ستاره یک جایزه کوچک در نظر بگیرید.

البته همین هم شد. بعد از ذدن گل مساوی، تنش بیشتری به تیم وارد شد ولی تغییر تاکتیکی و تعویض‌های هجومی وی، ضمن روحیه بخشیدن به تیم، حریف را که تا زه خود را برای حملات بیشتر گرم کرده بود، هاج و آج ترکرد.

#### و اما این رابطه معکوس...

حال اگر لنز دوربین را از روح و روان برانکو به سمت



پر هیز از اقدامات بدون فکر، هنر روان شناختی برانکو بود که به خونسردی بازیکنان و کنترل شرایط بازی در نیمه اول منجر شد.

#### برانکو، هجومی می‌شود

ولی در نیمه دوم به نظر می‌رسید که این مسئله به تنهایی جواب گو نیست. شاید هم برانکو عمداً منتظر بود تیم حریف برای گل‌زدن به تکو تا بقیه دپوس از آن نقشه‌های خود را عملی کند؛



مصلح میرزایی، روان شناس بالینی، دانش‌آموخته انستیتو روان پزشکی

فوتبال دیروز پرسپولیس ضمن خوشحال کردن همه هواداران و هموطنان ما، متضمن پندها و نکاتی در زمینه رفتار بازیکنان و به‌ویژه مری‌بی مسلط و حرفه‌ای آن بود. در این جاقصد ما اشاره به چند مسئله از او بتروان شناختی است.

#### وقتی نقشه‌ها به هم می‌ریزد

آن چه مسلم است هر دو تیم از بهترین‌های کشور و حتی آسیا به شمار می‌روندو هر دو انگیزه بالایی برای صعود به جمع چهار تیم برتر آسیا داشتند. اما آنچه مایه بهت شاید همه بازیکنان و هواداران شد، اخراج بازیکن تیم پرسپولیس در دقیقه ۱۲ بود. این اتفاق در یک بازی فوتبال عادی و حتی حرفه‌ای، مسئله‌ای بسیار نگران کننده است؛ به این صورت که بازیکنان را ناامید و دچار سردرگمی و ترس می‌کندو از طرف دیگر نقشه‌های از قبل تهیه شده مری‌بی را نیز به هم می‌ریزد.

#### عجله کار برانکو نیست!

اما نکته این جابود که مری‌بی پرسپولیس به خوبی برای این گونه شرایط آموزش دیده و ساخته شده بود. او در درجه اول با حفظ خونسردی، سعی کرد این آرامش را به بازیکنان خود هم منتقل کند. رفتار کلامی و غیر کلامی وی حاکی از این بر خودر حرفه‌ای بود. از طرف دیگر او در این شرایط، تصمیم عجولانه‌ای برای تعویض یا تغییر آرایش تیم به منظور بازی خیلی دفاعی نگرفت. این رفتار او را از نظر روان شناختی می‌توان به فردی تشبیه کرد که با اولین مانعی که در کار خود مواجه می‌شود، پس نمی‌کشد یا شکست و یاس به خود راه نمی‌دهد؛ گویان که ایمان دارد هنوز نیض بازی در اختیار اوست. بنابر این حفظ آرامش و

### شوهرم خیلی بد دل است



شوهرم خیلی بد دل است، با این که سال‌ها از زندگی مشترک ما می‌گذرد و ما عروس و داماد داریم ولی شوهرم تا ببیند من با مردی صحبت می‌کنم یا مردی

و خودتان انجام دهید نه فشار آوردن به خود.

**مدیریت کنید/** سعی کنید موقعیت‌ها یا رفتارهایی را که ممکن است موجب سوء تفاهم یا بدبینی در همسرتان شود، مدیریت کنید. برای کوچک‌ترین مسائل هم پنهان کاری نکنید حتی اگر از نظر شما بی اهمیت و بسیار جزئی باشد. شما باید در مواردی که موجب سوء تفاهم خواهد شد، قابل اعتماد باشید تا با این تردیدها مبارزه کنید.

**از خودتان چند سوال کنید/** از خودتان بپرسید بیشتر چه چیزها یا چه موقعیت‌هایی باعث شک همسرتان می‌شود؟ آیا شما می‌توانید خودتان این حساسیت‌ها را از بین ببرید؟ باید بدانید در موقعیت‌های این چنینی، بهترین روش این است که حالت تدافعی به خود نگریذو از خودتان دفاع نکنید؛ چون این کار فقط حساسیت او را بیشتر می‌کند.

دفاع از خودتان در برابر سوء ظن و پافشاری برای این که ثابت کنید کاری نکرده‌اید، بی فایده است؛ البته شما حق دارید که ناراحت باشید. نباید اجازه دهید رفتار همسرتان آرامش زندگی‌تان را برهم زندو غمگین‌تان کند. شما می‌توانید به جای بحث کردن، شنونده خوبی برای ترس‌ها و نگرانی‌های

### چه کار کنم تا وابستگی دختر ۳ ساله‌ام کم شود؟



دختر سه ساله ای دارم که خیلی به من وابسته است، برای خواب رفتنش همیشه باید کنارش بخوابم و تا کنارش نباشم خوابش نمی‌برد، هر جا می

افزایش ساعت ماندن در مهد، موثر واقع می‌شود.

- **همسران فعال باشند.** نقش همسران مهم است. این که ایشان نقش فعالی در لباس پوشیدن، غذا دادن و بازی با فرزندتان داشته باشند، موجب رابطه نزدیک می‌شود.

- **مسئولیت به هید.** سعی کنید در منزل به دخترتان



وابسته بودن کودک در این سن، طبیعی است و سه سالگی سن مناسبی برای جدایی از شماست، چون در این سن، کودک می‌تواند به مهد کودک برود یا نزد اقوام نزدیک بماند.

#### تکنیک‌هایی برای کاهش وابستگی کودک

برای کم کردن وابستگی می‌توانید از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:

\* جدا خوابیدن کودک در کاهش وابستگی موثر است که در ادامه توضیح می‌دهم.
 - از نزدیکان کمک بگیرید. زمانی که قصد دارید کودک کرا نزد مادرتان بگذارید او را آغوش بگیرید و ببوسید و به او بگویید کارم که تمام شد، برمی‌گردم. هیچ وقت بدون خدا حافظی او را ترک نکنید. این را به خود یادآوری کنید که پس از مدت کوتاهی گریه او به پایان خواهد رسید. اگر این کار را بارها در موقعیت‌های مختلف انجام دهید او با این شیوه آشنایی شود.
 - **با آرامش و خونسردی منزل را ترک کنید.** فرستادن دخترتان به مهد کودک در حد روزی یک ساعت و کم کم



مریم انجینی
 روان شناس بالینی
 از دانشگاه پونای هندوستان