

امام علی^(ع) می فرمایند: ای مردم، دانش نزد اهلش اندوخته است و شما مامورید که آن را از اهلش بجویید.

بر گرفته از: سفایح الحیة، فصل یادگیری و دانش اندوزی



عکس: زینب علی

اصول برخورد منطقی با فرد منتقد و تاثیر مثبت گرفتن از انتقادهای دیگران

به من انتقاد کن!

هدی بانکی



به محض شنیدن انتقاد، آماده دفاع از خود می شویم و دلایلی منطقی یا حتی غیر منطقی برای درست نشان دادن کارمان ارائه می کنیم در حالی که ممکن است آن انتقاد، به طور کامل یا در حدی به ما وارد باشد. کنار آمدن صحیح با نقد و انتقاد، مهارت مهمی در زندگی است که کمتر به آن توجه می شود. همه ما در برهه هایی از زندگی مان توسط خانواده، دوستان و آشنایان مورد انتقاد قرار می گیریم. گاهی برای مان سخت است آن را بپذیریم اما همه چیز بستگی به واکنش و نگرش ما دارد. شما می توانید از انتقاد به شیوه ای درست استفاده و رشد کنید یا به شیوه ای نادرست با آن برخورد کنید و اعتماد به نفس تان پایین بیاید و دچار استرس، خشم و روحیه تهاجمی شوید.

● از انتقاد به نفع خودتان بهره ببرید

دو نوع انتقاد وجود دارد: انتقاد سازنده و انتقاد مخرب. اگر یاد بگیرید تفاوت این دو را تشخیص دهید، می توانید با هر انتقادی که از شما می شود، به درستی برخورد کنید. وقتی توسط فرد دیگری به چالش کشیده می شویم، نسبتا طبیعی است که واکنش منفی نشان دهیم. این را در نظر بگیرید که واکنش های منفی، شما را چگونه جلو

می دهد و از آن مهم تر، چه احساسی به شما می دهد. راهی که شما برای برخورد با انتقاد انتخاب می کنید، از جوانب متعددی روی زندگی تاثیر می گذارد بنابراین بهتر است راه هایی را شناسایی کنید که بتوانید از انتقاد به نفع خود بهره ببرید و از آن برای قوی تر و توانمندتر شدن استفاده کنید.

● تفاوت های انتقاد سازنده و انتقاد مخرب

تفاوت بین انتقاد سازنده و انتقاد مخرب، در روشی است که نقد و نظر ارائه می شود. هر چند هر دو نوع انتقاد، ایده ها، عادت ها، شخصیت و توانایی شما را به چالش می کشند اما وقتی کسی انتقاد غرور تان لطمه بزند و آثار منفی بر اعتماد به نفس و خودباوری تان بگذارد. انتقاد مخرب، معمولا نتیجه بی فکری یک نفر دیگر است اما به هر حال می تواند آشکارا بدخواهانه و از روی کینه ورزی هم باشد. انتقاد مخرب در بعضی موارد منجر به خشم و تهاجم می شود.

اما انتقاد سازنده، با هدف اشاره به اشتباهات ارائه می شود و به شما این را هم نشان می دهد که چطور شرایط را بهتر کنید. انتقاد سازنده باید به عنوان بازخوردی مفید تلقی شود که می تواند به شما کمک کند به جای این که اعتماد به نفس تان را از دست بدهید، برای پیشرفت قدم بردارید.

اگر انتقادی سازنده باشد، معمولا پذیرفتن آن هم راحت تر خواهد بود حتی اگر کمی آزرده تان کند. به هر حال این را به خاطر داشته باشید که می توانید از انتقاد به نفع خود بهره ببرید.

● اصول برخورد با فرد منتقد

این که از نظر فیزیکی چه واکنشی به انتقاد و فرد منتقد نشان دهید، بستگی به ذات انتقاد دارد و این که شما چه موقعیتی دارید و انتقاد از چه منبعی ارائه شده است. نکته مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که شرایط هر چه باشد، با خشم و عصبانیت و واکنش نشان ندهید چون قفسه قری به پا شده و احساسات بدی ایجاد می شود که مطمئنا باب میل تان نیست.

همه ما با اشتباه کردن، درس هایی می آموزیم و اگر یاد بگیریم از انتقاد چطور استفاده مثبت بکنیم، راهی است برای رشد فردی

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی



آیا مغز در سنین بالا هم قدرت یادگیری دارد؟

شاید شما هم در سنینی که از نظر جامعه، دیگر سن یادگیری نیست به فکر ادامه تحصیل در یک رشته جدید افتاده باشید یا تصمیم گرفته باشید زبان انگلیسی بیاموزید یا سیر مطالعاتی در باره یکی از موضوعات مورد علاقه تان را شروع کنید. اگر این تصمیم ها را گرفته باشید، احتمالا هراس همراه با آن را هم تجربه کرده اید: «آیا مغز من هنوز قدرت یادگیری دارد؟ آیا حافظه ام توانایی جذب اطلاعات جدید را دارد؟ آیا قدرت یادگیری من هنوز مانند زمان جوانی ام به هنگام تحصیل در مدرسه و دانشگاه است؟» به گزارش ایسنا و به نقل از دویچه وله، به تازگی دانشمندان و پژوهشگران طی تحقیقات جامع با بررسی افراد میان سال به این نتیجه رسیده اند که این وااهمه ها و نگرانی ها بیهوده است. امروزه همگی بر این نظرند که مغز ما ظرفیت و انعطاف پذیری (پلاستیسیته) خود را تا پایان عمر حفظ می کند. «گرد کمپر» عصب شناس دانشگاه درسدن آلمان که تحقیقات جدیدی را در زمینه سلول های عصبی (نورون ها) انجام داده، این ادعا را تایید می کند. این کارشناس بر این عقیده است که مغز ما وقتی با داده ها و اطلاعات جدید تغذیه می شود و در برابر چالش های تازه قرار می گیرد، فعال تر و موثر تر عمل می کند. این موضوع ثابت می کند که نباید از ورود به عرصه های جدید یادگیری هراس داشت بلکه برعکس، اتفاقا این گونه است که مغز ورزیده تر می شود، درست همانند یک عضله! بسیاری از مردم برای یادگیری موضوعات جدید در بزرگ سالی مسئله دارند و نمی دانند چطور باید این کار را انجام دهند. کلید ادامه یادگیری و آموزش در بزرگ سالی پیش از هر چیز در تکنیک ها و راهبردهای هوشمندانه نهفته است که توسط آن ها، یادگیری آسان تر می شود. هفته نامه آلمانی اشپیگل در دو بخش دانش و آنلاین با همکاری «آلبوشا نوبیاوتر»، استاد روان شناسی دانشگاه گراتس، تمرینی را ابداع کرده است که با کمک آن می توان هوشیارانه آموخت. شما در یک بازه زمانی هشت هفته ای، هر هفته یک تکلیف کوچک برای خودتان تعیین می کنید و به کمک آن، تلاش می کنید دانش جدیدی را به طور موثر فرا بگیرید. بنابراین فراموش نکنید تحقیقات جدید نشان داده که قدرت یادگیری مغز انسان با بالا رفتن سن از بین نمی رود و حتی بزرگ سالان نیز می توانند موضوعات ناشناخته و جدید را یاد بگیرند.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

درس هایم ضعیف شده است

دختری ۱۳ ساله ام. چند روز است فکرم مشغول است. درس هایم ضعیف شده و نمی دانم باید چه کار کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

۴- **جدیت در مطالعه:** به محض نشستن در مکان مطالعه، خواندن را شروع و بازه های زمانی مشخص، تعیین کنید (مثلا ۴۵ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت) در زمان مطالعه اگر فکرهای مزاحم سراغ تان آمدند به محض این که متوجه حواس پرتی خود شدید، آن ها را متوقف کنید و به خودتان بگویید در زمان استراحت به آن ها خواهیم پرداخت و در زمان استراحت به آن ها فکر کنید.

۵- **خط کشیدن زیر مطالب مهم:** با هدف پیدا کردن مطالب مهم و نکته ها، شروع به مطالعه کنید و زیر آن ها خط بکشید.

۶- **برنامه ریزی:** برای مطالعه زمان و مکان مناسبی، متناسب با خصوصیات خودتان و شرایط تان تعیین و از قبل برنامه ریزی کنید.

۷- **تغییر خودگویی ها:** به جای تکرار افکاری مثل نمی توانم تمرکز کنم، من شکست می خورم و... با خودتان بگویید من تلاش می کنم، می دانم که از پس آن بر می آیم و.... کوچک ترین موفقیت خود را در این زمینه جدی بگیرید و به خودتان جایزه دهید.

۸- **یادداشت برداری هنگام مطالعه:** طوری مطالعه کنید انگار قرار است آن مطلب را کنفرانس دهید جزئیات بخوانید.

دوست عزیزم، من برای ارائه توصیه های دقیق تر نیاز به اطلاعات بیشتری دارم. به طور مثال این که اشتغال ذهنی شما در باره چه موضوعی است؟ چقدر در روز وقت شما را می گیرد؟ دقیقا از کی شروع شده؟ و... اما برای این که پاسخی به نگرانی شما داده باشم در قسمت زیر یک سری توصیه های کلی برای افزایش تمرکز شما هنگام مطالعه ارائه خواهم داد که هم باعث می شود درگیری های ذهنی تان در زمان مطالعه، کمتر در دروس ساز شود و هم در زمان مطالعه، موفق تر عمل کنید.

● ۱۰ توصیه برای افزایش تمرکز

۱- **طرح سوال:** متن را با هدف طرح سوال از آن مطالعه کنید، به طور مثال برای هر پاراگراف یک سوال طراحی کنید و آن را بنویسید.

۲- **تند خوانی:** خواندن با سرعت بالا می تواند از حواس پرتی جلوگیری کند.

۳- **خواندن اجمالی:** ابتدا یک مطلب را خیلی کلی، بدون تمرکز بر جزئیات بخوانید، آن را در ذهن تان طبقه بندی کنید، سپس هر بخش را به دقت و با جزئیات بخوانید.



سپیده حسینی
داشجوی دکتری روان شناسی بالینی
در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پیامک های شما

لطفا در سئالات 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

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam
شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹۹
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

آخر هفته گذشته با خانواده همسر رفتیم بیرون شهر و روز خوبی در کنار باجنای هایم سپری شد. می خواستم به مخاطبان تان یادآوری کنم تصورات غلطی را که بعضی افراد فامیل، فلان و بهمان هستند، کنار بگذارند و از بودن در کنار هم لذت ببرند.

۳۰ ساله ام، دیپلم و وضع مالی متوسطی دارم. پنج سال است از دواج کردم و یک دختر دو ساله دارم. در این مدت همسرم دوبار خیانت کرده و باپسری که قبل از از دواج آشنا بوده، رابطه داشته است و لی قسم می خورد که دیگر تکرار نمی شود اما من فکرم مدام در گیر است و به کار آسیب رسانده است و عذاب می کشم. نمی دانم چه کار کنم؟

خانمی هستم ۲۰ ساله و همسرم ۲۳ ساله است. چهار ماه است در قدیم و همدیگر را خیلی دوست داریم اما خانواده من بد می دانند که با همسرم باشم. از طرفی همسرم می گوید توا من حمایت نمی کنی! اگر دوسال عقد باشیم، به خوبی می رویم سر خانه خودمان ولی بقیه نمی گذارند.

جوانی ۲۲ ساله ام. در میان اقوام یک بزرگ تر داریم که هیچ وقت حد و مرز شوخی با دیگران را رعایت نمی کند. من هم در مقابل حرف ها و شوخی های این فرد، هر چند ناراحت می شدم اما به خاطر حفظ احترام و بزرگ تری، واکنشی نشان نمی دادم و بایک لیخونه مصنوعی از کنار آن می گذشتم و همین لیخند های مصنوعی هم باعث شده تا او هر روز به نظرم گستاخ تر شود و هر بار شوخی ها و حرف هایش بیشتر مرا ناراحت کند. چگونه بدون بی احترامی به او بچهانم که ناراحت می شوم؟

در دوران عقد هستم. مادر شوهرم خیلی در کارهای ما دخالت می کند. همیشه من و شوهرم را با حرف هایش به جان هم می اندازد. شوهرم هم خیلی به حرف مادرش گوش می دهد. تا پای طلاق رفتیم ولی دوباره داشتی کردیم.