

همه چیز درباره‌ی خودسرزنش‌گری



محیا تکنده
روانشناس بالینی

با آن درگیر است. این امر به طور ماهرانه به آنها می آموزد که ابراز ناراضیاتی یا تمایل به نزدیکی عاطفی بیشتر غیر ضروری یا حتی زیان بار است، درسی که در نهایت آموخته می‌شود این است که نیازهای عاطفی نه معتبر هستند و نه مهم. این درس سایه طولانی را ایجاد می‌کند و بر تعاملات و تصویر خود در بزرگسالی تأثیر عمیق و مستقیم می‌گذارد. در این روند کودک می‌آموزد که والدین به دلیل تهیه غذا و سرپناه کامل هستند و اگر کودک احساس ضعف، ناامنی و کمبود عاطفه می‌کند، مساله خود اوست. کودک آزاردیده با درونی کردن این باور که به نوعی مقصر است، خود را به اندازه کافی خوب نمی‌داند یا معتقد است که در برآورده کردن استانداردهای یک کودک ایده آل ناکام مانده است. این کودک دچار توهم کنترل بر محیط پیر هرج و مرج اطراف خود خواهد شد و خشمی که منبع آن به درون خودش بازگشته را تجربه می‌کند و این تفکر را پرورش می‌دهد که اگر مشکل از خودش است شاید کاری وجود داشته باشد که با انجام آن بتواند مشکل را "رفع" کند. در اصل، او فکر می‌کند اگر بتواند رفتار خود را تغییر دهد یا اصلاح کند، ممکن است از غفلت یا سوء استفاده بیشتر جلوگیری شود. این خشم خودگردان یا سرزنش خود، اگرچه ممکن است حالا از دیدگاه ما غیرمنطقی به نظر برسد، اما مکانیسم مقابله ای حیاتی برای کودک بوده است و راهی برای توجیه بی عدالتی‌های به ظاهر غیرقابل توضیحی که با آن روبرو بوده را فراهم کرده است.

❖ خودسرزنش‌گری در بزرگسالی

وقتی کودکانی که خود را سرزنش می‌کنند به بزرگسالی می‌رسند، اغلب به استفاده از این استراتژی مقابله‌ای ادامه می‌دهند، حتی زمانی که دیگر از آنها محافظت نمی‌کند و تأثیرمخربی برجای می‌گذارد. این بزرگسالان تمایل دارند بیش از حد مسئولیت پذیرفته و در روابط شخصی و کاری خود سرزنش

شوند، حتی اگر مقصر آن‌ها نباشند. این الگوی انتقاد از خود و عزت نفس پایین فقط بر روی تصویر آنها از خود تأثیر نمی‌گذارد، بلکه بر نحوه تعامل آنها با دیگران نیز تأثیر مستقیم دارد. با به گردن گرفتن مکرر همه تقصیرها، ممکن است به طور ناخواسته افرادی را جذب کنند یا به آنها قدرت بدهند که سوء استفاده‌گر هستند، چرا که آنها در تعیین حد و مرز یا ایستادگی بر خط قرمزهای خود مشکل دارند. این مساله نه تنها رنج آنان را مداوم و زمان‌دار می‌کند، بلکه ایجاد روابط سالم و متعادل را نیز چالش برانگیز می‌کند. با گذشت زمان، این مکانیسم مقابله‌ای می‌تواند به رفتارهای پیچیده‌تری تبدیل شود. در بعضی افراد به صورت "نیاز همیشگی به انجام دادن یک کار مفید" بروز پیدا می‌کند که یک انگیزه بی امان برای مشغول ماندن و سازنده بودن همیشگی است. آن‌ها احساس می‌کنند که ارزش آنها ذاتاً با بهره‌وری یا توانایی آنها در حل مشکلات ارتباط مستقیم دارد. این افراد برای دیگران، به یک چتر نجات تبدیل می‌شوند، در واقع جایی که احساس می‌کنند بی‌ارزش، ناکارآمد و بیپهوده هستند، دیگران را به عنوان راهی برای تأیید ارزش خود نجات می‌دهند. آنها ممکن است خود را بیابند که دائماً در نقش هایی قدم می‌گذارند که آنها را ملزم به اصلاح یا بهبودی دیگران می‌کند، دائماً به دنبال اصلاح موقعیت ها یا روابط به عنوان راهی برای تکرار استراتژی کودکي خود در مورد سرزنش و ناامیدی هستند و سعی می‌کنند آنچه را که "اشتباه" بود، اصلاح کنند.

❖ شکستن چرخه خودسرزنش‌گری و خودپرخاصگری

رهایی از الگوهای عمیقاً ریشه‌دار سرزنش خود و مسئولیت‌پذیری بیش از حد مستلزم شناخت رفتارهای ناسالم نیست، بلکه شامل بازیابی اساساً احساس درست و نادرست و دریافتن داستان واقعی است.

برای بسیاری، این سفر با یک گام سخت اما ضروری آغاز می‌شود: اذعان به آسیبی که متحمل شده‌اند به جای به حداقل رساندن یا انکار تأثیرات آن. این تصدیق می‌تواند سخت باشد، زیرا به معنای مواجهه با حقایق دردناک در مورد گذشته خود است، از جمله درک اینکه کسانی که قرار بود از آنها محافظت و مراقبت کنند ممکن است باعث آسیب شده باشند. با این حال، از طریق مواجهه با این حقایق است که شفا آغاز می‌شود. بیان روایت واقعی خود بسیار مهم قدرتمند است. سال‌ها، کودک-بزرگسال آزار دیده ممکن است داستان‌هایی را برای خود تعریف کرده باشد که اعمال آسیب‌زننده دیگران را توجیه می‌کند و احساسات آسیب‌دیده آنها را نادیده می‌گیرد. بازنویسی این روایت مستلزم تأیید این موضوع است که تجربیات و احساسات آنها معتبر است و آنها سزاوار رفتاری که با آنها شده، نبودند. این بدان معناست که به خاطرات و احساسات خود بیش از نسخه‌های واقعی که ممکن است دیگران سعی در تحمیل آن داشته باشند اعتماد کنند. یعنی نه گفتن به دروغ‌های خانوادگی. این فرآیند می‌تواند از نظر احساسی شدید بوده و ممکن است شبیه باز کردن زخم‌های قدیمی دردناک و ناخوشایند باشد، با این حال، در همین فضای آسیب‌پذیر است که می‌توان گذشته را با وضوح جدیدی دید. تغییر گفتگوی درونی از سرزنش خود به گفتگوی خودفهمی و شفقت گام مهمی است و پایه و اساس ایجاد یک تصویر مناسب از خود و روابط سالم‌تر را ایجاد می‌کند. در نهایت، مسیر بهبودی از سرزنش خود و خشم درونی، بازپس‌گیری روایت زندگی از تحریف‌های تروما است. این ادغام مجدد خود و تشخیص درست آنچه اتفاق افتاده، درک اینکه چگونه باورها و رفتارهای فرد در این مسیر تحریفی شکل گرفته و تصمیم‌گیری در مورد چگونگی حرکت به جلو - فقط شفافبخش نیست بلکه راه‌هایی است.

نقش حمایتی خانواده‌ها از دانش‌آموزان در روزهای امتحانی

خود را در این مرحله آماده کنند.

وی با بیان اینکه با توجه به شرایط اقتصادی جامعه، آینده‌نگری و دلسوزی خانواده‌ها در تحصیل و شغل مناسب برای فرزندشان بیشتر شده است افزود: این‌ها دلایلی است که فشار بر درس‌خواندن و کنکور را از سمت خانواده بر دانش‌آموز زیاد کرده است تا دانشگاه بهتر، رشته بهتر، با درآمد مناسب‌تر انتخاب کنند.

این مشاور تحصیلی با اشاره به اینکه هر چه میزان حمایت خانواده‌ها بیشتر شود، فضای درس خواندن دانش آموز بهتر

است ادامه داد: با کمک از متخصص آموزشی و تحصیلی، فرزندان را راهنمایی کنید و تا رسیدن به هدف نهایی از مدرسه، سیستم آموزشی، مراکز آموزشی و مشاوران خبره کمک بگیرید. نجات‌خواه با بیان اینکه به دانش‌آموزان توصیه می‌شود روی اصول مطالعه و روش مطالعه کار کنند گفت: با توجه به زیاد بودن محتوای کتاب‌های درسی توجه به روش انتقال اطلاعات به حافظه مهم است، توصیه می‌شود از روش‌های مطالعه اصولی استفاده کنند تا هم مطالعه با کیفیت داشته باشند هم بازه زمانی که به مطالعه اختصاص داده می‌شود نتیجه لازم را بگیرند. / ایسنا

میز خبر

امکان افشای سوالات آزمون‌های آموزش و پرورش غیرممکن شد

❖ سرویس اجتماعی

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزشی وزارت آموزش و پرورش گفت: امکان افشای سوالات آزمون‌های وزارت آموزش و پرورش غیر ممکن است.

محسن زارعی در گردهمایی مشترک کارشناسان سنجش و حراست و رؤسای حوزه‌های اجرای آزمون‌های نهایی خرداد ماه ۱۴۰۳ استان کرمان اظهار کرد: تأثیر قطعی نمره امتحانات نهایی در کنکور سراسری اقدامی ارزنده در دولت سیزدهم در راستای تحقق عدالت آموزشی است.

وی افزود: تأثیر قطعی نمره امتحانات نهایی برای آموزش و پرورش یک فرصت ارزنده در راستای نقش مؤثر کلاس درس در موفقیت دانش‌آموزان و جلوگیری از حافظه محوری و تحقق برنامه درسی است.

زارعی اضافه کرد: هدف اصلی طراحی سوالات باید بر مبنای سطوح یادگیری و اهداف کتب درسی باشد تا در آموزش هم یادگیری تحقق یابد و دانش‌آموز هم خودش را ملزم به یادگیری کند.

معاون وزیر آموزش و پرورش بیان کرد: در آزمون نهایی دانش‌آموز با خواندن در شب امتحان موفق نمی‌شود بلکه موفقیت در آن مستلزم یادگیری مستمر در طول سال تحصیلی است.



وی خاطر نشان کرد: ارزشیابی جزئی مهم از فرایند یاددهی-یادگیری است و منبع اصلی طراحی سوالات در آموزش و پرورش معلمان هستند.

زارعی اظهار کرد: در بخش طراحی سوالات بر ارزشیابی و مفاهیم آموزشی تأکید شد هر چند نمرات پایین بود اما یک جراحی در جهت‌دهی نظام آموزشی و اجتناب از حافظه‌محوری انجام شد.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزشی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در آزمون سراسری پیش رو مبنای ۵۰ درصد تأثیر قطعی معدل فقط برای پایه دوازدهم است، گفت: برای برقراری عدالت آموزشی، تصحیح امتحانات در دوره نهایی به‌صورت الکترونیکی است.

وی از تهیه و ارائه بسته «جدول هدف محتوا» به‌عنوان راهنمای عمل آزمون‌های نهایی برای طراحان، دبیران و دانش‌آموزان خبر داد.

وی با اشاره به شرکت بیش از یک میلیون و ۸۰۰ دانش‌آموز در سراسر کشور در امتحانات نهایی خردادماه تأکید کرد: باید در راستای تحقق عدالت و تأمین امنیت امتحانات نهایی حداکثر همگرایی و همدلی در استان صورت گیرد. زارعی بر تجهیز محل برگزاری آزمون‌های نهایی به دستگاه سیگنال یاب، دستگاه تکثیر، ضبط کامل تصویری تأکید کرد و افزود: باید تمامی شرایط حوزه اجرا و حفاظت آزمون طبق بخشنامه ارسالی رعایت شود.

وی افزود: از دانش‌آموزان می‌خواهیم فریب شبکه‌هایی که به دنبال سودجویی هستند را نخورند. آزمون‌ها تشریحی هستند و دریافت پاسخ تشریحی در حوزه‌هایی که دوربین و سیگنال یاب دارند امکان پذیر نیست و اگر هم اتفاق بیفتد برگه‌های مشکوک را بازبینی کرده و طبق قانون «رسیدگی به تخلفات» با افراد برخورد می‌شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش تأکید کرد: با هرنوع تخلفی با شدت برخورد می‌شود و از دادستان خواسته شده است که شعبه ویژه‌ای برای رسیدگی به جرایم تدارک ببینند و مقدمات لازم فراهم شده است. شبکه‌های امنیتی، فضای مجازی را رصد می‌کنند. صرف همراه داشتن وسیله الکترونیکی و وسیله تقلب، موجب محرومیت از امتحانات همان سال می‌شود و اگر فرد از آن وسیله استفاده یا سوالات را افشا کند یا فرد دیگری را به جای خود به جلسه بفرستد از یک تا ۱۰ سال از تمام آزمون‌ها محروم می‌شود. / مهر

❖ سرویس اجتماعی

یک مشاور تحصیلی در خصوص نحوه حمایت والدین از فرزندان در ایام امتحانات توضیحاتی بیان کرد.

میشم نجات‌خواه، با اشاره به شرایط پیش‌رو و تغییراتی که در شیوه برگزاری کنکور به وجود آمده گفت: با توجه به تأثیر سوابق تحصیلی در کنکور و اهمیت امتحانات خردادماه دانش‌آموزان، نقش حمایتی خانواده‌ها در این ایام اثر گذار و مهم است؛ دانش‌آموزان در دوره نوجوانی در دوره هیجانات زندگی قرار گرفته‌اند و خانواده‌ها باید با کمک مشاوران و مراکز آموزشی فرزند

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره۴۳۶۵

طراح: مهدی سنگی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱-قطعه شعری ازفریدون مشیری - مجلس قانونگذاری دربرخی ازکشورها
۲- مفرد انواع - خاکه سرب - مهمان ناخوانده
۳- کالبد شناسی - پست وحقیر - خمیده وناراست
۴- گاونرکاری - ازنامهای دخترانه ایرانی- یکی ازاناجیل معتبر۵- چرم براق - راننده وبزرگ لنج وکشتی - مطالعه اجمالی
۶- تکیه دادن ودرازکشدن - پوستین - صاف ومسطح
۷- هذیان - بخت برگشتگی - گره روبان
۸- نت پنجم موسیقی - اثری ازعطار نیشابوری - آب عرب
۹- چنددر پخته - دوک

حل جدول شماره۴۳۶۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ع	ص	ی	ت		ل	ی	ب	ر	ا	ل	ی	س	م
۲	ف	ی	ن	ا		ج	س	و	د		ت	ا	و	ا	ن
۳	ل	ا	ع	ل	ا	ج		ز	ر	د		م	و	ل	ا
۴	و	ش	ت		ل	ا	س		ه	ر	د		ی	ا	ر
۵	ک		ی	ن		ب	ج	ا		ز	م		ه		ر
۶	ک	ر	و	ر		ل	و	ک		ر	ج	م		ن	
۷	س	و	ی	ن	ج	س		ا	ن	گ		ر	ب	ا	ب
۸	ی	س	ر	ن		ا	ه	ا	ج	ا	ن		ل	و	ا
۹	ب	ن	د	ه		د	ل	و		ر	س		د		ر
۱۰	س		ا	م		ه		ج	ی	خ	ا	م		س	
۱۱	ر	ا		ا	و	ش	ب	ش	م	ش		د		ی	س
۱۲	خ	ی	ش	ا	و	ل		ن	ا	ل		ت		ر	ی
۱۳	ج	ر	ی	ش	خ	ی	ک		م	ی	ک		ر	و	ن
۱۴	و	ا	د	ی	ا	ر	م	ا	س		ه		س	ا	ل
۱۵	ا	د	ا	ب	ز	ی	ا	ر	ت		ی		ا	ل	ا