

خطای تایید بلاى جان زندگى ما

يکى از خطاهاى شناختى که باعث مى شود از مسير موفقيت ور شد در زندگى شخصى، خانوادگى تحصيلى و شغلى باز بمانيم خطاى تايد است که در اين مطلب به آن پرداختيم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیّت



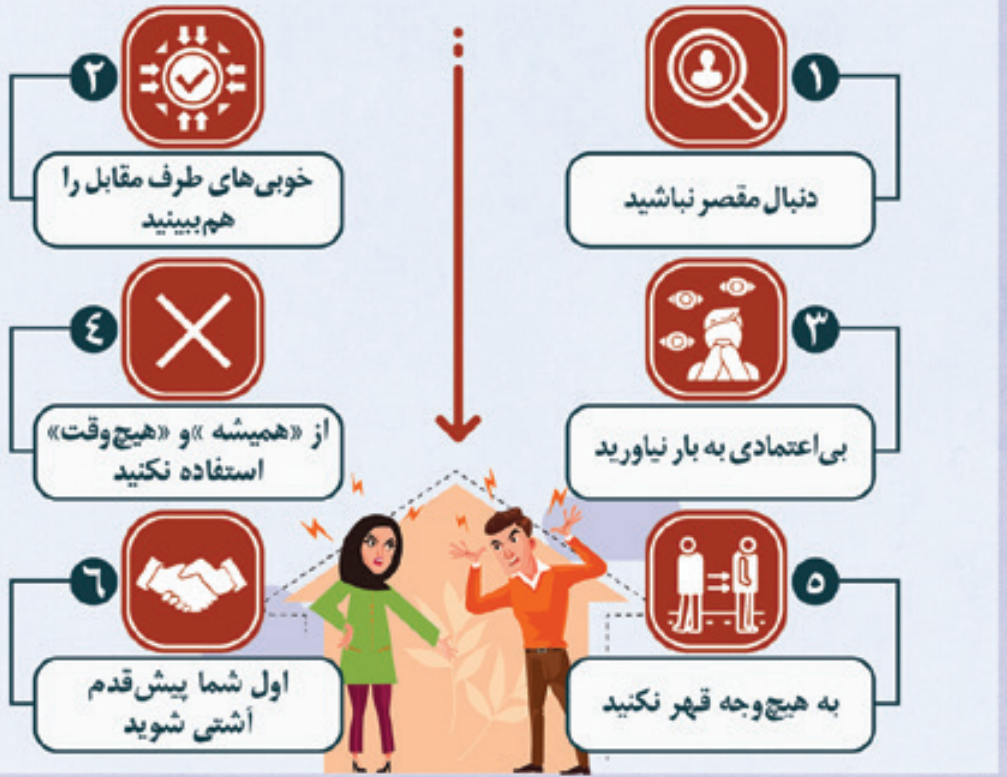
مى گويند چه فکر کنى امروز روز خوبى است چه فکر کنى روز بدى است در هر دو صورت درست فکر کرده‌اى؟ چرا؟ چون ذهن بيشتر مادر کبر یک خطاى شناختى را پيچ به نام خطاى تايد است. مادر بسيارى از مواقع فقط دنبال تايد شواهدى هستيم که نظرمان را تايد کنند. براى همين وقتى فکر مى کنيم امروز روز خوبى است اقتاب قشنگ مى شود، همه چيزها را خوب مى بينيم يا فقط چيزهاى خوب را مى بينيم، اما اگر فکر کنيم یک روز افتضاح پيش رو داريم اقتاب گرم و سوزان مى شود و همه اتفاق ها به صورت زشتى پيش روى مان ترسيم مى شود چون به دنبال تايد نظر اول مان هستيم. خطاى تايد حالتى است که فرد تمايل دارد دنبال شواهد و اطلاعاتى برود که باورش را تايد مى کند؛ آن هم بدون در نظر گرفتن تمام واقعيت ها از جنبه هاى مختلف. براى همين است که حين جست و جوى اينترنتى، تا مکالمه و مشورت با اطرافيان فقط و فقط جنبه اى از ماجرا را مى بينيم که نظر ما را تايد مى کند و گاهى تعمداً چيزى را که خلاف نظرمان باشد، ناپديده مى گيريم. در اين مطلب از جنبه هاى مختلف با اين خطاى شناختى را پيچ که زندگى خانوادگى، شغلى و تحصيلى ما را تحت الشعاع قرار مى دهد و مانع پيشرفت ماست آشنا مى شويم.

قبول اشتباه سخت است

براى بيشتر ما، در بسيارى مواقع قبول اين که اشتباه کرديم سخت است و دوست نداريم با به چالش کشيده شدن اطلاعات يا عقايد و نظر آتمان ارأش مان به هم بخورد بنابر اين هر چيزى را که خلاف نظرمان باشد به راحتی ناپديده مى گيريم تا ارأش داشته باشيم. فرض کنيد من یک پرسپوليسى يا استقاللى دواآشه هستم و معتقدم تيمم بهترين تيم است؛ اما اگر در یک بازى نتيجه نگرير د اين نظر

داده تصويرى

۶ راهکار کاهش آسیب های جروبحث باهمسر



بانوان

۵ پیشنهاد برای وقتی بچه ها به حرف تان گوش نمی دهند

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

«فرزندم به من گوش نمی دهد»، چقدر این جمله به نظر شما آشناست؟ من فکر مى کنم بسيارى از مادرها به اين سوال پاسخ مثبت مى دهند. ارتباط مادرها و کودک األب یک چالش است. داشتن یک مکالمه با کيفيت با بچه ها بسيار مشکل است. غالباً احساس مى شود بچه ها فقط توجه نمى کنند و ريشه اين مشکل صرفاً بى تأثير بودن ارتباط والدين و کودک است، اما خبرهاى خوبى هم هست. اين مشکل به راحتی قابل حل است. فقط کافى است مهارت برقرارى ارتباط والدين و کودک را افزا بگيريم تا بتوانيم با کودک خود بهتر ارتباط برقرار کنيم. امروز چند پيشنهاد به مادرها درباره راه هاى بهبود ارتباطات مادر و کودک را بررسى مى کنيم.



استدلال کمتر بآنکبه بر نظر ات قبلى. نظرات مختلف آدم ها، به دليل وجود پيش فرض هاى مختلف است، مادر مواجهه با هر چيزى فقط جنبه اى را مى بينيم که با پيش فرض هاى سياسى، فرهنگى، اجتماعى يا ورزشى و... ما همخوان باشد؛ اما افراد موفق اين طور نيستند.

نگاه متفاوت افراد موفق

افراد موفق در یک نقطه متوقف نمى شوند و ارزش زيادى براى شواهد متضاد با پيش فرض هاى اوليه قائلند. براى همين از منابع مختلف اطلاعات مى گيرند، با آدم هاى متفاوت مشورت مى کنند و دنبال جنبه هاى خاصى از یک موضوع هستند تا تصميمات شان درست، داراى نوآورى و با بررسى تمام جوانب ماجرا باشد. هر چه منابع مادر کسب اطلاعات کمتر باشد، سو گيرى و تا کيد روى فرض هاى اوليه بيشتر و احتمال ناپديده گرفتن شواهد و افتادن در دام خطاى شناختى بيشتر است. بنابر اين از مسير موفقيت دور تر مى شويم، واقعيت اين است که حقايق با ناپديده گرفتن از بين نمى روند. اگر باور داشته باشى همه مردم خوب هستند مدام شواهدى در تايد آن پديا مى کنى.

مکانيزم مغز در خطاى تايد

مغز ما دنبال دسته بندى، الگوسازى و ايجاد قوانين است براى همين است که اشکال بى معنى روى ديوار، يا آسمان

مثل ابرها را به شکل چيز هاى آشنا مى بينيم. حفظ وضع موجود تايد آن حس خوبى مى دهد براى همين است که وقتى کالايى را مى خریم دوست داريم خريد خود را منطقى جلوه بدهيم. اين کار کمک مى کند مغز گزيده تر عمل کند و در پردازش انرژى خود را روى پيام هاى مفيد تر و تحليل آن ها بگذارد. به طور مثال انسان اوليه وقتى مى ديد یک نفر ديگر مى دود دنبال دليل آن نبود و فرض را روى اين مى گذاشت که یک حيوان وحشى در آن اطراف است و با ديدن اين شرايط او هم مى دويد بدون آن که دليلى داشته باشد. اين نوع فيلتر کردن هاى مغز چيز عجيبى نيست و هميشه با آن سرو کار داريم اما هميشه باعث در دسر نيست. به عنوان مثال وقتى یک خودرو مى خریم مدام مشا بهش را در خيابان مى بينيم در حالى که آن خودرو زياد نشده بلکه توجه ما به آن جلب شده و قبلاً که آن خودرو را مى ديديم مغز توجهى نداشت و به عنوان اطلاعات به در دنخور آن را ناپديده مى گرفت.

خطاى تايد چه وقت ها بى آسيب است؟

فرض کنيد فردى چاق است، رژيم گرفته و تلاش زيادى مى کند اما در کوتاه مدت نتيجه نمى گيرد و براى همين به دکتر مراجعه مى کند. دکتر پيشنهادهايى به او مى دهد. در همين حين نتيجه رژيم قبلى کم کم نمايان مى شود، اما آن فرد علت را در پيشنهاده او تجويز دکتر مى داند و همه چيز را در مسير اين موضوع تفسير مى کند. در اين حالت است که با تشخیص غلط جهت روابط على و معلولى فرد در رفتارش دچار خطا مى شود و امکان رفع مشکل يا استمرار رفتار درست را از خودش سلب مى کند.

چه بايد کرد؟

۱- فراموش نکنيم هدف اين نيست که براى خودمان يا ديگران ثابت کنيم درست مى گوئيم، هدف اين است که بفهميم حقيقت کار درست چيست؟
۲- از تعميم شرايط و موضوعات خوددارى کنيم. اين که فردى با انجام کارى پولدار شده دليل تضمين موفقيت ما نيست و قطعاً بآى متغير هاى ديگرى هم در کار است.
۳- همه شواهد و منابع را با وزن یکسانى ارزايى کنيم. به طور مثال شايد یک همکار که ما از او دل خوشى نداريم يا خيلى وقت ها حرف هاى اشتباهى مى زند در یک موضوع نظر درستى داشته باشد. نبايد به خاطر پيش فرض هاى قبلى به راحتی از کنار نظر فرد رد شويم.
۴- از ديگران بخواهيم شواهد و ديد گاه هاى ما را بررسى کنند و بعد بدون موضع گيرى نظر آن ها را مرور کنيم.
۵- مطالعه کنيم و دنياى مان را وسعت دهيم. روابط اجتماعى متنوعى داشته باشيم. سعى کنيم رشد کنيم و خطاهاى شناختى را بشناسيم.

بچه هايم حرمتم را نگه نمی دارند

اعمال بزرگترها را منعکس مى کنند؛ بنابر اين بهتر است که شمانمونه ها و مثال هاى خود را خوب ارزشيابى و انتخاب کنيد.

فرزندان خود را با انضباط بار بياوريد

بعضى از والدين فکرى مى کنند بين عشق به فرزند و بهادادن به آن ها و انضباط بايدىکى را انتخاب کرد در صورتى که ديد گاه صحيح درباره تربيت فرزند ان اين است که عشق به فرزند و انضباط آن ها بايد همراه هم باشد ويکى بدون فايدىکى فايدىکى ندارد. بايد فرزند ان را به گونه اى آموزش دهيد که در بعضى مواقع مطيع والدين باشند. کارها بى را که والدين صلاح نمى دانند نبايد انجام دهند و در بعضى مواقع مى تواند تنبيه هاى بسيار جزئى در برداشته باشد البته نبايد فراموش کرد که تنبيه هميشه بايد پس از توضيح علت آن به اجر آرد.

خونسردى تان را از دست ندهيد

در مقابل رفتار هاى آگاهانه و نا آگاهانه فرزند ان خود، خونسردى تان را حفظ کنيد. سعى کنيد با فرزند ان خود رابطه عاطفى برقرار کنيد. در حضور ديگران به آن ان احترام بگذاريد و با آن ها مشورت کنيد. مى توانيد با مطالعه کتاب هاى متعدد در زمينه فرزند پرورى و کمک خواستن از افراد صلاحيت دار اطلاعات خود را بالا بريد و بر اين موضوع کاملاً آگاه شويد.

با کودک ان خود مثل یک رويا ت برخورد نکنيد. بگذاريد با شما صحبت کنند و نظرات و احساسات خودشان را راجع به هر موضوعى بيان کنند. اين تعامل به شما کمک خواهد کرد که به حرف شما گوش کنند.

۵- زبان بدن خود را بشناسيد

تأثير زبان بدن در صحت با بچه ها بى نظير است. با حالت تهديد با آن ها صحبت نکنيد. اين حرکت شما باعث مى شود آن ها حالت دفاعى به خود بگيرند. سعى کنيد صميميت را در رفتار خود نشان دهيد.

۴۷ ساله هستم و ۳ فرزند دارم. متأسفانه بچه هايم به حرف هايم گوش نمى دهند و گاهى نسبت به من، جسارت هم مى کنند و حرمتم را نگه نمى دارند. راهنما بى کنيد تا مشکلم حل شود.



بنفشه دولت آبادى | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

کنيد و بين افراد خانواده مهرورزى را گسترش دهيد.

دست از مقايسه و تنبيه دراريد

بعضى والدين به جاى آموزش دادن فرزند ان خود، آن ها را مقايسه با تنبيه مى کنند و نسبت به آن ها واکنش نشان مى دهند. آموزش دادن و تربيت فرزند ان به زمان، حوصله و تکرار نياز دارد. با فراهم آوردن الگو و مثال هاى خوب، آموزش آن ها را شروع کنيد حتى شيوه احترام به والدين را به آن ها آموزش دهيد.

الگوى خوبى باشيد

الگويا سر مشق شدن والدين مهم ترين عامل تعليم و تربيت و تضمين بهداشت روانى فرزند ان است. سعى کنيد براى فرزند ان خود الگوى مناسبى باشيد. به ياد داشته باشيد که فرزند ان از طريق الگو بردارى ياد مى گيرند نه از طريق شنيدن دستورات بزرگترها و والدين، فرزند ان دقيقاً مانند آينه اند و تمام

پدرى عادل و با محبت باشيد

والدين بايد نسبت به فرزند ان خود توجه کامل داشته باشند و سزاوار است که والدين به ويژه پدر، همه فرزند ان خود را در دامن محبت خويش بپرورانند و بين آن ها از نظر محبت و عطف و روايت حالات نشان تساوى برقرار کنند، شما به عنوان پدر خانواده بايد محيط خانه را از دوستى و محبت آکنده

۱- تماس چشمى برقرار کنيد

در هنگام صحبت کردن با کودک خود دستش را بگيريد، تا توجه اش حفظ شود. در چشمان او خيره شويد، با او تماس چشمى برقرار کنيد و به او کمک کنيد تا روى آن چه شما مى گوئيد، تمرکز کند. شما از تفاوتى که اين حرکت کوچک ايجاد مى کند شگفت زده خواهيد شد. اين به شما کمک مى کند، مهارت هاى ارتباطى خود و کودک تان را از همان ابتدا بهبود ببخشيد.

۲- به او احترام بگذاريد

اگر فکرى مى کنيد که کودک شما معنى توجه و احترام

قرار و مدار

روز بالا بردن امنيت خودرو

اگر وسيله نقليه ششمنى دارين، بايد موانس تون براى افزايش امنيتش در برابر احتمال سرقت باشه و از تجهيزات ضد سرقت کمک بگيرين. نصب دزدگير، زدن قفل فرمون، قفل پدال، قفل کاپوت و... مداخل کاريه که بايد براى افزايش امنيت خودروتون انجام بدين...



ما و شما

راهار تباطى با زندگى سلام: پيامک ۲۰۰۹۹۹
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* درباره مطلب «برای بچه ها گوشى و تبلت بخريم يا نه؟» مى خواستم بگم در زندگى سلام بنويسيد که چه مدل تبلتى براى بچه ها بهتر است که هم مشخصاتش خوب باشه و هم قيمتش به صرفه. ممنون.

* عکس مسابقه در صفحه مثبت ۶۰، خيلى کوچيکه. اصلاً ديده نميشه که بعدش بخوايم حدس بزنيم که کدوم باز يگر هست. ميشه يک راهنما بى بکنين که تقريباً چند سالشونه؟

* مصاحبه زندگى سلام بارضا جودانى درباره حميد رضا صدر، جالب بود. بهتر بود درباره خودش هم مى پرسيدن که الان کجاست و چى کار مى کنه؟ چند وقيه که اصالتو تلويزيون نديدمش. البته ميتافى ظاهر ا همه برنامه هاى ورزشى روداره از خود مى کنه ديگه و به بقيه نمى رسه. * به خانمى که پيامک داده و گفته که مشکلم گفتن مسائل خصوصى زندگى ام به همه است، مى خواستم بگم که خودت رويک مدت جرime کن و هيچ جارو تا درست بشى.

* در زندگى سلام، موسيقى هاى خوب که ارزش گوش دادن داشته باشن رو هم معرفى کنين. فقط به فيلم و کتاب بسنده نکنين.

* آق کمال، پايه چه جور تفريحى هستى؟ بگو تا برات رديفش کنم.

* ميگن چند وقيه دکتر صدر بيمار بوده اما هيچ کسى ازش خبر نگرفته. کاش تا وقتى آدم ها زنداند، قدرشون رو بدونيم نه بعد از مرگشون که ديگه بين مانيستن.



زندگى سلام
یک شنبه
۲۷ تير ۱۴۰۰
شماره ۱۹۳۲

خانواده و مشاوره

