

نگاهی به دلایل ناکارآمدی همایش های موفقیت در چند دقیقه که سوژه «خنداننده شو» هم شد

نابودگران روحیه کار و تلاش!



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

آغاز دوره جدید مسابقه «خنداننده شو» از شبکه نسیم در خندوانه، بینندگان بسیاری را به خود جذب کرده است. چندی پیش، استندآپ «ساره رشیدی» که آن را به زبان شسیرین شیرازی اجرا می کرد، تحسین های بسیاری را برانگیخت و هیچ جای نقدی برای داورها نگذاشت. «رشیدی» در یک استندآپ کمدی جذاب، به شکل زیرکانه ای به همایش های موفقیت که در سالیان اخیر افزایش چشمگیری در کشور داشته اند، نقدهایی قابل تامل اما در قالب طنز وارد کرد. در این استندآپ، «رشیدی» نقدی موشکافانه داشت بر فراگیر شدن غیربومی همایش های موفقیت که این روزها در گوشه و کنار کشور مثل قارچ رو به گسترش است. به همین بهانه می خواهیم، نگاهی به این همایش ها و دلایل ناکارآمدی شان بیندازیم.

همایش هایی با عناوین پرطمطراق

سمینار زنان موفق یا مردان موفق، همایش دست یابی به موفقیت در ۱۰ دقیقه، گردهمایی تنها شش گام تا موفقیت و... عناوین پرطمطراقی هستند که حتما در فضای مجازی و در گوشه و کنار شهر، بنرها و تابلوهای تبلیغاتی آن ها را بسیار دیدهباروزی چندبار پیامک های دعوت به آن ها را دریافت کرده اید و شاید تا به حال تجربه شرکت در آن ها را نیز داشته باشید. گردهمایی هایی که ممکن است توسط متخصصان حرفه ای و در فضای چندان علمی برگزار نشوند یا برگزارکنندگان آن افرادی باشند که الزاماً شاید نیستند بلکه صرفاً تکنیک هایی را آموخته و دوره هایی را گذرانده اند. اما سوال این جاست که شرکت در چنین برنامه هایی چه میزان شمارا با همان سرعتی که اظهار کرده اند، به موفقیت رسانده اند و چه پیامدهایی دارند؟

چرا بی شرکت مردم در این همایش ها

بهتر است ابتدا به این موضوع بپردازیم که علت واقعی

هستند که ممکن است در خلال این همایش ها به عنوان شیوه های خاص برای کسب موفقیت تبلیغ شوند. آن چه در این بین ممکن است کم رنگ و حتی خدشه دار شود، باور فرد به روحیه کار و تلاش و صبر برای عبور از شرایط سخت به عنوان مهم ترین عوامل کسب موفقیت است.

بی توجهی به فرهنگ ایرانی

برگزاری همایش هایی که بدون در نظر گرفتن شرایط و فرهنگ قومیت های مختلف ایرانی تلاش می کند نسخه هایی رنگ و رو رفته از دیگر کشورها به خصوص غرب را به زور به خورد ایرانی های سرشار از خلاقیت و تنوع بدهد، از دیگر عیب های بزرگ همایش های موفقیت در چند دقیقه است.

احساس ناکامی پس از نرسیدن به موفقیت

مهم ترین پیامد چنین همایش هایی که بر رسیدن به موفقیت در مدتی کوتاه پس از گذراندن مراحل آسانی تاکید می کنند، احساس ناکامی است. برخلاف تصور عمومی و آن چه که در تبلیغات این برنامه ها بر آن تاکید می شود که شرکت در این همایش ها ضرری ندارد و شما با شرکت در آن ها چیزی را از دست نخواهید داد، مهم ترین عارضه منفی چنین برنامه هایی، احساس غمگینی و ناکامی است که بر اثر نرسیدن به موفقیت های چشمگیری که فرد با شرکت در آن همایش ها توقع دست یابی به آن ها را دارد، بر وی تحمیل می شود.

تبلیغ شیوه های خاص موفقیت

صرفاً تمرکز کردن بر اهداف برای رسیدن به موفقیت های بزرگ، نهادینه کردن باور های مبتنی بر توانستن برای رسیدن به پیروزی های دلخواه بدون در نظر گرفتن بسترهای لازم و اتکا به شانس و اقبال برای رسیدن به موفقیت، از جمله باور هایی



سخن آخر

راز های موفقیت، تنها سه پله تا کامیابی و قورباغه ات را قورت بده،... مفاهیم جذابی هستند که برای عموم مردم اهمیت دارند، چه افرادی که به دلیل نیاز واقعی به موفقیت های بزرگ به آن ها روی می آورند و چه افرادی که از روی استیصال و درماندگی ناشی از شکست های پیشین، از آن ها استقبال می کنند. شاید همه این عنوان ها سرفصل های جذابی باشند اما یادمان نرود یادگیری همه این ها در کلاس های چند ساعته و حتی چندروزه ممکن نیست. دست یابی واقعی به چنین مسائلی، گاهی بسیار کلان تر و عمیق تر از دستورالعمل های ساده است که روان شناسی بازاری به آن می پردازد.



[...]

آن چه در این

همایش ها کم رنگ

و حتی خدشه دار

می شود. باور فرد به

روحیه کار و تلاش

و صبر برای عبور از

شرایط سخت به عنوان

مهم ترین عوامل کسب

موفقیت است

پنجشنبه

تعطیلات تابستانه

آموزش غیرمستقیم روحیه مشارکت

دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

اوقات فراغت، بستر مناسبی برای رشد شخصیت است. از هفته گذشته، قرار شد در این ستون توصیه های جالبی برای پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان داشته باشیم تا با به کارگیری آن ها و کمک خانواده، به بهترین شکل از این زمان ها بهره برده شود.

همکاری با اعضای خانواده

یکی از مهم ترین سرگرمی های ساده برای گذراندن اوقات فراغت تابستانی، انجام کارهای خانه با همکاری اعضای خانواده است. به طور مثال با همکاری تمام افراد خانواده و استفاده از مشارکت کودکان، می توانیم یک درخت کتیم و غذا بپزیم. البته بهتر است هنگام تهیه غذا و مواد اولیه در آشپزخانه، زیاد به بچه ها سخت نگیرید. به عنوان مثالی دیگر، می توانید بچه ها را تشویق کنید تا اتاق شان را مرتب کنند. معمولاً بچه ها علاقه ای ندارند که اتاق شان را تمیز کنند اما شما می توانید این کار را برای شان جذاب کنید. مثلاً زمان بگیری که بچه ها طول می کشد تا اتاق شان را مرتب کنند و بعد اگر اتاق شان مرتب شد، برای آن ها جایزه ای در نظر بگیرید و تشویق شان کنید. با این سرگرمی های به ظاهر ساده، هم از دور هم بودن لذت می برید و هم به کودکان روحیه مشارکت را می آموزید. به طور کلی اجازه دهید فرزندان تان، اوقات فراغت خود را آنجایی که امکان دارد با کارها و سرگرمی های گروهی بگذرانند.

فروختن کار دستی

این امکان را مهیا کنید که فرزندان تان با همکاری جمع دوستان شان، کار دستی درست کنند و با بهایی ارزان بفروشند. درست کردن وسایلی مانند زیورات ساده، جعبه های هدیه و... می تواند خلاقیت فرزندان را شکوفا و اوقات فراغتشان را به درستی پر کند. برای فروش آن ها می توانید از شبکه های اجتماعی هم استفاده کنید و از آن طریق، بازاریابی را هم به کودکان تا حدودی یاد دهید.

ادامه دارد...

پیامک های شما

لطفاً در سؤالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

شماره پیامک ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی ۲۰۰۰۹۹۹

[...]

روان شناسان

هرگز نمی گویند

که فرزندان خود را

لوس و پر توقع بار

آورید بلکه معتقدند

با تحقیر، شخصیت

او را تخریب نکنید

و با منع و محرومیت

صحیح و متناسب با

سن و جنس دست به

ترمیم رفتار و ساخت

شخصیت او بزنید

خوشبختی یعنی زندگی که در آن هر روز پدر و مادر را ببینی. خوشبختی یعنی خودت، همسرو فرزندت سالم باشی. خوشبختی یعنی چندان دوست داشته باشی که رفیق راه باشند. با این توصیفات من خیلی خوشبختم، شما چطور؟
حاصله صحبت کردن با خانم راندارم. مردی ۳۱ ساله ام و با خانم هم سن هستیم. از زندگی ام اراضی ام اما شب ها خسته ام و خیلی حوصله صحبت ندارم. به محض این که می گویم خسته ام، خانم از کوه در می رود و می گوید این جور نگو و ناراحت می شود. چه کنم؟
دختری مجردم که علیرغم استقلال مالی با رفتارهای سرد پدر و مادر، احساس سربار بودن می کنم. پدرم جواب سلام را نمی دهد. کاش می دانست واژه پدر برای یک دختر یعنی سر پناه. با وجود داشتن خانواده، به شدت احساس تنهایی و بی پناهی می کنم.

خانمم بچه مان را به بهانه های مختلف می زند

پدر یک پسر ۱۰ ساله هستم. من ۴۵ ساله و زنم ۳۵ ساله است. خانمم بچه مان را به بهانه های مختلف می زند. مثلاً یک بار چون سر و صدا کرد، یک بار چون غذا را ریخت و یک بار هم چون به حرفش گوش نداد. من در این مواقع چه کنم؟ قلمم کنده می شود ولی شاید برای تربیت بهترش باید سکوت کنم.

رضایابی | روان شناس

متأسفانه تعبیر این والدین در موقعیت های معمول بین والد و فرزند، وجود قصد و عمد فرزند در آزار و شکنجه داریم آن هاست و به دنبال آن فرزند در دسته آدم بد ها قرار می گیرد و....

اصطلاح تفکر همه و هیچ

کاری که در حوزه درمان این دسته والدین باید صورت بگیرد، شناخت درمانی و ترمیم این روند فکری بسیار اشتباه به نام «تفکر سیاه و سفید» یا تفکر «همه و هیچ» است. آن ها یاد می گیرند که از دسته بندی غلط آدم ها پر هیز کنند و آرام آرام دنیا را همان گونه که هست بپذیرند؛ پذیرشی بی قید و شرط. دست از کنترل و باید و نبایدهای وسواسی بردارند و اجازه ابراز وجود را به آدم ها و به ویژه فرزندان خود بدهند. اگر چه که فرزندان شان بی شک در مسیر رشد خود مرتکب خطاهایی خواهند شد اما این بار به آن با نگرش عمدی بودن نگاه نمی کنند بلکه آن را یک تجربه کودکانه یا

ایراز خشم فیزیکی به خردسالان و حتی نوجوانان از طرف والد می تواند به دلایلی که در ادامه مطرح می شود، باشد که همه آن ها نیاز به پیگیری و حتی در مان دارد.

دلایل ابراز خشم فیزیکی والدین

آشننگی روان شناختی والد از یک آزدگی خفیف روانی تا یک روان پریشی مزمن و قدیمی: معمولاً والدین روان آزرده در چهار انواع نا کامی های ریز و درشت هستند که از همه مهم تر نا کامی و شکست در دواج شان است به نوعی در کنترل امور از ابراز خشم استفاده می کنند. به زبان ساده یک ذهن مضطرب و پرتنش هم تهدید گراست و هم معتقد به تفکر سیاه و سفید. بدین معنا که هر چیزی اعم از آدم های اطراف و دیگر پدیده ها در دو دسته خیلی خوب و خیلی بد جای می گیرند و خیلی بد ها مستحق بدترین و شدیدترین نوع برخورد هستند.

