

# پکیج ثروتمند شدن فقط ۲ میلیون تومان

شیوع کرونا، افزایش لایو، آموزش آنلاین و اقبال مردم به مشاغل دور کار، باعث رونق بیشتر بازار روان شناسی زرد شده است

سید سورا ساداتی



«روباهای امروز، واقعیت‌های فردای زندگی شماست»، «آرزوهای بزرگ داشته باشید، توانایی انجامش خواهد آمد»، «تکنیک‌های موفقیت در یک ۵ لوح فشرده فقط ۵۰۰ هزار تومان»، «با پکیج بازار یابی ما در کمتر از ۶ ماه ثروتمند شوید» و... فضای مجازی و بازار نشر پر شده از این تبلیغات جذاب و گذایی، موضوعاتی که با ادعای روان شناسی و موفقیت و در حقیقت در چهار چوبی کاملاً بازاری، از نیاز مردم برای کسب موفقیت و درآمد سوءاستفاده می کنند و در نهایت چیزی جز سرخوردگی برای مخاطب‌شان ندارند. پیش از این‌ها بارها در باره آثار سوء کتاب‌های روان شناسی زرد و بازاری که محتوایی فست‌فودی و جذاب، اما ضعیف و شعاری دارند در همین صفحه گفته‌ایم. این بار از زاویه‌ای متفاوت و با تمرکز روی روان شناسی زرد در فضای مجازی به این موضوع می‌پردازیم.

#### رونق لایوهای انگیزشی با شیوع کرونا

با شیوع کرونا، گرایش مردم به مشاغلی که بتوان در منزل آن‌ها را انجام داد، رشد چشمگیری یافته است؛ در این بین حضور بیشتر مردم در منزل باعث رونق انواع لایوها شد که بخشی از لایوهای انگیزشی هم خیلی مورد توجه قرار گرفت. تنبلی ما هم زمینه را برای پذیرش بسته‌های فست‌فودی و بازاری را فراهم می‌کند، چون حوصله نداریم کتاب خوب بخوانیم، وقت بگذاریم و پیش افراد متخصص برویم؛ مشکلات مالی، بیکاری و ... هم که فراوان، در این شرایط وقتی می‌بینیم یک نفر



انگیزشی عزیز که داعیه علم روان شناسی دارد شمارا دعوت می کند به صورت غیر حضوری در کلاس هایش شرکت کنید یا بسته های آموزشی را بخرید.

چرا جذب روان شناسی بازاری می شویم؟ افراد فعال در این حوزه ها مدام به ما القا می کنند هزینه کلاس در برابر شد فکری و ارتقای اقتصادی و اجتماعی ما چیزی نیست، ما هم که مشتاق پیشرفت شغلی و اقتصادی هستیم، و از طرفی اگر احساس کنیم کتابی

فروش بالایی داشته، همایشی مخاطب زیاد داشته، سخنرانی خوب حرف می زند و آدم های زیادی را جذب می کند حتی اگر حرف خوب نزنند، کاملاً بدون سوال و ابهام مقهور محتوای کتاب، پیچ یا جلسه سخنرانی وی می شویم. در حالی که هر کتاب

پرفروش، هر پیج پر فالوئر یا هر همایش گران قیمتی الزاماً پر محتوا هم نیست. چون ما دنبال کمترین تلاش و بیشترین نتیجه هستیم؛ زمینه سوء استفاده چنین افرادی فراهم می شود و بعد از این که توصیه های شان ما را پولدار و موفق نکرد خسته و دل زده فکر می کنیم مسیر

موفقیت مسدود است و بعد از صرف هزینه و وقت، باور به هدف گذاری صحیح را از دست می دهیم.

#### چطور روان شناسی زرد را تشخیص دهیم؟

فردای که به هر شکل، در پیچ انگیزشی، فروش بسته های موفقیت، سخنرانی و همایش های این چنینی فعال هستند و محتوای شان علمی نیست تحصیلات مرتبط با حوزه اقتصاد رفتاری، روان شناسی، مدیریت و ... ندارند اما در باره همه این چیزها صحبت می کنند.

از تغییرات سریع و حتمی و بزرگ صحبت می کنند. برای موفقیت فرمول های ثابت ارائه می کنند. در

لایوهای انگیزشی بسیار است

حالی که مسیر تغییر و موفقیت هر کسی می تواند بر اساس ویژگی های شخصیتی و محیطی متفاوت باشد.

بیشتر از گوش دادن اهل صحبت کردن هستند، در مقابل مشاور واقعی، به جای آن که با ارائه فرمول

حتمی به جای ما تصمیم بگیرد و فکر کند، به حرف های ما گوش می دهد، کمک می کند راه در دست موفقیت در حوزه های مختلف مثل تربیت فرزند، رابطه زوج و موفقیت تحصیلی و شغلی را پیدا کنیم، اما افراد فعال در حوزه روان شناسی زرد اهل گوش دادن به صحبت مخاطب نیستند و نسخه کلی صادر می کنند.

تاکید زیادی بر رزق و برق دفتر، سالن همایش، شکل ارائه مولتی مدیایی محتوا و حتی ساعت و عینک و کت و شلوار خود دارند. برخی از این موارد به خودی خود بد نیست اما این افراد می خواهند پشت ساعت و کت و شلوار میلیونی مخفی شوند تا ما متوجه عمیق نبودن محتوای شان نشویم.

## ۳ توصیه به مادرهایی که دختر نوجوان دارند

علاوه بر شناخت ویژگی های دوره نوجوانی، باید در باره رایج ترین مشکل دختران نوجوان هم بدانید



عطیه تقوی بخوردی روان شناس

نوجوانی مرحله انتقال از کودکی به جوانی محسوب می شود. در مطالعات روان شناسی این دوره را سن بحران نامیده اند چرا که یک نوجوان نه کاملاً بزرگ سال است (هنوز از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی آن قدری رشد نکرده که انتظار داشته باشیم مثل یک خانم رفتار کند) و نه دختر بچه سابق است. در این سن نوجوان به لحاظ عاطفی از خانواده فاصله می گیرد و به تدریج روش های اتکابه خود و راهیایی به جامعه را یاد می گیرد بنابراین در این دوره با تغییرات گسترده شناختی و ساختاری روبه رو می شود. فقدان توجه لازم به سلامت روان نوجوان به ایجاد اختلال های روانی با پیامدهای طولانی در دوران زندگی منجر می شود. در این مطلب به طور ویژه به وظایف مادرها در این دوران و رایج ترین مشکل دختران نوجوان می‌پردازیم.

#### ۳ وظیفه اصلی مادران در این دوران

مطالعه و شناخت ویژگی های طبیعی دوران نوجوانی | مادران باید در باره تغییرات هورمونی دختران و رابطه مستقیم آن با خلق و خوی نوجوان شان آگاهی کامل داشته باشند تا رفتار های اصولی تری در تعامل با دختر شان داشته باشند.

#### ۲ شناخت مشکلات جسمی (تغذیه و ...) و اختلالات روانی شایع در این دوران |

مادران باید با نشانه های اختلالات در حد ابتدایی آشنا باشند و در صورت لزوم با مشاور و روان شناس در جریان بگذارند. علاوه بر این فراموش نکنند تغذیه در دست در دوران نوجوانی و با شروع عادت ماهیانه در دختران اهمیت دو چندان می یابد.

#### ۲ مدیریت رفتاری نوجوان | تعامل مثبت داشتن با نوجوان نقش بسیار مهمی در جلوگیری از مشکلات احتمالی این دوران دارد.

مادران بهتر است در این دوران زمینه تعاملات دوستانه بیشتری با دختر شان فراهم کنند و بعد از آن برای تعیین قرار دادهای رفتاری (مثل تعیین محدودیت زمانی برای بیرون ماندن نوجوان از خانه، نحوه پوشش و ملزم کردن به رعایت آن) اقدام کنند. فراموش نکنید که بدون طی کردن مراحل قبلی (شناخت دوره نوجوانی و مشکلاتش و داشتن تعاملات سازنده با نوجوان)، تعیین قرار دادهای رفتاری نه تنها نتیجه بخش نیست بلکه مخالفت روزی نوجوان را نیز افزایش می دهد.

#### راهکار مدیریت رایج ترین مشکل دختران نوجوان

اعتماد به نفس برخی دختران در دوره نوجوانی

### ۲ سطح پکنواخت آسمان در این نقاشی نشان می دهد که پدر و مادرش را خیلی دوست دارد و جای تشکر دارد پدر و مادر گرامی که برای دختر شان وقت می گذارند.

آبی کشیده است و این یعنی دوست دارد همه جا مادرش با او باشد و البته به مادر وابسته است.

خورشید در این نقاشی، نماد پدر است و قبل از هر چیز مبین اقتدار مرد در خانه است. خورشید دقیقاً بزرگ و درخشان در وسط صفحه کشیده شده، که نشان می دهد پدر را خیلی دوست دارد.

رنگ سبز پایین نقاشی را می بینید؟ او فضای سبز و شهر بازی را خیلی دوست دارد به شرطی که نتایجی برایش وقت بگذارد، حتی دو نفره فقط با پدرش به پارک برود. همچنین این که دوست دارد در بیشتر کارها با پدرش مشارکت داشته باشد و مثل پدر پیشرفت کند از این نقاشی بر داشت می شود.

پروانه، نماد آرزو ست. نیلوفر عزیز، آرزوهای

زیادی دارد و دوست دارد همه جا مادرش با او باشد. رنگ قرمز در بال دیگر پروانه، نشان از انرژی زیاد کودک است و حتی در زمان رسیدن به آرزوها دوست دارد که دختر خاله اش نیز همراهش باشد. در خور ذکر است که دختر خاله اش را احتمالاً همه قبول دارند و نیلوفر جان دوست دارد شبیه او شود.

رنگ دیگر استفاده شده در این نقاشی، نارنجی است که نشان دهنده انرژی، شور و شوق زیاد و البته نیاز به دوست داشته شدن است.

#### سخنی با والدین نیلوفر خانم:

توصیه می شود به ویژه مادر شرایطی را فراهم کند که وابستگی و اضطراب جدایی نیلوفر جان کمتر شود. زمان بیشتری را برای بازی کردن و مسئولیت دادن به کودک در کارهایی که می دانید از عهده آن بر می آید، اختصاص دهید. در ضمن، بالا بردن اعتماد به نفس در کودک و تایید و تشویق وی چه در کنار خانواده به ویژه عزیزانش (دختر خاله) و چه در جمع بیرون از خانه ضروری به نظر می رسد.



## «ترنم» خانم مهربان اما غمگین و آرزوهای زیاد «نیلوفر» خانم

این هفته نقاشی های ترنم خانم ۸ ساله و نیلوفر خانم ۶ ساله را بررسی خواهیم کرد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

نقاشی زبان کودکان است و نکات تامل بر انگیزی در باره ویژگی های شخصیتی کودک، دغدغه هایش و ... در دل خودش دارد. تحلیل دو نقاشی را در این مطلب بخوانید، شاید بعضی آیت‌ها هایش شبیه نقاشی های فرزند شما بود. هر چند واکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

#### آنالیز نقاشی ترنم خانم ۸ ساله

۱ ترنم عزیز، خانه را بسیار مستحکم، زیبا و نزدیک به آسمان ترسیم کرده است به صورت قلعه شکوهمند. خانه معمولاً

معرف پناهگاهی امن برای کودکان است، به شرطی که هم پدر و هم مادر در جوی آرام و پرمحبت در آن ساکن باشند.



۲ دود به معنای روح خانه و

انعکاس وضع روانی کودک تلقی می شود و جهت ترسیم آن به سمت راست، به سوی آینده است و بیانگر دل مشغولی های تنش های روانی است که جو خانوادگی را به روایت دیدگاه کودک نشان می دهد.

۳ پنجره ها و در بزرگ مبین نیاز ارتباطی، میل به تقسیم و مشارکت پذیرفتن مسئولیت هایی در زندگی است.

## شوهرم می گوید اگر عاشقم هستی، نرو دانشگاه!

مخالفت همسران می تواند مواردی باشد که در این مطلب به آن‌ها اشاره خواهم کرد و توصیه هایی به شما در باره شان خواهم داد.

#### علل احتمالی مخالفت های شوهرتان

شاید ناامنی عاطفی و روانی همسران که می توانند علت درونی (ذهنیات و افکار ایشان) یا بیرونی (رفتار و نوع برخورد شما در گذشته اعم از تهدید به ترک، مقایسه با دیگری، ایراز ناراضیتی و ...) داشته باشد، باعث شده که نگران از دست دادن شما و زندگی مشترک باشد. وجود این باور که هر دختری که دانشگاه برود از همسر و زندگی اش دلسرد می شود، دلیل محتمل دیگری برای مخالفت شوهرتان است که این باور یا با القای دیگران ایجاد می شود یا با بررسی چند مورد طلاق آشنایان و فامیل. محیط مختلط دانشگاه ها و بزرگنمایی روابط دختر و پسر در این زمینه هم باعث نگرانی و اضطراب درونی در بعضی افراد می شود. شاید هم اعتماد به نفس پایین و احساس فاصله افتادن بین شما بعد از بالا رفتن میزان تحصیلات تان به نگرانی های شوهرتان دامن زده است. با این حال، توصیه می شود با توجه به علل احتمالی به راهکارهای اصولی دست یابید.

#### برایش از علاقه تان به درس خواندن بگویید

با ایجاد همدلی و درک نگرانی ایشان در از دست دادن شما بگویید: «این نگرانی تو خیلی مهم است و حتماً بهش توجه می کنم و می فهمم که از علاقه توبه من و زندگی مشترک میاد و ...». در مرحله بعد از احساس علاقه خود به درس خواندن صحبت کنید و بدون ایجاد احساس گناه یا سرزنش طرف مقابل (از دواج با تو باعث شد از درس عقب بیفتم و ...) تنها به بیان لذتی که این مدت از درس خواندن چشیده اید، بپردازید.

#### راهکارهای پیشنهادی شوهرتان را بررسی کنید

در پایان گفت و گوی خود از شوهرتان برای ایجاد احساس امنیت و خاطر جمعی خودتان چند راهکار پیشنهاد دهید، مثل درس خواندن در دانشگاه های تک جنسیتی و ... سپس و حتماً از شوهرتان راجع به راهکارها، نظر خواهی و امتیازات و موانع آن ها را با کمک یکدیگر بررسی کنید و از وی هم راهکار بخواهید: «خوب پیشنهادهای شما چیه؟». آن ها را نیز ارزیابی کنید و در نهایت به مصالحه برسید. امیدوارم با طی کردن این روند، به موفقیت چشمگیری هم در زمینه تحصیلی و هم خوشبختی در زندگی مشترک دست یابید.



بانوان

- زندگی سلام
- شنبه
- ۷ تیر ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۳۹

خانواده مشاوره