



روان شناسی زرد می شود!

طبق آمار یک اپلیکشین کتاب خوانی، همچنان کتاب‌های «راز»، «قانون جذب» و ... پر فروش ترین کتاب‌های حوزه روان شناسی هستند

محوری



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

اپلیکیشن کتاب و کتاب خوانی «طاقچه» که یک برنامه کاربردی برای مطالعه کتاب به صورت الکترونیکی است و آمار نصب بالایی هم در کشور دارد، به تازگی فهرستی از کتاب‌های در خواستی مخاطب‌هایش را به ترتیب فراوانی با مردم به اشتراک گذاشته است. بیشتر کتاب‌هایی که در حوزه روان

روان شناسی زرد چیست؟

علم روان شناسی سعی می کند از طریق روش های علمی، رفتار و فرایندهای ذهنی انسان ها را مطالعه کند. این دانش معتبر، برای مردم جذاب است چون کمک می کند آن ها جواب سوال های ذهنی شان را پیدا کنند اما آیا باید هر جوابی را بپذیریم؟ روان شناسی زرد، سعی می کند شمار خیلی زود به جواب برساند، به شما راهکار بدهد و بگوید رمز زندگی موفق را می شناسد. نویسنده های کتاب های زرد روان شناسی، بر خلاف

نویسندگان کتاب های علمی، معمولاً روان شناس نیستند، منبع علمی ندارند و شواهد تجربی از آن ها حمایت نمی کند. بیشتر اوقات، محتواهای فریبنده ای دارند و با ترویج تفکر اشتباهی مثل «کسب موفقیت از راه فکر»، تلاش می کنند مخاطب را مجاب کنند که می توانند صرفاً با تفکر مثبت به موفقیت، ثروت، شادی و ... برسند! در صورتی که بسیاری از این کلمات، مبهم هستند و تعریف روشنی هم از آن ها را ارائه نمی شود. اگر دقت کنید، متوجه می شوید که در چنین کتاب هایی پدیده های بی ربط به شکلی حیرت آور به هم ربط داده می شوند!

چرا کاری را که می دانیم غلط است انجام می دهیم؟

به بهانه پر باز دید شدن عکس مبارزه مار ادونا با مصرف مواد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شبکه های اجتماعی

داستان این عکس به مسابقه ای در سال ۱۹۸۸ بر می گردد؛ مسابقه ای که از اساس با هدف مبارزه با مواد مخدر بر گزار شد و بر همین مبنایز روی لباس مارادونا به انگلیسی و روی لباس پلاتینی به فرانسوی نوشته: «نه به مواد مخدر». پله هم البته در میانه عکس دیده می شود. جمعی از سه فوتبالیست نامدار که قرار بوده این پیام را که مواد مخدر بد است برای نوجوانان و جوانان جا بیندازند اما یکی از افراد حاضر در این عکس فوتبالیست معروفی است که چند سال بعد تحت رسوایی اش در باره مصرف همین مواد مخدری که این جا دارد تلاش می کند بد بودنش را اثبات کند، بر زمین افتاد و او کسی نیست جز «دیه گو ارماندو مارادونا»! به بهانه پر باز دید شدن این عکس در شبکه های اجتماعی به ۳ در سی که از این عکس می توان گرفت، اشاره خواهیم کرد.

نیست و در این شرایط برای پاسخ به این نیاز به هر رابطه ای دست می زنند یا هر رفتاری را برای این که دیگران او را بپذیرند انجام می دهد. البته در کنار این نشناختن نقاط ضعف و تصویر اتراق آمیز در باره توانایی ها نیز می تواند کار دست افراد بدهد. در این شرایط فرد به تصور این که راهش را بلد است و می تواند از نتیجه انتخاب غلط خود به نوعی قسر در برود، دست به عمل می زند، غافل از این که این تصور تنها خیالی خام بوده است. چنین توجیهی را در رانندگی های خطرناک، حمل چاقو و رفتار هایی که به واسطه مخاطرات زیاد، غلط در نظر گرفته می شوند، بیشتر می بینیم.

خودمان را فردی بد و مستحق بدی می دانیم!
بر سی ها نشان می دهد احساس بد بودن و داشتن شرم شدید راجع به وجود خود، می تواند افراد را به سمت انجام رفتار های غلط و اشتباه سوق دهد. افرادی که تصور می کنند «آدم بدی» هستند، احتمال بیشتری وجود دارد که برای اثبات این موضوع به خود و اطرافیان دست به کار های بد و غلط هم بزنند. البته توجه داشته باشید که چنین تصویری در باره خود و تلاش برای اثبات آن همیشه برای فرد واضح نیست و گاهی او تنها در سطح ناخود آگاه چنین برداشتی از خود دارد.

در تله محتواهای غیر علمی، گیر می افتند. اگر می خواهید در کوتاه مدت، رنج های زندگی تان را تسکین دهید، احتمالاً به کتاب های روان شناسی زرد، چراغ سبز نشان می دهید اما آیا حاضر هستید پیامدهای ناخوشایندی را که در افکار، هیجان ها و رفتار های تان به جامی گذار دهم بپذیرید؟

از محبوبیت تا آسیب کتاب های روان شناسی زرد

پر فروش بودن یک کتاب، برای بعضی ها دلیل محکمی است تا به یک کتاب اعتماد کنند. کتاب هایی مثل راز و قانون جذب و ...، زبان ساده و قابل فهمی دارند، مثال هایی می زند که در زندگی شخصی شما هم مصداق دارد، راه حل ها را برای تان ساده می کند و خلاصه، همان چیزی را به شما می گویند که دوست دارید بشنوید. دقیقاً شبیه کاری که فالگیر ها انجام می دهند! همه ما از شنیدن خبر سفرو پول و خوشبختی استقبال می کنیم اما خبر بد این که، هیچ کدام شان با تفکر بدون تلاش به دست نمی آیند. روان شناسی علمی، راه دشوارتری را پیش روی مخاطب هایش می گذار د و به آن ها می گوید برای زندگی کارآمدتر، لازم است خودتان هم تلاش کنید و مسئولیت پذیر باشید. بدیهی است که برای خیلی ها این طور عمل کردن سخت است اما واقعیت این است که روان شناسی علمی، هرگز به شما آسبایی نمی زند. در حالی که کتاب های زردی مثل قانون جذب، شمارا اگر ا هم می کنند و بعد از مدتی، راجع به روان شناسان هم دیدگاه منفی و نا کار آمدی پیدا می کنید و کتاب های بازاری را جایگزین مرجعه به متخصصان می کنید. در این صورت، مشکلات روان شناختی شما مزمن و در مان شان هم سخت تر خواهد شد.

دسته بندی کتاب های روان شناسی در بازار

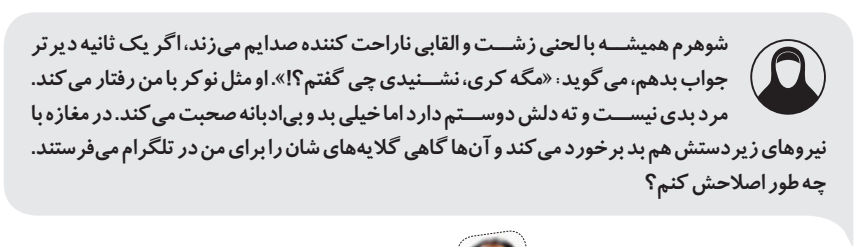
زمانی که روزگار تان را بر مدار قانون جذب بگذرانید، انگار همیشه منتظر دنیای بیرون مانده اید تا طبق قاعده نامعلومی، مطابق میل شما پیش برود بنابراین ظرفیت های درونی خودتان را نادیده می گیرید و ممکن است در دام خرافات بیفتید. در پایان لازم است تفاوت بین سه گروه از کتاب های روان شناسی را بدانید و با انتخاب آگاهانه، سراغ مطالعه شان بروید.

دسته اول: کتاب های تخصصی معتبری هستند که ویژه دانشجویان و استادان روان شناسی هستند.

دسته دوم: کتاب های خودیار، که هم معتبر هستند و هم روان شناس ها آن ها را نوشته اند. اتفاقاً زبان شان هم ساده است و طبیعتاً علمی و کاربردی هم هستند.

و اما دسته سوم: کتاب های روان شناسی زرد که تأثیرات مخربی را نصیب خوانندگانشان می کنند. حالا با شماست که کدام دسته از این کتاب ها را انتخاب کنید اما یادتان باشد که عمرتان را پای مطالعه کتاب هایی که چیزی عایدتان نمی کند، هدر ندهید.

شوهرم مثل نوکر با من و نیروهای زیر دستش رفتار می کند



شوهرم همیشه با الحنی زشت والقای ناراحت کننده صدایم می زند. اگر یک ثانیه دیر تر جواب بدهم، می گوید: «مگه کری، نشنیدی چی گفتم؟!». او مثل نوکر با من رفتار می کند. مرد بدی نیست و ته دلش دوستم دارد اما خیلی بد و بی ادبانه صحبت می کند. در مغازه با نیروهای زیر دستش هم بد برخورد می کند و آن ها گاهی گلابه های شان را برای من در تلگرام می فرستند. چه طور اصلاحش کنم؟



رضا زیایی | روان شناس

پرخاشگری کلامی، نشان از عصبیت و ذهن آشفته و به شدت مضطرب فرد دارد که دلایل اصلی آن باید ابتدا استخراج شود و سپس برای درمان آن اقدام کرد.

این مشکل را شخصی نکنید!

به واسطه این که پرخاشگری کلامی همسر شما با دیگران نیز وجود دارد، به احتمال قوی مشکل فقط در باره شما نیست بنا بر این اولین کاری که باید بدان دقت کنید، پرهیز از شخصی کردن و به تبع آن مقابله به مثل کردن است. البته می دانم کار بسیار دشواری است اما به شدت به کاهش میزان بگو مگو و جدال های بی پایان شما و شوهر تان منجر خواهد شد. به زبان ساده همسر شما دنبال بهانه است تا خودش را تخلیه کند بنا بر این سعی شما، ندادن بهانه دست او باشد. اگر چه که شوهر تان به کلام تلخ و البته ناخواسته به تحریک شما و دیگر اعضای خانواده می پردازد، شما تلاش کنید تلخی کلام وی را نشنیده بگیرید و رابطه سالمی را شکل دهید. مقابله به مثل کردن با فردی که پرخاشگری کلامی دارد در واقع خوراک دادن به پرخاشگری کلامی بعدی وی است. اگر مدتی خویشتنداری کنید، بی شک نوع گفت و گوی وی را با خود تغییر خواهید داد. خاطر نشان می کنم که راهبرد ذکر شده الزاماً تمام در مان نیست. بخش اصلی در مان تغییر الگوها و نگرش های غلط ذهنی همسر تان است که در واقع مولد این نوع پرخاشگری است.

بعضی محیط های کاری باعث پرخاشگری کلامی می شود

این که به تذکر کلامی، زشتی های بی ادبانه و گاه وقیحانه بیفزاییم، بر گرفته از علل بشمار می آید و

قرار و مدار

روز آب میوه دادن به کودکان کار

امروز چند تا آب میوه فنک بفر و توی فیابون وقتی از کنار بچه های کار رد شدی، بهشون یه آب میوه بده... قطعاً توی این گرما مسایب بهشون می پسبه و براتون یک عالمه آرزوهای قویب می کنن...

تصویر ساز: ندا طاهری

بچه دار شدن پایان رابطه عاشقانه نیست!

منبع: workingmother

فاطمه قاسمی

رابطه عاشقانه بین زن و شوهر بعد از به دنیا آمدن بچه، تغییر می کند و نگرانی از سرد شدن رابطه زن و شوهری در میان خانم ها بیشتر احساس می شود و تا حدودی طبیعی است. تمام زمان هایی که به شما دوفر اختصاص داشت، حالا با دیگری تقسیم می شود. ورود هر نوزاد به زندگی مشترک، مجموعه ای از شادی است با این حال یک چالش سخت در زندگی مشترک هم هست. اگر احساس می کنید رابطه عاشقانه تان تغییر کرده و دل تان برای روز های قبل از بچه دار شدن تنگ شده، خواندن این مطلب را که سه راهکار ساده و کاربردی برای پر شور شدن زندگی مشترک تان را که می دهد از دست ندهید.

❖ **با شوهر تان قرار ۲ نفره بگذارید**: از اطرافیان و دوستان نزدیک و قابل اطمینان خود خواهش کنید برای مدت زمانی کوتاه، کودک شمارا نگه دارند و با شوهر تان قرار دو نفره بگذارید. این برنامه های دو نفره می تواند در حد خرید ملزومات زندگی، خوردن آب میوه، رفتن به سینما و یک پیاده روی کوتاه باشد.

❖ **احساس تان را راجع به یکدیگر را به زبان بیانورید**: در طول روز که احتمالاً در کنار هم نیستید از مکالمه کوتاه تلفنی، پیامک یا حتی گذاشتن یادداشت های عاشقانه در جاهایی که انتظارش را ندارد از همسر تان دریغ نکنید.

بغل کردن همدیگر را فراموش نکنید. این کار های کوچک و ساده عاشقانه، زمان و هزینه زیادی از شما نمی گیر دامان تاثیر شگفت انگیز و پایداری بر روابط شما دارد.

❖ **برای با هم بودن تنها بودن برنامه ریزی کنید**: با بچه دار شدن، همه چیز عوض می شود از جمله روابط زناشویی شما با همسر تان اما بسیار مهم است که شور و حرارت و سلامت و هیجان جنسی خود را همچنان پس از تولد فرزندتان حفظ کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده یک شنبه تون باید بگم که پول مفت می گیرن این افراد. البته خوش به حال شون. اون وقت ما تو پول پیش خونه مون مونديم. ❖ لطفاً دیگر در باره دیابت مطلب چاپ نکنید. با افزایش قیمت شکر، خود به خود دیابت هم کاهش خواهد یافت. ❖ یک سوال می کنم، دچار استش رو بگین. اگر پیچ زندگی سلام شش میلیون فالوئر داشت، آگهی قبول نمی کردید؟ یا به قیمت مفت، آگهی می زدید؟ یعنی اون چند میلیون فالوئر چهره هایی مثل رامبد جوان از خودشان سوال نمی کنند که در زندگی فوق لاکچری او، چه قدر سهمیم هستند؟ اگر تا حالا ندانستن که چه خبره، الان برای ماندن در پیچ چنین افرادی چه توجیهی دارند. از ماست که بر ماست. **نار** ❖ مطلب تون در باره «توجه طلبی کودکان» بسیار خوب بود. البته داستانش را مانند سریال های ایرانی به ویژه سریال های شبکه یک و ۳، خیلی کش دادید. ❖ آسفالت بشی بالتازار! چه قدر خوبی. هر روز مطالبش رومی خونم با این که نوجوان نیستم! **مهیا، ۲۷ ساله** ❖ فقط قیمت پست های «علی صبور ی» خیلی با این های دیگه فرق می کنه. جالب بود برم. ❖ یک پرونده هم در باره پیچ دخترانی کار کنید که بارفتار های خارج از عرف و اشاعه فحشا، به دنبال فالوئر گیری و افزایش مخاطب برای گرفتن تبلیغ هستند. کم هم نیستند، سری به اینستا بزنید تا ببینید که پر شده از این صفحات نامناسب. ❖ لطفاً به جای دو ستون در صفحات سلامت و خانواده به بانوان، یک صفحه را به ما اختصاص بدهید.

یک خانم خانه دار ۴۲ ساله

❖ برادر عزیزم سید حمید شهرستانی، سیزده روز از اول مرداد گذشت و تولدم رو بهم تبریک نگفتی! **برادر دوقلوت مسعود**



زندگی سلام
دوشنبه
۱۴ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۸۷

خانواده مشاوره



بانوان