



فصلنامه راهبرد

نشریه علمی - تخصصی

انجمن علمی - دانشجویی روان شناسی تربیتی

دانشگاه الزهراء (س)، سال چهارم، شماره ی ۱۵ و ۱۶، زمستان ۹۳ و بهار ۹۴

قیمت: ۷۰۰ تومان

* کدام قصه ها برای گفتن به کودکان مناسب است؟

* نظریه ی رفتار درمانی عقلانی- هیجانی آلبرت ایس

* تاثیر گریه بر سلامت و آرامش روان

* معرفی فیلم وقتی نیچه گریست...

* از خانه تا زندان

* شخصیت شناسی



بیت‌المقدس

صاحب امتیاز:

معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه الزهرا (س)
زیر نظر مرکز فعالیت های علمی و فرهنگی فوق برنامه
مدیر مسئول و سردبیر:

مرضیه صحرایی

استاد مشاور:

سرکار خانم دکتر ملوک خادمی

هیئت تحریریه:

فرشته نیک سیرت، مرضیه صحرایی، معصومه عباسی،

معصومه محمدآبادی، ندا شاه پیری

با سپاس از کارشناس نشریات:

سرکار خانم زهرا وزیری

گرافیکست: معصومه محمدآبادی

چاپخانه: دامون

نشانی: تهران، میدان ونک،

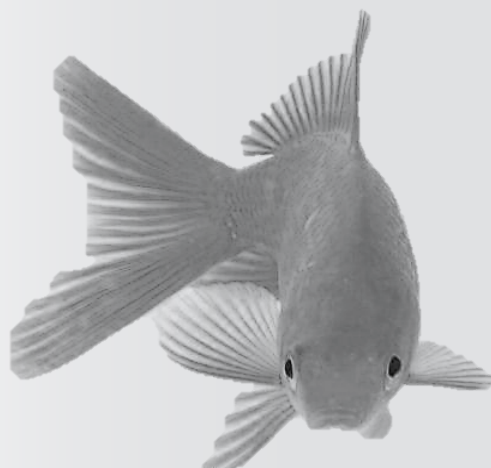
میدان شیخ بهایی، ده ونک، دانشگاه الزهرا (س)

آدرس اینترنتی مجله:

Rahbord@Alzahra.ac.ir

وبلاگ نشریه:

www.rahbord1389.blogfa.com



فهرست:

سرمقاله / ۲

سخن ناب / ۳

از خانه تا زندان (ریشه های بزهکاری از
بعد خانواده) / ۴

قدری تامل / ۷

شخصیت شناسی / ۸

معرفی فیلم / ۱۰

راز و رمز های یک ارتباط موفق / ۱۱

کدام قصه ها برای گفتن به کودکان
مناسب است؟ / ۱۴

نظریه ی رفتار درمانی عقلانی- هیجانی
آلبرت الیس (REBT) / ۱۸

تاثیر گریه بر سلامت و آرامش روان / ۲۱

معرفی کتاب / ۲۳

نظرسنجی / ۲۴





سرمقاله

من خدا را دوست دارم وقتی که یاری ام کرد
و دوستش دارم وقتی که یاری ام نکرد...
همچو مادری که طفل زمین خورده خویش را تنها گذاشت
تا خود بلند شدن را بیاموزد. اما
"کی شناسد طفل؛ قدر سیلی استاد را"
خدایا... من راز چهار فصل تو را می شناسم،
که در هر فصلی درسی آموختی مرا
همچو بهار، نو در نویم کن،
همچو تابستان گرم و پویا،
چون پاییز رسیده و پخته
و چون زمستان، آرام...
که حیات من در جریان این چهار فصل است.
چه بسا کسانی که "تک فصل"، زندگی می کنند؛
چون بهار دائم تغییر می کنند اما بی ثبات،
چون تابستان گرم و پر تلاشند ولی بی هدف
و چون پاییز دائم در یاد مرگند، ولی زندگی باخته نه پخته
و یا چون زمستان در خوابند ولی بی امید به بهار
و بدتر از اینها کسانی هستند که "با فصل" زندگی میکنند...
نه تحول را می شناسند و نه تلاش، نه به پختگی می رسند نه آرامش،
مرده می آیند و مرده می روند، یک عمر زنده نمایی میکنند
غافل از یک لحظه زندگی کردن...
خدایا.. هرگز نگران تلخ و شیرینی زندگی نبوده و نیستم، هراسم از بی
ارزشی است...
پس پناه میبرم به تو از بی فصل زیستن،
ای خوب، نگاهم کن، دستم بگیر و فصل فصل تا خود ببر...
سال نو،
زندگی نو،
بر همه مبارک...





سخن ناب

به نظر من ...
ما انسانها بر روی کره ی زمین زندگی نمی کنیم...
بلکه سرزمین واقعی ما
قلب کسانی است که به آنها علاقه داریم...

(کریستین بوین)





از خانه تا زندان (ریشه های بزهکاری از بعد خانواده)

□ ندا شاه پیری (دانشجوی رشته مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان)
Nedashahpiri@yahoo.com



چکیده:

جرم یا بزه یک اصطلاح روانشناسی نیست، بلکه عنوانی است که نظام قضایی جامعه به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان خاصی اطلاق می کند. این افراد به رفتارهای دست می زنند که به زیان جامعه است و قوانین موجود در جامعه آنها را غیر قانونی اعلام کرده است. هرچند ممکن است که این قانون شکنی ناشی از عدم شناخت چگونگی وضع قانون و یا بی اعتقادی به اصالت قانون باشد به هر حال کسانی که از قانون تبعیت نمی کنند بزهکار محسوب می شوند.

اگر به ریشه های بزه توجه کنیم به یقین خانواده یکی از اصلی ترین عوامل است که در ایجاد آن می تواند نقش داشته باشد. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن پرورش می یابد و در رفتار بعدی فرد فوق العاده مؤثر است. آنچنان که حتی عده ای از جرم شناسان آن را عامل سلامت یا بیماری آینده فرد دانسته اند و مخصوصاً ظهور آثار آن را در دوره ی جوانی فوق العاده دانسته اند.

واژگان کلیدی: جرم، بزه، خانواده



عوامل اجتماعی و روانی:

جامعه شناسان رابطه‌ای یافته‌اند بین جنایت و حیات خانوادگی، آنچنان که میزان جنایت را در خانواده از هم گسسته بسیار زیاد می‌دانند. رویدادهای خانوادگی در سرنوشت افراد موثرند. روابط ناخوشایند والدین، فوت و طلاق، جدایی و متارکه معضلات بسیاری را برای افراد می‌آفرینند. تحقیقات پروفیسور "هویر" نشان می‌دهد که قریب ۸۰-۹۰ درصد کودکان منحرف و مجرم متعلق به خانواده‌هایی هستند که وضعی مغشوش و نابسامان دارند و یا شیرازه آنها از هم گسیخته بود. دامنه تأثیر خانواده به حدی است که حتی روانشناسان از شیر گرفتن ناپهنگام کودک و یا سوءتغذیه ی او را در انحرافش مؤثر می‌دانند(قائمی، ۱۳۶۶).

عوامل اجتماعی نظیر نظیر سختگیری زیاد از حد و خطا در انطباق طلبی از طرف مادر و بی‌اعتنایی یا خصومت پدر و مادر نسبت به فرزند و نبودن روح یگانگی در خانواده همگی در جوانان مجرم بیش از جوانان طبیعی دیده می‌شود(کاردان، ۱۳۸۶).

در باره مشخصات اجتماعی و روانی بزهکاران و خانواده ی آنها مطالعات فراوانی انجام شده است و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خانواده‌های نوجوانان بزهکار در خانه مقررات مشخصی در رابطه با کارهای خلاف فرزندانشان خود ندارند و بر فعالیت‌های آنها نظارت نمی‌کنند.

اغلب بین نوجوان بزهکار و والدین آنها ارتباط و درک متقابلی وجود ندارد و حدود ۹۱ درصد جوانان بزهکار از اختلافات شدید "عاطفی" رنج می‌برند. جدایی پدر و مادر حتماً لازم نیست در عالم واقع صورت گیرد. زنان و شوهرانی هستند که به دلایل زیاد سالها قانونی با هم زندگی می‌کنند ولی روحاً هیچ علاقه‌ی مشترکی ایشان و زندگی خانوادگی آنها را به هم پیوند نمی‌زند. در خانواده‌هایی که پدر و مادر هر دو حضور دارند معمولاً تقویت رفتار از طرف هر دو نفر صورت می‌گیرد. در شرایط فقدان پدر به عنوان عامل تأدیب، انضباط، سخت‌گیری و الگوی نقش مردانه در خانواده ممکن است مادر نتواند در تنفیذ دستورات خود برای اطاعت نوجوان بویژه پسر توقیفی کسب کند که در آنصورت احتمال دارد گروه همسالان زودتر از حد معمول به صورت منبع عمده تقویت رفتار و حمایت اجتماعی برای نوجوان درآیند(مهرآرا، ۱۳۷۳).

مسائلی نظیر عدم اعتماد به نفس و عقده کهتری در کودکان بیشتر ناشی از رفتار نادرست پرورش دهندگان آنان است. پدری که در کودکی با خشونت با وی رفتار شده است بدون آنکه خود متوجه باشد اکنون بر اساس یکنوع جبران انتقالی با فرزند خود رفتار خشونت آمیزی دارد و این قدرت و تسلط را که سابقاً نتوانسته است بر کرسی بنشانند اینک تحکیم می‌بخشد.

تحقیقات و شواهد زیادی گویای این واقعیت است که در پس بسیاری از بزهکاری نوجوانان، کانون خانوادگی ناسالم و یا متلاشی شده‌ای پنهان است. به طور کلی بیشتر بزهکاران دارای والدینی هستند که یا بسیار خشن و سختگیرند و یا بی تفاوت و بی توجهند. والدین اکثر آنها کم سواد و حتی بی سواد و عده‌ی زیادی از آنان بیکار و از لحاظ مادی و رفاهی در وضعی نامطلوبند این بزهکاران احساس گناه، محرومیت، نا امنی، حسادت و

تحقیقات و شواهد زیادی گویای این واقعیت است که در پس بسیاری از بزهکاری نوجوانان، کانون خانوادگی ناسالم و یا متلاشی شده‌ای پنهان است.

احساس طرد شدگی را شدیداً احساس می‌کنند(ستوده، ۱۳۷۶).

به نظر می‌رسد که با کمی اغماض می‌توان پذیرفت که این مخارج مشترک روانی جرم زایی، احساس نایمنی است که در تمام بزهکاران وجود دارد خواه عامل اصلی یک نقیصه عضوی باشد خواه نارسایی دستگاه عصبی عملاً حاصل این است که در طول رشد "من" فرد آنطور که باید به صورت متعادل پرورش نخواهد یافت و این خود فرد را در وضعی قرار می‌دهد که نام دیگری جز نا ایمنی بر آن نمی‌توان گذاشت. نا ایمنی در وهله‌ی اول منجر به اضطراب می‌شود. وجود این دلهره که نوعی تنش است موجبات ستیزه‌گری را فراهم می‌سازد و در بین کارهای ستیزه گرانه رفتارهایی وجود دارند که ما آنها را اعمال غیراخلاقی و غیر اجتماعی می‌دانیم و به آن عنوان بزهکاری می‌دهیم(منصور، ۱۳۶۸).

پیشگیری بزهکاری کودکان و نوجوانان:

هدف ما جلوگیری از بزهکاری بزرگسالان است یعنی می‌خواهیم اقدامات ما این خطر بزرگ را رفع کند تا در جامعه افرادی نباشند که در حد رشد جسمانی کافی به دیگران آسیب وارد آورند. یکی از اقدامات پیشگیرانه در رابطه با خانواده رابطه عاطفی بین مادر و کودک می‌باشد. بنابراین در یک اجتماع باید شرایط اقتصادی به نحوی باشد که مادران مراقب و شاهد پرورش کودکان خود باشند. تردیدی نیست که اگر در جامعه ای مادران در وضعی قرار گیرند که مرتباً دور از کودکانشان باشند یعنی بر اثر



اشتغال به کار نتوانند از کودکان خود مراقبتهای لازم را به عمل آورند آن رابطه احساسی لازم، حاصل نمی شود. باید به این نکته توجه داشت که کاردائیم و شدید، سبب بروز حالات نوروژی در مادران می شود. درحالیکه با فرصتهای استراحت و تجدید قوا مادران برای پرورش کودکان خود از نو آمادگی پیدا می کنند. نکته دیگر تربیت والدین و پرورش و آماده ساختن کودکان و نوجوانان برای استفاده از برنامه ها و فیلمهای مناسب است که کمک شایانی به پیشگیری می کند. آماده کردن بزرگسالان در سطح خانواده راه را برای رضای صحیح کنجکاوی کودکان هموار می سازد.

همانطور که قبلا گفته شد اگر پدری که خود شخصیت نابهنجار داشته باشد فرزند او نیز این شخصیت پدر را، درون فکنی می کند. علاوه بر غیراخلاقی بودن شخصیت پدر و مادر، مسئله ی روابط آنان نیز در ایجاد اختلال می تواند موثر باشد.

اقدام دیگر برای پیشگیری اینست که پدران و مادران را قبل از بچه دار شدن برای مسائل پرورشی فرزندان آماده سازند. در بسیاری از کلینیک ها از جمله در "ایالت مینه سوتا در امریکا" در موسسه ای به نام "موسسه سلامت کودک راجستر" جهت تربیت و آماده کردن مادران و تعلیم مسائل بهداشتی و آگاه ساختن آنان نسبت به قوانین که به تحول سالم بینجامد دایر گردیده است(همان).

چنین اقداماتی می تواند از کودک شخصیتی سالم بسازد و از جرم و بزهکاری نوجوانان و به تبع بزرگسالان بکاهد.

منابع:

ستوده، هدایت الله(۱۳۸۴)، روانشناسی اجتماعی، انتشارات آوای نور، تهران.
قائمی، علی(۱۳۶۶)، آسیبها و عوارض اجتماعی، ریشه یابی، پیشگیری و درمان، انتشارات امیری، تهران.
کلاینبرگ، اتو(۱۳۸۴)، روانشناسی اجتماعی، ترجمه: علی محمد کاردان، انتشارات علمی فرهنگی، تهران.
منصور، محمود(۱۳۸۶)، زمینه بزهکاری کودکان و نوجوانان، انتشارات چهر، تهران.
مهرآرا، علی اکبر(۱۳۷۳)، زمینه روانشناسی اجتماعی، انتشارات مهرداد، تهران.





قدری تامل

داستان مردی را که هرگز نمی شناختم شنیدم، او رئیس امنیت یک شرکت در برج های دوقلو بود؛ از حادثه ی برج های می گفت، و اینکه چگونه بعضی افراد شرکت جان سالم به در بردند.

دلایل زنده ماندن این افراد، اتفاق های کوچکی بیش نبود...

* مدیر شرکت به خاطر پسرش که مهد کودکش شروع شده بود، آن روز دیر به محل کار می آید.

* شخص دیگری به خاطر اینکه آن روز نوبتش بوده کیک سر کار بیاورد، زنده می ماند.

* و جالب تر فردی که آن روز صبح، یک جفت کفش نو می پوشد... او مسافت زیادی را تا محل کارش طی می کند و به خاطر کفش های نو، پاهایش تاول می زند. جلوی یک داروخانه می ایستد تا چسب زخم بخرد و به همین خاطر زنده می ماند...

بنابراین حالا وقتی در ترافیک گیر می کنم؛ به آسانسور نمی رسم،

برمی گردم تا تلفن را جواب بدهم...

و همه ی چیزهای کوچک و ناراحت کننده ی دیگر با خودم فکر می کنم

ایشچا دقیقا همان جایی است که خدا می خواهد من در این لحظه باشم.

می خواهم هر چه را می نگرم، درست ببینم،
و هر آنچه را که می بینم؛ در آن اندیشه کنم.
و از داستان خدا که در کار است، غافل نمانم...



شخصیت شناسی



□ مرصیه صحرایی

(دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س))

۹ تیپ شخصیتی افراد:

یکی از تئو ریهای جالب در زمینه تیپهای شخصیتی، تئوری انیاگرام است که هنوز در ایران در بین روانشناسان متخصص و اساتید دانشگاه، چندان شناخته شده نیست. این تئوری در ابتدا توسط جورجیوف دانشمند و عارف بزرگ روسی مطرح شد و بعدها توسط روانشناسان خصوصا "نارن جو" وارد حیطه روانشناسی گردید و تا کنون پژوهشهای زیادی در ابعاد گوناگون روی آن صورت گرفته است و اکنون جایگاه ویژه ای در جهان پیدا کرده است.

تئوری انیاگرام یا تیپ های نه گانه (دز شکل فعلی آن) در واقع ترکیبی از عرفان شرقی و روانشناسی مدرن است. هدف جورجیوف از تحقیق در این زمینه شناخت ابعاد شخصیت انسان و ارائه راهکار برای رشد و خود آگاهی بیشتر انسان بوده است. زیرا جورجیوف بر این باور بود که تا انسان خود را به درستی نشناسد، قادر به کمک به خود و نیز کمک به دیگران نخواهد بود. او انسانها را به نه تیپ شخصیتی تقسیم می کند که هر تیپ دارای نقاط قوت و ضعف خاص خود می باشد. در اینجا این نه تیپ به صورت خیلی مختصر ارائه می شود:

۱. تیپ کمالگرا:

این افراد به دنبال کامل بودن در همه چیز هستند و از ناکامل بودن خود سر خورده اند. ایده آلیست هستند و هر قدر هم پیشرفت کنند باز راضی نمیشوند و یک ندای درونی به آنها میگوید که خوب

کار نمیکنی. این افراد به احتمال خیلی زیاد، دارای والد یا والدین ایرادگیری بوده اند که به راحتی راضی نمی شدند. این اشخاص هم، ایرادگیر و کنترل کننده و معمولاً دارای اضطراب هستند و زمینه شخصیت وسواسی در آنان زیاد است، زیرا این ویژگیها را حداقل از یکی از والدین یاد گرفتند.

۲. تیپ مهرطلب یا کمک کننده:

این افراد دائم به فکر دیگرانند. خود را به آب و آتش می زنند تا به دیگران کمک کنند، نیاز به محبت و توجه دارند. قادر به «نه» گفتن، نیستند، چون از طرد شدن واهمه دارند. افرادی وابسته و متکی به دیگرانند، حرمت ذات پایینی دارند و همواره به دنبال تأیید و تحسین دیگرانند و...

۳. تیپ پیشرفتگرا یا موفقیت جو:

این افراد برای پیشرفت سخت کار میکنند و جویای نام و مقام هستند. افرادی پرکار و رقابت جو هستند و برای پیشرفت کردن دست به هر اقدامی که لازم باشد میزنند. در حالت افراطی به تیپ «آ» تبدیل میشوند و ورکالیست هستند و بیشترین لذت را در کارکردن میبرند. این خطر در آنها وجود دارد که توجه به کار و موفقیت و رقابت با دیگران بیش از توجه به خود و خانواده اش اهمیت پیدا کند...

۴. تیپ رمانتیک محزون یا هنرمند:

این افراد بسیار احساساتی و زود رنج هستند. خود را با احساسات دیگران درگیر می کنند و چون از تخیل بسیار نیرومندی برخوردار هستند خودشان هم دچار همان احساسات می شوند.

افسردگی و نوسان خلق در این افراد زیاد

مشاهده می شود. از کارهای یکنواخت خسته می شوند و نیز اگر امکان آن باشد ولخرج هستند. در بین نه تیپ انیاگرام حساسترین تیپ شخصیتی، افراد تیپ چهار هستند و زندگی درکنار این افراد مثل راه رفتن روی یخ است. تضادهای وجودی زیادی دارند و... (احتمال ابتلا به اعتیاد در این تیپ، به نسبت سایر تیپها، بیشتر است).



۵. تیپ فکور:

این افراد بسیار در خود فرورفته یا درونگرا هستند (از بودن در جمع لذت نمی برند و اجتماع گریزند). قادر به ابراز احساسات خود نیستند و معمولاً تمایل کمی برای ازدواج دارند. در کلاس معمولاً در ردیف آخر می نشینند تا همه را ببینند ولی دیگران او را نبینند. دوست دارند دیده نشوند و نامرئی باشند. همواره احساس را بعد از عقل تجربه میکنند. اهل کتاب خواندن و جمع آوری اطلاعات هستند و می خواهند از همه چیز سر در بیاورند ...

۶. تیپ وفاجو و شکاک:

این افراد به همه چیز سوء ظن دارند. افرادی محتاط هستند، می خواهند بدانند که در ذهن دیگران راجع به آنها چه می گذرد، نگران خیانت و بی وفایی دیگرانند. معمولاً اضطراب دارند و دوست دارند وظیفه آنها در جایی که هستند مشخص و تعریف شده باشد و...

۷. تیپ خوش بین و خوش گذران:

این افراد به دنبال لذت جویی بوده و برونگرا ترین تیپ در بین نه تیپ انیاگرام هستند. تابع فلسفه اپیکور هستند که زندگی یعنی لذت بردن و دوری از درد. افرادی اجتماعی و رفیق باز هستند، معمولاً همه فن حریفند و در چند چیز تبحر دارند و بسیار خوش بینند، همواره به دیگران امید میدهند (نگران نباش همه چیز درست میشه). اهل بلوف زدن و خالی بندی و یا غلو کردن هم هستند و... (به خاطر لذت جوئی، تنوع طلبی و هیجان خواهی بالا، احتمال گرایش به اعتیاد در این تیپ نسبتاً زیاد است...).

۸. تیپ چالشگر یا قدرت طلب:

این افراد به دنبال قدرت و تسلط بر دیگران هستند، دوست دارند مدیر و رهبر باشند و دستور بدهند. بسیار کنترل کننده هستند و آمرانه با دیگران رفتار میکنند، تمایل به دیکتاتور بودن دارند. اگر دیگران خصوصاً زیردستان آنها، از آنان اطاعت نکنند، سخت بر آشفته و عصبی می شوند. در عین حال حمایت کننده هم هستند و از زیر دستان خود حمایت میکنند ولی به این شرط که آن

افراد مطیع اوامر این جنابان باشند.

۹. تیپ صلح طلب و میانجی:

این افراد دنبال آرامش و صلح و آشتی با دیگرانند. همواره میخواهند بین دیگران

میانجی شوند تا بین آنها آشتی برقرار کنند. افرادی انطباق پذیر و تابع هستند. از درگیری و خشونت پرهیز می کنند و حتی شاید از آن می ترسند. نسبتاً تبل هستند، در تصمیم گیریها مشکل دارند و آخرین تصمیم را درست نمی گیرند و...

این ویژگیها سرنخهای این تیپها بودند. و شرح تفصیلی آن زیاد است. فرض بر این است که هر فرد همانگونه که دارای یک گروه خونی است دارای یکی از این تیپهای شخصیت می باشد. در ضمن میزان سلامت شخصیت در هر تیپ از یک تا نه در نوسان است. افراد در هر تیپ می توانند از سلامت کامل تا عدم سلامت در نوسان باشند. نکته دیگر اینکه، نه گروه شخصیتی به سه گروه یا مثلث تقسیم می شوند و در درون هر مثلث، هر تیپ به ویژگیهای بعضی تیپها نیز گرایش دارد که اصطلاحاً به آن بال یا وینگ می گویند. این مثلثها به شرح زیر است:

۱- مثلث اراده که شامل تیپهای یک، هشت و نه است.

۲- مثلث قلب یا احساسات که شامل تیپهای دو، سه و چهار می باشد.

۳- مثلث مغز یا تفکر که شامل تیپهای پنج، شش و هفت است.

برای شکل گیری هر تیپ علل خاصی پیش بینی شده است که بیشتر برمی گردد به تجربیات خاص دوران کودکی و نحوه ارتباط والدین با کودک. راه رشد و سلامت هم برای هر تیپ خاص همان تیپ است. برای شناخت تیپ شخصیتی خود باید با ابزار دقیق که همان تست شخصیت انیاگرام است، مورد آزمون قرار گیرید و سپس راههای رشد و سلامت شخصیت خود را با کمک روانشناس آشنا و مسلط به این تئوری، بازیابید.





معرفی

فیلم

■ وقتی نیچه گریست

کارگردان: پینچاس پری (Pinchas Perry)

داستان فیلم:

لوسالومه، معشوقه‌ی سابق نیچه بدون اطلاع وی نزد دکتر جوزف بروئر پزشک مشهور وین می رود و از او می‌خواهد تا برای درمان حملات میگرنی نیچه راه‌حلی بیندیشد. لوسالومه با شیوه ای طنزگونه در رابطه با مشکل نیچه با بروئر صحبت میکند و از او می‌خواهد تا تمام سعی و توان خود را جهت بهبود وی به کار بندد. به اعتقاد او نیچه برای تن در دادن به فرایند درمان بسیار مقاومت خواهد کرد و از این رو از بروئر می‌خواهد تا با هر ترفندی شده نیچه را به جلسه ی درمان بکشاند و در رابطه با این قرار ملاقات نیز هیچ صحبتی با او نکند. لوسالومه چند جلد از کتب نیچه را که حاوی افکار و اندیشه های اوست به بروئر می دهد تا با دنیای ذهنی او بیشتر آشنا شود. بروئر موافقت می کند و پس از مدتی به بهانه ی اینکه مجذوب اندیشه های نیچه شده و دوست دارد او را از نزدیک ملاقات کند وی را به دفتر کارش دعوت میکند. اما در همان جلسه‌ی اول نیچه احساس میکند که بروئر با ترحمی که نسبت به او روا میدارد قصد چیرگی بر او را دارد. او لطف و ترحم بروئر را تعبیر به قدرت میکند و هدف از آن را تسلط بر خویشتن میدانند. در نتیجه بین آنها جر و بحثی رخ میدهد و نیچه جلسه را ترک میکند. بروئر اما بواسطه‌ی قولی که به لوسالومه داده است چاره ی راه را در این میبیند که به روش دیگری متوسل شود. او با نیچه توافق میکند که در عوض درمان حملات میگرنی او تحت درمان روان تحلیلی وی قرار گیرد تا بتواند بر احساس پوچی خود غلبه کند. در واقع هر دوی آنها در آن واحد هم نقش بیمار را برای همدیگر بازی کنند و هم نقش درمانگر را به این ترتیب، نیچه برای درمان آرام روحی و روانی بروئر برمی آید. هدف بروئر از این کار صرفاً جلب توجه نیچه و تن در دادن او به فرایند درمان است. غافل از اینکه خیلی زود با کمک نیچه پی به جوانب حل نشده هایی از روح و روان خود می‌برد.

■ بمان (stay)

کارگردان: مارک فوستر

داستان فیلم:

"بمان" به کارگردانی "مارک فوستر" حکایت جهانی سرشار از عدم قطعیت است. سام فاستر دکتر روانشناس قصد دارد تا جلوی خودکشی مریضی به نام هنری لتام را در شب تولد بیست و یک سالگیش بگیرد. اما جلسات گفتگو با هنری باعث میشود که مرز میان واقعیت و توهم در ذهن سام بهم بریزد. درگیری بیش از حد سام با حوادث زندگی هنری باعث میشود که رابطه سام با معشوقش که مریض سابق وی بوده است دچار مخاطره شود و بزودی حوادثی که درک آن برای سام مشکل است برای او و دیگران رخ میدهد. "بمان"، درامی روانشناختی و کامل است که بیشتر به بیان مسائلی چون امید و مرگ می پردازد. البته عده‌ای از منتقدین هنری را یک بیمار اسکیزوفرنیک توصیف کرده اند. اما اگر کمی روی شخصیت هنری زوم کنیم، مؤلفه های اسکیزوفرنی را در او به ندرت خواهیم دید. اسکیزوفرنی یا شیزوفرنی انواع مختلفی دارد و به شاخه های کوچکتری تقسیم میشود. کاتاتونیا یکی از آنهاست. کاراوتوید نوعی دیگر از آن است. ولی به طور قطع هیچ یک از انواع اسکیزوفرنی در هنری وجود ندارد.

<http://www.agahfilm.ir>

<http://www.cafenaghd.ir>



راز و رمزهای یک ارتباط موفق

□ معصومه عباسی

(دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س))



چکیده:

زندگی کردن یعنی برقرار کردن ارتباط^۱. زندگی روزانه ی ما آکنده از روابطی است که یکی پس از دیگری تجربه میکنیم. از طریق ارتباط یکدیگر را میشناسیم، یاد میگیریم دوست داشته باشیم، بر هم تاثیرگذاریم، به هم اعتماد کنیم، خود و دیگران را بشناسیم و به آنها کمک کنیم تا ما را بشناسند. همه ی ما خواهان داشتن روابط صمیمی و دوستانه با سایرین هستیم اما آنچه اغلب اتفاق می افتد کاملاً متفاوت و بیشتر شبیه خصومت و عدم اعتماد است. علت چیست؟ چرا ما قادر به برقرار کردن روابط مطلوب با یکدیگر نیستیم؟ به دلیل اهمیت چنین مسئله ای، در این مقاله سعی می شود به تعریف ارتباط، موانع ارتباط درست و به بررسی ویژگی های ارتباط غلط و مهارت های لازم برای داشتن یک ارتباط صحیح پردازیم.

واژگان کلیدی: ارتباط، گوش کردن، همدلی، مهارت.



مقدمه

۲. سرزنش^۳: می گویند که همه ی تقصیر ها به گردن طرف مقابل است.

۳. کمک دادن: به جای گوش دادن، می خواهید طرف مقابل را راهنمایی و به او کمک کنید.

۴. طعنه زدن: با لحن صدای خود و با کلماتی که بکار می برید به طرف مقابل طعنه می زنید.

۵. توقع و انتظار: به شکایت می گویند طرف مقابل باید آنطور که شما می خواهید، ظاهر شود.

۷. ضد حمله: انتقاد را با انتقاد جواب می دهید(برنز، ۱۳۹۳).

۸. تحلیل و تفسیر: اغلب افراد وقتی کسی می خواهد به آنها بفهماند که درباره مسئله شان بیشتر میدانند، واکنش منفی نشان می دهند. آنها زمانی احساس خوبی خواهند داشت که به آنها کمک کنید تا درباره ی خود و احساساتشان بیشتر فکر کنند و به نتیجه گیری و تصمیم گیری برسند، نه اینکه مثل متخصص رفتار انسانی برایشان علت یابی کنید(جانسون ۱۳۸۸).

یکی از ویژگیهای انسان سالم و موفق، داشتن مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است.

هفت گام اساسی در برقراری ارتباط مؤثر

گام اول: گوش دادن^۴

یک شنونده ی موفق بخوبی قادر است به کلیه ژستها و حالات بدنی گوینده توجه کند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژستها و حالات بدنی مناسب جهت تایید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند. او هیچ گاه با خمیازه کشیدن و یا با نگاه کردن به ساعت و به اطراف، نگاه خود را از گوینده نمی گیرد و دائماً درصدد است تا با تماس چشمی مناسب این موضوع را به گوینده منتقل نماید که علاقمند است به حرفهای او گوش دهد.

گام دوم: صریح و صادق بودن

اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت^۵ باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم ادامه می یابد. اگر نتوانیم یا نخواهیم منظور خود را با صراحت بیان نماییم طرف مقابل به اشتباه می افتد و به حدس و گمان متوسل می شود و از واقعیت دور می گردد.

گام سوم: همدلی^۶ و همدردی^۷

همدردی تلاشی است برای درک و فهم دنیای ذهنی طرف مقابل. برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم. در همدلی شما می توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند که شما منظور او را دریافته اید.

همدلی و همدردی هر دو در تداوم ارتباط نقش بازی می کنند،

انسان موجودی اجتماعی است به همین خاطر به روابط بین فردی نیاز دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می کنند. افرادی که در این نوع روابط دچار مشکل هستند، اغلب دچار اضطراب^۱ های بیهودگی و انزوای روز افزون می شوند. به همین دلیل برای دور ماندن از رنج و تنهایی و کسب محبت مجبور به برقراری روابط انسانی موثر و مفید هستیم (شاملو، ۱۳۸۵).

روابط بین فردی:

برای تعریف روابط بین فردی ابتدا لازم است ارتباط را به صورت مختصر تعریف کنیم. ارتباط عبارتست از انتقال مفاهیم یا معانی یا پیام از شخصی به شخص دیگر و هر قدر میزان انتقال پیام دقیق تر و روشن تر باشد ارتباط موثرتر است (شعبانی، ۱۳۸۶).

در شکل گرفتن روابط بین فردی موانعی وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد:

* ترس و اضطراب

* کم رویی^۲

* سرزنش خود

ترس و اضطراب بیشتر از بقیه، روابط بین فردی را تخریب می کند، چون باعث اجتناب از موقعیت های اضطراب زا و قطع ارتباط بین فرد و دیگران می شود. ترس ها ممکن است سالها باقی بمانند و بطور مزمین بر روابط اثر بگذارند. بنابراین آموختن غلبه بر ترس و اضطراب یکی از موارد ضروری ارتباط موثر است. یکی از مشکلات ناشی از ترس و اضطراب، کم رویی است. کم رویی باعث توجه افراطی به خود در روابط بین فردی می شود و مانع مهمی در ایجاد و حفظ دوستی هاست. بالاخره سرزنش کردن خود، جهت دامن زدن خشم به درون است که موجب بروز افسردگی و تاثیر منفی در روابط می شود (جانسون، ۱۳۸۸). علاوه بر این موانع، یک ارتباط بدلیل ویژگی هایی می تواند از حالت سازنده و صحیح آن خارج شود و اشخاص را از هم دور کند.

ویژگی های ارتباط غلط

۱. حقیقت: اصرار میکنید که شما درست می گویند و طرف مقابل اشتباه می کند.

3-Reproach

4-Listen

5-Honesty

6-Empathy

7-condolence

1-worry

2-Diffidence



بازنمایی نمی کنند، بلکه شکل‌های عجیب و غریب و نادرستی را نشان می دهند. تحریف‌های شناختی در ارتباطات انسانی مشکلات فراوانی ایجاد می کنند، لذا باید آنها را شناخت و در جهت تصحیح آنها گام برداشت (استوار، ۱۳۸۵).

نتیجه گیری:

برای ایجاد احساس خوب نسبت به خود و دیگران نکات مهمی را باید بدانید و بتوانید در راستای عمل به آنها اقدام کنید. به جای نادیده گرفتن احساسات و عواطف خود سعی کنید آنها را بدرستی شناخته و در موقعیت های مختلف مهار کنید. اولین گام این است که شما بتوانید در ابتدا خود را به طور کامل بشناسید.

هنگامیکه بتوانید ارتباط موثر برقرار کنید، دیگران به شما احترام می گذارند و اعتماد دارند و اگر در برقراری ارتباط چندان موثر عمل نکنید، زندگی تان را در یک یا چند بعد ناقص خواهید کرد.

در حقیقت، ارتباط موثر زندگی را ثمربخش می کند، اما به شرطی که مهارت های این ارتباط را بیاموزیم، با شیوه های ارتباطی در مواجهه با افراد متفاوت آشنا شویم و سعی کنیم خطاهای ارتباطی خود را اصلاح کنیم.

منابع:

- استوار، زهره (۱۳۸۵). مقاله هفت گام اساسی در برقراری ارتباط موثر، دانشگاه تهران: معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی - وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- برنز، دیوید (۱۳۹۳). حال خوب با هم (چه کنیم که روابطمان بهتر شود)، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: نشر آسیم.
- جانسون، دیوید دبلیو (۱۳۸۸). به سوی دیگران، ترجمه: زباب حامدی، تهران: نشر هنوز.
- شاملو، سعید (۱۳۸۵). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- شعبانی، حسن (۱۳۸۶). مهارت های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)، تهران: انتشارات سمت.

با این تفاوت که در همدلی نقش منطق قوی تر از احساس است و شنونده با همدلی به خوبی به حرفهای گوینده گوش میدهد تا بتواند برای حل مسئله به او کمک کند، ولی در همدردی صرفاً با تخلیه هیجانات و عواطف منفی به او کمک می کند.

گام چهارم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

ما اغلب در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی آییم و گاه فکر می کنیم یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنیم و یا به نوعی (مستقیم و غیرمستقیم) نظرات و احساسات خودمان را به آنها تحمیل نماییم. ارتباطاتی که بر پایه این روش شکل می گیرد غالباً "تداوم نمی یابد و هر دو طرف درگیر در ارتباط را دچار مشکل می سازد. ما بدین دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا از طریق آن به حل مسائل و مشکلات، رفع تضادها و تعارضات، رد و بدل کردن اطلاعات، درک بهتر خود و رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم، در روابطی که ((ارزیابی دیگران)) عنصر اصلی آن می باشد نه تنها اهداف مذکور تحقق نمی یابد، بلکه آرامش لازم در ارتباطات انسانی نیز از بین می رود.

گام پنجم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب

بدون بحث و جدل مخرب که غالباً "همراه با بلند کردن صدا، داد و فریاد، خشم و غضب است می توانیم به نتیجه مناسب دست یابیم. یکی از مناسبترین شیوهها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران روش خلع سلاح^۸ است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند و سپس در مقام موافقت و تایید آن حرف می زند. این روش بر طرف مقابل تاثیر آرام بخش عجیبی می گذارد.

ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد ولی جدل، بی فایده و همیشه بی سرانجام است، با این شیوه در واقع شما پیروز از بحث خارج می شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری به حرفهای شما گوش می دهد.

گام ششم: خودشناسی و افزایش آگاهی

آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترسها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها، کمک می کند ویژگیها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آنها را بپذیریم. در خودشناسی پاسخ دادن به سئوالاتی نظیر پرسشهای زیر کمک کننده است:

- دوست دارم دوستان و افرادی که با آنها ارتباط نزدیک دارم چه ویژگیهایی داشته باشند؟

- آیا می توانم رابطه صمیمانه و بدون قید و شرط را با دیگران برقرار نمایم؟

- از درگیر شدن در یک رابطه دوستانه چقدر لذت میبرم؟

گام هفتم: شناسایی افکار تحریف شده

سیستم شناختی ما نیز بعضاً "دچار خطا و تحریف میشود. این خطاها را روانشناسان شناختی ((تحریف شناختی یا خطای شناختی)) می نامند. تحریفهای شناختی مثل آینه و یا دوربینی هستند که اشکال را به همان گونه که هستند



کدام قصه‌ها برای گفتن به کودکان مناسب است؟

□ فرشته نیک سیرت (کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س))



چکیده:

بدون شک هر قصه‌ای را نمی‌توان برای هر گروه سنی گفت. ممکن است یک قصه برای کودک در یک سن توجه و علاقه‌ای را برانگیخته نکند و همان قصه در کودکان سنین دیگر با توجه و استقبال روبرو شود. کودکان در سنین مختلف بر اساس ویژگی‌های رشدی‌شان علائق و دغدغه‌هایی دارند که متفاوت از سنین دیگر است و توجه به این علائق و ویژگی‌ها برای انتخاب قصه اهمیت دارد. در این مقاله سعی بر این است که ویژگی‌های برجسته‌ی یک قصه‌ی مناسب را بررسی نماییم همچنین به ویژگی‌های رشدی کودکان، علائق و ذهنیات کودکان که در انتخاب قصه باید به آن توجه نمود می‌پردازیم.

واژگان کلیدی: قصه، انتخاب قصه‌ی مناسب برای کودکان



مقدمه

قصه^۱ و قصه‌گویی^۲ را می‌توان یکی از مشغولیت‌های کهن آدمی دانست. پدیده‌ای که همواره در کنار آدمی جریان داشته و خواهد داشت. آدمی در هر سنی که باشد نسبت به نیازهای خود تشنه‌ی قصه و قصه‌گویی است اما کودکان به دلیل ذهنیت آفریننده و تصویرساز خود بیش از بزرگسالان به قصه‌گویی علاقه‌مندند. قصه‌گویی افزون بر سرگرمی رایج‌ترین راه انتقال تجربه‌ها نیز به شمار می‌رود. انتقال تجربه‌ها در قصه‌گویی دریچه‌هایی از زندگی آینده را پیش روی کودکان می‌گشاید (فیض شیخ‌الاسلام، ۱۳۸۷). «قصه» قالبی از انواع ادب شفاهی^۳ است که ساختاری ساده و ابتدایی دارد و حوادث آن حول یک ماجرای ساده دور می‌زند، اصل قصه روایت ساده‌ی آن ماجراست. وجه تمایز «قصه» با «حکایت» در دو نکته است. حکایت در زمان و روزگاری مشخص اتفاق افتاده است، ولی قصه مقید به برش زمان نیست. دیگر آنکه حکایت حتماً متضمن یک پیام اخلاقی یا نکته‌ای اجتماعی است که قصه ممکن است حامل چنین پیامی باشد و ممکن است صرفاً به قصد سرگرمی گفته شود (پشت‌دار، ۱۳۷۶).

انتخاب کتاب قصه برای کودکان در گام نخست باید مبتنی بر تجربه‌ی علمی باشد نه اینکه بزرگسالان ذوق و سلیقه و تمایلات خود را ملاک تشخیص برای کودکان قرار دهند. توضیح این نکته آن است که بزرگترها نباید گمان ببرند که کودکان ایشان قدرت درک روابط علت و معلولی را ندارند، پس هر چه از حوادث شگفت‌آور در قالب قصه و افسانه می‌توان برای ایشان نقل کرد! متأسفانه چنین تصویری درست نیست؛

زیرا کودک انسانی است با وسایل و گیرنده‌های خاص برای درک پدیده‌های جهان اطراف خود (پشت‌دار، ۱۳۷۶). از نظر فیض شیخ‌الاسلام (۱۳۸۷) بهتر است قصه‌ها را بر اساس سن شنونده انتخاب کنیم. در سنین پیش دبستانی قصه نباید زیاد بلند باشد و با توجه به دایره‌ی واژگانی این سن انتخاب شود. چمبرز^۴ (۱۹۷۰) نیز یادآوری می‌کند که قصه‌ای که برای کودکان انتخاب می‌کنیم باید با گروه سنی شنوندگان متناسب باشد، و همچنین ببیند که آیا خود او از عهده‌ی گفتن این داستان برمی‌آید؟ چرا که محتوا و فضای داستان بایستی با شخصیت قصه‌گو و نحوه‌ی بیان او متناسب باشد. یک قصه‌گو باید از خود بپرسد که چه نوع داستان‌هایی را می‌توانم خوب بیان کنم و چگونه می‌توانم شخصیت خود را با فضای قصه هماهنگ کنم تا هر دو بتوانیم با شنونده ارتباط برقرار کنیم؟ (چمبرز، ۱۹۷۰) پس چنانچه از این گفته‌ها بر می‌آید توجه به ویژگی‌های رشدی کودکان و درک دنیای کودکان در انتخاب قصه مهم است. یک قصه از لحاظ ساختار و توالی نیز باید مناسب باشد. رحماندوست (۱۳۶۹) در این باره می‌گوید: «قصه‌ای که صحنه‌هایش براساس منطق درست داستان‌نویسی به هم پیوند نداشته باشد، و ایجاد گره و اوج و فرود و انتظار آفرینی لازم را، نویسنده‌ی آن در طرح اصلی اثرش رعایت نکرده باشد، نمی‌تواند هیجان مورد نیاز را در مخاطبان خود ایجاد کند و پیامش را به وجهی موثر انتقال دهد».

به منظور انتخاب قصه مناسب برای کودکان از منابع گوناگونی می‌توان استفاده نمود. رحماندوست (۱۳۶۹) در این باره می‌گوید: ادبیات عامیانه مهم‌ترین منبع انتخاب قصه‌های مناسب برای قصه‌گویی است. نخستین قصه‌ها و شعرهایی که کودکان می‌شنوند، از فرهنگ عامه سرچشمه گرفته‌اند. معمولاً نخستین قصه‌ها و شعرهای کودکانه‌ی مکتوب هر ملتی نیز با بازنویسی قصه‌ها و شعرهای عامیانه پیدا شده است.

4-Chambers

طرح قصه باید حساب شده و منطقی باشد. قصه‌های ملال‌آور که خیلی زود پایان خود را لو می‌دهند، قصه‌هایی هستند که از طرح ضعیفی برخوردارند. طرح قصه باید طوری باشد که در مخاطب‌های قصه انتظار بیافریند. مخاطب‌ها را وادارد که از همه جا ببرند و صحنه‌های قصه را پیگیری کنند.



می‌کند. علاقه به سلطه در او زیاد می‌شود، چنانچه از درخت و دیوار بالا می‌رود، به باغ و مزرعه‌ی دیگران دست درازی می‌کند، مدرسه را برای ماجراجویی یا همکلاسه‌ها ترک می‌کند، در بازی‌هایی که لازمه‌اش رقابت و اظهار جسارت و شجاعت است، شرکت می‌جوید. به همین سبب این مرحله را مرحله‌ی ماجراجویی و قهرمانی نامیده‌اند. داستانها و قصه‌های مورد علاقه‌ی کودک در این مرحله، داستانهایی است که با امیال او سازگار باشد و موضوع آنها از مخاطرات، ماجراجویی‌ها، شجاعت، سخت‌گیری و استقبال از خطر، داستانهای پلیسی سخن بگوید. البته اغلب در این داستانها اهداف ناپسندی دنبال می‌شود، از جمله حوادثی که شنونده و خواننده را به تهور، سرقت، و ماجراجویی احمقانه و منفی وامیدارد؛ از این رو در انتخاب محتوای این گونه داستانها باید نهایت احتیاط را به کار بست و قصه‌هایی را برگزید که هدفهای پسندیده و قابل قبولی دارند. مانند داستان زندگی جهانگردان، مخترعان، مکتشفان، و ...

رحماندوست (۱۳۶۹) ویژگی‌هایی را برای یک قصه‌ی مناسب برای کودکان برشمرده است که در برگیرنده‌ی موارد زیر است:

طرح قصه باید حساب شده و منطقی باشد. طرح در حقیقت چارچوب اصلی و یا استخوان‌بندی قصه است. قصه‌های ملال آور که خیلی زود پایان خود را لو می‌دهند، قصه‌هایی هستند که از طرح ضعیفی برخوردارند. طرح قصه باید طوری باشد که در مخاطبهای قصه انتظار بیافریند. مخاطب‌ها را وادارد که از همه جا ببرند و صحنه‌های قصه را پیگیری کنند.

پایان صحنه‌ها باید به قدری در منطق مخاطب صحیح و قابل قبول باشد شنونده احساس نکند که قصه گو به فکر فریب دادن اوست.

خردسالان تمایل زیادی به شنیدن قصه‌های عامیانه، همچنین قصه‌هایی که از افراد و حیوانات پیرامون آنها حرف می‌زنند دارند، قصه‌هایی که صحنه‌ها و واژه‌های تکراری در آنها هست (مثل قصه‌ی مهمان‌های ناخوانده) نیز مورد علاقه‌ی خردسالان است.

همان طور که پیش از این نیز گفته شد توجه به مراحل رشد کودک در انتخاب قصه برای کودکان اهمیت دارد و با توجه به ویژگی‌های شناختی و عاطفی و ... که ویژه‌ی هر دوره از بلندگی کودک است در انتخاب قصه ضروری است.

به گفته‌ی پشت‌دار (۱۳۷۶)، طبق مطالعات دانشمندان روانشناسی در هر مرحله از مراحل رشد عقلی و عاطفی، کودک به نوع خاصی از قصه‌ها علاقه‌مند بلکه نیازمند است:

۱. مرحله‌ی واقعی محدود به محیط: این مرحله تقریباً از «سه تا پنج سالگی» است. کودک در این مقطع معمولاً راه می‌رود، عضلات خود را حرکت می‌دهد و حواس خود را برای آزمایش پدیده‌های محیط اطراف خانه، خیابان، باغچه، و مهدکودک

به کار می‌گیرد. حیوانات و گیاهان اطراف خود را می‌بیند، می‌شنود و لمس می‌کند و می‌بوید، صداهای گوناگون را می‌شنود، افراد گوناگون خانواده را مشاهده می‌کند، تفاوت هر یک را در می‌یابد، ارتباط هر یک را می‌شناسد، با کودکان همسال یا کمی بزرگتر از خود ارتباط برقرار می‌کند و دوست می‌شود. چون کودک در

این سن در صدد کشف محیط زندگی خود است، مناسب‌ترین قصه برای او در این مرحله قصه‌ای است که شخصیت‌های مانوسی از حیوانات، گیاهان، و پدیده‌های طبیعی محیط زندگی همچون پدر و مادر و کودکان همسال را در بر بگیرد مرحله‌ی خیال آزاد: این مرحله تقریباً از «۵ تا ۸ یا ۹ سالگی» است و کودک مرحله‌ی آشنایی به محیط محدود و محسوس در خانه و خیابان را گذرانده است. مثلاً می‌داند که سگ گاز می‌گیرد، زنبور نیش می‌زند، گربه چنگ می‌اندازد، و ... به همین دلیل علاقه مند و مشتاق است که چیزهای دیگری غیر از پدیده‌های طبیعی و واقعی را که شخصاً تجربه کرده است و چیزهایی که برایش مانوس است خیال کند.

۲. مرحله ماجراجویی و قهرمانی: این دوره از «هشت تا دوازده یا نه تا سیزده سالگی» و بعد از آن ادامه دارد. کودک در این مرحله تا اندازه‌ای از امور خیالی و هیجانی منصرف شده و به حقیقت‌گرایی پیدا





طوری که وی دریابد و معتقد شود که در آفرینش آدم و عالم حکمتی است و قوانین الهی بر آن دو حاکم است، که شناخت و کاربرد آنها شرط لازم موفقیت است.

۹. احساس مسئولیت را در کودک برانگیزد؛ چنانچه او بتواند بر خود اعتماد کند و خود را عضوی موثر و مفید در اجتماع بداند و بپذیرد و از یاری و همکاری با مردم لذت ببرد.

۱۰. کنجکاوی کودک را برانگیزاند و در عین حال آن را ارضا کند.

۱۱. قصه به نحوی باشد که اعجاب و تحسین کودک را برانگیزاند و برای او سیر حوادث و رفتار قهرمان جالب و گیرا باشد.

۱۲. ذوق هنری کودک را برانگیزاند و تقویت کند.

۱۳. محتوا و موضوع قصه به خودشناسی و خودپذیری کودک و نوجوان کمک کند، که بی وجود این دو نکته زندگی سالم و پیروزمندانه ممکن نخواهد بود.

۱۴. چون کودکان و نوجوانان حیوانات و موضوعات هیجان انگیز را دوست دارند، لازم است مطالب قصه‌ها و داستان‌هایی کودکان به زندگی حیوانات به ویژه حیواناتی که در محیط زندگی ایشان بیشتر هست مربوط باشد و ... در نهایت باید به خاطر داشت که قصه گویی و انتخاب قصه ی مناسب امری هنری و ذوقی است که پیدا کردن چند شاخص محدود و مشخص برای آن دشوار است؛ زیرا قصه‌گویی هنری شخصی است و همانند سایر هنرهای ادبی در قالب محدود نمی گنجد (پشت دار، ۱۳۷۶).

منابع:

پشت دار، علی محمد (۱۳۷۶)، قصه گویی و نمایش خلاق، چاپ اول، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.

چمبرز، دیویی (۱۳۸۵) قصه‌گویی و نمایش خلاق، برگردان ثریا قزل ایباغ، چاپ هشتم، مرکز نشر دانشگاهی، تهران.

رحماندوست، مصطفی (۱۳۶۹). قصه گویی، اهمیت، و راه و رسم آن. چاپ دوم، انتشارات رشد، تهران.

فیض شیخ الاسلام، فائزه، ۱۳۸۷، مقدمه‌ای بر آموزش خلاقیت نمایشی برای کودکان، چاپ دوم، انتشارات مدرسه، تهران.

□ کودکان دبستانی هم قصه‌های خیالی را می‌پسندند و هم به قصه‌های واقعی که از محیط اطرافشان پا را فراتر بگذارد دل‌بستگی نشان می‌دهند.

□ نوجوانان بیشتر طالب قصه‌های ماجراجویی، قصه‌های قهرمان‌دار و عاطفی هستند.

□ از نظر محتوایی انتخاب قصه بسیار مهم است و توجه به زمان، مکان، و فرهنگ، و سن کسانی که مخاطب برنامه‌ی قصه‌گویی هستند، ضروری است.

در ادامه به برخی از ویژگی‌های قصه‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان از نظر پشت‌دار (۱۳۷۶) اشاره می‌نماییم:

معمولا برای کودکانی که خردسالند، قصه‌هایی با این دو ویژگی تهیه می‌شود:

الف) توام با تکرار است.

ب) منظوم و همراه با شعر و لایلی است.

در مرحله‌ی بعدی قصه‌گو از روی کتابهای قصه‌ی مصور برای کودکان قصه می‌گوید و در مرحله‌ی سوم تلاش بر آن است تا قصه‌گو خود قصه‌هایی را بسازد. برای انجام این کار می‌توانید با الهام گرفتن از قصه‌هایی که بچه‌ها دوست دارند یا با بازآفرینی رویدادها و خاطراتی که برای خودتان یا دیگران روی داده، قصه بسازید. به طور کلی اگر بخواهیم این ویژگی‌ها را برشمریم به شرح زیر خواهند بود:

۱. قصه متناسب با استعداد و فهم کودک باشد.
۲. اصل قصه، قصه‌گو را برانگیزاند و در شخصیت او موثر افتد.
۳. زمان قصه مناسب حال کودکان باشد.
۴. موضوع قصه به محیط زندگی کودک مربوط باشد.
۵. به نیازهای سنی کودک پاسخ گوید.
۶. به پرورش صحیح عقل و عاطفه‌ی کودک کمک کند.
۷. تخیل ابداعی کودک را به طور سالم و سودمند به کار اندازد.
۸. کودک را به واقع بینی و نپذیرفتن محالات امور برانگیزد و عادت دهد؛ به



نظریه ی رفتار درمانی عقلانی - هیجانی (REBT)

آلبرت
الیسی

□ معصومه محمدآبادی
(کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س))

زندگی نامه

آلبرت الیس در ۲۷ سپتامبر ۱۹۱۳ در شهر پیتسبورگ پنسیلوانیا متولد شد. علی رغم وجود چالش ها و مشکلات بسیار در دوران زندگی اش توانست با غلبه بر آنها در سال ۱۹۳۴ میلادی، درجه لیسانس خود را از سیتی کالج نیویورک دریافت کند. الیس در سال ۱۹۴۳ درجه فوق لیسانس و در سال ۱۹۴۷، درجه دکتری خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کرد. در سال ۱۹۴۳ میلادی، به طور خصوصی به مشاوره و روان درمانی در زمینه خانوادگی، ازدواج و امور جنسی اشتغال ورزید و به خاطر علاقه به این حوزه به مدت سه سال آموزش های لازم را در روانکاوی فرا گرفت. سپس در مقام روان شناس بالینی در یک مؤسسه بهداشت روانی وابسته به بیمارستانی در نیوجرسی مشغول کار شد و بعدها استاد دانشگاه راتگرز و دانشگاه نیویورک شد. ولی با این حال قسمت اعظم اوقات زندگی خود را به روان درمانی خصوصی می گذراند (فیروز بخت، ۱۳۸۳). دکتر آلبرت الیس، روان شناس ارشد مرکز تشخیصی ایالت نیوجرسی و استاد یار روان شناسی دانشگاه راتگرز بوده است. وی حدود ۵۰ سال سابقه روان درمانی، خانواده درمانی و زناشویی درمانی دارد (یزدانیان، ۱۳۹۰).



سه چالش دوران کودکی:

در خانواده البرت سه فرزند وجود داشت و البرت فرزند اول خانواده بود.

۱. غفلت والدین

۲. بیمار احوال بودن البرت در کودکی

۳. کمرویی و کناره گیری او و اینکه نمی توانست با دیگران خوب ارتباط برقرار کند(فیروزبخت، ۱۳۸۳).

الیس از اواخر دهه ۱۹۴۰ تا اوایل دهه ۱۹۵۰ به طور فزاینده ای از کارایی روان کاوی کلاسیک و روان درمانی تحلیل گری ناخشنود شد. او با فروید موافق بود که نیروهای غیر منطقی افراد روان رنجور را به دردسر می اندازد. اما به این باور رسید که این نیروهای غیر منطقی، تعارض های ناهشیار اوان کودکی نیست. الیس دریافت که تداعی آزاد بسیار مستعد و اعتقاد موجود بیمار به خود و دنیای اطرافش را جداً به چالش می طلبد. او در عوض مستقیماً به نظام اعتقادی درمان جویان حمله کرد و آنان را وادار ساخت تا فعالانه علیه فرض های غیر منطقی خود تلاش کنند. الیس دریافت که شخصاً با این رویکرد منطقی به درمان تناسب دارد.

او با برخورداری از تیز هوشی بیان و واضع بینی افکار انتزاعی و عشق به مباحثه منطقی، اعتقاد جدی به قدرت گفتگوی منطقی و حس شوخ طبعی برای برطرف کردن خشم یا اضطراب می توانست در رویکرد جدید خودش، بسیار بیشتر از رویکرد های قدیم روان کاوی مؤثر واقع می شود(یزدانیان، ۱۳۹۰).

الیس در سال ۱۹۵۹ مؤسسه درمان منطقی - عاطفی را در نیویورک پایه ریزی کرد. هدفش این بود که این مؤسسه، یک سازمان غیر انتفاعی باشد و دوره های آموزشی در زمینه زندگی عاقلانه برای بزرگسالان، درمان منطقی - عاطفی ارزان قیمت برای بیماران و آموزش

فشرده در مورد درمان منطقی - عاطفی برای متخصصان فراهم کند. این مؤسسه در سرتاسر کشور کارگاه ها و سمینارهای عرضه می کند. الیس در کارگاه و جلسات درمانی خود، برای اینکه کسی را ناراحت یا مضطرب نکند. به صورت یک درمانگر رهنمودی عمل می کند که مستقیماً به اصل موضوع می پردازد و هیچ پیچ و خمی به کلمات خود نمی دهد. مشکل متعلق به طرف مقابل است الیس دوست دارد بگوید. منظور از زندگی داشتن لحظه های خوش است اما او لذت گرای دراز مدت است(همان منبع).

نظریه رفتار درمانی عقلانی و هیجانی

نظریه رفتار درمانی عقلانی و هیجانی بر این فرض استوار است که شناخت، هیجان و رفتار سه کارکرد انسانی مجزا نیستند، بلکه ارتباط درونی بین آنها وجود دارد و شامل یک کلیت هستند(فیروزبخت، ۱۳۸۵). همچنین در این نظریه به نقش عوامل زیست شناسی و اجتماعی در تحول شخصیت انسان تأکید دارد که مانع ایجاد تغییر در فرد میشود.

یکی از مهمترین ویژگی نظریه الیس این است که بر مبنای فلسفی استوار است. رویکرد فلسفی الیس شامل لذت طلبی مسئولانه و انسانگرایی است که با خرد پذیری در هم آمیخته شده است (فیروزبخت، ۱۳۸۱)، روش درمانی او نیز برخاسته از همین فلسفه بوده و در پی آن است که باورهای فلسفی عمیقی را در فرد ایجاد کند نه اینکه فقط باورهای غلطش را دگرگون سازد. اصول پست مدرنی که رفتار درمانی الیس بر استوار است به طور خلاصه بر این قرارند:

۱. شاید واقعیت های عینی و تردید ناپذیری وجود داشته باشد اما تنها راه ادراک آنها، ادراک خطا پذیر و در حال تغییر ماست.
۲. به قول کلی نظر ما درباره خوب و بدها، درست و غلط سازه های شخصی - اجتماعی ما است. پی بردن به حقایق محال است و باورهای اخلاقی را ما می سازیم.
۳. شخصیت انسان بیشتر تحت تاثیر محیط و عوامل اجتماعی است تا فطری بودن.
۴. مردم تحت تاثیر تربیت فرهنگی شرطی می شوند و در رفتار به طرز حیرت آوری چند فرهنگی بودن دیده می شود.
۵. تمام راه حل ها قابل بحث اند و هیچیک مطلق نیستند و به اهداف مقاصد ما بستگی دارند(فیروزبخت و عرفانی، ۱۳۸۵).

نظریه شخصیت، مدل A-B-C

به عقیده الیس گرچه انسان از نظر بیولوژیک تمایل شدیدی به مضطرب کردن خود و تخریب نفس دارد و گرچه او در اجتماعی زندگی میکند که سبب پاره ای از نابسامانیهای رفتاری اوست و آنها را تقویت می کند. اما دیدگاه روان شناختی شخصیت چگونگی رشد آنرا مشخص میکند. اساس نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی الیس تحت تاثیر این مدل قرار دارد. در این مدل حرف (A) معادل رویداد فعال کننده یا گرفتاری است (B) نیز باورها ی شخص درباره رویداد فعال کننده است (C) پیامد هیجانی و رفتاری مرتبط با گرفتاری ها است(فیروزبخت، ۱۳۸۵)؛ و شفیع



آبادی، ۱۳۸۷).

در این دیدگاه بر این نکته تأکید می شود که وقتی رویداد فعال کننده (A) غیر قابل کنترل است، فرد میتواند با تأثیر بر روی نظام باورها (B) آنرا کنترل کند که این امر به طور مستقیم منجر به پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) می شود و در صورتی که بفهمد چطور میتواند آنها را به باورهای معقول تبدیل کند عملاً هرگز از چیزی ناراحت نخواهد شد. درمان عقلانی هیجانی به فرد یاد می دهد که دو نوع باور وجود دارد: باورهای معقول که دارای پیامدهای مناسبی است و باورهای نامعقول که پیامدهای نامناسبی دارد و در نتیجه باورهای معقول موجب می شود فرد تمایلات اساسی خود را ارضا کند در حالی که باور نامعقول مانع این کار می شود (فیروزبخت، ۱۳۸۲).

آسیب های روانی زندگی روزمره را می توان با فرمول ABC عملکرد انسان توضیح داد. در آشفتگی های عاطفی، رویدادهای برانگیزنده همیشه از طریق عقیده غیر منطقی پردازش می شوند. رایج ترین عقاید غیر منطقی عبارتند از:

۱. امیال اساسی انسان، مثل امیال شهوانی و جنسی به این دلیل نیاز تلقی می شوند که ما آنها را نیاز تعریف می کنیم، در حالی که آنها در واقع، صرفاً ترجیحات هستند.
۲. ما نمی توانیم برخی رویدادها را تحمل کنیم، خواه این رویدادها، اجبار به انتظار کشیدن در صف

باشد، یا مواجه شدن با انتقاد، یا طرد، در حالی که می توانیم این گونه رویدادها را صرف نظر از اینکه چه قدر ناخوشایند باشند به خوبی تحمل کنیم.

۳. موفقیت ها و شکست های ما، یا ویژگی های خاصی مانند هوش، ارزش ما را به عنوان انسان مشخص می کنند، انگار که ارزش انسان را می توان مانند ویژگی های عملکردی او، ارزیابی کرد.

۴. ما باید رضایت دیگران را جلب کنیم، انگار هستی ما به آنها بستگی دارد.

۵. دنیا باید با ما عادلانه برخورد کند، انگار که دنیا می تواند از امیال ما پیروی کند.

۶. برخی افراد، رذل یا شرور هستند و باید به خاطر شرارتشان تنبیه شوند، انگار که ما می توانیم بی ارزش بودن انسان را ارزیابی کنیم.

۷. وقتی که اوضاع به صورتی نیست که ما دوست داریم، واقعاً وحشتناک است، انگار که مفهوم وحشتناک بودن را می توان به صورت تجربی تعریف کرد.

۸. اگر ما فکر نمی کردیم که اوضاع وحشتناک است، یا اگر به دلیل خشم یا اضطراب ناراحت نبودیم، نمی توانستیم عمل کنیم، انگار برای اقدامات منطقی که دنیا را به مکان خوشایند تری تبدیل می کند، حتماً باید از لحاظ عاطفی آشفته باشیم.

۹. چیزهای زیان بخشی مانند سیگار یا مواد مخدر، خوشی زندگی را بیشتر می کنند، یا مصرف این مواد زیان آور، صرفاً به این دلیل ضرورت دارد که گذراندن زندگی بدون آنها، ممکن است برای مدتی ناخوشایند باشد.

۱۰. عوامل بیرونی موجب شادی انسان می شوند و ما نمی توانیم احساساتمان را کنترل کنیم.

۱۱. سابقه گذشته فرد تنها عامل تعیین کننده مهم رفتار فعلی او است، انگار چیزی که یک زمانی زندگی فرد را شدیداً تحت تأثیر قرار داده است، باید برای همیشه بر آن تأثیر داشته باشد.

۱۲. عقایدی که در کودکی آموخته ایم، خواه عقاید مذهبی، خواه

نظریه ی رفتار درمانی عقلانی
و هیجانی بر این فرض استوار
است که شناخت، هیجان و
رفتار سه کارکرد انسانی مجزا
نیستند؛ بلکه ارتباط درونی
بین آنها وجود دارد و شامل
یک کلیت هستند.



منابع:

الیس، آلبرت؛ مک لارن، کاترین (۱۳۸۵)، رفتار درمانی عقلانی و هیجانی، ترجمه ی مهرداد فیروز بخت، تهران، انتشارات رسا.
الیس، آلبرت، ایروینگ، بکر (۱۳۸۲)، زندگی شادمانه، ترجمه ی مهرداد فیروز بخت، وحید عرفانی، تهران، خدمات فرهنگی رسا.
الیس، آلبرت (۱۳۸۵)، هیچ چیز نمی تواند مرا ناراحت کند آری هیچ چیز، ترجمه ی مهرداد فیروز بخت، وحید عرفانی، انتشارات رسا.
شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۷)، مقدمات راهنمایی و مشاوره (مفاهیم و کاربردها)، تهران، انتشارات رشد.
فیروز بخت، مهرداد (۱۳۸۳)، الیس پنجاه سال رفتار درمانی عقلانی و هیجانی، تهران، نشر دانژه.
مقاله اسماعیل یزدانیان (۱۳۹۰)،
ravan.persianblog

اخلاقی، یا سیاسی، می توانند راهنماهای خوبی برای بزرگسالی باشند، حتی اگر این عقاید، کاملاً تعصب آمیز یا افسانه ای باشند (فیروز بخت و عرفانی، ۱۳۸۵).

ارزیابی و انتقاد از نظریه

گروهی از منتقدین شیوه اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی انتقاد کردند و معتقدند الیس بدون در نظر گرفتن مشکل مراجعان آنها را هر طور شده با درمانش هماهنگ می کند. بر طبق این دیدگاهها الیس درمانگری مستبد است و دیدگاه رفتار درمانی عقلانی هیجانی به تفاوت های فردی توجه نمی کند. علاوه بر این نیز برخی از نویسندگان از مدل A-B-C ایراداتی گرفتند و آن را بازنمایی ساده انگارانه ای از رابطه افکار و احساسات و رفتارها دانسته اند. به نظر این گروه از منتقدان الیس و رفتار درمانی عقلانی هیجانی تعاملات پیچیده این سه بعد را دست کم گرفته اند اما الیس در جواب به این انتقاد تأیید می کند که رفتار درمانی عقلانی و هیجانی مثل سایر درمان های شناختی - رفتاری هنوز مشروح و دقیق نشده تا نشان دهد هیجانات و رفتارها چطور بر فرایند فکری تأثیر می گذارند با این حال معتقد است رفتار درمانی عقلانی و هیجانی نشان می دهد که به احتمال خیلی زیاد چنین روابطی وجود دارند و این روابط نقش مهمی در فرایند روان درمانی دارند (فیروز بخت، ۱۳۸۳).

تاثیر گریه بر سلامت و آرامشی روان



تحقیقات نشان داده است که مفید بودن گریه برای بدن، کاملاً به شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد. روان شناسان دانشگاه فلوریدا، طی مطالعاتی که اخیراً روی بیش از سه هزار دواطلب انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که سودمند بودن گریه برای فرد کاملاً به زمان، مکان و علت گریه فرد بستگی دارد. به عنوان مثال و برای درک بهتر موضوع، بهتر است که به نتیجه ی اثربخشی گریه و رابطه ی مستقیم آن با فرد گریه کننده توجه کنید.

تعداد زیادی از دواطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که گریه باعث آرامش و تخلیه ی روانی آنها می شود و هنگام گریه کردن و پس از آن احساس خوبی دارند. چرا که وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به گریه کردن می کردند از طرف جامعه و اطرافیان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گرفتند، عکس این نظر را داشتند، اول اینکه گریه را نشانه ی ضعف خود دانسته و از انجامش پشیمان بودند و دوم اینکه برخی از آنها با

تصور اینکه با گریه کردن احساساتشان را دور ریخته اند، خود را سرزنش می کردند. نتیجه ی این تحقیق، مؤکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می شود که توانایی مغزشان در به دست آوردن آرامش با کارهایی مثل گریه کاهش پیدا کند .
تمایل بشر به گریه کردن ریشه ی روانی دارد و این سؤال که چگونه امری ساده مثل



مختلف مغزی شود، گریه کردن نقش حیاتی را برای حفظ سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند.

بر اساس نتایج مطالعات جدید، گریستن باعث افزایش انگیزتگی در عملکرد بدن برای دفع تهدیدهای فیزیولوژیکی خواهد شد. برای اثبات این نظریه محققان افزایش حساسیت پوست را در حین گریستن و بعد از آن و همچنین افزایش عمق تنفس در انسان را مثال می‌زنند. زیرا این دو پدیده از نشانه‌های سلامتی بدن به شمار می‌روند.

محققان در سرتا سر جهان بر این باورند افرادی که توانایی تجربه حس رضایت و شادی را از زندگی خود ندارند، با استفاده از داروهای بی‌خطر که در فرد ایجاد اشک می‌کند می‌توانند به درمان خود بپردازند. همچنین افرادی که به این مشکل دچار نیستند نیز با استفاده از این داروها می‌توانند سلامت خود را حفظ کنند. تأثیر گریه در پایین آوردن فشار خون و تحریک دستگاه ایمنی بدن ثابت شده است. گریه با جنسیت ارتباط مستقیمی دارد به گونه‌ای که زنان چهار برابر مردان گریه می‌کنند. علی‌رغم مزایای گفته شده در خصوص گریه، باید متذکر شد در صورتی که گریه به صورت عادت روزمره درآید نشانه‌ای از افسردگی است و حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. تحقیقات متخصصان روی گریه نشان می‌دهد که گریستن به عنوان فعل شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. گریه امری طبیعی و عکس العمل روحی انسان و نشانه تندرستی است.

بر اساس گزارش زی نیوز، در حال حاضر دانشمندان فراوانی در سرتا سر جهان مشغول مطالعه بر روی این پدیده طبیعی بوده تا بتوانند نشانه‌های علمی را برای درک منشأ اصلی گریه، تأثیرات اجتماعی و شخصی گریستن و ارزش سلامتی آن به دست آورند که این تلاش جهانی می‌تواند عمل گریستن را که اکثر جوامع آن را نشانه ضعف در افراد می‌دانند، به عملی مفید و ضروری تبدیل کند.

منبع: <http://neginemazandaran.mihanblog.com>



گریه کردن می‌تواند تأثیری شگرف بر روح و روان بوده که رسیدن به جوابش از گذشته تاکنون ذهن بسیاری از روان شناسان و محققان را مشغول خود کرده است. طی تحقیقی که محققان دانشگاه فلوریدا انجام داده‌اند به این نتیجه رسیدند که شاید اثر بخشی گریه به خاطر نقش آن در تنظیم و کنترل نقش کشیدن و در نهایت غلبه بر احساسات منفی باشد. وقتی که فردی غرق در استرس و نگرانی باشد، ضربان قلبش به طرز چشم‌گیری بالا می‌رود و بدنش شروع به عرق کردن می‌کند. حالا اگر فرد در همین حالت شروع به گریه کردن کند، تخلیه روانی به وسیله‌ی گریه کردن، باعث کاهش و تنظیم سرعت تنفس و در نتیجه ضربان قلبش می‌شود که همه این‌ها در نهایت به رسیدن او به آرامش می‌انجامد. به طور کلی در مواجهه با ترس و اتفاق‌های ناگوار، بدن شروع به فرمان گرفتن از مغز برای رسیدن به آرامش می‌کند و معمولاً اثر آرام بخشی گریه، مؤثرتر و طولانی‌تر از روش‌های دیگر است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که گریه علاوه بر اینکه از بین برنده‌ی اضطراب است، قادر به بهبود سلامتی انسان‌ها نیز خواهد بود. بررسی‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که با احساسات در ارتباطند، دارای سطوح بالایی از پروتئین، منگنز، پتاسیم و هورمون‌های مانند پرولاکتین هستند. منگنز یکی از مواد حیاتی بدن است که افزایش آن در بدن می‌تواند منجر به کاهش توانایی لخته شدن خون، کاهش کلسترول خون و مشکلات پوستی شود. همچنین پتاسیم بر روی سیستم‌های اعصاب و ماهیچه‌ها و فشار خون تأثیر گذار بوده و هورمون پرولاکتین نیز در ایجاد استرس نقش داشته و بر عملکرد سیستم دفاعی بدن و دیگر قسمت‌ها تأثیر گذار است و افزایش هر یک از این سه ماده در بدن می‌تواند اختلالات متفاوت و پیچیده‌ای را ایجاد کند. به گفته محققان به این دلیل که عدم کاهش استرس در افراد می‌تواند منجر به سکتة قلبی و اختلال در قسمت‌های



معرفی کتاب



والد متفکر، کودک متفکر

مؤلف: میرناشر

مترجم: زهرا حبیبی

انتشارات: ارجمند

قیمت: ۶۹۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۲۳۲

محور اصلی این کتاب ارائه ی راهکارهایی برای آموزش تفکر به کودکان برای حل مشکلات رفتاری آنهاست. اساس نگارش این کتاب، کمک به مساله‌گشایی و آموزش مهارت حل مسأله در کودکان است و مفاهیم مطرح شده در آن را می‌توان برای کودکان چهار سال به بالا به کار برد. روش نویسنده برای طرح مفاهیم «روش مساله‌گشایی» یا ICPS است و به مادران می‌آموزد که با چه شیوه‌هایی می‌توان با کودکان کنار آمد و تکنیک‌هایی را معرفی می‌کند که به کمک آنها بتوان مسایل مختلف را به کودکان آموزش داد.

مترجم کتاب با تأکید بر این که تغییر دادن رفتار افراد در بزرگسالی بسیار سخت و نیازمند تلاش زیادی است افزود: در این کتاب تکنیک‌های ساده‌ای مانند بازی به والدین معرفی می‌شوند و تاثیرگذاری آنها مستلزم این نکته است که والدین برای تربیت فرزندان خود زمان کافی را صرف کنند.

چهار فصل این کتاب با عناوین «کنار آمدن با احساسات»، «مقابله با مشکلات و پیشگیری از وقوع آنها»، «گسترش روابط» و «ساختار مهارت‌های زندگی» مشخص شده‌اند و به موضوعاتی چون خشم، پرخاشگری، تنبلی، بی‌نظمی و یا همدلی می‌پردازند. نویسنده در این کتاب می‌کوشد به والدین بیاموزد که فرزندان خود را برای تغییر رفتارها آماده و فرزندان را درگیر تکنیک‌های گفت‌وگو و مسأله شناسی کنند.





نظرسنجی از خوانندگان محترم نشریه ی راهبرده

خواننده ی گرامی و یار صمیمی نشریه راهبرد:

مسولان و دست اندکاران این نشریه در پی آنند که با بهره گیری از دیدگاه ها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت این نشریه از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است پیشنهادات و انتقادات خود را با توجه به سؤالات زیر با ما در میان بگذارید و ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

۱. نظر شما درباره ی سطح علمی مجله چیست؟
۲. نظر شما درباره ی تعداد صفحات مجله چیست؟
۳. کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه میکنید؟
۴. جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟
۵. لطفاً هرگونه نظر و پیشنهاد دیگری برای بهبود نشریه دارید، مرقوم فرمایید.
لطفاً نظرات خود را به آدرس پست الکترونیکی زیر با ما در میان بگذارید.
Alzahra9312@yahoo.com
و یا به شماره تماس ۰۹۳۰۷۶۴۵۷۴۱ پیامک ارسال فرمایید.