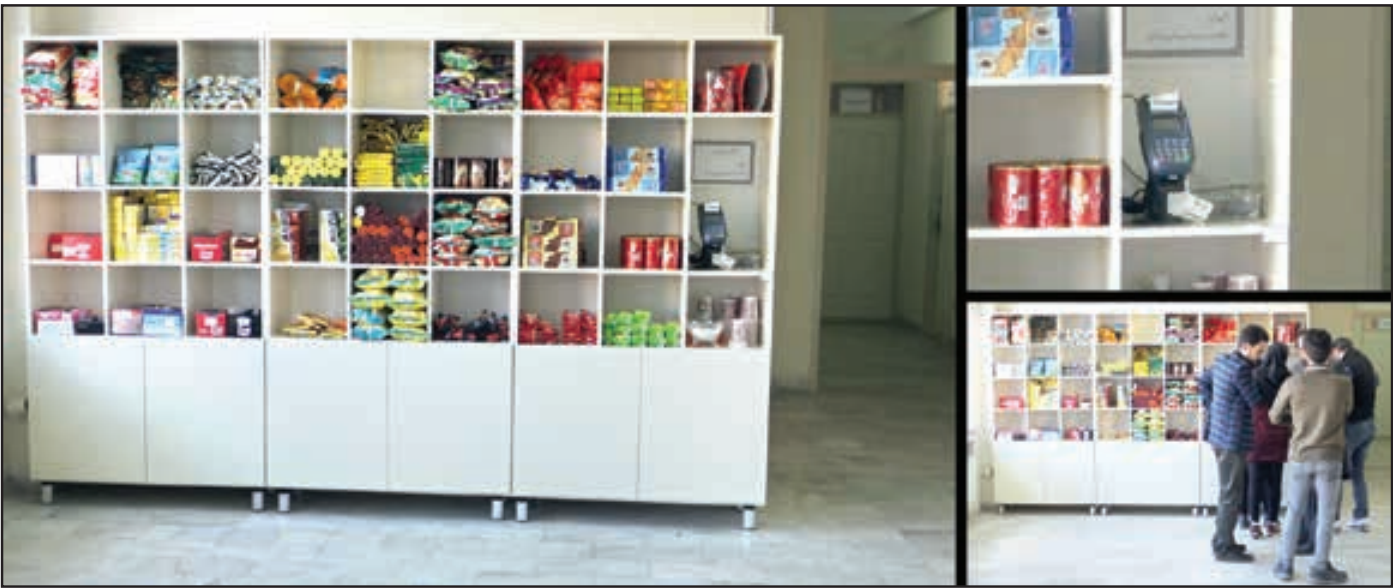


ماجرای فروشگاه بدون فروشنده دانشگاه تبریز از منظر روان شناسی اجتماعی

به_تو_اعتماد_دارم



حمید ذوالفقاری، دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه و عضو

بنیاد ملی نخبگان
«فروشگاه بدون فروشنده... مایه شما اعتماد داریم»؛ شاید روزی این عبارت خنده دار به نظر می آمد اما یکی از پر بازدیدترین پست های شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر، لباس دیگری به این عبارت پوشانده است، «میزان» موسسه آموزش عالی «میزان» تبریز که بپرسید، فشارا این گونه توصیف می کنند: «نمی شود اسمش را «بوفه» گذاشت؛ قفسه ای چوبی است که با خوراکی

های رنگارنگ پر شده. هیچ متصدی یا فروشنده ای هم آن نزدیکی ها حضور ندارد. تنها یک برگه کاغذ تایپ شده انتظار ما را می کشد: «دانشجوی گرامی برای استفاده از این بوفه، وجه مورد نظر را با دستگاه خودپرداز پرداخت کنید. در این فروشگاه همیشه به روی شما عزیزان باز است و اعتماد حرف اول را می زند. آموزشگاه سعی دارد تا سست زبانی صداقت و امانت داری را در هیاهوی زندگی مدرن و ماشینی یک بار دیگر زنده کند. امید است با همت شما، درخت صداقت و اعتماد آبیاری شده و ثمره زیبای آن که گل های صدق، صفا و درستکاری است، جامعه عزیزمان را معطر کند.» با توجه به این اقدام مثبت، این سوال مطرح می شود که برای اعتماد سازی چه اقدامی باید انجام دهیم؟ اعتماد سازی در جامعه چه فوایدی می تواند داشته باشد؟

درباره اهمیت اعتماد در جامعه

اعتماد، سازه ای مشترک بین روان شناسی و علوم اجتماعی است که ریشه آن از واژه «عمد» به معنای ستون گرفته شده و به حالتی گفته

می شود که بر شخص، شخصیت، گفتار و رفتار فرد یا گروهی بتوان تکیه کرد و آن را ستون اعمال و رفتار خود قرار داد. در علوم اجتماعی اعتماد، مهم ترین سازه سرمایه اجتماعی محسوب می شود. در قلمرو روان شناسی نیز زندگی با مفهوم اعتماد آغاز می شود، اعتماد در رابطه مادر و نوزاد در نخستین مرحله رشد روانی- اجتماعی شکل می گیرد و در محیط خانواده نیز امکان رشد پیدا می کند. از دیدگاه روان شناسی تکاملی، اعتماد به سازه گاری و انطباق بشر کمک کرده و در بقای او موثر بوده است. بدون وجود اعتماد، بشر نمی توانست دوره های گذار زیستی، اجتماعی و تاریخی و به طور کلی تکاملی خود را سپری کند و به این جابر سد.

سطح بندی اعتماد

در علم روان شناسی، اعتماد در سه سطح عمل می کند که عبارت است از: ۱- اعتماد به یک شخص خاص مانند اعتماد در رابطه میان دو نفر، ۲- اعتماد به دیگران و مردم به معنای اعتماد کلی یا عمومی، ۳- اعتماد به سیستم های انتزاعی مانند اینترنت، شبکه بانکداری و... شایان ذکر است خارج از این سطح بندی، موافه های اعتماد

شامل ابعاد عاطفی و شناختی است. بُعد عاطفی اعتماد منطبق بر مبانی ژنتیکی، سرشت و تجربیات رابطه های قبلی هر فرد شکل می گیرد اما ریسک، اعتبار پذیری و عده ها، ارزشیابی اجتماعی و اعتماد عمومی پنج بُعد شناختی اعتماد هستند که در هر موقعیتی آن را برای ما معنایی بخشد.

آسیب های بی اعتمادی به دیگران

اکسی توسین، نوروپپتیدی (پیام رسان عصبی) است که در تعامل اجتماعی مثبت افراد، ایجاد دلبستگی و تعلق اجتماعی هر فرد نقش بازی می کند. کسانی که سطح اعتماد آن ها پایین است معمولا دستخوش بی اعتمادی هستند و نسبت به افرادی که از اعتماد بالاتری بهره مندند به دلیل کاهش ترشح این انتقال دهنده عصبی، روزانه استرس بیشتری را تجربه می کنند و در صورتی که بی اعتمادی در سطح بسیار بالایی قرار گیرند، نوعی آسیب شناسی روانی را رقم می زند که به عنوان نمونه در شخصیت ها و اختلالات پارانوئیدی (مشخصه بیماران مبتلا به این اختلال، شکاکیت و بی اعتمادی دیرپا به همه افراد است) دیده می شود که مداخله درمانی را طلب می کند.

از دست ۲ همکار مرد رنج می کشم!

و من هم نمی دانم چرا نمی توانم ناراحتی خود را از این مسئله بیان کنم چنان که هر روز وقتی از محل کار به منزل می رسم، بسیار آشفته ام و حتی اشتباهی به خوردن غذا ندارم. عمیقاً از این مسئله در رنجم.

چرا نمی توانید در خواست خود را برای متوقف ساختن رفتار ناخوشایند همکاران تان مطرح کنید؟ سپس در صورتی که افکار ی از جنس آن چه که در بالا گفته شد در خود یافتید، سعی کنید به شیوه زیر، آن را با افکار دیگری جایگزین کنید.

با همکاران تان این گونه رفتار کنید

افراد حق دارند نیاز ها و تمایلات خود را در صورتی که به دیگران آسیبی وارد نکنند، ابراز کنند و در صدد برآوردن آن برآیند. به خود یادآور شوید حق دارید در مقابل رفتاری که شما را آزار می دهد، ایستادگی کنید و در صدد توقف آن برآیید. ویژگی رفتار جرئت مندان، معقول و منطقی بودن آن است که در باره خواسته شما کاملاً صدق می کند. این نوع رفتار، یک مهارت است که فرد می تواند آن را بیاموزد. در واقع لازم است شما در خواست خود را با لحنی بیان کنید که منتقل کننده اهمیت در خواست تان باشد. دقت کنید هیچ ضرورتی برای پر خاشگری و رفتار توهین آمیز وجود ندارد، تنها به صورت قاطعانه بیان کنید: «نحوه برخورد شما مناسب محیط کار نیست و این رفتار شما من را ناراحت می کند.» در ابتدا در باره تأثیرات ادامه این رفتار ناخوشایند صحبت کنید. برای مثال می توانید بگویید ادامه این رفتار شما محیط کار را برای من ناخوشایند می کند و بر انجام وظایفم تأثیر می گذارد، به ناچار در صورت

آزار های کلامی در محیط کاری شامل داستان ها، شوخی ها و طنز های جنسی، پرسیدن سوالات شخصی به صورت مکرر (در حالی که فرد تمایلی به پاسخ نداشته باشد) یا مطرح کردن هر گونه بیاناتی با مصادیق جنسی، نوعی خشونت علیه زنان تلقی می شود. یکی از پیامد های خشونت و آزار کلامی در محیط کار، فرسودگی شغلی و تجربه احساس ناخوشایند ناشی از حضور در محیط کار است.

واکاوی رفتار متغلهانه شما

در رفتار متغلهانه، فرد قادر نیست نیاز ها و عقاید خود را ابراز کند. تا کید بر محیط یادگیری اولیه که در آن پاسخ های رفتاری متغلهانه از طریق سر مشق گیری آموخته شده است، گاهی باعث می شود افراد نتوانند مطالبات خود را مطرح کنند. برای مثال زمانی که والدین بیش از اندازه کودک خود را کنترل کنند یا زمانی که والدین کمرو یا خجالتی باشند، کودک فرصت یادگیری در خواست کردن جرئت مندانانه را نخواهد یافت؛ از سوی دیگر ممکن است به دلیل آموزه های شما در باره نقش جنسیتی تان، شما بر برخی رفتار ها را بیسندید و برخی را ناپسند در نظر بگیرید. برای مثال گزاره «دختر خوب، دختری است که اعتراض نمی کند» ممکن است در ذهن شما جدای از شرایط آن، نوعی باور تلقی شود. دلایل ناتوانی خود را در بیان در خواست تان بررسی کنید. از خود بپرسید



تینا امیری
روان شناس بالینی از
انستیتو روان پزشکی



تینا امیری
روان شناس بالینی از
انستیتو روان پزشکی

پیامک های شما

لطفاً در سوالات 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 ما در تلگرام

شماره پیامک
@zendegisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

چند شب پیش فرصتی دست داد و با دختر ۱۵ ساله ام نشستیم به صحبت کردن در باره آرزو ها و... خیلی تجربه جالبی بود و حس خوبی بهم داد. احساس کردم او، اون قدر که فکر می کردم نشناختمش.

پسری ۲۱ ساله ام. دانشجوی مهندسی مکانیک و مغازه دارم. مدتی است دخل و خرج از خانواده جدا شده است و پدر و مادر من از این موضوع ناراحت اند که چرا من بدون توجه به حرف های آن ها پول های خود را جمع می کنم و در اختیار آن هانمی گذارم. این باعث شده است بین من و دو خواهر کوچکم تفاوت بگذارند. به دلیل وجود این مشکل، شب ها به خانه نمی روم. پدرم مهندس برق یازنشته است.

پسری ۱۶ ساله ام. یکی از دختران فامیل مان را دوست دارم اما شرایط فرهنگی شهر اجازه نمی دهد به او ابر از علاقه کنم. هر شب آهنگ های غمگین گوش می دهم، به عکسش نگاه و گریه می کنم. دارم دیوانه می شوم.

۴۴ ساله دارم تحصیلات سیکل و خانه دارم. شوهرم حدود ۱۰ سال است با خانمی از جواد کرده است، با گذشت این همه سال هنوز نتوانسته ام با این مسئله کنار بیایم. از بس فکر و خیال می کنم دارم روانی می شوم.

شش ماه است عقد کردم و شوهرم خیلی پسر خوبی است. واقعا من را دوست دارد. مهربان و مسئولیت پذیر است و روی نمازش خیلی تأکید دارد. کلاً خصوصیات اخلاقی خیلی خوبی دارم و من هم واقعا دوستش دارم اما مشکل این است که مادر متوقع دارم، شوهرم جلوی بقیه خیلی حواسش به من باشد. مثلاً اگر خانم آن ها دعوتیم، غذا تعارف نکند یا میوه. شوهرم هم می گوید من زیاد روی نمی شود و مادر هم از اود خور است و می گوید به او زیاد روی ندهم. واقعا ندانم چه کار کنم؟

خیلی خانم رو دوست دارم و خیلی دوست دارم خوشحالش کنم. هر دومون تقریباً ۳۰ ساله ایم. از مخاطب های متاهل تون می خواهم تجربه های با حال و متفاوت شون رو برای خوشحال کردن هم دیگر با همه به اشتراک بذارن. ایول دارین اگر کمک کنین!

به مناسبت هفته سلامت روان

تضمین سلامت جامعه با تربیت کودک کان

سازمان جهانی بهداشت، ۲۴ تا ۳۰ مهر را هفته «سلامت روان» نام گذاری کرده است. در چهارمین روز از این هفته، درباره اهمیت نقش والدین در ساخت جامعه ای سالم خواهیم گفت. همه والدین می خواهند کودک ان خود را به خوبی تربیت کنند. آن ها وقت و هزینه بسیاری برای تحصیلات و فراهم آوردن امکانات مورد نیاز فرزند ان خود صرف می کنند و از آن جا که شخصیت هر فردی درون خانواده شکل می گیرد، نقش والدین در ایجاد سلامت روان کودک ان و تربیت بزرگ سالانی سالم و مفید برای جامعه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. در ادامه به مهم ترین عوامل موثر بر سلامت کودک در تربیت پرداخته شده است.

ایجاد عزت نفس: یکی از مهم ترین عوامل سلامت روان، ایجاد عزت نفس، ارزشیابی کلی هر فرد از ارزشمندی خود و احساس ارزشمندی در کودک ان است. متأسفانه بسیاری از والدین به اسم تربیت و آموزش خوب و بد به کودک ان، شخصیت و احساس توانمندی آن ها را سرکوب می کنند. به کودک ان خود اجازه انتخاب بدهید. اگر می خواهید لباس بخرد، ابتدا او یا سه مدل را بر حسب جنس، قیمت و... انتخاب کنید سپس اجازه دهید خود کودک ان از میان آن گزینه ها انتخاب کند تا با آموزش دچگونه تصمیم بگیرد. مقایسه ممنوع: هرگز کودک خود را با دیگران مقایسه نکنید. هر فردی استعداد ها، توانایی ها و علایق متفاوتی با دیگران دارد. این که دختر خاله، پسر دایی یا فرزند فلاتی را ببین چقدر درس خوان یا منظم است، باعث بهبود رفتار فرزند شما نمی شود بلکه فقط احساس ارزشمند بودن او را بین می برد. اگر این مقایسه ها تکرار شود به فرزند خود این احساس را می دهید که او را دوست ندارید و تأییدش نمی کنید.

مسئولیت بدهید: به فرزند ان خود مسئولیت بدهید. وظیفه پدر و مادر، تربیت کودک کانغه یا باهوش نیست. وظیفه آن ها تربیت فرزند مسئولیت پذیر، سالم و شاد است. نگویید تنها وظیفه آن ها درس خواندن است و بس. برخی مسئولیت های خانه را به آن ها واگذار کنید و اجازه بدهید به تنهایی آن ها را انجام دهند.

اظهار بی علافتی نکنید: هر گز به کودک خود نگویند که دیگر دوستش ندارید یا چون بچه خوبی نبوده است، دیگر مادر یا پدر او نخواهد بود. کودک ان تا حدود چهار سالگی هر چیزی به آن ها بگویید، باور می کنند. آن ها هنوز مفهوم شوخی را نمی دانند. همیشه رفتار کودک را بر سوال ببرید نه شخصیت او را. بگویید فلان کار تاشتباه بوده، نه این که تو بچه بدی یا ادبی هستی.

مطالب این صفحه را دنبال کنید: در پایان به خاطر داشته باشید که وظیفه والدین تربیت کودک کی سالم، شاد و مسئولیت پذیر است که بتواند در بزرگ سالی گلیم خود را در جامعه از آب بیرون بکشد و توان حل مشکلات روزمره کاری زن ناشی و... را داشته باشد. به همین منظور، مطالب این صفحه که با کمک روان شناسان و مشاوران کودک و نوجوان آماده می شود و مشورت گرفتن های حضوری، به کمک شما خواهد آمد و نباید از آن غافل شوید.

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس



ادامه یافتن آن، مجبور می شوم رفتار شما را به رئیس اداره گزارش کنم. سپس در خواست متوقف ساختن رفتار را بیان و اضافه کنید تمایلی ندارید برای آن ها مشکلی ایجاد شود بنابراین امیدوار هستمید که به این رفتار شان پایان دهند. در صورتی که رفتار ایشان ادامه یافت، مراتب را لحنی بیان را به فردی با موقعیت بالاتر گزارش کنید. اگر در اجرای این روند، با مشکلی مواجه شدید به شما توصیه می کنم از یک روان شناس، کمک تخصصی دریافت کنید تا به صورت قدم به قدم نحوه رفتار جرئت مندان را به شما آموزش دهد. به خاطر داشته باشید سکوت شما در مقابل همکار انتان منجر به ادامه رفتار ایشان و حمل بر بی تفاوتی یا رضایت شما از شرایط موجود می شود بنابراین بپوشید قاطعانه رفتار آن ها را متوقف کنید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

