



تاریخ انتشار: سه شنبه ۲۲ تیر ۱۳۸۹

مجله الکترونیکی ویستا: موفقیت - شماره دوم - شخصیت

فهرست مطالب این شماره

• ۱۸ راه برای ارتقای زبان جسمانی

• ۲ باور غلط درمورد شخصیت

• آثار تخریبی خود شیفتگی

• آشنی با کودک درون

• آشنایی با اختلال شخصیت خود شیفته

• آشنایی با اختلالات شخصیت- اختلال شخصیت پارانوئید

• آنها خرافاتی، خیالیاف و عجیب و غریبند!

• آنهایی که از خودشون راضی نیستند، بخوانند!

• آیا من تنبل هستم؟ و یا احساس من این است؟

• آیا می دانید اختلال تجزیه‌ی هویت چیست؟

• احساس خود ارزشمندی

• اختلال شخصیت

• اختلال شخصیت اجتنابی

- اختلال شخصیت خودشیفته
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی
- اختلال شخصیت مرزی
- اختلال شخصیت نمایشی
- اختلال شخصیت وابسته
- اختلال شخصیت وسواس فکری- عملی
- اختلال کم توجهی- بیش فعالی در کودکان
- اختلالات شخصیت
- اختلالات شخصیت
- اختلالات شخصیت
- از این شخص تا آن شخصیت
- از حالت های روحی خود آگاه شوید و اجازه ندهید که حالت های روحی پایین شما را فریب دهند
- از سرشت تا شخصیت
- از شخصیت سالم تا انسان کامل
- استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای اخذ تصمیم های مهم
- اشک ها و لبخندهایی که به ارث بردیم
- اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی
- اعتماد به نفس چیست؟ و چگونه افزایش می یابد؟
- اعتماد به نفس (Self-Confidence)
- اعصاب شما ؟ عصبی-سالم
- افراد خلاق چه ویژگیهایی دارند؟
- امیدوار بودن در لحظات دشوار زندگی از ویژگی شخصیت های سالم است
- انسان سالم از دیدگاه روان شناسی
- انواع شخصیت ها در ارتباطات
- انواع شخصیت های مدیریتی
- اهمال کاری و راه های غلبه بر آن
- ای که ۳۰ سال رفت و در خوابی!
- ای می گذرد...
- این شکل درون من است
- بررسی پدیده ویلاگ ها و روانشناسی خودمانی
- برنامه ریزی مهم تر از خیال پردازی

• برونگرایی

• برونگرایی و درون گرایی

• بگو فرزند چندم خانواده ای؟

• بگوید چگونه عطسه می کنید تا بگویم کیستید؟

• به چند نفر تکیه کرده ای ؟

• به خودت اعتماد داشته باش

• به خودت بگو: منو بشناس

• تاثیر خود در عزت نفس

• تاثیر رنگ بر رفتار و سلامت

• تأثیر روانی دو رنگ آبی و قرمز بر انسان

• تأثیر شغل بر شخصیت

• تبدیل شدن یک انسان معمولی به یک انسان متعالی

• تحلیل دستخط

• تزلزل شخصیت

• تست خودشناسی

• تست روانشناسی

• تشنه بازآوران از سرچشمه

• تصویر ذهنی خوبی از خود بسازید

• تغییر شخصیت

• تفاوت‌های عقلی زنان و مردان از منظر روان شناختی

• تفاوت‌های فردی

• تقابل خط و شخصیت

• تقسیم بندی شخصیت از دیدگاه فروید

• تمرین‌های عملی جهت خودشناسی و کشف معمای خویشتن

• تنبل همیشه هم خواب نیست

• تنفر از رنگ‌ها

• تو می توانی!!!

• تیپ A یا تیپ B ؟!

• تیپ شخصیتی مدیرتان را بشناسید

• تیپ‌های شخصیتی

• تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم

• جست وجو به دنبال خود!

- چپ روی زمین
- چرا بعضی‌ها چندشخصیتی‌اند؟
- چرا خلافکار می‌شویم: فقط به خاطر زن؟!
- چرا من تغییر نمی‌کنم؟
- چرا هنگام شنیدن و گفتن و حتی نشستن خط و شکل می‌کشیم؟
- چطور از پبله تنهایی خارج شویم؟
- چگونه ابراز وجود کنیم؟
- چگونه با نوجوانان ناسازگار رفتار کنیم؟
- چگونه می‌توان روان سالم‌تری داشت؟
- چه زمانی مغز انسان بالغ می‌شود؟
- چه شخصیتی چه می‌خرد؟
- چه شخصیتی سالم است، چه شخصیتی بیمار؟
- چه کسی شخصیت سالم دارد؟
- چهره خوانی
- چهل تمرین خودشناسی
- چپستی و چرایی رفتار
- حرف، حرف منه!
- حسادت
- حسادت؛ هیولای درون
- حلقه های شخصیت من، تو و...
- خانمها نخوانند!
- خانمها... آقایان... هویت و شخصیت خود را بشناسید!
- خصوصیات آقایون با شخصیت
- خصوصیات افراد خود ساخته
- خصوصیات یک آقای باشخصیت
- خود را بپذیر!
- خود شیفتگی
- خود شیفتگی
- خودباوری و خوداتکاپی
- خودپنداره و عزت نفس
- خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید
- خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید

• خودشناسی تصویر شما

• خودشناسی و تصمیم‌گیری موثر

• خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

• خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

• دار و دسته برره پی ها

• در ستایش افسردگی

• درمان اختلالات عاطفی و روانی

• درونگرایی

• دکتر دابیچ و مستر کارادزیچ

• دلیل قلقلکی بودن چیست؟

• دنیای اسرارآمیز عقده های روانی

• دیدگاه کال راجرز در مورد عزت نفس

• دیگرشناسی در دو دقیقه

• رابطه شخصیت و خرج کردن

• راست مغز هستی یا چپ مغز

• رانندگی و شخصیت اجتماعی

• راه کارهای مقابله با ترس از زبان یک روانشناس

• راه هایی برای کشف شخصیت آدمها

• راهی به سوی موفقیت

• رمز گشایی شخصیت افراد (ریخت شناسی)

• روان‌شناسی بستنی

• روانشناسی چشم‌ها

• روانشناسی خجالت

• روانشناسی خرید

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های آبی

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های ارغوانی

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های بنفش

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های زرد

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سبز

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سبز پررنگ

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سفید

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های قرمز

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های قرمز پررنگ

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نارنجی

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نارنجی- زرد

• روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نیلی

• روانشناسی سن

• روانشناسی شخصیت

• روانشناسی میوه ای شخصیت

• رویانشینان کاخ تنهایی

• ریز نبین خودتو

• زبان بدن

• زنان و مردان تفاوت ها ، شباهت ها

• زیستن در لحظه

• ساختار شخصیت از دیدگاه فروید

• سلامت روانی

• سیری در دنیای حسادت

• شما هم خود آگاهید؟

• شاخص افراد دروغگو

• شخصیت خود را بشناسید

• شخصیت خود و دیگران را چگونه بشناسیم

• شخصیت دوری گزین

• شخصیت زنانه و شخصیت مردانه

• شخصیت سالم؛ افسانه یا واقعیت

• شخصیت شما برونگرا یا درونگرا؟

• شخصیت شناسی

• شخصیت شناسی با اشکال هندسی

• شخصیت شناسی با تصاویر ذهنی

• شخصیت متعادل و میانه

• شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!

• شخصیت مهرطلب

• شخصیت نوزاد نارس

• شخصیت وابسته یا dependent

• شخصیت های ناموفق چه ویژگیهایی دارند؟

• شخصیتی افسانه‌ای داشته باشید

• شما چه شخصیتی دارید؟

• شما میوه چه درختی هستید؟

• شماره تولد نشانگر شخصیت ماست

• شناخت انسان‌ها بر اساس اسم آنها

• شناخت انواع شخصیت‌ها

• شناخت دروغگو

• شناخت شخصیت از روی حرکات بینی

• طبقه‌بندی ویژگی‌های شخصیت

• عدد تقدیر شما چنده؟!

• عدد روز تولد، نشانگر شخصیت

• عطسه نمودی از شخصیت!

• عقدهٔ حقارت

• عقل و شخصیت از منظر روان‌شناختی

• علل احساس کهنتری از دید آدلر

• عواطف یعنی چه؟

• فال رنگی ...

• فراشناخت

• فرد جدی نمی‌تواند بخندد

• فعالیت مغزی خطر ابتلا به دیوانگی را نصف می‌کند

• قلدرها و حقه‌بازها همیشه بد نیستند

• کاوش محیط برای یافتن سرخ‌ها

• کدام نیمکره مغزتان برتری دارد؟

• کمال‌گرایی از کجا آب می‌خورد؟

• کم‌حرف‌ها، پرحرف‌ها یا خاریشت‌ها، شما جزو کدام دسته‌اید؟

• کوچک‌ترین آتشدان شخصیت

• گدازه‌های آتشین عشق به خود

• گذر از سلطه‌پذیری و قاطعیت

• گروه‌خونی و شخصیتها

• گره‌های درونمان را باز کنیم

• گیج‌ترین آدم‌های روزگار

• لجباز، کارشکن و غرغرو*۲

• لوکوموتیوهای با آتشدان های شخصیتی

• مراحل تغییرات شخصیتی

• مرزهای خاکستری

• مریدان استوار جادو و ماورا

• مشکل شخصی افراد

• من را بشناسید

• من سلطه پذیرم!!!!

• من می خواهم سوپرمن باشم

• من؛قاضی خودم

• می‌خواهم تنها باشم

• میزهایی که داریم

• میوه مورد علاقه‌تان کدام است؟

• نارسیسیستیک پرسونالیتی یا خودشیفتگی

• نشست منش بر دوش سرشت

• نظریه پنج عاملی شخصیت

• نقاشی و کشف حقایق درونی کودکان

• نقاشی های ناخودآگاه ، شخصیت شما را آشکار می کند

• نقش مدرسه در تکوین شخصیت

• نقش واقعی منتقد درون

• نگاه به خود

• نور درمانی

• نوزده ویژگی اخلاقی برای ایجاد شخصیت سالم سازمانی

• نوشتن خاطرات راهی برای رسیدن به عمق درون من و توست

• نیمه تاریک وجود

• نیمه گمشده من

• ویژگی های انسان سالم

• ویژگی های شخصیت بوردرلاین

• ویژگی‌ها و برجسب‌های انسان متحول‌شده و خودشکوفی

• ویژگی‌ها و برجسب‌های انسان متحول‌شده و خودشکوفی

• ویژگی‌های شخصیت نرمال

• هزارتوی ناشناخته شخصیت آدمی

• همه چیز درباره «خودشیفتگی»

۱۸ راه برای ارتقای زبان جسمانی

در این مقاله قصد داریم راه های ارتقاء زبان جسمانی (body language) را به شما آموزش دهیم. ارتقاء زبان جسمانی، تاثیر شگرفی در مهارت های فردی، جذابیت و حال و هوای کلی شما دارد. توصیه خاصی برای نحوه استفاده از زبان جسمانی نیست. از نحوه استفاده شما از زبان جسمانی، به طرق گوناگون برداشت می شود، برحسب محیط و فردی که با او صحبت می کنید. مثلاً وقتی با رئیسستان صحبت می کنید، به طور متفاوتی از زبان جسمانی استفاده می کنید، تا زمانیکه با دوستانتان گپ می زنید. در زیر به برداشت های مختلفی که در مورد زبان جسمانی وجود دارد و راه های موثر برای استفاده از آن، اشاره می کنیم.

اول اینکه، برای تغییر زبان جسمانی باید از زبان جسمانی کنونیتان مطلع باشید. نحوه نشستن، برخاستن، و استفاده از دست ها و پاهایتان را حین صحبت با افراد مختلف بررسی کنید. می توانید جلوی آینه تمرین کنید. ممکن است به نظراتان احمقانه جلوه کند اما کسی که نگاهتان نمی کند پس اشکالی ندارد. تمرین کردن جلوی آینه باعث می شود خودتان ببینید که در مقابل دیگران چگونه به نظر می رسید و به شما فرصت می دهد که قبل از ظاهر شدن در دنیای واقعی، کمی از قبل تمرین کرده باشید. نکته دیگر این است که چشمانتان را ببندید و تجسم کنید که برای احساس راحتی و اعتماد به نفس، چطور نشست و برخاست می کنید. اول آن را در ذهنتان



تجسم کنید و بعد امتحان کنید. همچنین می توانید دوستان، الگوی های مختلف، سوپرستارها یا سایر کسانی که فکر می کنید زبان جسمانی خوبی دارند، را مشاهده کنید. ببینید چه می کنند و چه نمی کنند. تکه هایی از رفتار آنها را که دوست دارید برداشته و از آنها استفاده کنید.

بعضی از این نکته ممکن است اینطور به نظر برسد که از چیزی تقلید می کنید. اما تقلید کردن راه خوبی برای یاد گرفتن یک چیز تازه است. و یادتان باشد، احساسات انسان معکوس کار میکنند. اگر یک مقدار بیشتر لبخند بزنید، بیشتر احساس خوشحالی می کنید. اگر صاف بنشینید، احساس انرژی و کنترل بیشتری پیدا میکنید. اگر حرکاتتان را کندتر کنید، احساس آرامشتان بیشتر خواهد شد. در واقع احساساتتان رفتارهای جدیدتان را تقویت می کند و دیگر احساس غریبی نخواهید کرد. در اول کار ممکن است زبان جسمانیتان کمی اغراق آمیز جلوه کند. موقع نشستن ممکن است باز کردن پاهایتان از هم یا صاف کردن پشتتان کمی مسخره به نظر برسد. اما ابرادی ندارد. مردم آنقدرها هم که شما فکر می کنید، توجه ندارند، آنها نگران مشکلات خودشان هستند. فقط کمی تمرین کنید و رفتارهای خودتان را زیر نظر داشته باشید و کنترل کنید تا به تعادل

برسید.

۱) دست‌ها یا پاهایتان را ضربدری نکنید. احتمالاً شنیده‌اید که دست به سینه نشستن باعث می‌شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی به خودتان گرفته‌اید یا گارد گرفته‌اید. این مسئله در مورد پاها هم صدق می‌کند. پس دست‌ها و پاهایتان را موقع نشستن از هم باز کنید.

۲) ارتباط چشمی برقرار کنید، اما زل نزنید. اگر با افراد مختلفی در حال صحبت هستید، با همه آنها به یک میزان ارتباط چشمی داشته باشید تا بتوانید ارتباطی بهتر برقرار کرده و آنها را به گوش دادن تشویق کنید. اما ارتباط چشمی زیاد ممکن است باعث آزرده‌گی مردم شود. نگاه نکردن به آنها هم ممکن است حس ناامنی ایجاد کند. اگر موقع صحبت کردن عادت ندارید با شنونده‌های خود ارتباط چشمی برقرار کنید، ممکن است شروع آن برایتان دشوار و وحشتناک به نظر برسد. اما با تمرین و تلاش به آن عادت خواهید کرد.

۳) از اینکه فضای بیشتری اشغال کنید نترسید. جای بیشتری گرفتن مثلاً اینکه طوری بنشینید و بایستید که پاهایتان کمی از هم باز باشد، نشان‌دهنده اعتماد به نفس و راحتی است.

۴) شانه‌هایتان را شل کنید. وقتی احساس فشار می‌کنید، این فشار بیش از هر جای دیگر روی شانه‌هایتان خالی می‌شود. در این اوقات شانه‌هایتان کمی به جلو خم می‌شوند. سعی کنید در این مواقع با لرزاندن آنها و فشار دادنشان به سمت عقب، آنها را ریلکس کنید.

۵) موقع شنیدن حرف دیگران، سرتان را به نشانه تأیید تکان دهید. اینکار باعث می‌شود طرف مقابلتان مطمئن شود که به حرف‌هایش گوش می‌دهید اما دقت کنید که بیش از اندازه اینکار را تکرار نکنید که شبیه دارکوب شوید!

۶) خم نشوید، صاف بنشینید. صاف اما راحت نه اینکه به خودتان فشار بیاورید.

۷. خم شوید ولی نه خیلی زیاد. اگر می‌خواهید نشان دهید که به حرف‌های طرف مقابلتان علاقه مندید، به سمت او خم شوید. اگر می‌خواهید نشان دهید که از خود مطمئن هستید، عقب بنشینید و فقط کمی خودتان را به سمت او متمایل کنید. اما دقت کنید که به هیچ وجه زیاد به سمت فرد مقابل خم نشوید چون با اینکار نیازمند و بیچاره به نظر می‌رسید که محتاج تأیید دیگران است. اگر بیش از اندازه هم به سمت عقب تکیه کنید، خودخواه و بی تفاوت به نظر خواهید رسید.

۸) لبخند بزنید و بخندید. خیلی خودتان را جدی نگیرید و شاد باشید. آرام و راحت باشید و وقتی کسی حرف خنده داری می‌زند، لبخند بزنید یا بخندید. اگر آدم مثبتی باشید، مردم تمایل بیشتری به حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با شما خواهند داشت. اما اولین نفری نباشید که به جوک‌های خودتان می‌خندد چون باعث می‌شود عصبی و محتاج جلوه کنید. وقتی به کسی معرفی می‌شوید، لبخند بزنید اما دقت کنید که خنده تان مصنوعی نباشد چون دورو به نظر خواهید رسید.

۹) به صورتتان دست نزنید. ممکن است عصبی به نظر برسید و حواس طرف مقابلتان را پرت می‌کند.

۱۰) سرتان را بالا نگه دارید. چشمتان را به زمین ندوزید چون باعث می‌شود نامطمئن و کمی گمگشته به نظر برسید. سرتان را صاف بالا نگه دارید و نگاهتان به سمت افق باشد.

۱۱) کمی رفتارهایتان را کندتر کنید. دلایل زیادی برای این وجود دارد. آرامتر راه رفتن نه تنها شما را آرامتر و

مطمئن تر به نظر می‌رساند، باعث می‌شود استرس کمتری هم داشته باشید. وقتی کسی صدایتان می‌کند، گردنتان را سریع به آن سمت نچرخانید و کمی آرامتر این کار را انجام دهید.

۱۲) از رفتارهای ناآرام و بی‌قرار اجتناب کنید. تیک‌های عصبی مثل تکان دادن پا ضربه زدن با انگشتان روی میز از جمله رفتارهای عصبی به شمار می‌روند. با این حرکات فردی عصبی به نظر می‌رسد و وقتی بخواهید با کسی صحبت کنید این رفتار موجب پرت شدن حواس فرد می‌شود. سعی کنید رفتارهایتان را آرام و ریلکس کنید و روی حرکاتتان تمرکز داشته باشید.

۱۳) از دستانتان با اطمینان و اعتماد بیشتری استفاده کنید. به جای اینکه با دستانتان حرکات و رفتارهای ناآرام و بی‌قرار انجام دهید، می‌توانید از آن در صحبت کردن استفاده کنید. برای توصیف چیزی یا تأکید کردن روی مطلبی که عنوان می‌کنید، از دستانتان کمک بگیرید.

۱۴) نوشیدنی‌تان را پایین نگه دارید. آنرا جلوی سینه تان نگه ندارید. در واقع، هیچ چیز را جلوی سینه تان نگه ندارید چون باعث می‌شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی گرفته‌اید. آنرا پایین ببرید و کنار پایتان نگه دارید.

۱۵) پشتتان را تا انتهای مهره ها صاف نگه دارید. خیلی از افراد با پشتی کاملاً صاف و در حالتی بسیار خوب می ایستند یا می نشینند. اما اشتباهی که گاهی خیلی از این افراد مرتکب می شوند این است که فکر میکنند انتهای تیره پشتشان تا ابتدای گردن است به همین خاطر گردنشان را جلو می آورند. باید بدانید که انتهای مهره ها پشت سرتان است، از اینرو سرتان را هم باید کاملاً صاف و در یک ردیف با پشتتان نگه دارید.

۱۶) خیلی نزدیک به طرف مقابلتان نایستید. همه آدم ها اگر موقع حرف زدن خیلی خودتان را به آنها نزدیک کنید احساس ناراحتی می کنند. اجازه بدهید طرف مقابلتان فضای شخصی خود را داشته باشد و به آن حریم وارد نشوید. ۱۷) آینه. گاهی وقتی با کسی به سر می برید، وقتی هر دوی شما ارتباط خوبی با هم پیدا می کنید، ناخودآگاه شروع به تقلید کردن از رفتارهای هم می کنید. یعنی زبان جسمانی فرد مقابل را تقلید می کنید. این کار ممکن است رابطه تان را بهتر کند. اگر او به جلو خم می شود، شما هم به جلو خم می شوید. اگر دستش را روی پایش میگذارد، شما هم همین کار را تکرار میکنید. اما حواستان باشد که فوراً واکنش ندهید و همه تغییراتی که او در زبان جسمانی می دهد را تکرار نکنید.

۱۸) رفتار خوبی داشته باشید. آخرین نکته این است که رفتاری مثبت، درعین حال صریح و آرام داشته باشید. احساس شما به فرد مقابل خیلی خوب در رفتار و زبان جسمانیتان جلوه می کند. شما می توانید زبان جسمانیتان را تغییر دهید اما این هم مثل هر تغییر دیگری زمان می برد. به خصوص اگر عادت کرده باشید که یک عمر به زمین خیره شوید، رفتارهایی مثل بالا نگه داشتن سرتان خیلی تلاش می خواهد. و اگر بخواهید همه رفتارهایتان را به طور همزمان اصلاح کنید مطمئن باشید که به هیچ عنوان موفق نمی شوید و گیج می شوید. چند مورد از این رفتارها را در نظر بگیرید و هر روز روی آنها کار کنید. آنقدر تمرین کنید تا این رفتارها برایتان عادت شوند. بعد چند مورد رفتار دیگر را انتخاب کرده و روی آن کار کنید.

منبع : گیگاپارس

<http://vista.ir/?view=article&id=334133>

 Vista.ir
Online Classified Service

۲ باور غلط در مورد شخصیت

شاید بتوان در نگاه اول واژه شخصیت را به صورت شاخصه‌های صریح یک تیپ تعریف کرد.

این تعریف نه تنها کلمه شخصیت را توصیف می‌کند بلکه وجه تمایز این واژه را از دیگر واژه‌ها مشخص می‌کند.

منظور از شاخصه‌ها ویژگی‌های خاص یک شخص است که مختص به خود او و کسانی است که در آن طبقه خاص شخصیتی قرار می‌گیرند. منظور از صریح همان واضح بودن این خصایص رفتاری است که هر شخصی از بیرون قادر به دیدن تظاهرات بیرونی این ویژگی‌هاست و در نهایت مقصود از تیپ همان انوعی است که ما برای شخصیت‌های مختلف برای سهولت در طبقه‌بندی آنها استفاده می‌کنیم.

• در میان مردم ۲ باور اشتباه در مورد شخصیت رایج است و آن ۲ جمله به





قرار زیر است:

- فلانی بی‌شخصیت است.
- فلانی باشخصیت است.

این ۲ جمله با توجه به منظوری که پشت آنها در هنگام مطرح کردنشان است کاملاً غلط است، چراکه در جمله اول منظور از بی‌شخصیت افراد بزهکار خیانت‌پیشه، دزد و به‌طور کلی افرادی است که برخلاف فضایل اخلاقی رفتار

می‌کنند.

در جمله دوم منظور افرادی است که مهربان، مؤدب، ثروتمند و اجتماعی هستند، در صورتی که ما نمی‌توانیم برای شخصیت کسی حکمی کلی صادر کنیم، به دلیل این‌که هم افراد بی‌ادب، دزد، خیانتکار و هرج و مرج طلب و هم افراد تحصیل‌کرده، مؤدب، مهربان، مذهبی و... دارای شخصیت هستند. بنابراین انسان بی‌شخصیت اصلاً وجود ندارد.

در تعاریف مختلفی که در ارتباط با شناخت شخصیت بیان شده به نظر می‌رسد که گوردون آلپورت که در سال ۱۹۴۹ برای این واژه بیش از پنجاه تعریف قائل شده است کامل‌ترین باشد و این خود نشان از پیچیدگی این مفهوم و سازه روانی دارد. درک مسئله شخصیت یکی از اهداف نهایی و پیچیده‌ترین دستاورد در روان‌شناسی است. شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد.

هیچ آزمایشی در روان‌شناسی وجود ندارد که در شناساندن شخصیت سهیم نباشد.

• کف‌بینی و طالع‌بینی

• راه‌های شناخت شخصیت

در بین افراد مختلف در جامعه پیشگویی‌هایی در ارتباط با شخصیت افراد نسبت به اندامشان رایج است، مثلاً افراد چاق را اجتماعی، اهل شوخی و خنده مهربان تلقی می‌کنند که البته باورهای فوق توسط نظریه‌پردازانی همچون کرچمر و شلاون برای اولین بار مطرح شد ولی نتوانست از پس آزمایش‌های علمی روسفید بیرون بیاید.

بنابراین، به این تیپ‌شناسی‌ها هم نمی‌توان اعتماد کامل داشت. یکی از آرزوهای بشر پیش‌بینی و تشخیص شخصیت افراد بوده است، از همان موقعی که در غار می‌زیسته وقتی تازه‌واردی به غار وارد می‌شد حدس می‌زد که برای چه منظوری آمده؛ البته سعی می‌کرد از برق چشمان تازه وارد متوجه این منظور شود.

تا این‌که در قرون اخیر طرح نقشه جمجمه افراد بر مبنای برآمدگی‌های جمجمه‌شان توسط فرانسیس گال و یا کف‌بینی و طالع‌بینی و غیره که سابقه قدیمی‌تری دارند، بررسی شد.

طالع‌بینی نیز تلاش دیگری بود برای پیش‌بینی شخصیت که سابقه آن به ۲۵ قرن پیش در مسوپوتامیا در منطقه باستانی بین‌النهرین محل سکونت سومری‌ها و بابلی‌ها بوده است برمی‌گردد. اعتقاد به ستارگان به‌عنوان خدایانی نیرومند در بین انسان‌های اولیه به پیدایی این اندیشه انجامید که می‌توان امور مربوط به انسان را از طریق مطالعه سماوات پیش‌بینی کرد. بدین ترتیب در آن زمان شخصیت و سیر وقایع زندگی هر فرد با مراجعه به یک طالع و یا زیچ (شکل‌بندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کل، ارزیابی شخصیت هر فرد با توجه به لحظه تولد وی و ارائه پیش‌بینی‌های مناسب براساس یکی از کتابچه‌های راهنما یا تقویم‌های نجومی صورت می‌گرفت که بی‌شبهت به طالع‌بینی‌های جدید که هنوز در بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات یافت می‌شوند، نبودند. آگاهی گسترده‌ای که پیرامون جهان فیزیکی در خلال انقلاب علمی گسترش یافت، نقش مهمی در کاهش توجه جدی نسبت به طالع‌بینی داشت اما با این حال محبوبیت طالع‌بینی همچنان در میان مردم پایدار باقی‌مانده است.

• کف‌بینی شیرین‌ترین دروغ

کف‌بینی را نیز که برای تعیین خصوصیات فرد براساس تفسیر چین و چروک‌های کف دست و همین‌طور پستی و بلندی‌های کف دست اشاره می‌کند. تصور بر این است که کف‌بینی به‌صورت یک نظام مدون از ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در کشور چین وجود داشته است.

اما فقدان هرگونه تبیین منطقی در خصوص استنباطها و تفسیرهای به‌عمل آمده و این آگاهی بدیهی که خطوط مخروطی شکل دست‌ها و سایر خصوصیت آنها می‌تواند با تمرین‌های فیزیکی تغییر کند. باعث می‌شود که کف‌بینی به‌عنوان یک روش خرافی و نوعی شیادی کنار گذاشته شود.

معمول‌ترین روشی که کف‌بین‌ها به کار می‌برند اظهارنظرهای کلی و پیش‌پاافتاده‌ای مانند اینکه؛ شما نسبت به والدین خود محبت زیادی را نشان می‌دهید، ولی گاهی نیز با آنها شدیداً اختلاف پیدا می‌کنید که ممکن است درباره همه افراد مصداق داشته باشد و البته در روان‌شناسی تحت عنوان اثر بارنوم از آن یاد می‌شود.

اما هدف از بیان این مطالب گوشزد کردن اهمیت شخصیت به‌عنوان ملاکی بی‌نظیر برای شناخت انسان‌ها است. البته به همان نسبت هم اگر به‌صورت صحیح و از طریق علمی پیش‌نویس مطمئناً در شناخت شخصیت افراد دچار اشتباه خواهیم شد.

• انسان هزاره سوم و شخصیت

انسان هزاره سوم البته باید نیم‌نگاهی به نظریات دانشمندان پیش از خود که از تیپ‌شناسی‌های بدنی تا اندازه‌گیری‌های برآمدگی‌های جمجمه انسان کار کرده‌اند، داشته باشد ولی اگر بخواهد بیش از اندازه به این نظریات اهمیت دهد و در آنها غوطه‌ور شود بی‌شک راه بن‌بستی را طی کرده که یکبار این افراد رفته‌اند تا شاید روزی ما این راه‌ها را نرویم البته به شرطی که از شیرینی و گوش‌نواز بودن طالع‌بینی و کف‌بینی و روشن‌بینی صرف‌نظر کنیم و سعی کنیم به دنیای تجربی درونی انسان‌ها که البته گاهی خشک، تلخ، دردناک و گاهی هم شیرین و دلخواه است توجه کنیم و دنیا و انسان‌ها را آن‌طور که هستند قبول کنیم نه آن‌طوری‌که ما دوست داریم باشند.

• تفکرات قالبی و شخصیت

با نگاهی اجمالی به مطالب مطرح شده جای تعجب باقی است که چه‌طور بعضی افراد این معمای پیچیده خلقت یعنی انسان را به این سادگی با تفکرات قالبی خویش به یک چشم به هم زدن محکوم به فلان رفتار در آینده می‌کنند، چراکه مثلاً او اهل فلان شهر است. بنابراین بعد از ازدواج خیانت می‌کند، یا چون پدرش در میان‌سال‌های مخفیانه ازدواج مجدد داشته، بنابراین او هم همچون پدرش رفتار خواهد کرد. در صورتی‌که ما خوب می‌دانیم هر انسانی دارای شخصیت کاملاً متفاوتی است مگر در موارد استثنایی درمورد دوقلوهای یک تخمی که از نظر شخصیتی خیلی به هم شبیه هستند.

ضمن این‌که ما می‌دانیم با توجه به صرف وقت زیاد در جهت کشف نقاط کور شخصیت افراد که گاهی فقط و فقط در موقعیت‌های خاصی بروز می‌کند. باز هم نمی‌توانیم نقشه‌ای کامل برای پیش‌بینی رفتار این افراد داشته باشیم چون شخصیت یک واحد پویای روانی است و مرتباً در حال تغییر و تحول است و دلیلش این است که تابعی است از متغیرهای زمانی و مکانی و موقعیتی بنابراین ضرورت حساسیت در برخورد با این واحد روانی بی‌شک بر هیچ انسان فاضل و اهل منطق و تفکر پوشیده نمی‌ماند.

• زمان و شناخت شخصیت افراد

زمان یکی از بهترین عواملی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شخصیت افراد را تا حدی بشناسیم اما صد افسوس که انسان معاصر نمی‌تواند یا بهتر بگوییم تحمل صرف وقت برای شناخت شخصیت افراد را ندارد. بنابراین چه بهتر آن‌که بهای این کالای باارزش را پرداخت ولو آنکه دریافت‌کننده‌اش یک فال بین قهوه کم‌سواد یا یک کولی خیابان‌گرد باشد.

تحقیقات نشان داده است که بین ۶ تا ۱۲ ماه حداقل زمانی است که اکثر افراد در معاشرت با یکدیگر تقریباً نیم‌رخ کاملی از شخصیت خودشان را بروز می‌دهند. مخصوصاً در زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند این موضوع قابل تأمل است.

شاید یکی از دلایل مهمی که ازدواج‌های بسیاری در کشورمان منجر به طلاق می‌شود همین عامل باشد که زمان آشنایی افراد تا ازدواج یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه است و یا کیفیت این روابط از بابت زمان حد قابل‌توجه‌ای نداشته است.

درنهایت می‌توان گفت بهترین راه‌ها برای شناخت شخصیت افراد کمک گرفتن از آزمون‌های شخصیت، مصاحبه، مشاهده تجربی، صرف زمان‌های مشترک و گذار از تجربه‌های مشکل و حل مسئله مشترک توسط دو تن که خواهان شناخت شخصیت یکدیگرند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=308724>

آثار تخریبی خود شیفتگی

انسان خودشیفته کسی است که بیش از حد تعادل و به شکلی بیمارگونه به خود توجه دارد. این گونه افراد، بشدت دچار اضطراب هستند و بدترین درد برایشان این است که کسی به آنها توجه نکند، بنابراین برای جلب توجه دیگران، دست به هر کاری می زنند. خودشیفتگی هیچ پشتوانه ای ندارد و معمولاً متکی بر توهمات و خیالات فرد است. افراد خود شیفته تصور می کنند بسیار آدم های مهم و بزرگی هستند و جالب اینجاست که می خواهند دیگران را هم وادار کنند که این تصورات باطل را بپذیرند. انسان خود شیفته، پیوسته خودش و دیگران را گول می زند و برای بزرگ جلوه دادن خود، دائم دروغ می گوید و امتیازات مالی و معنوی عجیب و غریبی را به خود نسبت می دهد و گاه در این کار به قدری اغراق می کند



که خودش هم دروغ هایش را باور می کند.

ریاکاری یکی از بزرگ ترین ویژگی های انسان های خود شیفته است. این افراد به این حقیقت دست نیافته اند که مهر و علاقه و عشق دیگران به انسان، حاصل صداقت و درستکاری است و چون پس از چندی، چهره واقعی آنها برای دیگران روشن می شود و دیگر همان توجه و احترام پوشالی اولیه را هم نسبت به آنها نشان نمی دهند، دچار اضطراب، نگرانی و رنج دائم می شوند. انسان خودشیفته دچار عقده حقارت و خود کم بینی است، لذا سعی می کند با بزرگ جلوه دادن خود، این کمبودها را پنهان یا انکار کند. انسان خود شیفته بشدت از دیدن و پذیرفتن واقعیت ها می گریزد و در دنیایی خیالی که برای خودش ساخته و پادشاه آن است، به سر می برد. انسان خود شیفته به هیچ وجه شریک مناسبی برای کار و زندگی نیست و ارتباط با او کمترین اعتبار و ثباتی ندارد.

انسان های خود شیفته فقط صدای خودشان را می شنوند و افکار خودشان را قبول دارند. آنها به هیچ وجه نمی توانند انتقاد از خود را بپذیرند و پیوسته از دیگران توقع دارند که از آنها تعریف و تحسین کنند. شور و نشاط زندگی در یک انسان خود شیفته وجود ندارد، زیرا او فقط خودش را می بیند و از دیگرانی که عاجزانه، تحسین و توجه آنها را طلب می کند، غافل است. او پیوسته با این تصور بی پایه دست به گریبان است که همه افراد دنیا باید به آرا و نظرات او گردن بنهند و او را قبول داشته باشند و تعصب عجیبی هم درباره عقاید خود دارد و به هیچ وجه زیر بار عقایدی که با او موافق نباشند نمی رود. فرد خودشیفته، بشدت بیمار است، اما اگر کسی جرأت کند و این حرف را به او بزند، بلافاصله به نفهمی متهم می شود.

یک فرد خودشیفته، دیگران را نیز دچار آسیب های روانی جدی می کند.

زندگی با چنین فردی، به خصوص برای کودکان، بسیار دشوار و آسیب رسان است. از آنجا که انسان خودشیفته، معمولاً نمی پذیرد که بیمار است، باید به اطرافیان او یاد داد که حتی الامکان، خود را از تأثیر القانات او دور نگه دارند و قوی باشند. واقعیت این است که انسان تا «مجبور نباشد» با یک فرد خود شیفته زندگی نمی کند و اگر به هر علتی، چنین مشکل آزار دهنده ای برای شما پیش آمده است، سعی کنید از بحث با او بپرهیزید، زیرا جز خردشدن اعصاب و کلافگی، نتیجه ای نخواهد داشت. با آدم خود شیفته، جز «مدارا» چاره ای ندارید. مدارا به معنی تحمل اجباری و پذیرفتن ضعف نیست. مدارا حاصل یک روح بلند و شناخت دقیق از طبیعت انسانی است. مدارا، در واقع سازگاری همراه با آگاهی با شرایطی است که گاه بر انسان تحمیل می شود.

زندگی و کار با انسان های خود شیفته، امری ناممکن است، مگر این که بیماری خود را بپذیرند و دنبال درمان باشند، اما مشکل کار اینجاست که

افراد خودشیفته به قدری توهمات پوچ خود را باور کرده اند که از هیچ پزشکی کمک نمی گیرند. اگر توان لازم برای کنار آمدن با یک فرد خود شیفته را ندارید، جداً از مشارکت با او، در هر زمینه ای پرهیز کنید، چون خودتان هم بشدت آسیب خواهید دید. باید برای انسان خودشیفته دعا کرد که خداوند به او آگاهی و معرفت کافی را بدهد که خود به این عیب بزرگ پی ببرد و دنبال درمان آن باشد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=294871>

 Vista.ir
Online Classified Service

آشتی با کودک درون

آشنایی با موضوع کودک درون و چگونگی برقراری ارتباط با آن، از جمله مباحثی است که به تازگی مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. مطلب زیر مقاله جالبی در همین رابطه به قلم خانم دکتر شهربانو قهاری است که در سی امین شماره ماهنامه کودک به چاپ رسیده و با اندکی تلخیص و تغییر ارائه می شود.

تحلیل گران رفتار متقابل می گویند: «هرکس در واقع سه نفر است». منظور تحلیل گران رفتار متقابل، این است که مردم به سه شیوه می توانند عمل کنند، به شیوه والد، به شیوه بالغ و به شیوه کودک. این سه شیوه رفتار



ساختار رفتاری فرد را تشکیل می دهند.

- والد: مجموعه ای از عقاید ضبط شده و پیشداوری هاست. کسی که در حالت والد به سر می برد. مثل پدر و مادرش یا اطرافیانش مسائل را می بیند و مثل آنها احساس و رفتار می کند.
- بالغ: کامپیوتر انسان است و بر مبنای اطلاعاتی که در خود اندوخته است، عمل می کند و طبق برنامه منطقی خویش، محاسبات را انجام می دهد. بالغ، عاری از هیجان است و کاملاً منطقی است.
- کودک: وقتی در این حالت هستیم، نه تنها بچگانه رفتار می کنیم بلکه واقعاً بچه می شویم. در این حالت درست مثل بچه ها رفتار می کنیم و دنیا را مثل بچه ها می بینیم و به دنیا همچون کودکان واکنش نشان می دهیم. در حالت مذکور مثل بچه سه، پنج یا هشت ساله ای می شویم که فقط عضلات و استخوان هایش بزرگ شده اند. وقتی کودک درون ما متفرغ، عاشق، بازیگوش و خودانگیخته است، به آن کودک طبیعی یا شازده کوچولو می گویند. اما وقتی که متفکر و خلاق و خیال پرداز است، به او کودک شهودگرا یا پروفیسور کوچولو می گویند. وقتی هم ترسو، گناهکار یا خجول است، به او کودک سر به راه یا قورباغه می گویند.

در مجموع کودک، در تحلیل رفتار متقابل منبع خیر است و یگانه منبع خلاقیت، سرگرمی و تولید و یگانه منبع تجدید و نوسازی زندگی است. گرچه نمی توان گفت که یکی از جنبه های شخصیت مهم تر از دیگری است، چون هر سه حالت فوق لازم و ضروری هستند، اما کودک، آن بخش از شخصیت است که واپس زدن و خفه کردن آن نه تنها نشاط و شادابی را از فرد می گیرد، بلکه فرد را در معرض انواع اختلالات جسمانی و روان پزشکی قرار می دهد. در قسمت زیر با تکنیک هایی آشنا می شوید که می توانید به کمک آن، کودک درون خود را زنده و سرحال نگه دارید و بدین ترتیب شادابی، طراوت و خود انگیزگی خود را حفظ کنید.

• کودک درون کیست؟

کودک درون، کودک خردسالی است، در درون شما که مایل است مراقبت شود، تغذیه شود و دوست داشته شود. این کودک خردسال که از دوران کودکی با شما بوده، هنوز هم به عنوان یک کودک در درون شما باقی مانده است.

کودک کوچولو و شیطان درون شما رام و کنترل شده است. او مجموعه‌ای از هیجان‌ها و احساساتی است که شما در درونتان دارید و آنها را کنترل می‌کنید. همه این هیجان‌ها و احساسات خوشایند و ناخوشایند، کودک درون شما را تشکیل می‌دهند.

کودک خلاق، احساساتی، هنری و خیالپور درونتان که در طول زمان توسط شما و محیط شکل گرفته، و کنترل شده است، همچنان به حالت اولیه خود که کودکی سرشار از انرژی، هیجان و شیطنت است وجود دارد و نیازمند آزاد شدن است. وقتی کودک درونتان مورد بی‌توجهی، غفلت و بدرفتاری قرار می‌گیرد، وقتی از ارضای خواسته‌هایش جلوگیری می‌شود، وقتی صدمه می‌بیند، وقتی خود را در لایه‌ای از نقاب می‌پوشاند و از دید دیگران مخفی می‌سازد، وقتی وجود او را انکار می‌کنید و نادیده می‌گیرید (احساسات خود را از انکار می‌کنید و نادیده می‌گیرید)، این کودک خردسال جایی در زیر سطح روان شما پنهان می‌شود و با این کار احساسات نگرانی، اضطراب، ترس و افسردگی را در شما ایجاد می‌کند.

گرچه ممکن است آن را فراموش کرده باشید و نسبت به وی بی‌توجه باشید، ولی او در درونتان حضور دارد و بی‌توجهی و کم‌محلی شما را با لجبازی پاسخ می‌دهد. اگر به او توجه کنید و با او مهربان باشید، می‌داند چگونه شما را سرگرم کند، چگونه از زندگی لذت ببرد و چگونه بازی کند. اگر او را دنبال کنید، می‌تواند به شما کمک کند تا از خستگی روانی در زندگی پیشگیری و استرس را در زندگیتان کنترل کنید. اگر توجه و مراقبت لازم از او به عمل آید، می‌تواند دوست واقعیتان باشد و مانند یک بزرگسال در کنارتان قرار گیرد. خشکی و جدیت بیش از اندازه را از شما بگیرد و شما را لطیف‌تر کند، به شما کمک کند تا بر ترس‌هایتان غلبه کنید، انعطاف‌پذیر باشید و تغییرات لازم را در زندگیتان ایجاد کنید. کوچولوی درون شما نیازمند مراقبت، حمایت، تأیید و شفاسات و شما برای این کار به ابزار زیادی احتیاج دارید.

• نشانه‌های مناسب

وقتی کودک درون شما فعال می‌شود، بی‌تردید احساسات و هیجان‌ها را تجربه می‌کنید:

- زمانی که در بازی یا سرگرمی غرق شده‌اید، زمانی است که کودک درونتان در شما فعال شده است.
- زمانی که با تماشای یک فیلم یا دیدن یک نمایش تلویزیونی گریه می‌کنید.
- زمانی که با کودکان خوش و بش و بازی می‌کنید.
- وقتی از بازی کردن با اسباب بازی کودکان لذت می‌برید.
- زمانی که برنامه‌های کودکان و کارتون‌هایی را که برای آنها ساخته شده است، نگاه می‌کنید، مجذوب می‌شوید و لذت می‌برید.
- زمانی که برای چیزهایی که در گذشته داشته‌اید و آنها را از دست داده‌اید، گریه می‌کنید و دچار سوگ می‌شوید.
- زمانی که می‌خواهید توجه بزرگترهای خانواده یا فامیل را جلب کنید و از محبت آنان برخوردار شوید.
- زمانی که به خواندن کتابهای کودکان می‌پردازید، فیلم تماشا می‌کنید و یا آلبوم عکس‌های دوران کودکتان را نگاه می‌کنید.
- زمانی که ادای دختر یا پسر کوچولویی را درمی‌آوردید، مانند آنها حرف می‌زنید و احساسات شدیدی را مانند گذشته تجربه می‌کنید.

• علاقه‌مند به شنیدن چه چیزهایی است؟

او مایل است که به او بگوید:

- دوستت دارم، مواظبت هستم و تو را همان طور که هستی می‌پذیرم.
- از این که تو را دارم، بسیار مغرور و مفتخرم، تو همه چیزی هستی که دارم.
- خیلی خوشحالم از اینکه کودکم هستی.
- تو بسیار زیبا و جذاب هستی، عزیزم.
- تو فوق‌العاده و بی‌نظیری.
- تو هنرمند و خلاقی.
- تو توانمند و پرتلاشی.
- متأسفم از اینکه به تو آسیب رساندم.

▪ متأسفم از اینکه به تو بی‌توجهی کردم، تو را نادیده گرفتم.

▪ متأسفم از اینکه فراموشت کردم.

متأسفم از اینکه تو را به عنوان یک کودک آن‌طور که بودی، نپذیرفتم و انتظار داشتم به سرعت رشد کنی و بزرگ شوی.

▪ تو می‌توانی از این به بعد به من اعتماد کنی، و من بی‌تردید از تو مراقبت خواهم کرد.

▪ می‌توانی به من اعتماد کنی و هر طور دلت می‌خواهد باشی (خودت باشی).

▪ می‌توانی به من اعتماد کنی، من در برابر هر رنج و آسیبی از تو مراقبت خواهم کرد.

▪ ما برای رسیدن به سلامتی و رشد شخصیتی باهم همکاری خواهیم کرد.

▪ ما برای دستیابی به شادی و لذت بیشتر باهم همکاری خواهیم کرد.

• پیامدهای منفی

وقتی در مقام یک بزرگسال، تمایلات، خواسته‌ها و نیازهای کودک درون را سرکوب می‌کنید، در معرض خطرات زیر قرار می‌گیرید:

▪ هرگز یاد نمی‌گیرید چگونه احساس طبیعی داشته باشید.

▪ هرگز یاد نمی‌گیرید چگونه بازی کنید و لذت ببرید.

▪ هرگز یاد نمی‌گیرید چگونه آرام باشید و استرس‌های خود را کنترل کنید.

▪ هرگز یاد نمی‌گیرید چگونه از زندگی لذت ببرید و فقط خودتان را در کار غرق می‌کنید.

▪ با خودتان خیلی جدی حرف می‌زنید.

▪ از اینکه به اندازه کافی «خوب نیستید» احساس گناه می‌کنید و برای اینکه کمتر دچار احساس گناه شوید، خود را در کار غرق می‌سازید.

▪ از بودن در کنار خانواده و کودکان لذت نمی‌برید.

▪ نسبت به افرادی که از زندگی لذت می‌برند، به اندازه کافی سرگرمی دارند و می‌دانند چگونه بازی کنند، بدبین می‌شوید.

▪ از صمیمی شدن با دیگران می‌ترسید، بنابراین از آنها فاصله می‌گیرید و منزوی می‌شوید. به علاوه می‌ترسید که در ارتباط با مردم بی‌کفایت و

ناهنجار ارزیابی شوید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=323665>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آشنایی با اختلال شخصیت خود شیفته

مهران مرد ۲۶ ساله ای است که سخت تلاش کرده است تا هنرپیشه موفقی شود. با این حال او فقط چند نقش جزئی داشته و مجبور بوده است برای تأمین زندگی خودش به عنوان خدمتکار یک رستوران کار کند. او به رغم عدم موفقیت، برای دیگران لا ف می زند که همه نقش‌ها را رد کرده است، زیرا به اندازه کافی برای او مناسب نبوده اند. وی برای اینکه هنرپیشه شود، به صورت خود خواهانه هر کسی را که می‌تواند تبدیل به نردبان می





کند و از او بالا می کشد و بدین وسیله با استثمار دیگران به اهدافش می رسد. او از آشنایانی که نقش های هنرپیشگی کسب کرده اند به شدت

دلخور است و با این اظهار که آن ها فقط «خوش شانس» هستند، موفقیتشان را کوچک می شمارد. مهران که از دید دیگران بی اندازه مغرور به نظر می رسد، در رستوران با سرپرستش جر و بحث های مکرر دارد، زیرا معتقد است او یک آدم «حرفه ای» است و شایسته نیست که خود را با شستن ظرف های کثیف کوچک کند. او دیگران را آزرده می سازد، زیرا همیشه توقع دارد وی را برای لباس ها، مو، هوش و بذله گویی اش تحسین کنند. مهران آنچنان به خود مشغول است که به سختی می تواند به دیگران توجه کند و شدیداً نسبت به نیازها و مشکلات آن ها بی اعتنا است.

• ویژگی های شخصیت های خود شیفته

بی شک همه انسان ها جهت تحکیم عزت نفس خویش، و فرار از سگ های هار افسردگی، تا اندازه ای خود شیفته اند، چرا که خود شیفتگی سالم و دوست بودن با خویشتن خویش سنگ بنای اول رشد شخصیت است.

ولی افراد مبتلا به اختلال شخصیت خود شیفته (bisorber personality narcissistic) بیش از اندازه با خویشتن خود در صلح به سر می برند. افراد مبتلا به این اختلال درک غیر واقع بینانه، کاذب و مضحکی از اهمیت خود دارند، گویی که در غروری غیر طبیعی غرق اند، صفتی که به خود بزرگ بینی معروف است. نام این اختلال از افسانه یونانی نارسیسوس، جوانی که عاشق انعکاس تصویر خودش در برکه شد، گرفته شده است. گرچه افراد مبتلا به این اختلال از دیگران توقع دارند آن ها را تحسین نموده و همه آرزوها و درخواست های آن ها را برآورده کنند، ولی به نیازهای دیگران اعتنایی ندارند. این عده فکر می کنند شخصیت منحصر به فردی هستند و باید دیگران به طرز خاصی با آن ها تا کنند. از آنجا که خود را خیلی استثنایی می دانند، احساس می کند که فقط افراد عالی مقام، مشخص و منحصر به فرد قادر به درک آن ها و مشکلاتشان هستند. خود شیفته ها که احساس استحقاق و برتری آن ها چشمگیر است، تاب تحمل انتقاد را ندارند چرا که آن را عاملی خطرناک برای تزلزل حس برتری خود قلمداد می کنند. وقتی کسی از خود شیفته ها انتقاد کند، حتی انتقادی سازنده - معمولاً به دو شیوه واکنش نشان می دهند: یا فوق العاده عصبانی می شوند و پرخاش می کنند که در این حالت پرخاشگری در حکم سپر بلا در برابر حس خود شیفتگی ناسالم آن هاست؛ یا ممکن است کاملاً از خود بی اعتنایی نشان دهند. آن ها نمی توانند همدلی از خود نشان دهند و تنها برای دست یابی به اهداف خود خواهانه خودشان، تظاهر به همدردی می کنند. روابط با دیگران، خواه اجتماعی، شغلی یا رمانتیک باشند، با نگرستن به دیگران به عنوان وسایلی برای ارضای شخصی تعریف می شوند. افراد خود شیفته نمی توانند پیری را تاب بیاورند، چون زیبایی، قدرت و مزایای جوانی برایشان مهم است و آنها دو دستی به این قبیل امور چسبیده اند. به همین دلیل در برابر بحران های میانسالی به ویژه ابتلا به افسردگی آسیب پذیرتر از دیگران اند.

مهران، که در ابتدای بحث به شرح حالش اشاره شد مبتلا به اختلال شخصیت خود شیفته بود. به صورت خلاصه و فهرست وار این اختلال با نشانه های زیر شناخته می شود:

۱) احساس خود بزرگ بینی، به صورت مهم پنداشتن خود(مثلاً اغراق کردن در موفقیت ها و استعدادها و انتظار تحسین و توجه دایم از جانب دیگران بی آنکه فرد به موفقیت شایسته ای دست یافته باشد).

۲) مشغولیت ذهنی و «خیالپردازی های بی پایان» پیرامون موفقیت، قدرت، ذکاوت، زیبایی و ...

۳) احساس محق بودن (entitlement)، به این معنی که به گونه ای نامعقول انتظار داشته باشد برخوردی رضایت بخش و اختصاصی با او صورت بگیرد یا افراد خود بخود تسلیم خواسته هایش شوند.

۴) فاقد حس همدلی (empathy) بودن، یعنی تمایلی به درک یا شناخت احساسات و نیازهای دیگران نداشته باشد.

۵) اغلب به دیگران حسودی کند یا معتقد باشد که دیگران به او حسادت می کنند.

۶) استثمارگری در روابط بین فردی و رفتارها و نگرش های تکبرآمیز و پرافاده.

• انواع تیپ های خودشیفتگی

میلون (۲۰۰۰) از پژوهشگران مطرح در زمینه اختلالات شخصیت چند تیپ فرعی را مطرح کرده است:

۱) خود شیفته نخبه گرا:

این عده احساس افتخار و قدرت می کنند و تمایل دارند مقام و موفقیت های خود را به رخ دیگران بکشند. نخبه گرا معمولاً در حال ترقی است و شدیداً به ارتقای درجه خود مشغول است و می کوشد از هر فرصتی برای مشهور شدن استفاده کند.

۲) خودشیفته عاشق پیشه:

تمایل دارد اغواگر باشد، با این حال از صمیمیت واقعی اجتناب می کند. اینگونه افراد خیلی دوست دارند افراد ساده لوح و از لحاظ هیجانی نیازمند را وسوسه کنند و آنها را طوری به بازی بگیرند که به طور فریبنده ای نشان دهند دوست دارند با آنها رابطه نزدیکی داشته باشند، با این حال تنها علاقه واقعی آنها این است که به طور موقت از دیگران بهره کشی کنند.

۳) خودشیفته های غیراخلاقی:

این دسته بی وجدان، فریبکار، خودپسند و استثمارگراند. حتی وقتی که معلوم می شود آنها به خاطر انجام دادن رفتار غیرقانونی گناهکار هستند، نگرش بی اعتناپی دارند و به گونه ای عمل می کنند که انگار قربانی را باید به خاطر توجه نداشتن به آنچه روی داده است، سرزنش کرد!

۴) خود شیفته های جبرانی:

این گروه منفی گرا و لجبازند و می خواهند احساسات عمیق حقارتشان را خنثی کنند؛ در نتیجه می کوشند خود را برتر و استثناپی جلوه دهند.

• واقعیت های افراد خودشیفته

فردی که در دوران کودکی- دورانی که بیش از همه وقت و پیش از هر چیز نیازمند توجه هستیم- مورد بی توجهی، طرد، تحقیر و توهین والدین و اطرافیان واقع می شود، لا جرم در بزرگسالی دیواری نامرئی به دور خود می پیچد و از این جهان سراسر آشوب به خویشتن خویش پناه می آورد و شیفته خویش می شود، چرا که دیگر تاب تحمل طرد و تحقیر و انتقاد را ندارد.

هر کودکی نیاز دارد که والدین موفقیت ها و دستاوردهای او را تایید کنند و به آنها پاسخ های مثبت بدهند.

کودک بدون اینها نایمن می شود. این نایمنی به طرز اسرارآمیزی در «خود والا بینی کاذب» جلوه گر می شود که می توان آن را از تلاش فرد برای جبران کردن آنچه قبلا از زندگی اش حذف شده، برداشت کرد. این افراد که از شالوده محکمی برای خود سالم بی بهره اند، خودکاذبی را به وجود می آورند که به طور متزلزلی بر عقاید خود بزرگ بینی و غیرواقع بینانه در مورد شایستگی و جذابیت آنها استوار است.

بنابراین اختلال شخصیت خود شیفته را می توان به صورت ابراز این ناامنی و نیاز به توجه کودکی در فرد بزرگسال تلقی کرد.

خود شیفته ها معمولا به دو دلیل فاقد حس همدلی و همدردی نسبت به دیگران هستند: یکی اینکه در کودکی والدینشان بیشتر در پی ارضای تمایلات و نیازهای خود بوده اند تا فرزندانشان و بدین صورت چنین طرز فکری را در کودک به ودیعه می گذارند که تشفی خاطر خود مهم تر از توجه به نیازها و مشکلات دیگران است.

دوم اینکه یک فرد خود شیفته اساسا توانایی دیدن جهان از دریچه ذهن مخاطب را ندارد و این در حالی است که همدلی مستلزم دیدن دنیا از دریچه لنزهای ذهن دیگران است؛ شاید به همین دلیل نیز باشد که افراد خود شیفته از «تاثیر رفتار خود بر دیگران» آگاهی ندارند.

یک شخصیت خود شیفته به ظاهر نسبت به دیگران و انتقادها بی تفاوت است، به ظاهر خیلی مغرور و مستقل به نظر می رسد و از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است؛ ولی واقعیت امر این است که فوق العاده دارای عزت نفس ضعیف و متزلزلی است و دقیقا برای دفاع از عزت نفس شکننده خود است که به خودشیفتگی، خود بزرگ بینی و رفتارهای متکبرانه روی می آورد.

به راستی به یک فرد خودشیفته چه می توان گفت؟ به انسان مغرور، یعنی کسی که در استنباط اینکه «کسی هست» دچار سو-تفاهم شده است چه می توان گفت؟ کلام شاملو در «آخر بازی» بی شک نافذترین کلام است:

تو را چه سود فخر به فلک بر فروختن

هنگامی که هر غبار راه لعنت شده نفرینت می کند؟

تو را چه سود از باغ و درخت؟

که با یاس ها به داس سخن گفته ای

آنجا که قدم نهاده باشی

گیاه از رستن تن می زند

چرا که تو تقوای خاک و آب را هرگز باور نداشتی...

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=280659>

آشنایی با اختلالات شخصیت- اختلال شخصیت پارانوئید

• واژگان:

• اختلال شخصیت اسکیزوئید:

در کسانی تشخیص داده می‌شود که عمری را در کناره‌گیری از اجتماع گذرانده‌اند. احساس ناراحتی آنها در روابط اجتماعی، درونگرایی، و عواطف محدود و کند آنها قابل توجه است. شخصیت‌های اسکیزوئید در نظر دیگران افرادی مردم‌گیز، منزوی، یا تنها هستند.

• اختلال شخصیت اسکیزوتایپی:

شخص مبتلا به این اختلال کسی است که حتی در نظر مردم عادی هم عجیب و غیرعادی است. تفکر سحرآمیز، عقاید انتساب، اشتباه حسی و مسخ واقعیت قسمتی از دنیای روزمره این بیمار است.

• اختلال شخصیت مرزی:

بیماران مبتلا به این اختلال در مرز بین نورو و سایکوز (روانپریشی) قرار گرفته و با بی‌ثباتی فوق‌العاده عاطفه، خلق، رفتار، روابط شیئی و تجسم نفس مشخص هستند.

• روان‌پریشی (psychosis):

روانپریشی (سایکوز) یا اختلالات شدید روانی، نوع شدید بیماری روانی است که ویژگی عمده آن فقدان واقعیت‌سنجی یا قطع ارتباط با دنیای واقعی است. معمولاً بیمار رفتارها و صحبت‌های غیرطبیعی دارد. فعالیت‌های جسمی و روانی او به حدی دچار اختلال می‌شود که باعث به هم ریختگی فعالیت‌های فردی و اجتماعی‌اش می‌شود. چنین بیماری معمولاً از بیماری خود آگاهی ندارد و خود را فرد سالم می‌داند و از درمان خودداری می‌کند. در این نوع بیماری اغلب ضایعه مشخصی در مغز مشاهده نمی‌شود.

• اختلال شخصیت نمایشی:

با رفتار پرزرق و برق و نمایشی و برون‌گرا در اشخاص هیجانی و تحریک‌پذیر مشخص است. در کنار ظاهر پرزرق و برق این افراد غالباً ناتوانی برای برقراری وابستگی‌های عمیق و دیرپا وجود دارد.

• اختلال شخصیت خودشیفته:

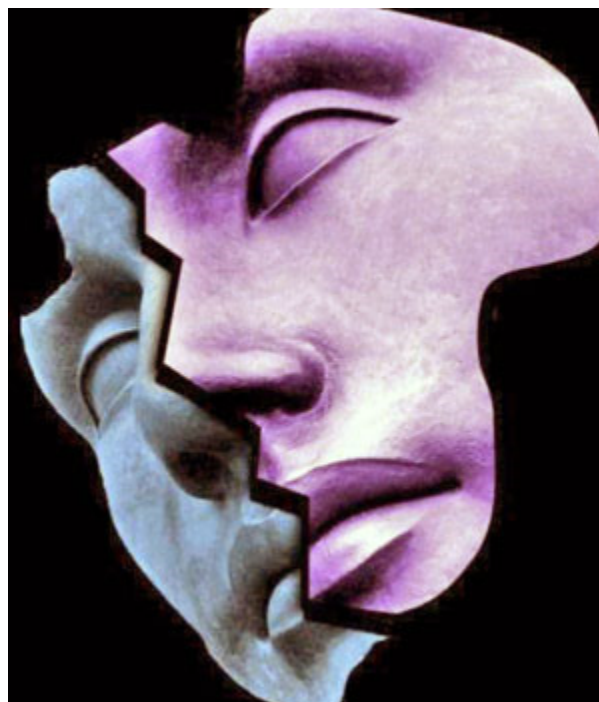
این افراد با احساس عمیق اهمیت شخصی، احساسات خود بزرگ بینی و به نوعی بی‌نظیر بودن مشخص هستند.

• اختلال شخصیت دوری‌گزين (اجتنابی):

این افراد نسبت به ترک شدن بی‌نهایت حساس هستند و به همین دلیل ممکن است به زندگی بدون روابط روی آورند با وجود این چنین افرادی نه خجالتی هستند و نه غیراجتماعی، و علاقه شدید برای داشتن همنشین نشان می‌دهند.

• اختلال شخصیت وابسته:

افراد مبتلا به این اختلال، به طور مشخص برای احتیاجات خود بر دیگران متکی هستند. از دیگران توقع دارند که مسوولیت مسائل مهم زندگی



آنها را به عهده بگیرند، فاقد اعتماد به نفس هستند و در تنهایی اگر از زمانی کوتاه تجاوز کند، احساس نارضایتی شدید می‌کنند.

• اسکیزوفرنی پارانوئید:

اسکیزوفرنی نوع پارانوئید با اشتغال ذهنی، با یک یا چند هذیان یا توهمات شنوایی فراوان مشخص است. به طور کلاسیک، نوع پارانوئید اسکیزوفرنی با وجود هذیان‌های گزند و آسیب و خود بزرگ بینی مشخص است. این بیماران معمولاً در مرحله آشکارشدن بیماری، در دهه سوم یا چهارم عمر خود به سر می‌برند. بیماری که تا این سن سالم بوده‌اند، معمولاً موقعیت و هویت مشخصی برای خود در اجتماع به دست آورده‌اند. یک اسکیزوفرنیک پارانوئید تیپیک معمولاً هیجان‌زده، شکاک و محتاط است. غالباً خشن و پرخاشگر است. از نظر اجتماعی، خود را بهتر حفظ می‌کند. هوش او در زمینه‌هایی که با هذیان‌های او مربوط نیست، ممکن است خوب و آسیب ندیده باقی بماند.

• اختلال هذیانی:

یکی از اختلال‌های نه چندان شایع سایکوتیک است که بیشتر با هذیان‌های منفرد و شکل‌یافته (معمولاً گزند و آسیب، حسادت و خودبیمارینداری) مشخص می‌شود.

• اختلال شخصیت پارانوئید

اختلالات شخصیت انواعی از اختلالات روانشناختی هستند و افراد مبتلا در روش فکر کردن درباره خود و محیط اطرافشان انعطاف ناپذیرند. این انعطاف‌ناپذیری می‌تواند منشا ناسازگاری اجتماعی و شغلی این افراد باشد. البته رفتارهای آنها می‌تواند منشا پریشانی برای خود آنها و دیگران نیز باشد.

اختلالات شخصیت اساساً اختلال‌های صفات هستند و در گرایش فرد به درک پاسخ دهی به محیط به شیوه‌های ناسازگارانه انعکاس می‌یابند.

افراد مبتلا به اختلالات شخصیت کمتر از افراد مبتلا به سایر اختلالات روانشناختی به دنبال درمان هستند. چرا که در مورد رفتار غیرانطباقی خود احساس ناراحتی و اضطراب نمی‌کنند. این اختلالات معمولاً در نوجوانی یا اوایل جوانی شروع می‌شوند و در طول زمان ثابت هستند.

یکی از انواع اختلالات شخصیت، اختلال شخصیت پارانوئید است.

کارمند جوانی را تصور کنید که قرار است ترفیع بگیرد، او می‌داند که کارش را خوب انجام داده و احتمالاً سزاوار امتیاز مناسبی است. ولی احساس اضطراب می‌کند و فکر می‌کند که شاید یکی از همکارانش می‌کوشد جلوی پیشرفت‌های او را بگیرد. وقتی دوستان وی از ترس او آگاه می‌شوند، او را پارانوئید می‌خوانند و می‌گویند او احتمالاً چنین وضعی را خیال می‌کند.

اغلب ما نگرانی‌های مشابهی داریم که از موقعیت‌های به خصوصی سرچشمه می‌گیرند. این نگرانی‌ها زودگذر و به راحتی رفع می‌شوند. اما نگرانی برخی افراد به راحتی و به این آسانی از بین نمی‌رود. در واقع آنها بیشتر زندگی خود را صرف واریسی محیط برای یافتن نشانه‌هایی می‌کنند که احساس‌های پارانوئیدی آنها را تایید کند.

برخلاف کارمندی که لحظه‌های «پارانوئید» اندکی دارد، افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید همواره نسبت به انگیزه‌های دیگران بدگمانند، آنها در حالی که قادر به انجام دادن وظایف خود هستند و روان‌پریش نیستند، همواره گرفتار بی‌اعتمادی عمیق‌اند.

برجسته‌ترین ویژگی‌های اختلال شخصیت پارانوئید عبارتند از: بی‌اعتمادی و بدگمانی فراگیر و دیرین نسبت به دیگران، حساسیت زیاد نسبت به بی‌اعتنایی و گرایش به واریسی کردن محیط برای یافتن و برداشت‌گزینشی نشانه‌هایی که افکار و نگرش‌های زیانمند را تایید می‌کنند. این افراد اهل جرو بحث، خشک و عصبی‌اند، مسئولیت احساسات خود را نپذیرفته و آن را به دیگران نسبت می‌دهند. به نظر می‌رسد که آنها آماده حمله کردن هستند. آنها به اغراق کردن تمایل دارند، به این‌که از کاه کوه بسازند و انگیزه‌های پنهان و معانی خاصی در رفتار غیرمعرضانه دیگران بیابند. تقریباً همه آنها نگران نوعی آسیب دیدن و سوء استفاده از جانب دیگران هستند. مبتلایان به این اختلال به کرات وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و بستگان و همسر خود را مورد پرسش قرار می‌دهند. دارای هوش خوب و حافظه عالی و جزئی نگر و دقیق هستند.

چنین افرادی غالباً حسادت بیمارگونه دارند و بدون دلیل وفاداری همسر و شریک جنسی خود را مورد تردید قرار می‌دهند.

میزان شیوع و همه‌گیر شناسیمیزان شیوع این اختلال در بیماران روانپزشکی دو تا ده درصد و در جمعیت عمومی ۵/۰ تا ۵/۲ درصد است. افراد مبتلا به این اختلال ندرتاً خود به دنبال معالجه می‌روند. آنها زمانی که توسط همسر یا کارفرما برای درمان معرفی می‌شوند، قادر به جمع و جور کردن خود هستند.

از آنجایی که این اختلال در بستگان بیماران اسکیزوفرنیک بیشتر از گروه کنترل مشاهده می‌گردد، تصور می‌شود رابطه‌ای میان آن دو وجود داشته

باشد. در واقع افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید و اختلال اسکیزوفرنیک ساختار ژنتیکی مشابهی دارند. این اختلال در مردها بیشتر از زن‌ها دیده می‌شود و در میان گروه‌های اقلیت، مهاجران و ناشنوایان شایع‌تر از جمعیت کلی است.

• معیارهای تشخیص

افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید دارای تنش عضلانی‌اند، ناتوانی برای احساس آرامش و نیاز به کاوش محیط برای پیدا کردن سرنخ در آنها دیده می‌شود. جدی و عبوس‌اند. در گفتار، منطقی و معطوف به هدف هستند و محتوای فکر آنها حاکی از فرافکنی و تعصب است. ممکن است خطاهای حسی نیز داشته باشند. این افراد برای دیگران افرادی فاقد هیجان و احساس هستند. آنها به منطقی و عینی بودن خود افتخار می‌کنند. برای قدرت و مقام اهمیت خاصی قائلند و نسبت به افراد ضعیف و ملایم طبع و علیل و ناقص ابراز ناخرسندی و نفرت می‌کنند. در موقعیت‌های اجتماعی ممکن است افرادی کارا و مرتب به نظر برسند، اما در دیگران ایجاد ترس و تعارض می‌کنند.

اگر فردی چهار معیار از هفت معیار زیر را داشته باشد، مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید است؛ لیکن این معیارها نباید ناشی از اختلال روانی دیگر مانند اسکیزوفرنی یا اختلال خلقی باشد. همچنین نباید ناشی از تاثیر مستقیم یک اختلال طبی عمومی و مصرف مواد باشد.

این هفت معیار عبارتند از:

- (۱) بدون دلیل کافی ظن می‌برد که دیگران از او سوء استفاده می‌کنند یا فریبش می‌دهند.
- (۲) بدون دلیل کافی وفاداری و قابلیت اعتماد دوستان و بستگان خود را مورد سوال قرار می‌دهد.
- (۳) در اعتماد به دیگران مردد است، زیرا می‌ترسد از اطلاعات او بر علیه خودش استفاده شود.
- (۴) در اشارات و اتفاقات خوش‌خیم، معانی تحقیرآمیز و تهدیدکننده می‌بیند.
- (۵) مدام کینه می‌ورزد، یعنی تحقیر و بی‌اعتنائی و اهانت را نمی‌بخشد.
- (۶) فرد تصور می‌کند دیگران در حال حمله به رفتار و شخصیت وی هستند؛ در واقع شخصیت وی را زیر سوال می‌برند. این در حالی است که دیگران این مساله را درک نمی‌کنند و چه بسا که ممکن است چنین قصدی نیز نداشته باشند. وی ممکن است براساس این تصور غلط خود، حمله متقابل سریع داشته باشد و پاسخ پرخاشگرانه و خشمگینانه از خود نشان دهد.
- (۷) سوءظن مکرر و بدون پایه و اساس نسبت به وفاداری همسر یا شریک جنسی‌اش دارد.

• سبب شناسی اختلال شخصیت پارانوئید

در سبب شناسی این اختلال دو علت کلی مطرح است: علل فیزیولوژیکی و علل روانی.

در علل فیزیولوژیکی سه علت اساسی ژنتیک، هورمون‌ها و پیک‌های عصبی مطرح می‌شوند. مهم‌ترین پیک‌های عصبی، دوپامین و سروتونین هستند که باعث کاهش نشخوارهای ذهنی می‌شوند و شاید این فرضیه مطرح باشد که چون افراد پارانوئید نشخوارهای ذهنی زیادی دارند، پس شاید این دو پیک عصبی در اعصاب آنها کمتر از حالت طبیعی باشد.

در سبب شناسی روانی، دو دیدگاه روانکاوی و تربیتی مطرح است.

به اعتقاد فروید، پارانوئید نتیجه مکانیسم‌های روان انسان در برابر خواسته‌های هم‌جنس‌خواهانه است. در واقع افراد هم‌جنس‌گرا برای مبارزه با این میل خود به هم‌جنس‌شان، موضع مخالف و مقابل احساس خود را نسبت به هم‌جنس انتخاب می‌کنند. یعنی جمله "من او را دوست دارم" تبدیل به جمله "من از او متنفرم"، می‌شود. سپس براساس مکانیزم دفاعی فرافکنی، به جمله "او از من متنفر است"، تبدیل می‌گردد و نهایتاً به این جمله می‌رسد که "او مرا آزار می‌دهد"، و این‌جاست که تفکر پارانوئیدی شکل می‌گیرد. البته این نظریه امروزه رد شده است و پایه و اساس علمی ندارد.

در نظریه تربیتی، علت به وجود آمدن این اختلال، تربیت بیش کنترل شده و تحقیرکننده والدین و گاهی همراه با سوء استفاده تنبیه می‌باشد.

دو علت عمده تنبیه شدن زیاد این کودکان توسط والدین عبارتند از:

(۱) به علت فاش کردن اسرار خانواده، والدین کودکان را تنبیه می‌کنند. این مساله باعث می‌شود که کودکان پس از آن، از بازگو کردن مطالب خود اجتناب کنند و خود نیز به افرادی پرخاشگر و عصبی و بیش کنترل کننده تبدیل شوند.

(۲) دلیل دوم تنبیه شدن این کودکان از جانب والدین، وابستگی آنها به والدین است. در واقع والدین این کودکان می‌خواهند که استقلال را در فرزندانشان ایجاد کنند و مانع وابستگی کودک به خود شوند. لیکن روش نامناسب تنبیه و طرد کردن را انتخاب می‌کنند که باعث می‌شود کودکان

آنها افرادی سرد و دوری گزین شوند.

این والدین، کودکان خود را "بزرگسالان کوچک" می‌دانند که باید همه چیز را بدانند و رعایت کنند. این کودکان ممکن است برای اعتماد کردن و کمک گرفتن از دیگران و حتی گریه کردن، از جانب والدین خود تنبیه شوند. بسیاری از مواقع برای کارهای نکرده عذرخواهی می‌کنند و به قول معروف تمام کاسه کوزه‌ها بر سر آنها می‌شکند. این کودکان «بیش تعمیم دهی» را، که یک خطای ذهنی است، از والدین و خانواده خود می‌آموزند. یعنی مثلا اگر روزی شخصی به آنها خیانت و بی‌احترامی و ... کرده است، اعتماد خود را نسبت به افراد دیگر نیز از دست می‌دهند و شروع به تعمیم دادن می‌کنند.

یکی دیگر از نظریه‌ها در مورد این افراد این است که «اعتماد بنیادین»، که باید در سال اول زندگی در انسان‌ها شکل بگیرد، در این افراد شکل نگرفته و تبدیل به بی‌اعتمادی شده است. علت اصلی این مساله ناتوانی مادر در مراقبت صحیح و همراه با محبت در دوران نوزادی و طفولیت است. در واقع زمانی که مادر نسبت به نیازهای کودک خود به اندازه کافی حساس و همیشه در دسترس نباشد، بذر بی‌اعتمادی در خاک حاصلخیز روان کودک کاشته می‌شود و زمینه را برای اختلال شخصیت پارانوئید فراهم می‌کند.

از طرفی این کودکان برای داشتن استقلال، تقویت و تشویق می‌شوند و این مساله باعث باقی ماندن این خصوصیات در آنها می‌شود و شاید یک دلیل این‌که آنها در بزرگسالی افرادی با صلاحیت و شایسته می‌شوند، همین عامل باشد. این افراد در برابر الکل و موادی که مانند کوکائین و آمفتامین، به آنها احساس کنترل و قدرت می‌دهد، آسیب پذیرند.

• اختلالات همراه با اختلال شخصیت پارانوئید

این اختلال می‌تواند همراه با اختلالات روانشناختی دیگری همچون افسردگی، وسواس، سوءمصرف مواد و همچنین سایر اختلالات شخصیت همچون اختلال شخصیت خود شیفته، اختلال شخصیت دوری گزین، اختلال شخصیت مرزی و اختلال شخصیت اسکیزوئید و اسکیزوتایپال وجود داشته باشد.

• تشخیص افتراقی

اختلال شخصیت پارانوئید را باید از اختلال هذیانی، اسکیزوفرنی پارانوئید، اختلال شخصیت اجتنابی (دوری گزین)، اختلال شخصیت وسواسی، اختلال شخصیت نمایشی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی و اختلال شخصیت مرزی تفکیک کرد.

از آنجایی که در "اختلال شخصیت پارانوئید" هذیان‌های با ثبات وجود ندارد، از "اختلال هذیانی" قابل تفکیک است و چون توهمات و اختلال تفکر نیز وجود ندارد، از "اختلال اسکیزوفرنی پارانوئید" نیز متمایز می‌شود.

"بیماران مرزی" توانایی برقراری روابط تنگ و پر آشوب را دارند، در حالی‌که بیماران شخصیت پارانوئید این توانایی را ندارند و البته فاقد سابقه طولانی رفتار ضد اجتماعی هستند، در نتیجه از اختلال شخصیت ضد اجتماعی نیز قابل تفکیک می‌باشند.

برخی از مبتلایان به "اختلال شخصیت نمایشی" ممکن است ویژگی‌های افراد مبتلا به "اختلال شخصیت پارانوئید" را نشان دهند؛ لیکن علت بروز این ویژگی‌ها در "اختلال شخصیت نمایشی" سوءظن نیست، بلکه برای جلب توجه و ظاهر فریبی است. افراد مبتلا به "اختلال شخصیت اجتنابی" به علت ترس از عدم پذیرش در جمع، از دیگران اجتناب و دوری گزینی می‌کنند، نه به علت سوءظن و عدم اعتماد نسبت به سایرین.

در "اختلال شخصیت وسواسی" نیز فرد بسیار کمال گرا و منطقی و اخلاقی می‌باشد و کار را بر تفریح و ارتباطات اجتماعی ترجیح می‌دهد. این مساله علت تنهایی و کناره‌گیری از جمع در مبتلایان به اختلال شخصیت وسواسی به شمار می‌رود، نه سوءظن و عدم اعتماد و شک نسبت به دیگران.

• سیر و پیش آگهی اختلال

مطالعات کافی و سیستماتیک درازمدتی در مورد "اختلال شخصیت پارانوئید" به عمل نیامده است. در برخی از بیماران، "اختلال شخصیت پارانوئید" در تمام طول عمر وجود دارد. در مواردی نیز پیشرو اسکیزوفرنی است و در بعضی دیگر با پیشرفت سن یا کاهش استرس، صفات پارانوئید تبدیل به واکنش معکوس شده و توجه متناسب به اصول اخلاقی و اهمیت و رفاه دیگران جایگزین آن می‌گردد. به طور کلی این بیماران در زمینه کار و زندگی با دیگران مشکلات همیشگی دارند و مسائل شغلی و زناشویی فراوان پیش می‌آید و درکل پیش آگهی مساعدی ندارند.

• درمان اختلال شخصیت پارانوئید

برای درمان این اختلال، هم می‌توان از داروها بهره برد و هم از روان درمانی. البته روان درمانی، درمان مناسب‌تری برای این اختلال می‌باشد.

درمانگر باید با بیمار رو راست باشد و با بیمار زیاد، گرم نگیرد و صمیمی نشود. زیرا ممکن است مورد سوء ظن بیمار قرار گیرد. چرا که برای این‌گونه بیماران روابط نزدیک بین فردی آغازگر افکار پارانوئیدی است و باعث این فکر در آن‌ها می‌شود که مردم می‌خواهند به وی آسیب و ضرر برسانند. در نتیجه از دیگران فاصله می‌گیرند و شروع به مخفی کاری و توطئه چینی و حمله متقابل می‌کنند. در واقع نسبت به دیگران حالت دفاعی (گارد) می‌گیرند.

گروه درمانی برای این بیماران به منظور بالا بردن مهارت‌های اجتماعی و کاهش سوءظن از طریق "ایفای نقش" (Role Playing) می‌تواند مفید باشد. لیکن در بسیاری از مواقع این بیماران در گروه درمانی، خوب جا نمی‌افتند. آن‌ها تحمل فشار رفتاردرمانی را برای پرورش مهارت‌های اجتماعی ندارند.

تعبیر و تفسیر درمانگر از گذشته بیمار و احساسات وی، کار را بدتر می‌کند و باعث عدم اعتماد بیشتر بیمار می‌شود. در عوض می‌توان او را تشویق به اعتماد کردن به دیگران کرد و حس همکاری او را افزایش داد. درمانگر می‌تواند به او روش صحیح نشان دادن خشم و پرخاشگری را آموزش دهد و از بحث و مجادله بپرهیزد. درمانگر می‌تواند از طریق توضیح به بیمار که چگونه افکار و رفتار وی باعث مختل شدن ارتباطش با دیگران می‌شود، به تعدیل رفتار و افکار بیمار بپردازد.

در درمان دارویی می‌توان از ضد اضطراب‌ها مثل دیازپام یا داروهای نورولپتیک و ضد جنون مانند هالوپریدول و پیموزاید برای کاستن از تفکر پارانوئید استفاده کرد.

• راهکارهای عملی برای این اختلال

۱) برگزاری دوره‌های آموزش فرزند پروری برای پیشگیری از اعمال روش‌های رفتاری و فرزند پروری که منجر به اختلال شخصیت پارانوئید می‌گردد، مانند تنبیه و کنترل بیش از حد فرزندان و عدم حساسیت کافی مادر به نیازهای فرزند در دوران اولیه زندگی کودک.

۲) تاسیس مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی در جهت تشخیص و ارزیابی روانشناختی و درمان کارمندان ادارات و موسسات مبتلا یا در معرض خطر ابتلا به اختلالات شخصیت و سایر اختلالات روانی.

۳) برگزاری دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی و جلسات گروه درمانی به منظور تعدیل افکار مبتنی بر بی اعتمادی و بدگمانی نسبت به انگیزه‌های دیگران و کسب مهارت‌های اجتماعی بیشتر.

بدین منظور لزوم غربال کردن کارکنان ادارات و موسسات از نظر مشکلات روانشناختی به وسیله روش‌های سنجش و ارزیابی اختلالات شخصیت وجود دارد.

۴) شناسایی دانش آموزانی که یکی از اعضای نزدیک خانواده آن‌ها مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید می‌باشد و ارائه راهکار به این دانش آموزان و خانواده آن‌ها در جهت تشخیص و اقدام برای درمان فرد مبتلا به اختلال شخصیت.

۵) از آنجائی که یکی از گروه‌های در معرض خطر برای "اختلال شخصیت پارانوئید"، افراد ناشنوا یا کم شنوا هستند، بنابراین تمهیداتی جهت تعدیل افکار پارانوئیدی در صورت وجود برای این گروه از افراد مورد نیاز است. بنابراین لزوم همکاری مدارس و مراکز ناشنویان و همچنین متخصصین شنوایی سنجی و گوش و حلق و بینی وجود دارد. به طوری که می‌توان از این گروه متخصص در جهت شناسایی بیشتر افراد مبتلا استفاده کرد. در واقع ارجاع سنجش و ارزیابی ابتدایی انجام شده از جانب این متخصصین به مراکز روانشناسی و روانپزشکی مورد نیاز است.

۶) یکی دیگر از گروه‌های در معرض خطر برای اختلال شخصیت پارانوئید، بستگان بیماران اسکیزوفرنیک می‌باشد که جا دارد تمرکز اولیه جهت شناسایی، تشخیص و درمان این افراد صورت گیرد. به این منظور می‌توان از مراکز روانپزشکی و روانشناسی چه به صورت مطب خصوصی، چه درمانگاه یا بیمارستان و یاری افراد متخصص موجود در این مراکز جهت شناسایی بستگان پارانوئید بیماران مراجعه کننده به این مراکز استفاده کرد.

۷) از آنجائیکه افراد مبتلا به "اختلال شخصیت پارانوئید" افرادی جدی و کارآمد در موقعیت‌های شغلی و اجتماعی‌اند و برای قدرت و مقام اهمیت خاصی قائلند و نسبت به افراد ضعیف، ملایم طبع و علیل و ناقص ابراز ناخرسندی و نفرت می‌کنند و در دیگران ایجاد ترس و تعارض می‌نمایند، در نتیجه مدیران بالادست این افراد برای ارتقاء مقام آن‌ها باید رعایت دقت را نمایند، چرا که ارتقاء مقام و مسئولیت این‌گونه افراد، ممکن است در درازمدت منجر به خسارات نیروی انسانی بیشتری گردد. به این منظور آگاه سازی مدیران ادارات و موسسات از این نوع اختلال شخصیت، امری الزامی است.

آنها خرافاتی، خیالباف و عجیب و غریبند!

افراد مبتلا به اختلال شخصیت گسیخته‌گون یا اسکیزوتایپ از غیرعادی‌ترین افراد به شمار می‌روند. تفکر جادویی، عقاید منحصر به فرد و افکار عجیب و غریب از ویژگی‌های این افراد به شمار می‌رود. اگر شما هم تمایل دارید با این افراد که تقریباً سه درصد افراد جامعه را شامل می‌شوند آشنا شوید، گفتگوی ما را با دکتر محمدمهدی قاسمی، روانپزشک بخوانید...

▪ اختلال شخصیت گسیخته‌گون یا اسکیزوتایپ چطور آغاز می‌شود؟

- همانطور که می‌دانید تشخیص انواع اختلال شخصیت از ۱۸ سالگی به بعد امکان‌پذیر خواهد بود اما الگوی ذهنی و رفتاری این اختلال از دوره کودکی و نوجوانی هم ممکن است بروز کند.

▪ با چه علائمی؟

- گوشه‌گیری، رابطه ضعیف با همسالان، اضطراب در جمع، افت تحصیلی در مدرسه، حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و دیدگاه دیگران، خیالبافی‌ها و اشتغالات فکری شگفت‌انگیز و غیرعادی، اندیشه خاص و

گفتار عجیب از جمله موضوعاتی است که در کودکی و نوجوانی این افراد مشاهده می‌شود. این افراد به نظر دیگران غیرعادی و نابهنجار می‌رسند و سبب جلب توجه و مضحکه دیگران می‌شوند که این کار موجب تشدید گوشه‌گیری افراد گسیخته‌گون می‌شود.

▪ اختلال شخصیت گسیخته‌گون در آقایان بیشتر است یا خانم‌ها؟

- این اختلال در سه درصد جمعیت وجود دارد اما نسبت جنسی آن چندان مشخص نیست؛ البته در بستگان تنی بیماران اسکیزوفرنی بیشتر مشاهده می‌شود.

▪ افکار این بیماران چگونه است؟

- افراد مبتلا به اختلال شخصیت گسیخته‌گون، می‌پندارند هر رویدادی با آنها در ارتباط است و یا مفهوم خاصی را در ارتباط با آنان بیان می‌کند به طور مثال اگر دو نفر با یکدیگر در حال صحبت باشند و بخندند وی گمان می‌کند به او خندیده‌اند و پشت سر او صحبت می‌کنند. آنها اغلب به کشف احساسات دیگران به ویژه حالات عاطفی منفی مثل خشم بسیار حساس‌اند. این افراد ممکن است خرافاتی باشند و به موضوعاتی که در فرهنگ خود آنان هم پذیرفته نیست اعتقاد پیدا کنند. اعتقاد شدید به پیشگویی آینده از طریق فال بینی، اعتقاد به انتقال فکر از فردی به فرد دیگر یا تله‌پاتی، اعتقاد به وجود حس ششم به نحوی که می‌پندارند نیروی ویژه‌ای دارند که آنان را به دانستن رویدادها پیش از وقوع آنها توانا می‌سازد و یا اینکه می‌توانند اندیشه دیگران را بخوانند از این جمله است.

▪ تمسخر و استهزای این افراد با چنین افکار عجیبی که دارند موجب بدتر شدن آنها می‌شود؟

تمسخر و استهزای آنان موجب تدافعی شدن موضع چنین بیمارانی می‌شود.

▪ بنابراین افراد مبتلا به اختلال گسیخته‌گون به بدبینی هم دچار می‌شوند؟



- بله. اغلب این افراد گمان می‌کنند که آشنایان، همکاران یا خویشاوندان قصد صدمه زدن به آنان را چه از نظر جسمی و چه از نظر معنوی دارند. روش برخورد آنان با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی، خشک، محدود و نامتناسب است زیرا نه تنها قادر به ابراز کامل عواطف خود نیستند بلکه از درک ایجاد شده و حالات چهره و حرکات بدنی که در واقع کلیدهایی برای ادراک روابط بین فردی است ناتوان هستند. در واقع تمایل به انزوای اجتماعی، علاوه بر تبادلات عاطفی محدود و گاه نامتناسب آنان روابط بین فردی را برایشان مشکل‌آفرین می‌کند و موجب می‌شود دوستان انگشت شماری داشته باشند و یا اصولاً با بیش از یک خویشاوند درجه یک دوستی نزدیک نداشته باشند. اصولاً روابط بین فردی برای شخصیت‌های گسیخته‌گون مشکل است و ارتباط با دیگران آنان را ناراحت می‌کند. زیرا حس می‌کنند متفاوت از دیگران هستند و در جمع به درستی جا نمی‌افتند برخلاف افراد معمولی که اگر در جمع وارد شوند در ابتدا اضطراب دارند ولی پس از گذشت زمان و آشنایی با افراد گروه احساس آرامش می‌کنند، در افراد گسیخته‌گون این اضطراب فرو نمی‌نشیند بلکه بیشتر هم می‌شود زیرا اضطراب آنان ناشی از سوءظن درباره انگیزه‌های دیگران است.

▪ اگر بخواهید مهمترین ویژگی مبتلایان به این اختلال را مثال بزنید به کدامیک از ویژگی‌ها اشاره می‌کنید؟

- مهمترین ویژگی اختلال شخصیت گسیخته‌گون یا همان اسکیزوتایپ، غیرعادی بودن ادراک‌ها، فرآیندهای اندیشه، رفتار و عاطفه است اما این اختلال جز در موارد خاص به حد روان‌پریشی نمی‌رسد. این افراد از ویژگی‌های غیرعادی اختلال شخصیتی خود آگاه نیستند و درصدد درمان آن بر نمی‌آیند و اگر هم برای درمان مراجعه کنند به علت نشانه‌ها و علائم دیگری همچون اضطراب، افسردگی یا دیگر حالات عاطفی ناخوشایند است.

▪ درمان چنین افرادی چگونه صورت می‌گیرد؟

- برای درمان این اختلال شخصیت می‌توان از روان‌درمانی و دارودرمانی بهره گرفت. در هر حال با اندیشه خاص و عجیب چنین افرادی باید با دقت و احتیاط روبرو شویم و دیدگاه‌ها و عقاید این بیماران نباید مورد استهزا یا قضاوت ارزشی قرار گیرد. از نظر درمان دارویی نیز داروهای ضد روان‌پریشی برای مقابله با نشانه‌های روان‌پریشی به کار می‌رود و می‌توان در کنار روان‌درمانی از آن استفاده کرد. همچنین در صورت وجود افسردگی بارز، داروهای ضد افسردگی نیز کاربرد پیدا می‌کند.

دکتر محمدمهدی قاسمی، روان‌پزشک - دکتر علیرضا ناصری

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=123640>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آنهايي که از خودشون راضي نيستند ، بخوانند!

- آیا شما هم فرد کمال‌گرایی هستید؟؟؟
- آیا شما هم همواره فکر می‌کنید آن کسی که می‌خواهیم باشید نیستید؟
- آیا احساس می‌کنیم کارهایی که به اتمام رسانده ایم به اندازه کافی خوب نیستند؟
- آیا نوشتن مقالات و طرحها را با اهداف انجام دقیق آنها به تعویق می‌اندازیم؟





- آیا احساس می کنیم کارها را باید صد در صد درست انجام دهیم و در غیر این صورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستیم؟
- اگر چنین باشد در آن صورت ما به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در

کامل بودن داریم.

• کمال گرایی:

به افکار و رفتار های خود تخریب گرانه ای اشاره می کند که هدف آنها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می شود. به هر حال مطالعات اخیر نشان می دهند نگرش کمال گرایانه موجب اخلاص در موفقیت می شود. آرزوی کامل بودن ، هم احساس رضایت از خودمان را از ما می گیرد و هم ما را به اندازه سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه دارند) ، در معرض ناکامی قرار می دهد.

• علل کمال گرایی:

اگر ما فردی کمال گرا باشیم ، احتمالاً در کودکی یاد گرفته ایم دیگران با توجه به میزان کارآییمان در انجام کارها به ما بها می دهند در نتیجه آموخته ایم در صورتی ارزشمندیم که مورد قبول دیگران واقع شویم (فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها می دهیم) ، بنا بر این عزت نفس ما ، بر اساس معیارهای خارجی پایه ریزی شده است . این امر می تواند ما را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران ، آسیب پذیر و به شدت حساس سازد. در نتیجه تلاش برای حمایت از خودمان و رهایی از اینگونه انتقادات ، سبب می گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانیم . بعضی از احساسات ، افکار و باورهای منفی ذیل ، احتمالاً با کمال گرایی مرتبط هستند:

• ترس از بازنده بودن:

افراد کمال گرا ، غالباً شکست در رسیدن به هدف هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می دانند.

• ترس از اشتباه کردن :

افراد کمال گرا ، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می دانند . موضع آنها در زندگی ، حول و حوش اجتناب از اشتباه است . کمال گراها فرصت های یادگیری و ارتقاء را از دست می دهند.

• ترس از نارضایتی :

افراد کمال گرا ، در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند ، غالباً به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان ، دچار وحشت می گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد ، طرد شدن یا نارضایتی می باشد.

• همه یا هیچ پنداری :

افراد کمال گرا ، بندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسانیدن يك کار بطور متوسط ، هنوز با ارزش هستند. افراد کمال گرا در دیدن دورنمای موقعیت ها دچار مشکل هستند. برای مثال ، دانش آموزی که همیشه نمره (A) داشته ، در صورت گرفتن نمره (B) بر این باور است که - که من يك بازنده کامل هستم-

• تاکید بسیار بر روی بایدها :

زندگی کمال گرا غالباً بر اساس لیست پایان ناپذیری از بایدها بنا شده است که با قوانین خشکی برای هدایت زندگی آنها به خدمت گرفته می شود . افراد کمال گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی بایدها بندرت بر روی خواسته ها و آرزوهای خود حساب می کنند.

اعتقاد داشتن به این امر که دیگران به آسانی به موفقیت می رسند:

افراد کمال گرا مشاهدات خود را به گونه ای جمع آوری می کنند که بگویند افراد دیگر با کمترین تلاش ، خطاهای کم ، استرس های عاطفی کمتر و بالاترین اعتماد به نفس به موفقیت دست می یابند . در عین حال افراد کمال گرا کوششهای خود را پایان نا پذیر و ناکافی تلقی می کنند.

• شما چطور ؟

منبع : سایت همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=86104>

آیا من تنبل هستم؟ و یا احساس من این است؟

به گذشته برگردید به زمانی که می‌خواستید بدنی سالم و متناسب داشته باشید، شاید حتی یک روز قبل این اندیشه را در سر داشته‌اید. شما به اهدافتان فکر کرده‌اید، شما به این نکته فکر کردید که دوست دارید بدنتان در چه وضعیتی قرار داشته باشد و .. و هنوز بر روی مبل راحتی خانه نشسته و در حال تماشای برنامه‌های محبوب تلویزیونی خود هستید "من تنبل هستم" این گفته یکی از مراجعین من است او ادامه می‌دهد: "و همین امر دلیل آن است که نمی‌توانم اندام موزونی داشته باشم".

لطفاً این گفته مرا با عشق بپذیرید و بدانید که من واقعاً آن را با تمام ظرافت و حساسیتش ابراز می‌کنم: شما باید به تنبلی غلبه کنید. به‌طور جدی باید این کار را



انجام دهید. تنبل بودن به شما کمک نمی‌کند تا حتی یک کار را در زندگی خود انجام دهید.

این کارها شامل خوردن صحیح، ورزش و داشتن یک رابطه سالم با دیگران است، اما شما هرگز نباید به‌طور ناگهانی به یک سو شتاب بگیرید، در حالی که هنوز آمادگی دریافت روش‌های جدید گیج‌کننده را ندارید اگر روش‌های سالم و جدید را در ابتدا امتحان کنید، احتمال نگهداری و حفظ آنها بیشتر است. بدین ترتیب شما می‌توانید به آسانی به مرحله‌ای انتقال بیابید که در آن آنچه را برای خود لازم می‌دانید، انجام دهید:

▪ ببینید فعالیت‌های جدید چه قدر با برنامه‌های کاری شما مطابقت دارند.

▪ ببینید تمرین‌ها و ورزش‌های جدید چه قدر مطمئن هستند

▪ این نکته را کشف کنید که عادت‌های جدید چگونه می‌توانند به آسانی به‌وجود آمده و عادت‌های قدیمی را که دیگر مفید نیستند از میان بردارند.

• عادت به تنبلی

تنبلی فقط یک عادت است یک اعتیاد است تنبل بودن برای افراد راحت شده است مثل بقیه موارد اعتیاد (مانند مصرف الکل، غذای خاص، برنامه‌های خاص تلویزیونی و غیره) اعتیادها موجب احساس راحتی در ما می‌شوند، آنها قابل پیش‌بینی می‌باشند ما آنها را درک می‌کنیم، آنها نیاز خارج از وجود ما را تأمین می‌کنند.

تنبلی نیز موجب راحتی ما است اما این کار را با ایجاد شرایط استراحت انجام نمی‌دهد، تنبلی را حتی ما را با رساندن تلاش‌های ما به حداقل عملی می‌سازد. تنبلی واقعاً یک اعتیاد به بی‌حرکتی و رخوت است: اعتیاد به نشستن در درون یک زندگی که به گرد یک نقطه نشسته و یا خمیده می‌چرخد ما این عادت را داریم که کاری را انجام دهیم که آن را ترجیح می‌دهیم و نه کاری را که انجام آن برایمان خوب می‌باشد. به‌طور کلی انجام دادن کارهای مورد علاقه اشتباه نیست. این مسئله در مورد احساس راحتی و استراحت کردن نیز صدق می‌کند.

استراحت کردن موجب تجدید قوا و احیاء دوباره است. ما بر روی این سیاره‌ایم تا زندگی کنیم و یاد بگیریم و لذت بردن نیز بخشی است که ما سزاوار آنیم، اما وقتی نیاز مهمتر ما سلامتی ما است، تعطیلات دائمی و استراحت موجب مرگ ما و نه تجدیدقوا می‌شود. تنبلی به منزله مقاومتی است که در جسم ما تجسم می‌یابد. تنبلی مقاومت در برابر زندگی است. تنبلی شامل موارد بسیاری می‌باشد:

• ترس بهائی از تغییر

شما فکر می‌کنید که عادت‌هایتان هویت شما را می‌سازند. بنابراین هویتی از "من چه هستم" برای خود خلق کنید (من صبحانه نمی‌خورم. من شب‌ها تلویزیون تماشا می‌کنم، من هر شب دسر می‌خورم. من باید نوشابه بخورم و غیره) اما این وجود نمی‌خواهید که به‌عنوان "فرد چاق

تنبلی که ... شناخته شوید.

• کبود دانش و آگاهی در مورد چگونگی شروع ورزش و تغذیه بهتر

چه کاری می‌توانم در مورد تنبلی‌ام انجام دهم؟ نترسید، عصبی و یا ناامید از خود نباشید! به شیوه‌ای جدید در این مورد فکر کنید، شما در حال کشف چگونگی غلبه بر مقاومت هستید. شما از این نکته آگاهی یافته‌اید که به تنبلی در زندگی خود نیازی ندارید. با داشتن این نکته در ذهنتان حرکت کنید. به آنچه که در موردش تنبل هستید فکر کنید. حتماً تا به حال آن موارد را نشناخته‌اید. شاید این مورد مربوط به ورزش کردن است. شاید به شناخت تغذیه بهتر ارتباط دارد... شاید مربوط به شروع یک زندگی با روشی سالم‌تر است... شاید به تصمیم‌گیری برای خواندن کتاب‌های بهتر ارتباط دارد... یا به کاستن ساعات تماشای تلویزیون (با اینترنت) و تا دیروقت بیدار ماندن... (با احساس آزادی به تمامی عادت‌هایتان فکر کنید!) فکر کنید که آیا خود را با عادت‌تان شناسائی می‌کنید. اگر شما بگوئید من (نام یک عادت) هستم پس شما خود را با آن عادت هویت‌یابی می‌کنید. در اینجا چند مورد ارائه می‌شود:

▪ من، خیلی چای/ نوشابه / قهوه می‌نوشم،

▪ من اخبار / سریال/ فیلم آخر شب را تماشا می‌کنم،

▪ من طرفدار مسابقه هستم،

▪ من همیشه روی را حتی نشسته و تلویزیون تماشا می‌کنم.

▪ من عاشق کار کردن هستم،

▪ من هیچ وقت ورزش نمی‌کنم.

▪ من هر روز کیک می‌خورم،

▪ من دردها و مشکلات مزمن خود را نادیده می‌گیرم.

▪ من می‌دانم چاقم، بنابراین لباس‌های سایز بزرگتر را می‌خرم. و غیره

از خود بپرسید آیا داشتن یک زندگی بهتر ارزش تغییر این چیزها را دارد: تغییر این هویت‌ها آیا از اینکه خود را تنبل بنگارید، راضی هستید؟ و نکته‌ای عمیق‌تر آنکه آیا راضی هستید که کارهایی انجام دهید که خود را در مورد آنها تنبل می‌دانید؟

احتمالاً شما راضی نیستید وگرنه این مقاله را نمی‌خواندید. فقط تغییر کنید در یک آن شما می‌توانید از یک آدم تنبل به کسی تبدیل شوید که می‌خواهد یاد بگیرد چگونه ورزش کند وقتی که آگاه شدید که نمی‌خواهید آن خصوصیات (عادات غلط) را داشته باشید شما به قلمرو جدیدی قدم می‌گذارید که در آن کشف می‌کنید که چگونه فردی نو باشید و به عمل دست می‌زنید ممکن است هنوز کامل و عالی نباشید و مدتی طول بکشد تا به حد دلخواه برسید ولی دیگر هیچگاه خود را تنبل خطاب نخواهید نمود.

یکی از مراجعین من پس از ۲۰ سال عادت به کشیدن سیگار، آن هم روزی ۲ بسته سیگار کشیدن را ترک کرد او با خود فکر کرد که نباید بگذارد یک عادت بر زندگی او حاکم باشد. او می‌گوید: زمانی که آخرین سیگار را در دست داشتم به یاد می‌آورم من پاکت سیگار را مجاله کردم و آن را به سطح زباله انداخته و سطح را به بیرون بردم و زیرسیگاری را تمیز نمودم. این آخر کار بود... زمان درازی طول کشید تا بدن من به کمبود نیکوتین عادت کند اما من دیگر نمی‌خواستم نیکوتین عامل کنترل من در زندگی باشد و من یکبار از فردی سیگاری به فردی تغییر یافته که سیگار نمی‌کشید.

دوره تطبیق‌پذیری و ترک آن بسیار طولانی بود، ولی من می‌دانستم که این بهترین اقدام برای خودم می‌باشد. دوباره تکرار می‌کنم که کار سخت حرف زدن با خود به‌طور مطلق بهترین کاری است که می‌توانید برای خود را برای بهتر کردن تغییر دهید. با کمک گرفتن می‌توانید عادت‌های جدید و سالم در خود به‌وجود آورید به عادت‌ها و روتین‌های روزانه‌تان فکر کنید. به مدیریت استرس و زمان فکر کنید و در مورد آنها تصمیم بگیرید. غذای سالم نخورید و برنامه ورزشی بیاید که سلامت شما در سال‌های آینده را تأمین نماید.

• تجربه‌ای در مورد تنبلی

در اینجا روشی آسان ارائه می‌شود: هرگاه کار و یا فعالیتی برای انجام دادن داشتید و احساس کردید که تنبلی به سراغتان آمده است شما می‌دانید که تنبلی به چه شکلی عمل می‌کند: "من می‌خواهم این کار را انجام دهم" سعی کنید که آن کار را به هر نحوی شده انجام دهید. با تمامی فکرتان این کار را انجام داده و در مورد آن فکر کنید. من نمی‌گویم که به آن عشق بورزید فرار نیست که شما عاشق همه چیز باشید.

فقط به انجام آن کار فکر کنید: در مورد این واقعیت فکر کنید که شما به هر حال دارید آن کار را انجام می‌دهید. با وجود آنکه تک تک سلول‌های شما می‌خواهند به‌جائی دیگر رفته و کار دیگری انجام دهند! سعی کنید که به‌طور منفی از آن شکایت نکنید و نگوئید که از آن متنفرید، فقط به انجام دادن آن و افکار قبلی‌تان راجع به انجام ندادنش فکر کنید.

احتمالاً و در اغلب مواقع، ذهن شما آرام می‌گردد ممکن است کم کم احساس کنید که این‌کار خیلی هم بد نیست و یا شاید از انجام آن شاد شوید، در حالی که قبلاً انجامش را به تأخیر می‌انداختید و این بهترین بخش قضیه است. حتی شاید شما کشف کنید که تا به حال از این کار می‌ترسیدید و خود این کار آنقدرها هم بد نبوده است.

در اینجا مسئله مهم درک ما در برابر واقعیت‌ها است. اغلب مواقع، ما مسائل را بدتر از آنچه هستند، می‌بینیم و در واقع ترس و افکار منفی ما بدتر از خود آنها است. اگر تصمیم به تغییر هویت‌هائی گرفته‌اید که به شما کمک نمی‌کند و یا می‌خواهید اعتیاد به رخوت و تنبلی - که واقعاً موجب مرگتان است - را ترک کنید شما می‌توانید زندگی خود را دوباره بسازید.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

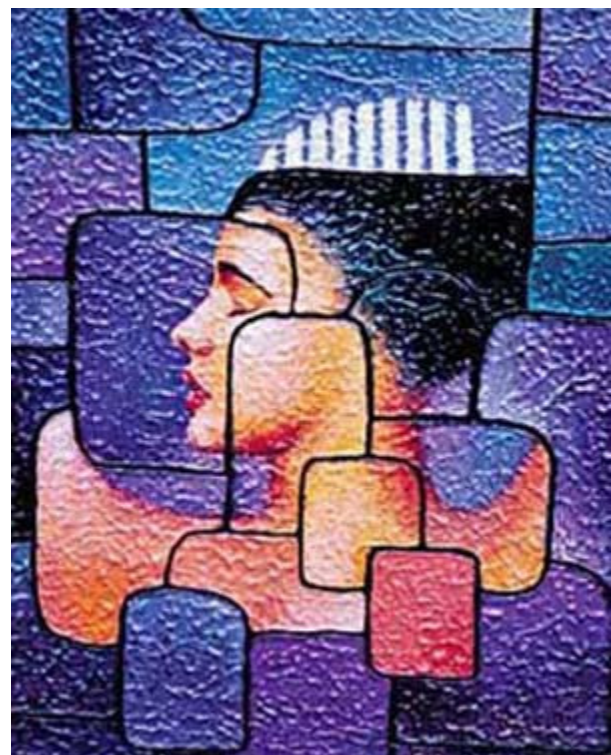
<http://vista.ir/?view=article&id=256785>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا می‌دانید اختلال تجزیه‌ی هویت چیست؟

اختلال تجزیه هویت(هویت پریشی)، که اختلال شخصیت چندگانه نیز نامیده می‌شود ، عبارت است از وجود دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز که به تناوب رفتار را کنترل می‌کنند.معمولاً هر شخصیت نام و سن و مجموعه خاصی از خاطرات و رفتارهای ویژه ی خود دارد.در اغلب موارد یک هویت اصلی با نام واقعی شخص وجود دارد که منفعل ، وابسته و افسرده است.هویت‌های جانشین نوعاً دارای ویژگی‌هایی هستند که با هویت اصلی تعارض دارند؛ مثلاً خصمانه ، کنترل کننده ، و خود ویرانگرند.در بعضی موارد ، این شخصیتها ممکن است حتی در ویژگی‌هایی مثل دستخط ، استعدادهای هنری و ورزشی ، و آشنایی به زبان خارجی با هم تفاوت داشته باشند.هویت اصلی معمولاً از تجربه های هویت‌های دیگر آگاهی ندارد.دوره هایی از یادزدودگی بدون علت ، از قبیل زوال حافظه برای چند ساعت یا چند روز در هفته ، می تواند نشانه ی وجود اختلال تجزیه ی هویت باشد.

یکی از مشهورترین موارد شخصیت چند گانه ، کریس سایزموور (chris sizemore) است که شخصیت‌های مختلف وی _ایو وایت ، ایو بلک،و جین _ در فیلم سه چره ی ایو به تصویر کشیده شده است و بعدها به تفصیل در زندگی نامه ی وی تحت عنوان من ایو هستم توصیف شده است.



نمونه ی دیگری از شخصیت چند گانه که به تفصیل بررسی شده ، مورد پسر ۱۷ ساله اس به نام یونا(jonah) است که به خاطر سر دردهای

شدید ، که غالباً فراموشی در پی داشت ، در بیمارستان بستری شده بود. کارکنان بیمارستان متوجه شدند که در روزهای مختلف تغییرات چشمگیری در شخصیت وی پدید می آید ، و روانپزشک مسئول نیز سه هویت فرعی مجزا در وی تشخیص داد. ساختارهای شخصیتی نسبتاً پایداری که در وی ظاهر می شد به شرح زیر است:

▪ یونا:

شخصیت اصلی . خجالتی ، گوشه گیر ، مودب ، و بسیار سنتی. او مبادی آداب معرفی شده است. گاهی در جریان مصاحبه هراسان و دستپاچه می شود. یونا از وجود شخصیت‌های دیگر اطلاعی ندارد.

▪ سامی:

خاطراتش بسیار کامل و دست نخورده است. می تواند با یونا همزیستی داشته باشد ، یا یونا را کنار بگذارد و جانشین او شود. مدعی است که هر زمان یونا به مشاوری حقوقی نیازمند باشد یا دچار دردسر شود برای کمک به او آماده است. او میانجی معرفی شده است. سامی پدیدار شدنش را در سن ۶ سالگی به یاد می آورد . در آن زمان مادر یونا ناپدری او را با چاقو زخمی کرد و سامی از والدین خود خواست که دیگر در مقابل کودکان با هم دعوا نکنند.

▪ کینگ یانگ:

او هنگامی که یونا شش یا هفت ساله بود ظاهر شد تا هویت جنسی یونا را تثبیت کند، چون مادر یونا گاهی در خانه لباس دخترانه به او می پوشانید و خودش در مدرسه اسم دخترها و پسرها را با هم اشتباه می کرد. از آن به بعد کینگ یانگ مواظب علایق جنسی یونا بوده ، و به همین دلیل نیز عاشق پیشه معرفی شده است. او به طور مبهمی از وجود سایر شخصیتها آگاه است.

▪ یوسف عبدالله:

شخصی بی عاطفه، پرخاشگر و تندخوست. در برابر درد، بسیار مقاوم است. وظیفه دارد از یونا مواظبت و مراقبت کند و به همین سبب وی جنگجو معرفی شده است. یوسف در سن ۹ یا ۱۰ سالگی ظاهر شد ، همان زمان که گروهی پسرچه ی سفیدپوست یونا را بدون هیچ دلیلی کتک زدند. یونا درمانده شده بود ، که یوسف فرا رسید و کینه توزانه با مهاجمان جنگید. او نیز آگاهی مبهمی از سایر شخصیتها دارد.

این چهار شخصیت در تمام شاخصهایی که با موضوعهای هیجانی سر و کار داشت، کاملاً با هم متفاوت بودند، اما در آزمونهایی که چندان ارتباطی با هیجان یا تعارضهای شخصی نداشت ، مثل آزمون هوش یا آزمون واژگان ، نمره های کم و بیش یکسانی داشتند.

اختلال تجزیه هویت حاکی از ناتوانی در یکپارچه سازی جنبه های گوناگون هویت ، حافظه و هشپاری است. تجزیه ی هشپاری چنان کامل است که گویی چند شخصیت مختلف در یک بدن زندگی میکنند.

ناظران گزارش کرده اند که تغییر از شخصیتی به شخصیت دیگر غالباً با تغییرات ظریفی در وضع اندامی و لحن صدا همراه است. شخصیت جدید به طرز متفاوتی حرف می زند ، راه می رود و سر و دست تکان می دهد. حتی ممکن است تغییراتی در فرایندهای فیزیولوژیایی را از قبیل فشار خون و فعالیت مغزی صورت پذیرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=264180>

 Vista.ir
Online Classified Service

احساس خود ارزشمندی

نظریه پردازان شخصیت، همگی بر این عقیده اند که داشتن خود ارزشمندی نقش اساسی در رشد سالم شخص دارد و اظهار می دارند که زندگی





سال‌روانی تنها در سایه احساس ارزش خود مثبت شکل می‌گیرد. خود ارزشمندی تجربه توانا بودن برای مقابله با مسائل اساسی زندگی و احساس شایستگی و خودباوری است. خود ارزشمندی از دو مقوله تشکیل یافته:

(۱) احساس کارآمدی شخص:

به معنای اعتماد به عملکردهای ذهنی و توانایی‌های خود برای فکر کردن، یاد گرفتن، قضاوت کردن، انتخاب کردن و تصمیم گرفتن و مهم‌تر از همه به معنای مقابله و غلبه بر مسائل و مشکلات متعدد و مختلف زندگی و کنترل خود است.

(۲) احترام به خود:

به معنای باور داشتن حق خود برای زندگی کردن و خوشحال بودن و فراتر از آن باور داشتن خود برای ابراز ایده‌ها، احساسات، خواسته‌ها، نیازها و سزاوار بودن برای رسیدن به هدف و موفقیت است و خود را شایسته محبت و احترام دیگران دانستن است.

اینکه گفته می‌شود احساس با ارزش بودن نیاز اساسی هر انسانی است بدین معناست که خود ارزشمندی نقش حیاتی در فرآیند زندگی ایفا می‌کند و در حقیقت برای بقا و زیستن ضروری است. به نظر راجرز تصویر خویش‌ترشد یافته، انسان را به سوی سازگاری با جهان بیرون سوق می‌دهد.

خود ارزشمندی در واقع به منزله سیستم خودآگاهی ایمن عمل می‌کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی ایجاد می‌کند و بدون آن رشد روانی فرد مختل می‌شود و زمانی که احساس خود ارزشمندی پایین است:

- قدرت مقابله و میزان انعطاف‌پذیری شخص در برابر مشکلات و سختی‌ها کاهش می‌یابد.
 - شخص دچار آشفتگی، اضطراب و پریشانی می‌شود.
 - شخص خود را درمانده و شکست‌خورده می‌پندارد.
 - شخص بیشتر می‌خواهد از غم و اندوه اجتناب کند تا بخواهد شادی و نشاط را تجربه کند.
 - موارد منفی بیشتر از موارد مثبت بر فرد حکمرانی و تسلط دارد.
 - پیشرفت آنها کمتر از حد واقعی‌شان است.
 - قادر نیستند از موفقیت خود خوشحال شوند و رضایت درونی به دست آورند.
 - نسبت به احساسات و افکار خود تردید و از ابراز آن ترس دارند.
 - تمایل چندانی برای تعامل با دیگران ندارند و گاه آن را خصمانه تلقی می‌کنند.
- بنا به نظر کوپراسمیت احساس خود ارزشمندی ارزشیابی و قضاوتی شخصی است از شایستگی خود که ویژگی عامل شخصیت است نه یک نگرش لحظه‌ای برای موقعیت‌های خاص. به نظر وی والدین مهم‌ترین عامل رشد احساس خود ارزشمندی سالم در کودکان و نوجوانان هستند. والدین می‌بایست اصول ذیل را در رفتار با کودکان و نوجوانان جهت رشد خودارزشمندی رعایت کنند:
- (۱) فرزندان را با عشق و احترام بزرگ کنند و این احساس را در آنها ایجاد کنند که به اندازه کافی خوب و قابل قبول هستند.
 - (۲) در محیطی حمایت‌کننده نقش‌های مناسب و قابل اجرا را به آنها محول کنند.

۳) از آنها متناسب با توانایی هایشان انتظار و توقع داشته باشند.

۴) آنها را دچار تناقض نسازند.

۵) برای کنترل آنها به رفتارهایی نظیر مسخره کردن، ایجاد احساس گناه، تحقیر کردن و سو«رفتار جسمی متوسل نشوند.

۶) از هر فرصتی استفاده کنند تا به آنها نشان دهند که به شایستگی و خوب بودنشان اعتقاد دارند.

۷) آنها را برای آشکار ساختن احساسات غیرقابل قبول مجازات نکنند.

۸) توانایی خویشتن داری را در آنها پرورش دهند.

۹) آنها را به اندازه ای حمایت و محافظت کنند که یادگیری و اعتماد به نفسشان خدشه دار نگردد.

۱۰) احساسات و افکار آنها را ارزشمند و با اهمیت تلقی کنند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=266830>



اختلال شخصیت

حتما تا به حال کسانی را دیده‌اید که به همه چیز و همه کس شک داشته باشند یا در برابر یک حرف ساده، واکنش خشمگینانه شدیدی داشته باشند. آیا از خود پرسیده‌اید مشکل این افراد چیست؟

گاهی این افراد به عنوان بیماران دارای اختلال شخصیت نامیده می‌شوند. اما اختلال شخصیت چیست؟ شخصیت بصورت مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره است که با ویژگی‌های بی همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینی تعریف می‌شود.

شخصیت می‌تواند سازگار و یا ناسازگار باشد. ناسازگاری زمانی مطرح می‌شود که افراد قادر نباشند تفکر و رفتار خود را با محیط و تغییرات آن



تطبیق دهند. سازگاری یا عدم سازگاری ارتباط نزدیکی با «انعطاف پذیری» دارد. یک شخصیت سالم با وجود ثبات و پایداری به میزانی از انعطاف‌پذیری بهره می‌برد. اما افراد ناسازگار در برخورد با موقعیت‌هایی که واکنش به آنها مستلزم تغییرات و تصمیمات جدید است، تفکر و رفتار انعطاف ناپذیری از خود بروز می‌دهند. بر این اساس، اختلال شخصیت بصورت رفتارهای ناسازگار و انعطاف‌ناپذیر در برخورد با محیط و موقعیت‌ها تعریف می‌شود.

برای آن که اختلال شخصیت در یک فرد تشخیص داده شود، فرد باید مشکلاتی در افکار، هیجانات، کارکرد، روابط میان فردی یا کنترل امیال داشته باشد، الگوهای رفتاری او باید مزمن و فراگیر باشند و بر جنبه‌های مختلف زندگی، از جمله کارکرد اجتماعی، کاری، تحصیلی و روابط نزدیک او تأثیر بگذارند. این الگوهای رفتاری باید در طول زمان، پایدار باشند و سرآغاز پیدایش آن را بتوان تا دوران نوجوانی یا اوایل دوران بلوغ ردگیری کرد. همچنین این رفتارها قابل توضیح یا تشریح توسط اختلالات ذهنی دیگر، سوء مصرف دارو یا شرایط پزشکی دیگر نباشند. میزان شیوع اختلال شخصیت در کل جمعیت حدود ۴ تا ۶ درصد برآورد شده است. اگر چه در بین انواع مختلف شخصیتی تفاوت‌های معنی‌دار وجود دارد.

• درمان

مشکل اصلی افرادی که اختلال شخصیتی دارند، این است که اصلاً قبول ندارند بیمار هستند و برای همین، پزشکان چندان کاری نمی‌توانند برایشان انجام دهند. به عنوان مثال یک فرد افسرده به راحتی حاضر می‌شود برای درمان و بهبود به یک روانپزشک مراجعه کند، اما کسی که اختلال شخصیت و بدگمانی دارد، هیچگاه حاضر نمی‌شود به خاطر بدگمانی‌اش به مطب پزشک برود. به هر صورت در درمان اختلال شخصیت دو شیوه روان‌درمانی و دارودرمانی کاربرد دارد.

روش‌های مختلف روان‌درمانی مانند روان‌کاوی، شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی، گروه‌درمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و... در درمان اختلال شخصیت به کار می‌رود. هدف از روان‌درمانی، آموزش رفتارهای جدید همراه با ایجاد خودآگاهی و بینش در فرد نسبت به رفتار خود و اثر آن بر جامعه است. در کنار روان‌درمانی مواقعی وجود دارد که لازم است از دارو نیز استفاده شود تا فرآیند درمان تسهیل شود. دارودرمانی زیر نظر روانپزشک اعمال می‌شود و میزان و تعداد مصرف را او تعیین می‌کند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=124187>



اختلال شخصیت اجتنابی

• چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت اجتنابی را این گونه شرح داده است: الگوی فراگیر بازداری اجتماعی، احساس‌های ناپسندگی و حساسیت زیاد نسبت به ارزیابی منفی که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه‌های گوناگون وجود دارد و با چهار یا بیشتر از موارد زیر مشخص می‌شود:

- مایل نیست با دیگران در ارتباط باشد مگر مطمئن شود که مورد محبت قرار می‌گیرد.
- در روابط صمیمانه به علت ترس از شرمساری یا مسخره شدن محدودیت نشان می‌دهد.
- خواستار رابطه و برخورد با افراد نباشد، مگر با برخی از کسانی که دوستشان دارد.
- نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن و یا طرد شدن در موقعیتهای اجتماعی اشتغال ذهنی دارد.
- به دلیل ترس از بی‌کفایتی، در موقعیتهای بین فردی جدید کمرواست.
- از لحاظ اجتماعی خود را نالایق و از لحاظ شخصی خود را فاقد جاذبه می‌پندارد. یا نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کند.



• به طوری غیرعادی نسبت به خطرکرندهای شخصی و یا درگیر شدن در فعالیتهای جدید بی میل است. زیرا ممکن است دچار دست پاچگی شود.

• چشم انداز ابعادی

در اینجا مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت اجتنابی یک نیمرخ فرضی ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروزگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب، ترسویی، تنش، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی، اضطراب بدنی بیمورد، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.

ب - برونگرایی پایین: انزوای اجتماعی، کناره گیری میان فردی، و فقدان شبکه های حمایتی، حالت عاطفی سطحی فقدان لذت و ذوق برای زندگی، اگرچه نشان دادن قاطعانه خود یا فرض کردن نقشهای رهبری برای خود؛ حتی زمانی که شرایط فراهم باشد، بازداری اجتماعی و کمرویی.

ج - گشودگی بالا: اشتغال ذهنی با خیالپردازی و رویاهای روزانه، سودمندی، تفکر غیرعادی (برای مثال اعتقاد به شیخ) هویت پراکنده و اهداف متغیر برای مثال مستعد بودن برای دیدن کابوسها و حالات هشیاری متغیر، ناهم‌رنگی و سرکشی اجتماعی که می تواند فرد را در تعارض با جامعه قرار دهد یا مانع از پیشرفت شغلی او باشد.

د - توافق بالا: زودباوری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، صداقت زیاد و فراوان، عدم تمایز بین خود و دیگران، قدرت تشخیص علائق شخصی، ناتوانی در مقابله با دیگران و تلافی کردن، به راحتی از چیزی سود بردن.

ه - وظیفه شناسی بالا: شیفتگی به کار، معتاد بودن به کار تا اندازه ای که باعث محرومیت از خانواده می شود. دوباره کاری: مشتمل بر نظافت، پاکیزگی افراطی و توجه به جزئیات، خودانضباطی انعطاف ناپذیر.

• چشم انداز رفتاری

در افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی حساسیت مفرطی به طرد دیده می شود که ممکن است باعث گوشه گیری و انزوای آنها از جامعه گردد. هرچند این افراد خجالتی هستند، غیرمعاشرتی نیستند و حتی تمایل فراوانی به داشتن رابطه با دیگران دارند؛ ولی دلشان می خواهد که دیگران تضمینهای بسیار محکم و غیر معمولی به آنها بدهند مبنی بر اینکه بدون هیچ گونه خرده گیری و انتقادی آنها را می پذیرند. اغلب آنها را مبتلا به عقده حقارت می خوانند (کاپلان - سادوک ۲۰۰۳).

• خصوصیات ویژه: حساسیت مفرط به طرد شدن از سوی دیگران، خصیصه بالینی محوری اختلال شخصیت اجتنابی است، و صفت شخصیتی عمده آنها کمرویی است (کاپلان - سادوک ۲۰۰۳). نداشتن دوستان صمیمی، حساسیت زیاد به انتقاد، خجالتی بودن بیش از حد، توداری و کم حرفی، خودآگاهی بالا، اجتناب از انجام وظایف اجتماعی، مبالغه کردن در مشکلات.

منبع: آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239526>

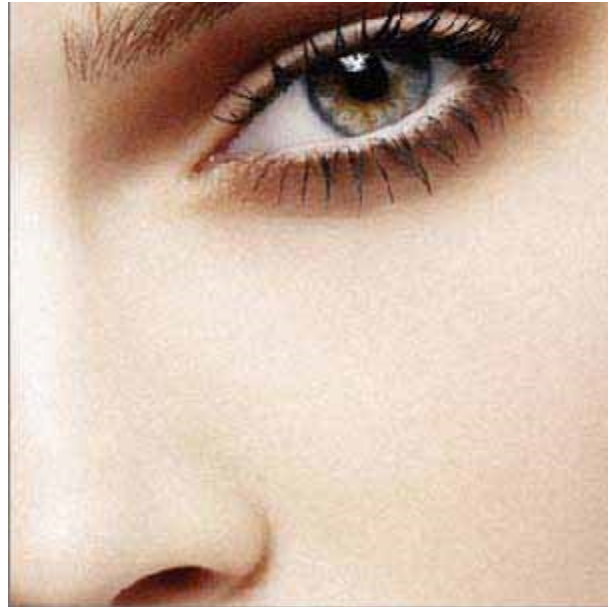
 **vista.ir**
Online Classified Service

اختلال شخصیت خودشیفته

• چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی، چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت خودشیفته را اینچنین توصیف می کند: الگوی





فراگیربزرگ منشی (در خیال یا رفتار)، نیاز به تحسین و فقدان همدلی که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون، با پنج (یا بیشتر) مورد از موارد زیر مشخص می شود:

- احساس بزرگ منشی مبنی بر مهم بودن برای مثال در پیشرفتها و استعدادهای خود اغراق می کند، و انتظار دارد که بی تناسب با پیشرفتهایش برتر شناخته شود.
- با خیال پردازی های مربوط به موفقیت نامحدود، قدرت، زیرکی، زیبایی یا عشق آرمانی اشتغال ذهنی دارند.
- معتقد است استثنایی و بی همتا است و تنها افراد طبقه بالا می توانند او را درک کنند و باید با افراد (یا نهادهای) استثنایی سطح بالا ارتباط داشته باشد.
- نیازمند تحسین افراطی است.
- احساس محق بودن دارد، انتظارات غیرمنطقی برای رفتار مطلوب از سوی

دیگران یا موافقت حتمی با خواسته های خود دارد .

- در روابط بین فردی استثمارگر است یعنی از دیگران برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کنند.
- فاقد حس همدلی است : اشتیاقی برای شناختن یا همانندسازی با احساسها و نیازهای دیگران ندارد.
- اغلب به حال دیگران غبطه می خوردند و معتقد است دیگران به وی رشک می ورزند.
- رفتارها یا نگرشهای تکبرآمیز و خودخواهانه نشان می دهند(سیلگمن،روزنهان، ۲۰۰۱).

• چشم اندازابعادی

در اینجا مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت خودشیفته یک نیمرخ فرضی را ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴) :

- الف - نوروگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب ، ترسویی ، تنش ، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی ، اضطراب بدنی بیمورد ، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.
- ب - برونگرایی بالا : پرحرفی، خودافشاگری، عدم توانایی در گذراندن زمان به تنهایی، جلب توجه کردن، حرکات نمایشی در نشان دادن هیجانها، برانگیختگی جنسی بی ملاحظه، تلاشهای نامناسب برای کنترل و تسلط بر دیگران.
- ج - گشودگی پایین : دشواری در سازگاری اجتماعی یا هر گونه تغییر شخصی، تحمل پایین، سبک زندگی متفاوت یا درک متفاوت، بی تفاوتی هیجانی و عدم توانایی در فهم و درک احساسات خویش، دامنه علائق کاهش یافته، بی تفاوتی نسبت به هنر و زیبایی، همنوایی زیاد با مرجع.
- د - توافق پایین: بدبینی و تفکر پارانوئیدی، عدم اعتماد حتی به دوستان یا فامیل، ستیزه جویی، همچنین آمادگی برای جنگ، بهره کشی و سلطه گری، دروغگویی، خشونت، و بیگانگی با دوستان با بی پروایی، محدود کردن حمایت اجتماعی، فقدان عرف اجتماعی می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد، حس خودبزرگ بینی و تکبر.
- ه - وظیفه شناسی پایین : روشنفکر، فقدان لذت، هنرپیشه بالقوه، ضعف در عملکرد تحصیلی با توجه به تواناییهای نسبی، رعایت نکردن نقشها و تعهدات می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد ، ناتوانی در خود انضباطی (برای مثال: گرفتن رژیم ،تمرین طرح) حتی زمانی که به دلایل پزشکی نیاز است، بی هدف بودن شخصی و حرفه ای.

• چشم انداز رفتاری

اختلال شخصیت خودشیفته با احساس خودوالایینی و فقدان همدلی با دیگران مشخص شده است.

در این افراد خودبزرگ بینی، خودشیفتگی، خیالپردازی درباره موفقیت نامحدود، قدرت، زیبایی همچنین نیاز دائمی به تحسین دیگران وجود دارد. افرادی با اختلال شخصیت خودشیفته در مورد ارزیابی خود کمتر از قضاوت در مورد دیگران سخت گیر هستند(رونیکستام،۱۹۹۸، تاگنی، واگنرو

کرامزو ۱۹۹۲). اگر این افراد از جانب دیگران مورد انتقاد و بی تفاوتی قرار گیرند؛ و یا این که عزت نفس شان تهدید شود، خشمگین می شوند. البته اشتغال ذهنی کامل در مورد خود، روابط بین فردی را در آنان به اشکال گوناگون برهم می زند. این افراد توانایی تشخیص احساس دیگران را ندارند. به طور اغراق آمیزی احساس استحقاق می کنند، و بدون پذیرفتن مسئولیتهای متقابل از دنیا طلبکار هستند. آنها به سادگی می توانند بهره کش باشند و برای ارضاء امیال شخصی، امتیازات دیگران را از آن خود می کنند. وقتی قادر به برقراری یک رابطه می شوند بین آرمان گرایی افراطی و بی ارزش نمودن بیش از حد طرف شان در نوسان هستند. ولی ریشه های نامرئی خودشیفتگی می تواند موجب عزت نفس پایین و ترس از شکست باشد(سیلگمن، روزنهان، ۲۰۰۱).

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239528>

 Vista.ir
Online Classified Service

اختلال شخصیت ضد اجتماعی

- ملاکهای تشخیص اختلال ضد اجتماعی
- الگوی مستمر بی‌اعتنایی و زیر پا نهادن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع می‌شود و وجود سه علامت (با بیشتر) از علائم زیر برای تشخیص ضروری است.
- ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی و قانونی که با دست زدن به اعمال تکراری زمینه ساز دستگیری ، تظاهر نماید.
- فریبکاری ، که با دروغ گویی مکرر ، استفاده از نامهای غیر واقعی یا «گوش بر» برای نفع و لذت شخصی ، مشخص می‌شود.
- رفتار تکانشی (لحظه‌ای) و ناتوانی برای طرح ریزی پیشاپیش.



- تحریک پذیری و پرخاشگری که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می‌کند.
- بی‌احتیاطی نسبت به ایمنی (سلامت) خود و دیگران.
- عدم احساس مسئولیت مستمر که با ناتوانی مکرر برای حفظ شغل و عدم احترام به تعهدات مالی تظاهر می‌کند.
- فقدان احساس پشیمانی ، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار ، بد رفتاری یا دزدیدن مال دیگران ، تظاهر می‌کند.
- سن فرد بالای ۱۸ سال است.
- شواهد اختلال سلوک با شروع قبل ۱۸ سالگی وجود دارد.
- وقوع رفتار ضد اجتماعی منحصر در جریان اختلال اسکیزوفرنی یا اختلال مانی نیست.
- تشخیص افتراقی اختلال ضد اجتماعی
- اختلال سلوک
- اگر ملاکهایی برای تشخیص وجود داشته باشد ولی سن فرد موقع تشخیص از ۱۵ سال پایین‌تر باشد تشخیص «اختلال سلوک» گذارده می‌شود (اختلال سلوک بر روی محور I کد گذاری می‌شود).

• رفتار غیر قانونی

افراد زیادی کارهایی انجام می‌دهند که بر خلاف قانون یا ارزشهای اجتماع است ولی تمام آنها تشخیص ضد اجتماعی دریافت نمی‌کنند. با توجه به اینکه رفتار ضد اجتماعی شامل زمینه‌های متعددی از زندگی شخص دچار اختلال می‌شود، از رفتارهای غیر قانونی قابل تشخیص است. در زیر به علت شناسایی اختلال ضد اجتماعی پرداخته می‌شود.

• عوامل زیست شناختی اختلال شخصیت ضد اجتماعی

مطالعات آزمایشی نشان داده است که افراد ضد اجتماعی کوچکترین اضطرابی در مورد تنبیه شدن و ناراحتی‌های آینده (نتیجه کارها) ندارند. به عنوان نمونه در یک آزمایش دو گروه آزمودنی (گروه اول: افراد سالم ، گروه دوم: افراد دچار شخصیت ضد اجتماعی) در انتظار دریافت شوک الکتریکی قوی به پوستشان بودند. (قبلا دستگاههای اندازه گیری به پوست دو گروه وصل شده بودند). نتایج نشان داد افراد سالم هرچه به زمان دریافت شوک نزدیک می‌شدند، تنش و اضطراب بیشتری نشان می‌دادند و در لحظه وارد شوک ، مقاومت پوستشان بصورت ناگهانی یافت (علامت افزایش اضطراب).

ولی هیچ یک از افراد ضد اجتماعی چنین واکنش پوستی که حاکی از اضطراب در آنها باشد، نشان ندادند. تحقیقات بیشتر این فرض را مطرح می‌کنند که ممکن است دستگاه عصبی خودکار در افراد ضد اجتماعی از همان آغاز تولد «کم واکنش» باشد. چنین کمبودی می‌تواند تبیین کند که چرا این افراد این همه به دنبال شور و هیجان هستند و تنبیه و مجازات نمی‌تواند آنها را از کارشان باز دارد.

• عوامل خانوادگی اختلال شخصیت ضد اجتماعی

• نظریه روانکاوی

نظریه روانکاوی ، رشد وجدان (فرا خود) را به میزان رابطه محبت آمیز کودک با والدین وابسته می‌داند. در یک خانواده سالم چنین محبتی باعث می‌شود که کودک «ارزشهای والدین خود را (که بازتاب ارزشهای جامعه است) درونی سازد (قبول کند) چون دوست دارد مانند والدین خود باشد و از این می‌ترسد که اگر بر خلاف خواسته‌های (ارزشهای) والدین رفتار کند از محبت آنها محروم شود. بدین ترتیب کودکی که از والدین خود محبتی دریافت نکرده، ترسی هم برای از دست دادن آنها ندارد و در نهایت وجدان (فرا خود) در آنها تشکیل نمی‌شود. این نظریه اگر چه منطقی بنظر می‌رسد، اما نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که همه کودکان محروم از محبت والدین شخصیت ضد اجتماعی نمی‌شوند و برخی از کودکان برخوردار از محبت والدین نیز ضد اجتماعی شده‌اند.

• نظریه یادگیری اجتماعی

برای کودک «جامعه» و بویژه «والدین» الگوهای خوبی برای «تقلید و یادگرفتن» نوع رفتار مورد قبول ارزشهای جامعه است. در بعضی از خانواده‌ها کودک یاد می‌گیرد که با «جذاب بودن ، دوست داشتنی بودن و توبه کردن» می‌تواند از تنبیه کار بد خود معاف شود. چنین الگویی می‌تواند به این یادگیری منجرشود که «نوع کردار (رفتار) مهم نیست بلکه توانایی وانمود کردن ، توبه کردن و پشیمانی» از همه مهمتر است.

• درمان اختلال ضد اجتماعی

• روان درمانی

اگر شخصیت‌های ضد اجتماعی از حرکت بازداشته شوند (مثل بستری کردن در بیمارستان) همچنین «گروه‌های خود یاری» بیشتر از زندان و بیمارستان روانی برای این افراد مفید است. نکته مهم در روان درمانی این افراد ایجاد محدودیت‌های صریح قبل از شروع درمان است.

• دارو درمانی

درمان دارویی بیشتر برای بهبود علائم اضطراب ، خشم یا افسردگی همراه با رفتار ضد اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما چون این افراد اکثرا سوء مصرف الکل و مواد داشته‌اند، باید در تجویز داروها احتیاط کرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=285657>

اختلال شخصیت ضداجتماعی

• چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت ضداجتماعی را اینچنین شرح داده است: بی‌اعتنایی به حقوق دیگران تجاوز به آنها به صورت الگویی نافذ و فراگیر وجود داشته و از پانزده سالگی شروع شده باشد که نشانه اش سه تا یا بیشتر از موارد زیر است: فرد نتواند به هماهنگی با هنجارهای اجتماعی توأم با احترام و توجه به رفتارهای ضابطه مند دست یابد و نشانه آن انجام مکرر اعمالی باشد که به خاطر آنها مستوجب دستگیری باشد .

• فریبکار و حقه باز بودن که نشانه اش دروغ گفتن مستمر، داشتن اسمهای مستعار، و کلاه سر دیگران گذاشتن برای رسیدن به نفع شخصی یا لذت



است .

• نکانشی بودن یا ناتوانی از برنامه ریزی و پروراندن نقشه ای در سر .

• تحریک پذیری و پرخاشگر بودن به طوری که مکرراً جنگ و دعوا کند.

• بی‌اعتنایی توأم با بی‌پروایی به صورتی که به سلامتی خود و دیگران صدمه وارد کند.

• همواره از پذیرش مسئولیت سرباز زدن ؛ به طوری که هیچ وقت نتواند شغل ثابتی داشته باشد یا از عهده تعهدات مالیش برآید.

• احساس پشیمانی نکند؛ یعنی به صدمه رساندن به دیگران و داشتن برخورد بد با آنها یا سرقت اموالشان بی‌اعتنا و بی‌تفاوت باشد، یا این که این کارها را توجیه کند.

فرد حداقل هیجده سال سن داشته باشد . شواهد موجود اختلال سلوک را که پیش از پانزده سالگی شروع شده باشد را مطرح کنند و رفتار ضداجتماعی منحصراً در سیر اسکیزوفرنی یا حمله مانیا پیدا نشده باشد.

• چشم انداز ابعادی

در این جا ضوابط مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت ضداجتماعی یک نیمرخ فرضی ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب ، ترسویی ، تنش ، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی ، اضطراب بدنی بیمورد ، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.

ب - برونگرایی بالا: پرحرفی، خودافشاگری، عدم توانایی در گذراندن زمان به تنهایی، جلب توجه کردن، حرکات نمایشی در نشان دادن هیجانها، برانگیختگی جنسی بی ملاحظه، تلاشهای نامناسب برای کنترل و تسلط بر دیگران.

ج - گشودگی پایین: دشواری در سازگاری اجتماعی یا هر گونه تغییر شخصی، تحمل پایین، سبک زندگی متفاوت یا درک متفاوت، بی تفاوتی هیجانی و عدم توانایی در فهم و درک احساسات خویش، دامنه علائق کاهش یافته، بی تفاوتی نسبت به هنر و زیبایی، همنوایی زیاد با مرجع.

د - توافق پایین : بدبینی و تفکر پارانوئیدی، عدم اعتماد حتی به دوستان یا فامیل، ستیزه جویی، همچنین آمادگی برای جنگ، بهره کشی و سلطه گری، دروغگویی، خشونت و بیگانگی با دوستان یا بی پروایی، محدود کردن حمایت اجتماعی، فقدان عرف اجتماعی می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد ، حس خودبزرگ بینی و تکبر.

ه - وظیفه شناسی پایین: روشنفکر، فقدان لذت، هنرپیشه بالقوه، ضعف در عملکرد تحصیلی با توجه به تواناییهای نسبی، رعایت نکردن نقشها و تعهدات می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد. ناتوانی در خود انضباطی (برای مثال : گرفتن رژیم ، تمرین طرح) حتی زمانی که به دلایل پزشکی نیاز است. بی هدف بودن شخصی و حرفه ای.

● چشم انداز رفتاری

در طول تاریخ شخصیت‌های ضداجتماعی را در قالب‌های روان شناختی در نظر نمی گرفتند. اما مخصوصاً در قرن نوزدهم این عقیده شکل گرفت که نوعی رفتار جنایی ممکن است از شرایطی که فرد هیچ کنترلی بر آنها ندارد نشأت بگیرد که منبع آن روانی- اجتماعی یا زیستی باشد. بنابراین جرایم آنها ارادی نیست بلکه نتیجه شرایط خارج از کنترل می باشد. در قرن نوزدهم این عقیده که بعضی افراد اختلالی دارند که آنها را از هم‌نوایی با انتظارات جامعه بازمی دارد رایج شد. به دلایل زیستی - روانی- اجتماعی این افراد قادر به وفق دادن خودشان با اجتماع نیستند، وقتی افراد قادر به اعمال اراده خودشان باشند اما نخواهند چنین کنند باز هم مجرم خوانده می شوند. اختلال شخصیت ضداجتماعی از اختلال سلوک دوران کودکی نشأت می گیرد؛ که شامل رفتارهایی از قبیل فرار از مدرسه، دروغ‌گویی مداوم، دزدی و خرابکاری است که در بزرگسالی ادامه می یابند و شکل تهاجم به اشخاص واموال، عدم پرداخت بدهی و حضور در دنیای تبهکاران را به خود می گیرد (سیلگمن، روزنهان، ۲۰۰۱).

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239530>



اختلال شخصیت مرزی

● چشم انداز بیماری

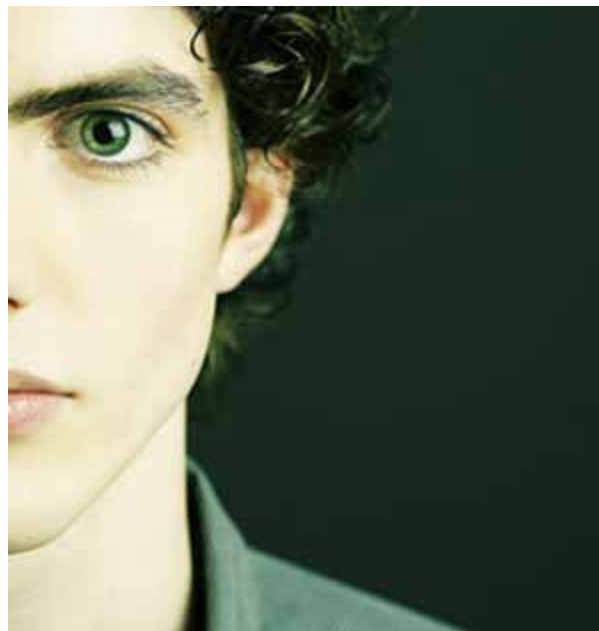
راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت مرزی را چنین شرح می دهد: الگوی فراگیر بی ثباتی در روابط فردی، خودانگاره، عواطف و تکانشگری آشکار است که در اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون وجود دارد و با پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر مشخص می شود:

• کوشش‌های مهارگسسته برای اجتناب از طرد یا رهاشدگی واقعی و یا خیالی.

▪ الگویی از روابط بین فردی بی ثبات و افراطی که با نوسان بین دو حد آرمانی کردن و بی ارزش نمودن مشخص می شود .

▪ آشفتگی هویت: بی ثباتی بارز و مستمر خودانگاره یا درک خویشتن.

▪ تکانشگری دست کم در دو زمینه که بالقوه خود آسیب زننده هستند(برای مثال: در خرج کردن، روابط جنسی، سوءمصرف مواد، رانندگی بی پروا،



پرخورگی کردن) نکته: شامل رفتارهای نظیر خودکشی یا خودزنی نمی شود؛ اینها را جزء معیار ۵ باید برشمرد.

▪ رفتار خودکشی، حرکات بیانگر و یا تهدید به خودکشی به صورت مکرر، یا رفتار خودآسیب زنی مکرر.

• بی ثباتی در حالت عاطفی به صورت واکنش پذیری خلقی آشکار(برای مثال: ملال دوره ای شدید، تحریک پذیری، یا اضطراب شدید که معمولاً چند ساعت طول می کشد و تنها در موارد نادر بیش از چند روز پایدار می ماند).

• احساس مزمن پوچی

• نامتناسب بودن و شدید بودن خشم یا دشواری در تسلط بر خشم (مثلاً بروز مکرر عصبانیت، خشمگین بودن دائمی، نزاع کردنهای مکرر).

• بروز افکار بدگمانانه (پارانویید) یا علائم شدید تجزیه ای به صورت گذرا در مواقع فشار روانی.

• چشم انداز ابعادی

در این جا ضوابط مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت مرزی یک نیمرخ فرضی ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروژنایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب، ترسویی، تنش، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقعی گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی، اضطراب بدنی بیمورد، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.

ب - برونگرایی بالا: پرحرفی، خودافشاگری، عدم توانایی در گذراندن زمان به تنهایی، جلب توجه کردن، حرکات نمایشی در نشان دادن هیجانها، برانگیختگی جنسی بی ملاحظه، تلاشهای نامناسب برای کنترل و تسلط بر دیگران.

ج - گشودگی پایین: دشواری در سازگاری اجتماعی یا هر گونه تغییر شخصی، تحمل پایین، سبک زندگی متفاوت یا درک متفاوت، بی تفاوتی هیجانی و عدم توانایی در فهم و درک احساسات خویش، دامنه علائق کاهش یافته، بی تفاوتی نسبت به هنر و زیبایی، همنوایی زیاد با مرجع.

د - توافق بالا: زودباوری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، صداقت زیاد و فراوان، عدم تمایز بین خود و دیگران، قدرت تشخیص علائق شخصی، ناتوانی در مقابله با دیگران و تلافی کردن، به راحتی از چیزی سود بردن.

ه - وظیفه شناسی پایین: روشنفکر، فقدان لذت، هنرپیشه بالقوه، ضعف در عملکرد تحصیلی با توجه به تواناییهای نسبی، رعایت نکردن نقشها و تعهدات می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد. ناتوانی در خود انضباطی (برای مثال: گرفتن رژیم، تمرین طرح) حتی زمانی که به دلایل پزشکی نیاز است. بی هدف بودن شخصی و حرفه ای (سایت اینترنتی: new idea in personality).

• چشم انداز رفتاری

بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در مرز نوروژ و سایکوز قرار دارند و مشخصه آنها ناپایداری حالت عاطفی، خلق، رفتار، رابطه با عینیت، و خودانگاره آنها است (کاپلان-سادوک ۲۰۰۳).

کارکرد بیماران به گونه ای است که روابط بین فردی آنها را مختل می کند. از آنجا که احساس خصومت و وابستگی را همزمان دارند روابط بین فردیشان آشفته و بهم ریخته است. رفتار این گونه بیماران بسیار غیرقابل پیش بینی است و از همین رو آنها تقریباً هیچ وقت به آن مقدار کارایی که در توانشان هست دست نمی یابند. رابطه صمیمانه، تلاش دیوانه وار برای اجتناب از رهاشدگی، بیان نامناسب، خشم شدید و دشواری در کنترل خشم، و احتمال این که به کسی که احساس نزدیکی می کنند وابسته شوند، واز طرف دیگر نسبت به دوستان صمیمی خود اگر احساس سرخوردگی پیدا کنند خشم بسیار شدیدی ابراز می کنند. طغیانهای کلامی، خودزنیهای مکرر، انجام دادن دائمی بعضی از کارها، تغییر دادن اهداف، ارزشها، اشتیاقهای شغلی، تغییرات ناگهانی در عقاید و نقشه ها درباره شغل، هویت جنسی، ارزشها و سنخهای دوستان، از دست دادن مکرر شغل، تحصیلات متناوب، ازدواج شکست خورده، رفتار تکانشی، قماربازی، خرج کردن غیرمسئولانه پول، پرخوری، سوءمصرف مواد، رفتار جنسی نادرست، رانندگی بی پروا، گرایش به خودکشی، حرکات نمایشی، رفتار خودآسیب زنده (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴) تکانش وری، خودویرانگری، رفتار پرخاشگرانه (گاندرسون، ۲۰۰۱).

• اختلالات مرتبط:

اختلالات خلق، اختلالات وابسته به مواد، اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال فزونکاری/ نقصان توجه (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴).

اختلال اضطراب تعمیم یافته، اختلال وحشتزدگی، اختلال بدنی شکل، اختلال وسواس فکری و عملی، اختلال گسستگی، اختلال افسردگی عمده، اختلال دوقطبی، اختلال اسکیزوافکتیو، اختلال روان پریشی گذرا، اختلال ادواری خوبی (بک و فریمن، ۲۰۰۱).

منبع: آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239531>

اختلال شخصیت نمایشی

• چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت نمایشی را چنین شرح می دهد: یک الگوی فراگیر هیجان پذیری و توجه طلبی که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون دست کم با پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر مشخص می شود:

- در موقعیتهای که مرکز توجه نیست، ناراحت باشد و در رنج و مشقت به سربرد.
- تعامل با دیگران اغلب با رفتار نامناسب تحریک کننده یا اغواکننده جنسی مشخص می شود.
- ابراز هیجانات سطحی و به سرعت متغیر است.
- به طور پیوسته از ظاهر جسمانی خود برای جلب توجه دیگران استفاده می کنند.



• سبک گفتاری فرد به شدت تاثیرگذار و فاقد جزئیات است.

• خودنمایی، تظاهر و اغراق در بیان هیجانات را نشان می دهد.

• تلقین پذیر است یعنی بسادگی تحت تاثیر دیگران یا شرایط قرار می گیرد.

• روابط را صمیمانه تر از آنچه واقعاً هست تلقی می کند.

• چشم انداز ابعادی

در اینجا مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت نمایشی یک نیمرخ فرضی را ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب، ترسویی، تنش، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی، اضطراب بدنی بیمورد، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.

ب - برونگرایی بالا: پرحرفی، خودافشاگری، عدم توانایی در گذراندن زمان به تنهایی، جلب توجه کردن، حرکات نمایشی در نشان دادن هیجانها، برانگیختگی جنسی بی ملاحظه، تلاشهای نامناسب برای کنترل و تسلط بر دیگران.

ج - گشودگی بالا: اشتغال ذهنی با خیالپردازی و رویاهای روزانه، سودمندی، تفکر غیرعادی (برای مثال اعتقاد به شبح) هویت پراکنده و اهداف متغیر برای مثال مستعد بودن برای دیدن کابوسها و حالات هشیاری متغیر، ناهمرونگی و سرکشی اجتماعی که می تواند فرد را در تعارض با جامعه قرار دهد یا مانع از پیشرفت شغلی او باشد.

د - توافق بالا: زودباوری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، صداقت زیاد و فراوان، عدم تمایز بین خود و دیگران، قدرت تشخیص علائق شخصی، ناتوانی در مقابله با دیگران و تلافی کردن، به راحتی از چیزی سود بردن.

ه - وظیفه شناسی پایین: روشن فکر، فقدان لذت، هنرپیشه بالقوه، ضعف در عملکرد تحصیلی با توجه به تواناییهای نسبی، رعایت نکردن نقشها و تعهدات می تواند فرد را در مقابل قانون قرار دهد، ناتوانی در خود انضباطی (برای مثال: گرفتن رژیم، تمرین طرح) حتی زمانی که به دلایل پزشکی

نیاز است. بی هدف بودن شخصی و حرفه ای.

● چشم انداز رفتاری

افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی تحریک پذیر و هیجانی اند و رفتاری پررنگ و لعاب، نمایشی و برون‌گرایانه دارند. اما علی‌رغم رفتار منطقی و پرزرق و برقی که دارند، اغلب نمی‌توانند دلبستگی عمیقی را به مدت طولانی حفظ کنند. رفتار توجه طلبانه بسیار زیادی از خود نشان می‌دهند. آنها در افکار و احساسات خود اغلب مبالغه می‌کنند و هر چیز ساده‌ای را مهمتر از آنچه در واقع هست، جلوه می‌دهند. اگر کانون توجه واقع نشوند یا تحسین و تایید نشوند، تندخو می‌شوند و زیر گریه می‌زنند، و دیگران را ملامت می‌کنند و به آنها افتراهای ناروا می‌زنند. این افراد هیجان طلب هستند و ممکن است با قانون درگیر شوند و به سوءمصرف مواد روی می‌آورند (کاپلان- سادوک ۲۰۰۳).

● عواطف ویژه: مبالغه کردن، هیجان‌های سطحی، اشتیاق، خشم، ملال (میلون، ۲۰۰۱) هیستری، غمگینی، ترس، ملال (استون، بریکات، ۲۰۰۰).
حریص برای تحسین شدن، فریبده، بسیار نمایشی، سطحی، خودمحور، تاثیرگذار و جویای توجه.

● اختلالات مرتبط: اختلال بدنی شکل، اختلالات تجزیه‌ای و اختلال افسردگی عمده (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴).

منبع: آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239529>



اختلال شخصیت وابسته

● چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت وابسته را این چنین توصیف می‌کند: نیاز فراگیر و مفرط به حمایت شدن که به رفتار سلطه‌پذیری، وابستگی و ترسهای جدایی منجر می‌شود. این اختلال در اوایل بزرگسالی آغاز و در زمینه‌های گوناگون ظاهر می‌گردد. و با پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر مشخص می‌شود:

▪ بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم‌گیریهای روزمره دچار مشکل می‌شوند. - نیاز دارند که دیگران مسئولیت بیشتر زمینه‌های



مهم زندگی آنها را بپذیرند.

▪ در ابراز مخالفت با دیگران به علت ترس از قطع حمایت یا تایید آنان دچار مشکل هستند. نکته: ترسهای واقع‌گرایانه مربوط به تلافی جویی را شامل نمی‌شود.

▪ اشکال در طرح‌ریزی یا انجام کارها به تنهایی (که بیشتر به علت فقدان اعتماد به نفس در قضاوت یا تواناییها است تا فقدان انگیزش یا انرژی)

▪ برای کسب محبت و حمایت دیگران افراط می‌کند، تا جایی که داوطلب انجام کارهایی می‌شود که ناخوشایند هستند.

▪ در مواقع تنهایی به دلیل ترس زیاد از ناتوانی برای مراقبت از خود احساس ناراحتی یا درماندگی می‌کنند.

▪ جستجوی مصرانه برای ایجاد رابطه‌ای دیگر به عنوان منبع مراقبت و حمایت، در زمانی که یک رابطه صمیمانه قطع می‌شود.

• اشتغال ذهنی غیرواقع‌گرایانه با ترس از رها شدن به حال خود برای مراقبت از خویشتن.

• چشم‌انداز ابعادی

در این جا مدل پنج‌عاملی برای اختلال شخصیت وابسته یک نیمرخ فرضی را ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروزگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب، ترسویی، تنش، تحریک‌پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع‌گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی، اضطراب بدنی بیمورد، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم‌گیری.

ب - برون‌گرایی پایین: انزوای اجتماعی، کناره‌گیری میان‌فردی، و فقدان شبکه‌های حمایتی، حالت عاطفی سطحی فقدان لذت و ذوق برای زندگی، اکراه نشان دادن قاطعانه خود یا فرض کردن نقش‌های رهبری برای خود؛ حتی زمانی که شرایط فراهم باشد، بازداری اجتماعی و کمرویی.

ج - گشودگی پایین: دشواری در سازگاری اجتماعی یا هرگونه تغییر شخصی، تحمل پایین، سبک زندگی متفاوت یا درک متفاوت، بی‌تفاوتی هیجانی و عدم توانایی در فهم و درک احساسات خویش، دامنه علائق کاهش یافته، بی‌تفاوتی نسبت به هنر و زیبایی، هم‌نوایی زیاد با مرجع.

د - توافق بالا: زودباوری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، صداقت زیاد و فراوان، عدم تمایز بین خود و دیگران، قدرت تشخیص علائق شخصی، نانوایی در مقابله با دیگران و تلافی کردن، به راحتی از چیزی سود بردن.

ه - وظیفه‌شناسی بالا: شیفتگی به کار، معتاد بودن به کار تا اندازه‌ای که باعث محرومیت از خانواده می‌شود. دوباره کاری: مشتمل بر نظافت، پاکیزگی افراطی و توجه به جزئیات، خودانضباطی انعطاف‌ناپذیر.

• چشم‌انداز رفتاری

بیماران مبتلا به اختلال شخصیت وابسته نیازهای خود را تحت الشعاع نیازهای دیگران قرار می‌دهند، مسئولیتهای مهم زندگی خود را به گردن دیگران می‌اندازند، به خود مطمئن نیستند، و اگر جز برای مدتی کوتاه تنها بمانند، احساس ناراحتی بسیاری می‌کنند. فروید قابل به یک بعد وابسته‌ذهانی برای این شخصیت بود که مشخصه‌هایش عبارت بود از وابستگی، بدبینی، ترس از امور جنسی، به خود مطمئن نبودن، انفعال، تلقین‌پذیری، و فقدان مداومت و پافشاری در کارها. این توصیف به طبقه اختلال شخصیت وابسته در DSMIV شباهت دارد (کاپلان - سادوک ۲۰۰۳).

منشاء این اختلال می‌تواند در رفتار والدینی باشد که هم‌بیش‌حمایتگر و هم‌مستبد هستند. والدین بیش‌حمایتگر فرزندان را به وابسته بودن تشویق می‌کنند، و این وابستگی دلگرمی‌حمایتگرانه از جانب پدر و مادر را به همراه دارد (برنستین ۱۹۹۲، هانت، برانینگ و ناو ۱۹۸۲). علاوه‌اگر ماهیت یک‌شغل‌تصمیم‌گیری مستقلی را بطلید؛ این اختلال به عملکرد شغلی آسیب می‌رساند. روابط اجتماعی به افرادی محدود می‌شود که فرد به آنها وابسته است. اختلال شخصیت وابسته می‌تواند با اختلالات خلقی هم‌زمان باشد (لورنجر ۱۹۹۶).

• عواطف ویژه: اضطراب کارآیی، ترس از رهاشدگی، ترس از ارزیابی منفی (برنستین، ۱۹۹۶).

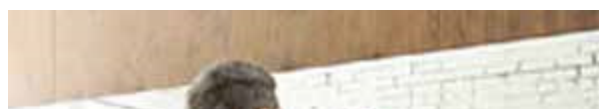
منبع: خبرگزاری جمهوری اسلامی - ایرنا

<http://vista.ir/?view=article&id=239525>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اختلال شخصیت وسواس فکری- عملی

• چشم‌انداز بیماری





راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت وسواسی فکری - عملی را این گونه توصیف می کند: الگوی فراگیر اشتغال ذهنی نسبت به نظم و ترتیب، کمال گرایی و کنترل ذهنی و میان فردی به بهای از دست دادن انعطاف پذیری، گشاده رویی و کارآمدی که از اوایل بزرگسالی آغاز و در زمینه های گوناگون ظاهر می گردد. و با چهار یا بیشتر از موارد زیر مشخص می شود:

- اشتغال ذهنی نسبت به جزئیات، قواعد، فهرستها، سازماندهی یا برنامه

ریزی تا اندازه ای که هدف اصلی فعالیت کم می شود.

- کمال گرایی مانع از تکمیل کارها می شود(برای مثال: از کامل کردن یک طرح به علت این که معیارهای بیش از اندازه دقیق او برآورده نشده اند، ناتوان است).

- شیفتگی شدید به کار و تولید تا اندازه ای که فعالیت های تفریحی و دوستیها نادیده گرفته می شوند (ناشی از نیاز اقتصادی آشکار نیست).

- وظیفه شناسی افراطی، دقیق بودن زیاد و انعطاف ناپذیری در مورد مسایل اخلاقی و ارزشی که با هویت فرهنگی یا مذهبی تبیین نمی شود.

- ناتوانی در دور انداختن اشیاء کهنه و بی ارزش حتی هنگامیکه هیچ ارزش عاطفی نداشته باشند.

- اگرچه در واگذاری تکالیف به دیگران و یا همکاری با دیگران مگر این که دیگران روش وی را در انجام کارها به طور کامل قبول کنند.

- ناخن خشکی نسبت به خود و دیگران، به اعتقاد آنها پول چیزی است که باید آن را برای فجایع آتی پس انداز کرد.

• انعطاف ناپذیری و سرسختی

• چشم انداز ابعادی

در این جا مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت وسواسی فکری-عملی یک نیمرخ فرضی را ایجاد کرده است (مک کری، ۱۹۹۴):

الف - نوروزگرایی بالا: عواطف منفی مزمن که شامل اضطراب، ترسویی، تنش، تحریک پذیری، خشم، اندوهگینی، گناه، شرم، دشواری کنترل تکانه (برای مثال در خوردن، نوشیدن یا خرج کردن پول) باورهای نامعقول (برای مثال: انتظارات غیرواقع گرایانه طوری که خود را مجبور کند که همیشه کامل عمل کند)، بدبینی، اضطراب بدنی بیمورد، درماندگی و وابستگی به دیگران برای حمایت هیجانی و تصمیم گیری.

ب - برونگرایی بالا: پرحرفی، خودافشاگری، عدم توانایی در گذراندن زمان به تنهایی، جلب توجه کردن، حرکات نمایشی در نشان دادن هیجانها، برانگیختگی جنسی بی ملاحظه، تلاشهای نامناسب برای کنترل و تسلط بر دیگران.

ج - گشودگی بالا: اشتغال ذهنی با خیالپردازی و رویاهای روزانه، سودمندی، تفکر غیرعادی (برای مثال اعتقاد به شبح) هویت پراکنده و اهداف متغیر برای مثال مستعد بودن برای دیدن کابوسها و حالات هشجاری متغییر، ناهم رنگی و سرکشی اجتماعی که می تواند فرد را در تعارض با جامعه قرار دهد یا مانع از پیشرفت شغلی او باشد.

د - توافق بالا: زودباوری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، صداقت زیاد و فراوان، عدم تمایز بین خود و دیگران، قدرت تشخیص علائق شخصی، ناتوانی در مقابله با دیگران و تلافی کردن، به راحتی از چیزی سود بردن.

ه - وظیفه شناسی بالا: شیفتگی به کار، معناد بودن به کار تا اندازه ای که باعث محرومیت از خانواده می شود. دوباره کاری: مشتمل بر نظافت، پاکیزگی افراطی و توجه به جزئیات، خودانضباطی انعطاف ناپذیر.

• چشم انداز رفتاری

مشخصه اصلی شخصیت وسواسی فکری-عملی تلاش بی امان برای دستیابی به کمال است. معیارهای بسیار بالا، افراد با این اختلال را وامی دارد که خواهان کمال برای خود و دیگران باشند. هر قدر هم که نتیجه کارشان عالی باشد، بندرت از آن خشنود می شوند. و به دلیل آنکه خود را قادر به رسیدن به معیارهای دست نیافتنی نمی بینند، معمولاً در انجام کارهای مهم تعلل می کنند. یا وقت کمی به آن اختصاص می دهند و یا کار را به تاخیر می اندازند. آنها برای کار و تولید بیش از روابط میان فردی ارزش قائل هستند و بیش از حد به جزئیات، فهرست ها، مقررات، و جداول زمانی می پردازند. آنها در تصمیم گیری در بیشتر برنامه های زندگی مشکل زیادی دارند. و مستعد اجتناب از تصمیم گیری در مورد برنامه های تفریحی هستند. افرادی که دچار این اختلال هستند در بروز هیجانانگیزان مشکل دارند. و در نظر دیگران مردمی رسمی، خشک، بسیار با وجدان و

اخلاقی می نمایند(روزنهان، سیلگمن، ۲۰۰۱).

این مرور در اختلالات روانپزشکی همراه با سوءمصرف و وابستگی به مواد نشان دهنده وسعت اطلاعاتی است که هنگام تشخیص و درمان اعتیاد به مواد مورد نیاز است. هنگام ارزیابی سوءمصرف دارویی، شناخت اختلالات روانی دیگری که اولیه و ثانویه بر وابستگی به مواد هستند اهمیت دارد و برای اقدام درمانی باید به آنها توجه کامل مبذول گردد. آنها عمدتاً به برنامه های درمانی متفاوتی نیاز دارند که می باید در موازات درمان اعتیاد پیش رود. نباید تصور شود که اعتیاد به مواد دارویی تنها و اصلی ترین مسئله بیماری است که برای درمان اختلال سوءمصرف مواد معرفی شده است. افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیتی در این گروه متداول است و وقتی که این مشکلات همزمان شناسایی و برنامه های درمانی انجام شد نتایج بدست آمده بسیار رضایت بخش خواهد بود(هرسن و ترنر۱۹۹۴، ترجمه شاملو۱۳۷۶).

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=239524>



اختلال کم توجهی- بیش فعالی در کودکان

این اختلال در بر گیرنده کودکانی است که از دستورها اطاعت نمی کنند ، از لحاظ هیجانی تحریک پذیر و خشن هستند، پیوسته از يك فعاليت به کار دیگری می پردازند بدون اینکه هیچ يك را به سر انجام برسانند، تمرکز و توجه در کارها و یا فعالیتها و بازیها در این کودکان پایدار نیست، اغلب به نظر می رسد که حواسشان جای دیگری است و یا گوش نمی دهند و اینطور به نظر می رسد که آنچه را که گفته شده است نشنیده اند، اکثر این کودکان بد اخلاق، ستیزه جو ، نافرمان و پرخاشگر هستند و با کودکان دیگر میانه خوبی ندارند و به طور کلی لجوج، ریاست طلب و بی انضباط هستند ، رفتارهای غیر قابل پیش بینی انجام می دهند، مرتب در حرف دیگران می پرند، اشیا را از دیگران می قاپند و به چیزهایی دست



می زنند که اجازه آن را ندارند.

این کودکان وقتی که بزرگتر می شوند در کارهای گروهی مشکل دارند و در مدرسه نمی توانند یکجا آرام بگیرند به طور مکرر از جای خود بلند می شوند و یا از میز آویزان می شوند. بیش فعالی ممکن است به صورت برقراری ، ناآرامی در جای خود ، دویدن ، جهیدن و بالا و پایین پریدن در موقعیتهای نامربوط ، ناتوانی در ساکت ماندن و یا بیش از حد حرف زدن نیز نمود می یابد. این کودکان معمولاً در نوابوگی علائمی از خود نشان می دهند مانند : خواب کم و گریه زیاد دارند ، به نور و صدا و حرارت و سایر تغییرات محیطی به سرعت به گونه ای غیر عادی پاسخ می دهند ، مرتب در حال جلو و عقب کردن خودشان هستند ، معمولاً در آغوش مادر آرام نمی گیرند و جیغ می زنند و لگد می اندازند و حتی در گرفتن پستان مادر هم مشکل دارنددر این نوع اختلال ممکن است بر اثر بالا رفتن سن کودک ، مسئله خود به خود حل شود اما این کودکان اگر به حال خود گذاشته شوند در بزرگسالی رفتارهای ضد اجتماعی از خود نشان می دهند.

اکثر این کودکان از هوش بالا برخوردارند و کارهایی که انجام می دهند غیر مترقیه و ناگهانی است و خطر را احساس نمی کنند.

به طور کلی می توان گفت الگوی پایدار این اختلال کمبود تمرکز و توجه ، بیش فعالی و پرخاشگری است ، البته باید این خصوصیات حداقل به مدت شش ماه در کودک ثابت باشد تا بتوانیم بگویم که کودک دچار این اختلال شده است.

علل ایجاد این اختلال هنوز به طور قطعی ناشناخته است ، عوامل متعددی از قبیل وراثت ، مشکلات و مسائل در هنگام تولد ، عوامل عصب شناختی ، حساسیت غذایی و متغیرهای محیطی مطرح شده است اما هیچ يك تایید و یا رد نشده اند. پژوهشها حاکی از آن است که پسران

بیشتر از دختران به این اختلال مبتلا می شوند.

در درمان این کودکان روشهای رفتار درمانی به همراه رژیم غذایی خاص و داروهایی که پزشک برای درمان این اختلال تجویز می کند بهترین نتایج را در کنترل علائم دارد. والدین چنین کودکانی باید با مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس با شکیبایی و ثبات قدم در این مسیر به فرزندشان کمک کنند.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=7139>

 vista.ir
Online Classified Service

اختلالات شخصیت

علی رقم اینکه اختلالات شخصیت به مقاوم بودن در مقابل درمان شهرت دارند، اما تلاشهای بالینی در این زمینه امید واری می دهند. بیش از ۳۰٪ افرادی که نیاز به خدمات بهداشت روانی دارند، حد اقل یک نوع اختلال شخصیت (PD) دارند، ویژگی آن تجارب درونی غیر نرمال و رفتار ناسازگار می باشد. اختلالات شخصیت که به عنوان اختلالات AXIS II شناخته می شوند دارند. «بر روی محور دوم DSM طبقه بندی میشود»، شامل وسواسی گری، اجتناب پذیری، اختلال پارانوایی و اختلال مرزی می شود. از سوی دیگر اختلالات AXIS I، شامل افسردگی و اسکیزوفرنی می شود که شیوع کمتری دارند اما حاد تر هستند.



با اینکه افراد دارای PD «اختلال شخصیت» می توانند از نظر شخصیتی نا

همگون و متفاوت باشند اما حد اقل یک ویژگی مشترک دارند و آن اینکه موقعیت های مربوط به بیماری روانی آنها تسکین نخواهند یافت تا اینکه اقدامات تخصصی در مورد آنها اجرا شود. گرچه این موضوع که دقیقاً چه نوع کاری باید روی آنها انجام شود، موضوعی است که مورد بحث است، این امر همراه با رسوایی این اختلالات در مورد مسئله ساز بودن درمانشان، تنش هایی را پیرامون درمان این اختلال ایجاد کرده است. "افراد مبتلا به گونه های مختلف اختلال شخصیت، مشکلات مزمن و قابل سرایتی را نشان می دهند". دکتر لینچ این مطلب را به این شکل بیان می کند که "مبتلایان به اختلال شخصیت حتی شامل خود درمانگرها نیز می شوند" در نتیجه، افراد مبتلا اغلب در جستجوی درمان نیستند و کسانی هم که در این زمینه تلاش می کنند شکست می خورند. او میگوید "مثلاً افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی «BPD» در ۷۰٪ موارد، روند درمان را ترک می کنند.

البته لینچ می گوید "از وقتی که محققین، جست و جو برای درمان موثر را آغاز کرده اند امیدها یی در افق پدیدار شده است. تا کنون کار تحقیق روی BPD متمرکز بوده است "درحالیکه بحثها و تنشها متعدد است و تحقیق مراحل ابتدایی خود را می گذراند، ولی دو اقدام اساسی در مورد درمان BPD باید صورت بگیرد: درمان رفتار دیالکتیک یا جدلی «DBT» و درمان شناختی «CT».

لینچ در ادامه می گوید "هنوز هم روان شناسانی که در جست و جوی درمان ۹ نوع اختلالات شخصیتی دیگر هستند، با کمبود تحقیقات در این رابطه مواجه می باشند. او ویژگی یک دنده بودن مبتلایان به این اختلالها امکان دارد تا حدودی باعث عدم وجود درمان های ثابت شده باشد".

طبق گفته او یک خبر خوب این است که تئوریهای جدید مربوط به تنظیم هیجانات اساسی، سبکهای میان فردی و الگوهای فکری ویژه ی این اختلالات که کمتر مورد مطالعه واقع شده اند، زمینه ای برای توسعه و تعمیم اقدامات اجرایی فراهم کرده اند.

• تحت کنترل در آوردن هیجانات:

«BPD» از یک رو بیشتر مورد مطالعه واقع شده و از یک رونیز روانشناسان را تنش بیشتری را برای روانشناسان به وجود آورده است. مبتلایان به BPD به طور مکرر تقاضای کمک می کنند اما درعین حال تمایل دارند تا روند درمان را ترک کنند. آنها همان طوری که سریع به یک درمانگر مراجعه می کنند، شاید سریع تر هم قطع رابطه کنند. به این دلیل که به افراد مبتلا به «BPD» آرزوی ناپیداز سوی دیگران را دارند، یک تحریک کوچک می تواند باعث بروز رفتارهای خشن نسبت به افراد کمک کننده به آنها شود.

برای کمک به درمان جوها جهت مذاکره پیرامون نوسان خلق آنها میان این دو گونه رفتار، دکتر لین هان، پرفسور روان شناسی دانشگاه واشنگتن، طرح DBT «درمان رفتاری دیالکتیک» را گسترش داده است، که شامل مشاوره هفتگی نفر به نفر می شود و همچنین جلسات آموزشی گروهی پیرامون مهارتهایی همچون تحمل درماندگی، تاثیر گذاری میان فردی، کنترل هیجانات و مهارتهای مربوط به توجه کامل.

بسیاری از افراد مبتلا به BPD برای کنترل و تنظیم هیجانات، به خودشان آسیب می رسانند. لین هان میگوید "کسی که از ابتدا این اختلال را به عنوان نوعی بی نظمی هیجانی مفهوم سازی می کند، در تلاش برای خود - استوار سازی، از برخی دردهای جسمی استفاده میکند، که گفته می شود بر انگیزندگی عاطفی و هیجانی را کاهش می دهد".

لین هان وسایر درمانگران در رشته DBT، بیماران را تشویق می کنند تا برای کنترل احساسات فزاینده و گیج کننده خود از شیوه های جایگزین دیگری استفاده کنند، مثلا یک درمانگر شاید روش توجه کامل را آموزش دهد که این مفهومی است که از ذن بودائیسیم گرفته شده است، با این شیوه بیماران می توانند هیجانات خود را مشاهده کنند بدون اینکه نسبت به آنها واکنشی نشان دهند یا از طریق ضرر وارد کردن به خودشان در جست و جوی تسکین خود باشند.

در عین حال، لین هان تذکر می دهد که درمانگر باید اصل هیجانات فرد را مورد تقدیر قرار دهد. بیماران مبتلا به BPD نیاز به پذیرش عاطفی دارند زیرا آنها در بچگی فاقد این موهبت بوده اند. مثلا در یک محیط نا بهنجار، امکان دارد بچه ای در مورد موضوعی اظهار نگرانی کند و والدین او بگویند که او حسود است. «در واقع آنها هیچ وقت درک نمی کنند که نیازها، خواسته ها و امیال بچه ها منطقی است». لینچ اضافه می کند که چنین شرایطی می تواند منجر به مشکلات عاطفی شود. DBT به اینگونه افراد کمک می کند تا احساساتشان را نسبت به خود به یاد بسپارند و تجارب عاطفی خود را مشروع بدانند.

شواهد موجود برائریخشی شیوه DBT اشاره دارد. در مطالعه ای که در *British journal of psychiatry* منتشر شد، ۵۸ زن مبتلا به BPD به طور هفتگی تحت درمان قرار گرفته اند. در این مطالعه، تیمی از متخصصین بالینی رفتارهای مخرب و زیان آوری بیماران را مورد سنجش قرار دادند، رفتارهایی چون سوء مصرف مواد و... که از رفتارهای شدید مربوط به اختلال شخصیتی مرزی می باشند. بعد از ۷ ماه درمان، افراد شرکت کننده در مقایسه با کسانی که به شکل رایج درمان می شدند تمایل کمتری به خودکشی نشان می دادند و تمایل نداشتند به خودشان آسیب برسانند.

همچنین لین هان میگوید "بیماران دریافت کننده به DBT، حدودا دو برابر بیش از قبیه تمایل داشتند که در این مطالعه باقی بمانند و شیوه های درمان در مورد آنها اجرا شود که این امر نشان دهنده این است که DBT رابطه تری توان یاد گرفت و به کار بست، البته به شرط اینکه این کار به صورت تیمی انجام شود.

• تغییر اعتقادات هسته ای:

در حالیکه DBT تاکید بر تنظیم هیجانات دارد، CT به آنگونه که توسط دکتریک به کار گرفته شده، تمامی ۱۰ مورد اختلال شخصیتی را به صورت اعتقادات سوء نسبت به خود تعریف می کند. درمانگر شناختی به افراد مبتلا به اینگونه اختلالات کمک می کند تا یاد بگیرند که اینگونه اعتقادات را شناسایی کرده و تغییر دهند یک می گوید "این کار بیشتر طی جلسات هفتگی و به کمک یک نفر درمانگر آموزش دیده انجام میشود".

طبق نظریه، به عنوان مثال فرد مبتلا به BPD شاید اعتقاد داشته باشد که "من معیوب هستم، نا توان و بیچاره ام، آسیب پذیر وید هستم".

پس این گونه افراد هر کاری که انجام می دهند یا هر اتفاقی که برایشان می افتد، ختم می شود به حفظ این اعتقادات.

یک می گوید "اگر به یک فرد بی خانمان کمک نکنند، فکر می کند که بد بخت است و اگر کمک کنند، فکر میکند که بیشتر باید به او کمک شود.

برای ریشه کنی اینگونه اعتقادات سوء، درمانگران CT باید به بیماران کمک کنند تا تجارب مربوط به دوران کودکی خود را دوباره بازگو کنند".

مثلا کسی شاید این اعتقاد را داشته باشد که « من ناکار آمد هستم». چون که در کودکی خانواده او مسئولیتی را بر عهده اش گذاشته اند که نتوانسته است انجام دهد. مثلا شاید از او خواسته اند تا از نوزاد کوچکشان مراقبت کند و البته غیر منطقی نیست که نتوانسته باشد آنرا انجام دهد.

بک و سایر افراد فعال در رشته CT از درمان جوها می خواهند تا وراى فکر کردن به چنین حوادثی حرکت کنند و به جای اثبات عدم کفایت خویش، معانی جایگزین را کشف نمایند. در شکل ایده آل اینگونه درمان، بیمار زیربنای چنین اعتقادات سوئی را درک کرده و سعی می کند آنها را تغییر دهد.

گرچه بک متذکر می شود، در صورتیکه یک بیمار در حین بکار گیری چنین اعتقاداتی در عرصه ی عمل، بخواهد روند درمان را ناتمام بگذارد مشکلاتی می تواند بروز کند.

بیماران مبتلا به Axis I با این اعتقاد به درمان رو می آورند که « من می توانم به درمانگر خود اعتماد کنم، کار او موثر خواهد بود». و بیماران طبقه بندی شده در Axis II شاید اینگونه فکر کنند که " من نمیتوانم به درمانگر خود اعتماد کنم، شاید او مرا آزار دهد، یا اگر به درمانگر خود گوش کنم، نشان خواهد داد که تا چه اندازه ضعیف هستم و تا چه اندازه او قویست".

بک می گوید "برای مقابله با چنین تفکرات سوئی، درمانگرها باید آماده بوده و اینگونه اعتقادات سوء مربوط به درمانگر یا درمان را مورد سنجش قرار دهند".

تلاشهای اولیه مربوط به درمان شناختی در رابطه با BPD از تئوری بک حمایت می کند. دریک چنین مطالعه ای توسط دکتر براون، ۳۲ بیمار مبتلا به BPD از جلسات شناخت درمانی که به طور هفتگی طی یکسال برگزار میشد بهره مند شوند. براون می گوید " بعد از یکسال درمان، نشانه های بهبودی برجسته ای آشکار شد ". او می افزاید " در مراحل بعد، ۵۵٪ بیماران علائم بیماری را از دست داده بودند و درواقع بهبود یافته بودند".

• فراتر از BPD:

پژوهشگران امیدوارند که تحقق درمان مبتلایان به BPD ممکن است که به پیشرفتهای بالینی برای ۹ نوع اختلال شخصیت دیگر منتهی شود. علاوه بر شناسایی اعتقادات سوء مربوط به اختلال شخصیت مرزی، بک برای سایر اختلالات شخصیتی نیز اعتقادات رایجی را یافته است. مثلا فرد مبتلا به شخصیت ضد اجتماعی اعتقاد دارد که « سایر افراد بطور ذاتی سوء استفاده گر هستند» و این استراتژی ناسازگارانه را توسعه می دهد تا از دیگران بهره کشی و سوء استفاده کند.

درحالیکه مطالعات مقدماتی بسیار امیدوار کننده بوده است اما تا کنون درمان شناختی تاثیر گذاری خود را بر روی ۹ اختلال دیگر نشان نداده است. همین مورد در رابطه با درمان رفتار دیالکتیکی «جدلی» هم صدق می کند، گرچه یکی از مطالعات صورت گرفته پیرامون DBT هنوز سال چهارم خود را می گذراند. لینچ، کسی که این مطالعه را هدایت می کند، میگوید " ما در حال نوشتن مقاله ای پیرامون نحوه تغییر DBT برای اختلالات شخصیتی تغییر از اختلال مرزی هستیم".

علیرغم تضاد دیدگاه ها، بسیاری از روانشناسان هم عقیده اند که با اینکه درمان اختلالات شخصیت کار ساده ای نیست اما غیر ممکن هم نیست.

لینچ می گوید "اینکه گفته می شد اختلالات شخصیت قابل درمان نیستند، افسانه ای بود مربوط به گذشته زیرا شواهد تجربی کمی در این مورد وجود داشت. هر روز در این زمینه مطالعات بیشتری انجام شده و منتشر می شود، پس می بینیم که روند تغییر و تحول آغاز شده است".

منبع: کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=292215>

اختلالات شخصیت

من دو تا جمله راجع به خودم میگم که ممکنه بعدا بهش برسیم اول اینکه من تجربه مدارم و دومین ویژگی من اینه که یک کودک مثل همه کودکان دنیا هستم یعنی همه ما هر چی هم که هیکلمون بزرگ بشه و هر چقدرم چهره مون عوض بشه در درونمون همیشه یک کودک وجود داره. و بخش صمیمی وجودمون هم همین کودک هست. کودکان وقتی می خوان با همدیگه بازی کنن اونوقت دیگه خودشون رو قایم نمی کنند. اگه بازی قایم باشک باشه که باز اون یه لذت دیگه ای داره.



بچه ها اجازه میدهند احساساتشون بروز کنه. بعد اگه بدشون بیاد می گه الان بدم اومد که اسباب بازی منو برداشتی . خوشم نمی آید که دست به

اسباب بازی من بزنی. به همین خاطر خیلی زود با هم دوست می شوند اما به هم وابسته هم نمی شوند و خیلی با هم راحتند. اما بزرگتر چی؟

وقتی مهمون می خواهد بیاید خونه ما . خوب ما فکر می کنیم کی می خواهد بیاد . چی درست کنیم . اگه مهمون غریبه تر باشه دیگه حتما باید موز و آناناس و کیوی هم باشه. بنابراین ما آدم بزرگا همیشه تو زندگی یک جور رفتار می کنیم که دیگران از ما راضی باشند. اما بچه ها اینطور نیستند کودک درون ما هم اینطور نیست. وقتی به کودک درونمون اجازه بدیم صمیمی باشه اونوقت زندگی خیلی راحت ... دیگه از همدیگه خجالت نمی کشیم.... می تویم خودمون رو اینطور که هستیم به هم نشون بدیم بنابر این انرژی ذهنی ما هم صرف نقش بازی کردن برای همدیگه و ماسک زدن به چهره همدیگه نمی شه.

Personality چیه؟ Personality یعنی سبک فکر کردن- احساس کردن و رفتار کردن.

هر آدمی یک Life still داره . یک سبک زندگی داره ... یک بخشی از اون Life still اش نحوه فکر کردنشه... من در مورد مردم چه جور فکر می کنم؟ فکر می کنم مردم دوستدار من هستند یا موجودات خطرناکی اند و من باید مواظب باشم آبروم جلوشون نره ... اگه سبک فکر کردن من اینجوری باشه.....بعد سبک هیچانه منم فرق می کنه چه جور می شه؟ احساس بدی می کنم احساس اضطراب.... توی یک جمعی نشستیم که همه زل زدند به من ایرادهای منو پیدا کنند .. پس فکر منه که باعث می شه هیجان مضطربانه پیدا کنم... بعد شما واکنشی را هم در رفتار من می بینید..... می رم اونجا سیخ می شوم.. دستم می لرزه... صدام می گیره.... هر آدمی توی زندگی یک جور سبک رفتاری می تونه داشته باشه ... وقتی ما راجع به Personality Disorder صحبت می کنیم.... معنی اش این نسبت که یک مریضه‌ای هستند اونور دنیا... ما هم این ور دنیا... باید اینها رو بشناسیم .

تغییرات شخصیت تو همه ما هست. هر کدوم ما توی ذهنمون اشتباهاتی.. تو ادراک.. توی هیجان... توی رفتارمون داریم. اما آنهایی که personality disorder اند گیر می دهند به یک اشتباه و لیش نمی کنند.

آدمهایی که می شه گفت یک کم سالمند یک جعبه ابزار دارند. توش همه آچارها هست.

در واقع من یاد گرفتم تو زندگی یک جعبه ابزار لازم دارم. اما یک personality disorder چی؟ یاد نگرفته . بنابراین یک آچار دستتسه هر جا می ره می خواهد از همون آچار استفاده کنه.

آبراهام مازلو رو که همتون می شناسید یک جمله قشنگی دارهمی گه کسی که تنها ابزاری که تو دنیا دستتسه داره یک چکش همه آدمها رو به شکل چی می بینه؟ به شکل میخ می بینه. ما باید بدویم چه طوری رفتار کنیم که دچار گرفتاری باهاش نشویم. بخصوص اگه ما بخوایم سایکوتراپیست این آدم باشیم.

خوب حالا ما باید اول شخصیت ها رو بشناسیم بعد بگیم با هر کدومشون چی کار بکنیم.

ما بطور کلی Personality disorder را به ۳ دسته کلی تقسیم می کنیم:

Cluster A ▪

Cluster B ▪

Cluster C ▪

هر کدوم از این کلاسترها یک ویژگی‌هایی دارند Cluster A ایی‌ها بطور کلی آدم‌هایی هستند مردم گریز- جدا- تنها و عجیب و غریب و هر کسی که اونها را می بیند خوشش نمی آید باهاشون باشه.

Cluster B ها ویژگی شون اینه که هیجانی هستند یعنی نوساناتی در هیجان دارند.

Cluster C ها گفته می شه که مضطرب و آشفته هستند.

پس تو هر کدوم این کلاسترها آدم‌هایی فرار می گیرند. حالا می خواهیم بریم سراغ کلاستر A یعنی آدم‌هایی که منزوی و تنها هستند. بعضی شخصیتها هستند که بهشون می گیم Paranoid .

این آدمها ویژگی شان اینه که آدم‌هایی هستند که نحوه فکر کردنشون و دیدنشون به دیگران و به زندگی چی هست؟ با شک و تردید و بدخواهی. وقتی کسی اینجوری باشه همه انگیزه های دیگران رو بدخواهانه تلقی می کنه و زیر سوال می بره.

یعنی همه اتفاقات دنیا رو بدخواهانه تعبیر و تفسیر می کنه. بنابر این بدون اینکه دلیل کافی داشته باشه همش احساس می کنه دیگران ازش می خوارن سوء استفاده کنند. فربیش بدهند. طبیعتا به دیگران هم اعتماد نمی کنه.

یکی رد شده جواب سلامش رو محکم نداده... آه اینا با هم نشستند پشت سر من چی گفتند چی فکرها کردند چی نقشه ها کشیدن...

یعنی همش فقط بخاطر اینکه طرف حال نداشته بلند و محکم بگه علیک سلام.

احساس این آدم نسبت به دیگران چی هست؟ از دست دیگران زود عصبانی می شه - کینه توزی می کنه .. احساس می کنه حق دفاع دارم.. دفاع که حقه؟ نیست؟ یعنی ما همون کاری رو می کنیم که فکر میکنیم اونا دارند با ما می کنند. پارانوئید پرسونالیتی اگر چه اختلال شایعی نیست ولی خیلی در دسر آفرینند چون هر جا باشند مسبب کینه توزی و علیه کسی گزارش رد کردند. به نزدیکانشون هم سوء ظن دارند که دیگه وفادار نیستی ..

چکش میکنه که ساعت چند از خونه رفتی بیرون مگه با چی اومدی اینقدر دیر اومدی... هی چکش می کنه که داره بهش خیانت می کنه... بنابر این یک پارانوئید پرسونالیتی که می یاد مطب شما طبیعتا چکشش رو که نمی زاره بیرون بیاد . اون که می یاد از زندگی اش می گه نسبت به دنیا و به اخبار و به هر چی با تردید نگاه می کنه.

ما گفتیم که هر کدوم از اینها یک جعبه ابزاری دارند که ممکنه به جاهایی به درد بخورند . پارانوئید ها هم به دردمون می خورند؟ آره یک جاهایی به دردمون می خوره. یک جاهایی!

مثلا وقتی من به عنوان پزشک قانونی دارم کار می کنم یک آقای اومده چند نفر و کشته حالا علایم سایکوز رو نشون می ده. من باید پارانوئید باشم برای اینکه خیلی راحت آدم اینکارو تقلید کنه بگه به صدا به من دستور دارد اینو بگشتم . من باید پارانوئید باشم نباید همون اول باور کنم. باید اینقدر اینو بالا و پایین ببرم اینقدر تست اش کنم اینقدر سوالهای چپه راسته ببرسم. تا بفهمم این آدم در هوشیاری قتل انجام داده یا در یک اورای اپی لپتیک. یا در یک سایکوز حاد بوده قتل انجام داده.

ولی حالا اگه فراره از در پزشکی قانونی که برم بیرون اونوقت هم این ابزارو با خودم ببریم چی می شه؟ می شه paranoid personality.

حالا می تونیم تجربه ذهنی پارانوئید بودن رو داشته باشیم؟... ما می تونیم پارانوئید نباشیم اما تجربه ذهنی این اختلال رو داشته باشیم (تجربه کنیم).

اساس بر اعتماد هست حتی اگه خلافش ثابت بشه چون ما هم گاهی به کسایی که بهمون اعتماد کردند رو دست زدیم. برای همینم اول گفتم منم یک کودکم مثل همه کودکان دنیا.

گاهی یک کودک اونقدر اسباب بازی دوستش رو می خواد که یواشکی اونو بر می داره . اسباب بازی هم می شکنه بعد می ره یواشکی می زاره سرجاش.

کودکا از این کارها می کنن... نه؟ همه کودکها از این کاره می کنن. هیچکدوم ما نیستیم که بگیم نه ما از این کارها نمی کنیم. اما اگه همیشه از این کاره بکنیم دیگه خیلی کودک بد قلفی می شیم. (اونوقت میشه disorder) یک نوع شخصیت دیگه هم داریم به نام Schizoid personality

اینها چه آدمهایی هستند؟ اسکیزوتیدها جزء آدمهای تنها هستند اما نه به این خاطر که از بقیه احساس بدی داشته باشند بلکه به خاطر اینکه از دوست به عنوان یک رابطه نزدیک لذت نمی برند. ماگاهی خیلی چیزهای پیچیده ای یاد می گیریم... و خیلی چیزهای ساده ای رو یادمون می ره... مثلا یادمون می ره از دوست بودن با بقیه لذت ببریم... ما دو ساعت با هم دوستیم لذت داره... نداره؟ مردم می گن چه جوری به خوشبختی برسیم. خوشبختی چیزی نیست که در بیرون جستجو کنیم خوشبختی، احساسی که ما باید یاد بگیریمش. یک مهارت... مهارت خیلی آسونی هم هست. مثلا ما می شنیم تو حیاط یکی می که اه چه سکوتی اما شما می گید به... چقدر پرنده ها دارن قشنگ می خونن... چه با خوبی می یاد... یکی دم غروب می شه می گه اه دم غروب دلگیره دل آدم می گیره کاش الان به جای اینکه غروب بود طلوع می بود. می خواد الان بیرون تغییر کنه تا خوشبخت بشه... این آدم یاد گرفته لذت بردن. خوشبخت بودن خیلی ساده یاد گرفته... اما یک اسکیزوتیدی یاد نگرفته... بنا بر این همیشه فعالیتهای تنهایی رو ترجیح می دهد. فعالیتهای انفرادی رو.

۵ روزم اگه تو خونه باشه یک روز جدول حل میکنه یک روز به رادیو ور می ره یک روز به باغچش سر می زنه... نه سینما می ره... نه مهمونی می ره... در مورد ازدواج هم، معمولا علاقه و کششی به ازدواج و رابطه جنسی ندارند. ازدواج می کنه اما بدون احساس.. مگه ما مریمیم با هم زندگی کنیم وقتی عشق و علاقه نداریم.. شما با کسی ۳۰ سال می خوای زندگی کنی که دوستش نداری.. که از بودن در کنارش لذت نمی بری... دوست نزدیکی ندارند نسبت به تعریف و انتقاد هم خیلی بی تفاوتند.

یک جاهایی خوب برای نظر دیگران کم اهمیت باشیم ولی همین آچارو برداشتن و همه جا بردن درست نیست. اینها یک سردی هیجانی دارند.. یعنی اگه بهش بگن دختر خالت شاگرد اول المپیاد شده. می گه مبارکش باشه... اگر هم بگن این همسایه بغلی فهمیدی چی شد ماشینش با سر رفت ته دره... می گه خدا بیامرز دشون. هیچ احساس هیجانی ندارند. نه منفی... نه مثبت. این آدم وقتی می آید پیش ما ما باید چطور برخورد کنیم؟ بهش خیلی زیاد نزدیک نشیم چون احساس می کنه مزاحمید... نشانه ای باهانش کار کنید برای همون چیزی که اومده درمانش کنید اما خیلی نمیخواد حالا سایکوانالیزش کنید.

این آدمها به درد کاری می خورند؟ برای کارهای تنهایی... مثلا یک ایستگاه رادیویی می سازند ۵ کیلومتر با اولین آبادی فاصله داره یک نفر می خوان ۳ ماه بره اونجا بمونه ۲ هفته بیاد مرخصی. این کیف میکنه... یا یک فانوس دریایی- یک ایستگاه فضایی. و بالاخره آخرین کلاستر A اختلال اسکیزوتایپال هست.

اینها یک جورهایی Back ground سایکوزند. شما سایکوز رو می شناسید... (روان پریشی) اینها در اون حد افکار عجیب و غریبی ندارند که مثلا بگویند از کرات ماه فکر منو می دزدند اما یک علاقه های عجیبی دارند مثلا با اینکه اصلا به رشته اش مربوط نیست می ره دنبال ستاره شناسی... می ره دنبال هیپنوتیزم.. دنبال یک چیزهایی هست که با بافت تحصیلی- اجتماعی- شغلی اش جور در نمی آید.

این افراد توهم ندارند اما خطاهای ادراکی زیاد دارند.. شما می بینید که مثلا خیلی حاشیه پردازی می کنند- یک سبک خاصی صحبت می کنند زیادی لفظ قلم صحبت می کنه و زیادی هم از شعر تو صحبتهاش استفاده می کنه.. رفتار ظریفی نداره مثلا می یاد توی جمع با اونی که صمیمی بوده خیلی رسمی احوالپرسی می کنه بعد با اونی که اصلا نمی شناسه گرم احوالپرسی می کنه.

به شکل عجیبی مسائل رو تجزیه و تحلیل می کنند به همین خاطر تنها هستند. تحقیقات نشون داده که اسکیزوتایپال ها از نظر ژنتیک مثل اسکیزوفرنی ها هستند فقط اسکیزوفرنی در بسته است. یک موقع ممکنه درش باز بشه. و خیلی بده اگه ما سایکوتراپیستی بشیم که اسکیزوفرنی در بسته رو در باز کنیم.

• کلاستر B ها:

اختلال شخصیت خودشیفته یا نارسیسیستیک چیه؟ ما برای اینکه یادمون نره نارسیسیستیک پرسونالیتی چی هست باید بدونیم این کلمه از کجا گرفته شده. این کلمه از یک قهرمان یونانی افسانه ای به نام نارسیسوس گرفته شده. نارسیسوس جوانی بود که وقتی عکس خودش رو در آب دید عاشق خودش شد و پرید خودش رو در آغوش بگیره و غرق شد. این شخصیتها اینقدر عاشق خودشون می شن که در عاشق خودشون بودن غرق می شن.

یک احساس خودبزرگ بینانه مبالغه آمیز دارند. یعنی خیلی آدم مهمی نیستند اما همون چیزی که هست و خیلی بزرگش می کنه. در واقع یکی آدمی که خیلی لاف می زنه و لافاشم خودش باور میکنه. یعنی آدمی نیست که داره دروغ می گه. مثلا می گه آقای وزیر که از تهران رنگ می زنه با من صحبت می کنه چون می دونه من هستم که حرفاشو خوب می فهمم.. خوب این یک کار خیلی عادی هست اینجا اون منشی یک اداره

هست و طبیعیه که معاون وزیر باهاش صحبت کنه. اما همینو خیلی برای خودش بزرگ می کنه.

و یک اشتغال ذهنیهایی داره با تخیلات قدرت- زیبایی- شکوه- موفقیت- استعداد .

یک چیزی رو الان بهتون بگم اشتباه نشه... دوست داشت خودمون با این شیفته خودمون بودن فرق داره. آدمی که خودش رو دوست داره خودش رو همونطور که هست دوست داره مثل یک کودک مثل همه کودکان دنیا..

اما آدمی که شیفته خودش در واقع شیفته اون ماسک قدرتی هست که زده. و عاشق این ماسک دروغین خودش هست و هی اونو پرورش می ده. خونه اینها که شما برید می بینید که عکسهای خودشون رو قاب گرفتند تو همه جای اتاقها زدند به دیوار.

طبیعتا چون اینها خودشون رو خیلی خاص می دونند و متفاوت از بقیه، فاقد Empathy هستند. Empathy کلید زندگیه... کلید ارتباطات بین فردی.. کلید خوشبختی.. کلید موفقیت... empathy یعنی چی؟ یعنی آدم بتونه دیگران رو حس بکنه بفهمه. حتما اینجوری نیست که باهاش موافقت کنیم لازم نیست بگیم آره تو خیلی مهمی.

Empathy یعنی اینکه ما پشت این چهره نارسی سیستیک اون کودک لرزان که پشت این ماسک داره می لرزه و می ترسه ببینیم. اونوقت دیگه از اون بدمون نمی یاد درکش می کنیم و اون یک برخورد متفاوت از درمانگر می بینه. چون همه آدمهای دنیا یا ماسکش رو باور کردند و جلوش خم شدن دستش رو بوسیدن قربوتون برم... یا اینکه با این ماسک می خوان بجنگند درحالیکه اون ماسکه واقعیت نداره هر چی شما بخواهید ماسک رو بشکنید اون بیشتر مقاومت می کنه درمانگر کسی هست که به بیمار حالی کنه همون که پشت این ماسک من دوست دارم.. بعد راحت می شه ماسکش رو می زاره کنار این اسمش می شه درمان.

کار خیلی پیچیده ایه ولی کار باشکوهی هست. پس Empathy یعنی ما بتونیم آدمها رو با وجود تفاوتهایی که با ما دارند بفهمیم و درک کنیم.

نیازمند تمجید افراطی هستند یعنی فقط با کسی هستند که یا ارزش تعریف کنه یا حاضر باشه تعریفهای اینها رو بشنو.

چرا اینقدر نیاز به تمجید دارند؟ چون خودشم با تمام این ماسکی که زده هنوز می دونه که این نیست. برای همین می خواهد دیگران این ماسک رو تایید کنند.

بنابراین همیشه در پس پرده چهره دیکتاتورهای بزرگ دنیا یک کودک بسیار وحشت زده هست که از خودش فرار می کنه بعد می شه دیکتاتور. گاهی در روابط بین فردی استثمارگر و بهره کش می شه پس با کسانی می تونه خوب ارتباط داشته باشه که برده ها و خدمتگزاران خوبی برایش باشند.

رفتارهای اینها معمولا خودخواهی رو نشون می دهد مثلا با گوشه چشم آدمها رو نگاه می کنند.. می ره نانوایی مردم همه صف وایستادن... این اقا دستاش تو جیبش می ره جلو می گه آقا شاطر خسته نباشید یعنی چی؟ یعنی من اوادم که با اینها فرق دارم من که با این بچه مچه ها نمی تونم تو صف وایستادم من این گوشه وامی ایستم حالا تو اگه آدم چیز فهمی باشی که من با بقیه فرق دارم می گی جناب شما چند تا نون می خواستین؟

یا مثلا می خواهد دست بدهد دستش رو اینطوری مچ دستش رو بالای دست مخاطبش می یاره.. بدون اینکه خودش بدونه.

پیش ما که بیاد چطوریه؟ بستگی داره ما کی باشیم ... اگه یک درمانگر جوانی باشیم که خیلی معروف نباشیم نارسیسیستیک که می یاد می خواهد شما رو تحقیر کنه و با اون تحقیر احساس قدرت کنه.. خانم دکتر می دونین که شب جمعه است و دکترای متخصص مطباهش بسته و منم تحت نظر آقای دکتر فلانی فوق تخصص از امریکا هستم البته الان تازه از فرودگاه برگشتم حالا شما اینکارو برای من انجام بدید. بعد شما اگه نفهمید که این طفلکی چقدر می ترسه می خواهد از اسم فلان متخصص استفاده کنه که یک ذره شماکودکش رو قبول کنید شما احساس حقارت می کنید. در مقابل یک کودک وحشت زده احساس حقارت می کنید.

اگه حالا برعکس آدم متخصصی باشید یا مطبوتون بالای شهر باشه وقتی می یاد اول از شما تعریف می کنه و اگه شما empathy نداشته باشید و بگید بله بله دستون درد نکنه شما لطف دارید... اونوقت چی می شه؟ شما باد می شنید و این یک تورم کاذب ... نفر بعدی که بیاد یک بیمار border line می یاد می کوبه به صندلی می گه اینا چی بود به خورد من دادید اعصاب منو به هم ریختید... اونوقت یکدفعه می ترکید. اعصابتون خورد می شه دوست دارید بنذاریدش بیرون. چرا؟ چون باد شدید . یک درمانگر مسلط در برخورد با این آدم باید ثبات داشته باشه نه تحقیر بشه نه باد بشه.

شخصیت بعدی در Cluster B شخصیت آنتی سوشال یا ضد اجتماعی هست.

اینها بسیار impulsive هستند یعنی به تکانشهای آنی خودشون توجه دارند یک چیزی یکدفعه می یاد تو ذهن آدم و یک دفعه می خواهد اجرائش کنه.. و اینها چون نمی تونند impulse شون رو کنترل کنند دچار درگیری می شوند. به حقوق دیگران تجاوز می کنند. و نتیجه اش می شه مرتب درگیری های قانونی- زندان- بازداشت و بنابراین مجبور می شوند یک مهارتهایی رو در خودشون پرورش بدن.. چه مهارتی رو؟ مهارت نقش بازی کردن رو- دروغ گفتن- فریبکاری کردن - کلاه سر بقیه گذاشتن... احساس پشیمانی هم ندارند.

معمولا اینها قبل از ۱۵ سالگی علائم خفیفش خودش رو نشون می ده مثلا یک آدم ۱۲ ساله که نمی تونه کسی رو بکشه اما اون بچه ای که تو لوله خودکارش ماش می کنه و می زنه پس گردن بچه های دیگه اگه مراقب خودش نباشه می تونه آنتی سوشال بشه... چون لذت می بره از آزار بقیه.. از شکستن قوانین. یک صدا در می یاره تا بقیه بخندند و معلم خراب بشه.. پس قبل از ۱۵ سالگی علائم شروع می شه و ۱۸-۱۷ سالگی دیگه علائم تکمیل می شه که حالا می تونه کتکم بزنه.

این آنتی سوشالی که گفتیم آنتی سوشال چاله- میدانی بود. با هوش متوسط.. جیب منو می زنه... کیف شما رو می زنه ..

اما آنتی سوشالهای خیلی با وقار هم داریم. آنتی سوشال باهوش که این کارها رو نمی کنه ... می ره خیلی خوب و موجه همه جا خودش رو جا می زنه.. می شه رئیس کل یک بانک بعد ۱۰۰ میلیارد دلار اختلاس می کنه می زاره می ره. بنابراین وقتی می خواهید سایکوتراپسیت این آدم باشید همون جلسه اول زندگی اش رو پایین-بالا کنید با شما چطور رفتار کرد با مراجع قبلی چطور؟ جا زده - جرو بحث اش شده یا نه.

از شخصیت های دیگه این کلاستر شخصیت هیستریونیک (نمایشی) هستند.

ویژگی بارزشون اینه که نیاز زیادی به توجه دارند و از همه ابزارها استفاده می کنه آرایش افراطی- صداس رو بالا-پایین می بره -طور خاصی راه می ره- عشق اینه وقتی داره تو خیابون می ره همه برگردن عقب نگاهش کنند. تشنه و عطش توجه دارند.

و برخلاف این حالتی که دارند که شما فکر می کنید دیگران رو دارند بازی می دهند خودشون بیش از همه بازی می خورن. بیش از حد عاطفی هستند یعنی تعادلی بین احساسات و منطق در اینها وجود نداره. بنابراین هیستریونیک ها طعمه های خوبی هستند برای کیا؟ برای آنتی سوشال ها.

حالا ما چطور با اینها برخورد کنیم؟ باید خیلی ثبات عاطفی داشته باشیم - آه باهاس نمی کشیم- لیخند باهاس نمی زیم- درگیری عاطفی تون رو باهاس زیاد نمی کنید.

هیستریونیک ها بیشتر در خانمها وجود داره - در مردها هم هست منتها با آنتی سوشال ترکیب شده است. یعنی یک جورهایی جلب توجهش با شکستن حریمها همراه هست. مثلا یکی از اون ته مجلس تو یک ارکستر داد بزنه علیرضا عصار فریونتون برم... چی؟ هم توجه رو جلب کرده وهم حریم رو شکسته...

• از شخصیت های دیگه کلاستر B : Border line (مرزی)

این افراد اصطلاحا در مرز بین نورو و سایکوز هستند. نه به اون شکلی که شما اسکیزوفرنی رو مجسم کنید نه.

یعنی یک احساس بی ثباتی دارند. و به این دلیل هر جا باد بوزه همونجا می روند . یک پاکت خالی.. هویتی ندارند که سنگینشون کنه. بنابراین بسیار unstable هستند اصطلاحا می گویند stable unstability یعنی تنها چیزی که در اینها ثبات داره بی ثباتی هست.

هم نسبت به خودشون هم نسبت به دیگران. در روابطشون خیلی اغراق می کنند یا شما رو خدا می کنند یا شیطان. مرتب نوسان دارند. بازی نمی دهند شما رو ... وقتی احساس می کنه خدائید باورش می شه شما خدائید و بالعکس.

بنابر این شما می بینید هر روز یک مدلی اند. یکروز اینقدر مذهبی که نماز صبح اش هم توی مسجد می خونه و روز بعد می یاد دیگه نماز نمی خونه.

هیجانانشون قابل کنترل نیست و بسیار مستعد اعتیادند. مثل آنتی سوشالها آنها هم مستعد اعتیادند منتها فرقیهون اینه که آنتی سوشال که معتاد می شه فلسفش تو زندگی اینه که به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو.

و بعضی گلهها هم خار دارند و مواد مخدر از اون گلهها هست. اما border line بخاطر اینکه بی ثبات و بی هویت تنش داره و با خودش درگیره .. دنبال یک چیزی هست که آرامش کنه.

• کلاستر C ها:

شخصیتهای آشفته و مضطرب هستند . یکی از این شخصیتهای شخصیت وابسته یا dependent هست. ویژگی مهمشون اینه که نیاز به حمایت

دارند تو همه چی از تصمیمات گرفته تا پذیرش مسئولیت هاشون.

گاهی اوقات ما اونقدر با هم میج شدیم که ما شدیم یعنی با همدیگه تصمیم میگیریم اینجا بریم اونجا نرویم. گاهی نه ما نشدیم. یک رئیس یک خدمتگزار. یعنی بعضی از خانمها شوهر ندارند بابا دارند و بعضی از آقایون هم همسر ندارند ماما دارند.

اینها با کیا خیلی خوب می شوند؟ با نارسسی سیستمیک ها. همسایه ها می گن ۳۰ ساله همسایه ایم یک صدا ازشون در نیومده. صدایی نمی خواهد در بیاد اون دستور می ده اینم اجرا میکنه. درست مثل سریال بابای هانیکو و خانمش.

اینها آدمهایی هستند که تا تنها می شوند احساس می کنند نمی توند کاری بکنند فوراً دنبال رابطه ای دیگه می گردند به عنوان منبع حمایت. حالا با اینها چطور برخورد کنیم. آنها خیلی خوب رفتار می کنند منتها یک مشکلی هست چون می خواهند شما رو راضی کنند خیلی زور می زنند. و می خواهند شما تو همون جلسه جواب بگیرید درمان هم که با زور زدن کنار نمی یاد. زور زدن چیه؟ تنش - درمان چیه؟ با آرامش. تو ارتباط درمانی با اینها محدودیت ها رو رعایت کنیم وگرنه به شما وابسته می شوند.

• شخصیت های دوری گزین (avoidance)

اینها هم احساس بی کفایتی می کنند و برای همین از همه فرار میکنند تا مبادا مورد سرزنش قرار بگیرند. مهمون می یاد روشون نمی شه جلوی مهمون بیانند. اینقدر با انتقاد اشتغال ذهنی داره.. هر جا ممکن انتقاد باشه اصلانمی ره. با این افراد باید جلسات اول خیلی ساده کار کنید بگذارید اعتماد کنند بگذارید بپذیرند که اینجا انتقاد در کار نیست. اونوقت به سمت تمرینات بعدی برید.

شخصیت های OCD که خیلی شخصیت های جالبی هستند

این اختلال با اون وسواسی که تو اختلالات اضطرابی دستاشون رو زیاد می شورند فرق می کنه... این شخصیت وسواسی هست. برای اینکه بشناسیمش باید بگیریم نقطه مقابل شخصیت آنتی سوشال هست. برای آنتی سوشال زندگی حد و مرزی نداره اما OCD همه چیز برآش حد و مرز داره. همه چیز زندگی برآش برنامه است. نظم چیز خوبییه اما این آدمها به طور افراطی به نظم پایبندند. از فلان ساعت اینکار از این ساعت تا این ساعت اینکار.

خیلی خوب که آدم قواعد رو رعایت کنه اما این ها تو قواعد افراطی هستند.

قواعد که اینجوری نیست. قواعد رو خودمون ساختیم. قواعد یک جاهایی خوبه. همه قوانین رو همیشه شکست اما به جاش.

مثلاً چراغ قرمز رو وقتی خیابون شلوغ که ما رد نمی کنیم اما وقتی ساعت ۲ نصف شبه هیچ کس نیست شما پشت چراغ قرمز وا می ایستید؟ چراغ قرمز اعتباریه برای اینکه ما با هم تصادف نکنیم... نه جایی که دیگه هیچ ماشینی وجود ندارد. آنتی سوشال وسط شلوغی چراغ قرمز رو رد می کنه آنوقت OCD وقتی ماشین نیست پشت چراغ قرمز وامی ایسته. حالا ساعت ۲ نصف شب کی می خواد از اونجا رد بشه؟ OCD ها انعطاف پذیری ندارند- نمی تونه راحت باشه.

و بالاخره آخرین شخصیت که راجع بهش صحبت می کنیم شخصیت Passive-agresive (منفعل-مهاجم)

ویژگی اینها اینه که خشم خودشون رو از خودشون پنهان می کنند این آدم به کسی بر نمی گرده بگه عصبانی ام ولی عصبانیتش رو اون زیر زبر نشون می ده.

اختلال سوماتوفرم (شبه جسمی) در اینها زیاده. مثلاً خانمی که دل درد داره و تشخیص سوماتوفرم برآش دادند. بعد از چند جلسه سایکوتراپی متوجه می شن که چند سال پیش که این خانم چند روز بعد از زایمانش تو خونه نشسته شوهرش از در می یاد تو یک شناسنامه تو دستش می گه برای پسرمون شناسنامه گرفتم. خانوم می گه ! ما که هنوز در مورد اسمش به توافق نرسیدیم. شوهر می گه من دیگه انتخاب کردم. یکدفعه خانوم دردش می گیره این درد یعنی چی؟

یعنی فریاد اعتراض. یعنی بی انصاف درد زایمان رو من کشیدم حالا من مهم نیستم. تو رفتی شناسنامه گرفتی به من نشون می دی... این فریاد اعتراض ادامه پیدا می کنه ۱ سال ۲ سال .. تا پدر شوهر رو در بیاره.. در واقع اون نتونسته خشم خودش رو ابراز کنه. خشم شده درد شکم. پدر طرف رو در آورده البته پدر خودش رو هم در آورده.

اینها گاهی احساس گناههایی دارند که با درد کشیدن احساس خوبی پیدا می کنند. بنابراین شما در ارتباطتون خیلی مهم هست که گاهی مسایل رو خیلی عمیق تر از آنچه هست بررسی کنید.

• درمان اختلالات شخصیت:

شامل انواع مختلفی از قبیل:

- رونکاوی

- شناخت درمانی

- رفتار درمانی

- آموزش مهارت های اجتماعی است.

• هدف از رواندرمانی: آموزش رفتارهای جدید همراه با ایجاد آگاهی و بینش در مراجع نسبت به رفتار خود و اثر آن بر فرد و جامعه است.

در درمان اختلالات شخصیت اولویت با رواندرمانی است. در کنار رواندرمانی مواقعی هست که لازمه از دارو نیز استفاده بشه تا فرایند درمان تسهیل بشه.

• از نظر میزان شیوع در دو جنس:

در میزان شیوع اختلالات شخصیت تفاوت معنی داری در دو جنس مشاهده شده است برای نمونه در حالی که آنتی سوشالها و OCD ها در مردان بیشتر هست. اختلال مرزی- نمایشی و وابسته در زنان بیشتر از مردان است.

• اتیولوژی اختلالات شخصیت:

(۱) علت ژنتیک

(۲) عوامل بیوشیمیایی

(۳) عوامل مربوط به روانکاری

• ژنتیک:

تحقیقات بر روی ۱۵۰۰۰ زوج دوقلوی امریکای نشون داده که در دوقلوهای منوزیگوت عیار ابتلا به اختلالات شخصیت بیشتر است.

اختلال گروه A در بستگان بیولوژیک اسکیزوفرنیک ها بیشتر دیده شده است.

اختلال گروه B اساس ژنتیک دارند. و بستگان به اختلال مرزی، اختلال خلقی بیشتری دارند. رابطه ای قوی بین نمایشی و اختلال سوماتیزه شدن(سندرم بریکه) وجود دارد.

اختلال گروه C ممکنه اساس ژنتیک داشته باشه این بیماران سطح اضطراب بالاتری دارند و صفات OCD در دوقلوهای منوزیگوتی شایعتر است و برخی نشانه های افسردگی را نشان می دهند.

• عوامل بیوشیمیایی:

مثل هورمونها- MAO ها- حرکات تعقیبی آرام چشم ها- نوروترانسمیترها.

در مورد هورمونها می تویم بگیم افراد تگانشگر اغلب تستوسترون و استرادیول و استرون بالاتری دارند و در پستانداران غیر انسان آندروژن ها احتمال پرخاشگری و رفتار جنسی رو بیشتر می کنند.

در مونوآمین اکسیدازها (MAO): دانشجویانی که MAO پایینتری داشتند در مقایسه با گروهی که MAO بالاتری داشتند زمان بیشتری را صرف فعالیتهای گروهی می کردند.

حرکات تعقیبی آرام چشمها: حرکات تعقیبی آرام چشمها در افراد درونگرا و احترام به نفس پایین و کناره گیر و اسکیزوتایپالها غیر طبیعی است در افراد حرکات ساکاده (پرشنی) دیده شده است. این یافته های ارزش بالینی ندارند اما نقش ارث را مطرح می کنند.

نوروترانسمیترها (ناقل های عصبی): بالا بردن سطح سروتونین با داروهای سروتونرژیک مثل فلنوکزتین (Prozac) تغییرات چشمگیری را در خصوصیات شخصیتی بوجود آورده است. افزایش سروتونین موجب کاهش افسردگی و کاهش تکانشگری و کاهش نشخوار ذهنی در افراد زیادی شده است. افزایش دوپامین در سلسله اعصاب مرکزی با داروهای محرک روانی مثل آمفتامین ها می تواند ایجاد نشئه کند.

• در الکتروفیزیولوژی: تغییرات EEG در بعضی بیماران اختلال شخصیت از جمله در آنتی سوشالها و مرزی فعالیت EEG آهسته را نشان می دهد.

• عوامل مربوط به روانکاری:

فروید معتقد بود که صفات شخصیتی به تثبیت در یکی از مراحل رشد روانی- جنسی مربوط می شود. مثلا منشی دهانی (Oral) به دلیل تثبیت در این مرحله وابسته به دیگران برای دریافت غذا -منفعل و وابسته است. و شخصیت معقدی به دلیل تلاش در زمینه آداب تخلیه در این دوره

سرسخت- خشن و بسیار با وجدان بار می آید.

بعدها ویلیام رایش اصطلاح زره منش را بکار برد که انسانها برای محافظت خود از تکانه های درونی و اضطراب بین فردی در روابط مهم از شیوه های دفاعی استفاده می کنند. افکار رایش تاثیر عمیقی را در مفاهیم معاصر در زمینه شخصیت گذاشت و برچسب خاص شخصیت روی هر فرد را مکانیسم دفاعی مشخص او تعیین می کند.

مثلا شخصیت پارانوئید از فرافکنی استفاده میکند- اسکیزوئیدها از کناره گیری و خیال پردازی- افراد هیستریونیک ها از جانشین سازی استفاده میکنند یعنی جانشین سازی عواطف خوشایند به جای ناخوشایند این افراد غالبا از نظر هیجانی سطحی و نمایشی به نظر می رسند اغواگر و متظاهر خواندن این افراد عدم توجه به اضطراب آنهاست.

برای کمک به مبتلایان درمانگر بهتر است دفاعهای پنهانی آنها را بشناسد .

• دفاعها: مکانیسم های روانی ناخودآگاهی هستند که ایگو از آن به منظور حل تعارض بین چهار راهنمای زندگی یعنی:

(۱) غریزه (آروز- نیاز)

(۲) واقعیت

(۳) افراد مهم

(۴) وجدان

استفاده می کند وقتی دفاعها بسیار موثر باشند مانع اضطراب و افسردگی می شوند بنابر این مبتلایان برای تغییر رفتار خود دودل هستند. شخصیت سالم یک راه است هر روز باید این راه را برویم - هر چه وابسته بودنمان را کمتر کنیم- هر چه منفعل بودنمان و ... را کمتر کنیم یک قدم سالمتریم. کسی که می گوید من سالمه هستم اون کسی هست که یادش رفته باید راه بره....

<http://vista.ir/?view=article&id=315843>



اختلالات شخصیت

اختلالات شخصیت با اختلالات روانی از جمله روان پریشی و روان رنجوری تفاوت دارد. این الگوی های اختلالی رفتارهای هستند که برای دیگران زیان آور بوده و یا منبع پاداش دهنده آنها از نظر اجتماعی مضر یا غیر قانونی شناخته شده اند.

عمده ترین اختلالات شخصیت را می توان در موارد زیر دانست:

شخصیت نافعال پرخاشگر که با وجود ظاهری همکاری کننده و پذیریشی، با طفره رفتن، سماجت و ناکارآمدی مشخص می شود.

شخصیت نا کارآر علاو ه بر نافعال و پرخاشگر بودن تمایل کمی به برقراری ارتباط با دیگران از خود نشان می دهد. زیر بنای شخصیت ناکارآر عدم کارایی اوست نه خصومت داشتن که مختص شخصیت نافعال پرخاشگر است.

شخصیت هیستریابی با عدم ثبات عاطفی ، خودنمایشی، خود محوری و



اتکای به دیگران مشخص می شود.

شخصیت ادواری خوی که بیشتر در مردان دیده می شود از یک سو شبیه شخصیت هیستریایی است و از سوی دیگر شبیه شخصیت اسکیزوپیدی است. در واقع این تیپ شخصیت نمایشگر شکل ملایمی از شنیدایی و افسردگی است.

شخصیت اسکیزوپیدی عملاً از خود بیگانه است. خجول بودن، حساسیت بیش از حد و مردم‌گریزی (در زنان) برخی از ویژگی‌های شخصیت اسکیزوپیدی است.

شخصیت ضعیف علاوه بر حالت اسکیزوپیدی داشتن با علایم دیگری همچون زود خسته شدن، فقدان اشتیاق و علاقه و سطح پایین انرژی مشخص می شود.

شخصیت پارانویایی شکل خفیفی از روان پریشی به نظر می آید. ویژگی دیگر این شخصیت حسادت، مشکوک بودن، خشک و انعطاف ناپذیری و حساس بودن بیش از حد است.

شخصیت وسواسی فکری و عملی با توجه به افراطی بودن معیارهای اجتماعی مشخص می شود و از خود بیگانه بودن و بیش از حد با وجدان و وظیفه شناس بودن از علایم دیگر این شخصیت است.

شخصیت انفجاری یا صرع شخصیتی از نظر سازگاری بهنجار است اما در دوره های خشم انفجاری خود از نظر پرخاشگری و از خود بیگانگی راه افراط می پیماید. صرع واره بودن با فراموشی در هنگام انفجار خشم مشخص می شود و این فراموشیها بدون هیچ گونه ضایعه مغزی است.

و در نهایت شخصیت ضد اجتماعی که از سوی بعضی محققان اسامی دیگری چون دیوانگی اخلاقی یا کند ذهنی اخلاقی نامیده می شود که بعضی از ویژگیهای آن با رشد ناکافی وجدان، خود مدار بودن، لذت جویی، فقدان احساس گناه، عدم توانایی به درس گرفتن از اشتباهات گذشته و برخی از این صفات مشخص می شود.

حال به توضیح بیشتر برخی از اختلالات شایع شخصیت که عامل عمده بیماری های روانی در دنیا است به طور مشروح می پردازیم.

• شخصیت هیستریایی:

شخصیت هیستریایی نمایش دهنده الگویی از عدم ثبات عاطفی، فرون واکنشی، خود نمایشی، خود محوری، وابستگی و اتکای به دیگران است. این شخصیت فعال و برقرار کننده ارتباط است.

مثال کلاسیک شخصیت هیستریایی زن هیستریکی است که ظاهراً از تاثیر خود بر دیگران آگاهی ندارد و معمولاً نسبت به مردان اغواگری می کند. هرچند وعده زیاد داده می شود ولی عمل کم دیده می شود. جستجوی توجه دیگران، ویژگی اصلی ودایمی اوست که ممکن است شامل اغواگری جنسی و شرح مبالغه آمیز از کارها و تجربه های شخصی باشد. غالباً در شخصیت هیستریایی روابط خانوادگی به صورت طوفانی از خشونت ها و تندبهای لفظی و بعد عواطف ملایم و دوستانه همراه است. اگر چه ظاهر قضیه در مقابل دیگران حفظ می شود و چنین وانمود می شود که روابط خانوادگی زن و شوهر عادی و مطلوب است اما درون خانواده جر و بحثهای فراوان و تندی مشاهده می شود.

• شخصیت اسکیزوپیدی:

برخلاف شخصیتهایی که با محیط تماس برقرار می کنند، شخصیت اسکیزوپیدی عملاً از خود بیگانه است. شخصیت اسکیزوپیدی با ویژگی های از قبیل خجول بودن، حساسیت بیش از حد، انزوا، مردم‌گریزی، و اجتناب از روابط نزدیک یا به خصوص روابط رقابت آمیز مشخص شده است. فرق میان شخصیت اسکیزوپیدی با شخصیت اسکیزوفرنیایی در آن است که در شخصیت اسکیزوفرنیایی رابطه فرد با دنیای واقعی کاملاً قطع می شود در حالی که در شخصیت اسکیزوپیدی شخص نسبت به آنچه که در اطرافش می گذرد آگاهی کامل دارد اما به حالت انزوا و گوشه گیری بیشتر تمایل نشان می دهد.

• شخصیت پارانویایی:

این شخصیت دارای شکل خفیفی از روان پریشی است، شبیه شخصیت اسکیزوپیدی و ادواری خوی است. این فرد غالباً حسود، شکاک، خشک و انعطاف ناپذیر و بیش از حساس توصیف شده است.

این شخصیت دارای وجوهی از خودبیگانگی و ناعالی است الگویی از روابط متقابل اجتماعی غیر رضایت بخش و نامطلوب، همراه با این توضیح که تقصیر با دیگران است، آنها بدند و مرا دوست ندارند نیز از شخصیتهای پارانویایی است.

• شخصیت وسواسی فکری و عملی:

این شخصیت با توجه افراطی هم‌رنگی با معیارها مشخص می‌شود و دارای ویژگی از خود بیگانگی و فعال بودن است. خشکی، زیاده‌بیش از حد با وجدان و وظیفه‌شناس بودن، بازدارندهای قوی در برابر خود جلوه‌گری و آرامش از دیگر مشخصه‌های این شخصیت است.

• شخصیت ادواری خوی:

غالباً تشخیص شخصیت اسکیزوپیدی از ادواری خوی در مردان قدری دشوار است. این شخصیت از لحاظ مرحله‌فعالی به شخصیت هیستریایی شبیه است اما از لحاظ گوشه‌گیری به شخصیت اسکیزوپیدی شباهت دارد و به روشنی از شخصیت هیستریایی قابل تمیز است. افسردگی موجود در این شخصیت سبب ارتباط بیشتر فرد با محیط بیرون می‌شود. برعکس شخصیت ادواری خوی حالت ملایمی از روان‌پریشی شدیدایی و افسردگی است، از این نظر که فرد از تماس اجتماعی در طول مرحله افسردگی کنار می‌کشد.

• شخصیت ضعیف:

این شخصیت نیز مانند شخصیت اسکیزوپیدی با ویژگی از خود بیگانگی مشخص می‌شود. علاوه بر آن، این شخصیت با سطح پایینی از انرژی، زود خسته شدن، و فقدان اشتیاق و علاقه شناخته می‌شود. شخصیت ضعیف تمایل کمی به برقراری ارتباط با دیگران دارد، از لحاظ همه‌الگوهای پاسخی بسیار نافع و سلطه‌پذیر است، و حتی فاقد حالت‌های علاقه‌مندی شخصیت اسکیزوپید به الگوهای فکری خود است.

<http://vista.ir/?view=article&id=337773>



از این شخص تا آن شخصیت

برحسب این‌که چه جور شخصیتی دارید، می‌شود پیش‌بینی کرد که احتمال دچارشدن‌تان به چه جور بیماری‌هایی بیشتر است.

محققان می‌گویند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در تیپ شخصیتی A بیشتر است و در افراد دارای تیپ شخصیتی C هم محتمل‌تر است که بیماری‌های سرطانی دیده شود. روان‌شناسان، تیپ شخصیتی B را سالم‌ترین تیپ شخصیتی می‌دانند و راهکارهایی هم برای دستیابی به چنین شخصیتی پیشنهاد می‌کنند.

می‌گویند همه چیز از صندلی مطب دو متخصص قلب شروع شد. این دو متخصص توجه کردند و دیدند که بیشتر بیمارانشان روی لبه صندلی می‌نشینند و اصلاً طاقت نمی‌آورند حرف پزشک تمام شود. بیماران مذکور آنقدر روی لبه این صندلی‌ها نشسته بودند که - به گفته این دو پزشک - چرم آن قسمت از صندلی‌ها ساییده شده بود. این دو کمرکم به این نتیجه رسیدند که اغلب قربانیان حمله قلبی، آدم‌هایی هستند با این خصوصیات: عجول، متخاصم، پرخاشگر و بیش از حد درگیر کار و زندگی روزمره.

در دهه ۱۹۵۰ این دو متخصص، مجموعه‌ای از همین رفتارها را دسته‌بندی و معرفی کردند که به نظر می‌رسید خصوصیات ویژه بیماران قلبی-عروقی باشد. آنها به این مجموعه رفتارها گفتند: الگوی رفتاری تیپ A.



• تیپ شخصیتی یعنی چه؟

قبل از آن که جزئیات آدمهای دارای شخصیت A را بشناسید، بهتر است با عبارتی که در این متن، زیاد تکرار می‌شود، آشنا شوید: «تیپ شخصیتی».

«تیپ» از کلمه یونانی «توپس» به معنای نقش یا اثر گرفته شده و در روان‌شناسی، به معنای خصوصیات ویژه جسمی و روان‌شناختی خاصی است که آدمها را از همدیگر مجزا می‌کند. به بیان دیگر، مجموعه‌ای از آدمها که تحت یک «تیپ» شناسایی می‌شوند، رفتارها و اندیشه‌های تقریباً مشابهی دارند و واکنش‌های بدنی آنها نیز کموبیش با هم یکسان است.

• شخصیت A در مقابل شخصیت B

آدمهای تیپ A به شدت رقابت‌جو هستند و به گونه‌ای افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجول‌اند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن برایشان واقعا سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می‌شوند به شدت عصبانی و بی‌صبر می‌شوند؛ اگر چه ظاهراً اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا خیلی زود به پیشرفت‌های چشمگیر دست پیدا کنند.

برخلاف آدمهای تیپ A، افراد تیپ B می‌توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و یا بدون عصبانی شدن، کار کنند. آنها عجول نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم به‌شان دست نمی‌دهد. طبیعتاً ناشکیبایی ناشی از این حس اضطراب را هم در خود ندارند و عصبانی شدنشان آنقدرها آسان و دم‌دست نیست.

در یک آزمایش، بعد از این که محققان، عده‌ای از افراد تیپ A و B را بدون دلیل منتظر نگه داشتند، الگوهای رفتاری تیپ A و B خود را این‌گونه نشان دادند:

افراد تیپ A داد و بیداد راه انداختند و صدایشان بلند شد، به‌شدت عصبانی شدند و به‌خاطر این که مصاحبه‌گر حرف‌هایشان را مرتب قطع می‌کرد، با او وارد بحث و مشاجره شدند. آنها مدام لب‌هایشان را به هم می‌فشرده و حوادث خصمانه را با هیجان زیاد تعریف می‌کردند. در مقابل، افراد تیپ B در وضعیت راحتی نشسته بودند، آرام و با ملایمت صحبت می‌کردند، به راحتی می‌شد حرف‌هایشان را قطع کرد و بیشتر اوقات لبخند می‌زدند.

• و اما شخصیت C

اگر شما پاهایتان مثل تیپ B اما درون‌تان سرشار از خشم، خصومت، رقابت‌جویی، احساس فوریت زمانی و سایر خصوصیات تیپ A باشد، آنوقت روان‌شناسان به شما می‌گویند تیپ C. در واقع، شما دارید همه چیز را به اصطلاح می‌ریزید توی خودتان تا ظاهر آرام‌تان را حفظ کنید و اگر واقعا این‌طور باشید، آنوقت مستعد بیماری‌های سرطانی خواهید بود. محققان دریافته‌اند که این گروه از آدمها، این الگوهایشان را حتی بعد از ابتلا به بیماری‌های سرطانی نیز ادامه می‌دهند؛ یعنی آنها این تمایلات بیرونی را باز هم در خودشان می‌ریزند و چیزی بروز نمی‌دهند.

روان‌شناسان به افراد تیپ C پیشنهاد می‌کنند به جای این که خشم خودشان را سرکوب کنند، آن را بیرون بریزند و برای این که آرام شوند از فنون ریلکسیشن استفاده کنند. آنها به این افراد می‌آموزند که چگونه خشم خودشان را بدون این که در خودشان بریزند، مدیریت کنند. همچنین با استفاده از مهارت‌های جرأت‌ورزی به این گروه از افراد می‌آموزند که چگونه قاطعانه و محترمانه از حقوق خودشان دفاع کنند.

• بیماری‌های وابسته به شخصیت

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افراد تیپ A دو برابر افراد تیپ B دچار بیماری‌های قلبی (و به ویژه حمله قلبی) می‌شوند. انجمن قلب آمریکا در سال ۱۹۸۱ با مرور این شواهد به این نتیجه رسید که الگوی رفتاری تیپ A یکی از عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی است.

همچنین افراد تیپ A و مخصوصاً آن گروه از این افراد که پرخاشگری بیشتری دارند، معمولاً تمایل بیشتری به رفتارهای ناسالمی از قبیل استعمال دخانیات و الکل نشان می‌دهند. آنها همچنین شیفته کارهای خطرناکند؛ کارهایی مثل رانندگی بی‌پروا با سرعت‌های جنون‌آمیز.

آدمهای تیپ A اگرچه بسیار رقابت‌طلبند، به نظر می‌رسد برانگیختگی‌شان تا حدود زیادی به معیارهای درونی بستگی دارد. آنها در مقایسه با افراد تیپ B کمتر در دوران درس و مدرسه تقلب می‌کنند و ترجیح می‌دهند برای رسیدن به نتیجه دلخواه‌شان، بر اساس توانایی‌های خودشان، خوب و دقیق عمل کنند.

تحقیقات تازه‌تر نیز نشان داده است که رقابت‌جویی و احساس فوریت زمانی، رابطه کمتری با بیماری‌های قلبی دارد و آنچه مهم‌ترین مؤلفه در رفتارهای تیپ A است، احساس درونی خصومت است. یعنی اگر شما فقط با دیگران رقابت می‌کنید یا از ماندن در اتاق انتظار برای ملاقات با

رئیس اداره، احساس وقت‌گشتی به‌تان دست می‌دهد، چندان نگران نباشید؛ فقط یادتان باشد که با رقیب یا رئیس‌تان وارد فاز دشمنی و خصومت نشوید!

اخیرا حتی ثابت شده که خشم سرکوب‌شده یا کنترل‌شده بیشتر از خشم آشکار با بیماری‌های قلبی مرتبط است. این الگوی رفتاری البته در محیط‌های اجتماعی خاصی بیشتر نمود پیدا می‌کند. یعنی محیط‌های زندگی پُراسترس باعث می‌شود مشکلات روان‌شناختی و جسمی این افراد سریع‌تر بروز کند.

به همین خاطر اگر يك راننده تپ A پشت ترافیک بماند، چیزی شبیه فاجعه در درونش اتفاق می‌افتد؛ روی رل ضرب می‌گیرد، از عصبانیت سرخ و سفید می‌شود و احتمالا زبانش هم به ناسزا باز می‌شود. آن‌ها کاملا آماده‌اند که در مقابل استرس منفجر شوند.

در آدم‌های تپ A سیستم عصبی سمپاتیک همیشه در حال هشدار است و این حالت بر اندام‌های حساس بدن فشار وارد می‌کند و این فشار باعث بیماری‌های قلبی، سخت شدن عروق مغزی و دیگر رگ‌های بدن می‌شود.

ظاهرا حتی دستگاه عصبی افراد متخاصم با افراد تپ B فرق می‌کند و این تأکید را در نمودار تحت‌عنوان صفت‌های ژنتیکی نیز می‌توانید ببینید. اما از آنجا که گفته می‌شود بعضی هورمون‌های مردانه هم در این میان نقش دارند، مردان بیشتر احتمال دارد الگوهای تپ A را نشان بدهند. به همین خاطر می‌گویند سلطه‌پذیری زنان، آن‌ها را در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند!

با این وجود و با تمام این توجیحات زیستی، اگر حس می‌کنید الگوی رفتاری‌تان تپ A است، توصیه می‌شود از ۱۰ فرمانی که در پی می‌آید برای تغییر رفتارتان استفاده کنید.

• از شخصیت A به شخصیت B

این را بدانید که خصومت، رقابت‌جویی افراطی و عجز بودن، شما را در معرض انواع بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. دانستن، قدم اول است و شما با دانستن این نکته و خواندن این مطلب، در واقع، قدم اول را برداشته‌اید و اولین فرمان را اجرا کرده‌اید.

توی صف ایستادن را تمرین کنید. اولش خیلی اذیت می‌شوید ولی باور کنید که این کار را اولین بار، هزار نفر از آدم‌های تپ A انجام دادند و نتیجه گرفتند. برای این که توی صف بیکار نباشید، می‌توانید از فرمان‌های بعدی کمک بگیرید.

وقتی در اتاق انتظار یا توی صف هستید، به جای فکر کردن به گذشت زمان، به موضوعاتی فکر کنید که در زندگی روزمره‌تان وقت تأمل در مورد آن‌ها را ندارید. اگر زیاد اهل این اندیشه‌های فلسفی نیستید، می‌توانید به دور و بر خودتان، خوب نگاه کنید یا سر صحبت را با یکی دیگر باز کنید و اگر اهل هیچ‌کدام از این‌ها نیستید، می‌توانید همشهری‌جوان بخوانید!

تمرین کنید بدون این که به دیگران حمله کلامی بکنید، منظورتان را به آن‌ها بفهمانید. برای این کار می‌توانید از فنون جرأت‌ورزی که در صفحات موفقیت شماره ۹۵ همشهری جوان چاپ شده کمک بگیرید.

تند حرف زدن و تندتند غذا خوردن را کم‌کم کنار بگذارید. برای انجام این تغییر لذت‌بخش، می‌توانید برای هر حرکت آهسته‌ترتان يك پاداش شخصی در نظر بگیرید. تمرین کنید که جمله دیگران را قطع نکنید و برای این کار می‌توانید از آشنایان کم‌حرف شروع کنید و به تدریج، برسید به دوستانی که سخنران حرفه‌ای هستند.

باورهای خودتان را اصلاح کنید. می‌توانید گه‌گاه به این موضوع فکر کنید که واقعا ارزش آدم‌ها به تعداد کارهایشان است یا به کیفیت کارهایشان؟ البته این تغییرات فکری، نیاز به مداومت دارد.

تا جایی که می‌توانید، محیط روزمره‌تان را کم‌استرس‌تر کنید مثلا می‌توانید بی‌خیال بعضی فعالیت‌های اجتماعی غیرضروری شوید.

خودتان را در مقابل استرس ایمن کنید. برای این کار می‌توانید در مقابل استرس‌ها از خودگویی استفاده کنید تا این خودگویی‌ها به تدریج ملکه ذهن‌تان شود. معمولا روان‌شناسان در شروع از افراد تحت استرس می‌خواهند این خودگویی‌ها را بلندبلند به زبان بیاورند اما به تدریج آن‌ها خودشان قادر خواهند شد که این جملات را فقط در ذهن خودشان تکرار کنند. نمونه‌ای از این خودگویی‌ها عبارت‌اند از:

- من می‌توانم برای حل این موضوع برنامه‌ریزی کنم.

- باید دست از نگرانی بردارم. نگرانی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.

- عصبی بودنم موقتی است و این حالت‌م هم کاملا طبیعی است.

- هر دفعه فقط يك گام.

- زود قضاوت نکن.

- تا وقتی بتوانی خونسردی‌ات را حفظ کنی، بر موقعیت کنترل داری.

- باید عمیق و آهسته نفس بکشم.

- سعی نکن استرس را از بین ببری؛ فقط آن را در حدی نگه دار که بتوانی کنترل‌اش کنی.

هر روز تمرین‌های ریلکسیشن را انجام دهید. برای یاد گرفتن فنون ریلکسیشن می‌توانید از کتاب‌های موجود در بازار کمک بگیرید.

به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید. برای این منظور می‌توانید از طریق مراکز مشاوره اقدام کنید و یا در کارگاه‌های مقابله با استرس شرکت کنید.

• ۱۵ ویژگی تیپ A علیه سلامت قلب

۱ (آدم تیپ A همزمان به چند کار می‌اندیشد.

۲ (حداکثر فعالیت را برای حداقل زمان برنامه‌ریزی می‌کند.

۳ (نمی‌تواند به محیط زیست یا به سایر زیبایی‌های دور و برش توجه کند.

۴ (دیگران را به تندتر صحبت کردن دعوت می‌کند.

۵ (وقتی مجبور به ایستادن توی صف یا نشستن توی ماشینی می‌شود که خیال می‌کند راننده‌اش خیلی آهسته می‌راند، ناخودآگاه عصبانی می‌شود.

۶ (اعتقاد دارد اگر کسی می‌خواهد کاری انجام بدهد، باید خودش آن کار را انجام بدهد.

۷ (موقع صحبت کردن، سر و دستش را مدام تکان می‌دهد.

۸ (وقتی صحبت می‌کند، انگار چیزی در حال انفجار است و ناخودآگاه و مدام از لغات زشت در لابه‌لای حرف‌هایش استفاده می‌کند.

۹ (به حالت وسواس‌گونه‌ای سعی دارد همیشه وقت‌شناس و سر وقت باشد.

۱۰ (برایش واقعا سخت است که همین‌طور جایی بنشیند و هیچ کاری نکند.

۱۱ (اصرار دارد در هر کاری که می‌کند، برنده باشد؛ حتی در بازی با کودکان.

۱۲ (موفقیت‌های خودش را به صورت کمی می‌سنجد (مثلا با تعداد مقالاتی که نوشته و به چاپ رسانده).

۱۳ (هنگام صحبت، لب‌هایش را به هم فشار می‌دهد، سرش را تکان می‌دهد، مشت‌هایش را گره می‌کند و می‌کوبد روی میز و...

۱۴ (وقتی می‌بیند دیگران کاری را بهتر از او انجام می‌دهند، از کوره در می‌رود.

۱۵ (تندتند پلک می‌زند یا ابروهایش را بالا می‌اندازد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=272427>

 Vista.ir
Online Classified Service

از حالت های روحی خود آگاه شوید و اجازه ندهید که حالت های روحی پایین
شما را فریب دهند

حالت های روحی خود شما می توانند فوق العاده فریبنده باشند. این حالت



ها می توانند شما را بفریبند و احتمالاً هم می فریبند و وادار می کنند باور کنید که زندگی تان بسیار بدتر از آنی است که واقعاً هست. وقتی که در حالت روحی خوب هستید زندگی عالی به نظر می رسد. شما دارای چشم اندازی به آینده ، عقل سلیم و خرد هستید. در حالت های روحی خوب ، کارها خیلی سخت به نظر نمی آیند، مشکلات کمتر دشوار می نمایند و حل آنها آسانتر به نظر می رسد. وقتی که در حالت های روحی خوب هستید به نظر می آید روابط جریان دارند و ارتباط آسان است؛ اگر مورد انتقاد قرار بگیرید، راحت آن را می پذیرید.

به عکس، اگر در حالت روحی بدی باشید، زندگی به طور غیر قابل تحمل جدی و مشکل به نظر می رسد. به آینده چشم انداز چندانی ندارید. همه

چیز را شخصی می انگارید و اغلب رفتار اطرافیان خود را غلط تعبیر می کنید.

مشکل اینجاست: مردم در نمی یابند که حالت های روحی آنها همیشه در تکاپو است؛ بلکه فکر می کنند که زندگی شان ناگهان همین دیروز یا حتی يك ساعت گذشته بدتر شده است. بنابراین، کسی که صبح در حالت روحی خوب است امکان دارد زن ، کار و اتومبیل خود را دوست بدارد. این شخص احتمالاً درباره آینده خود خوشبین است و درباره گذشته خود شکرگزار است. اما در اواخر روز، اگر حالت او بد باشد، ادعا می کند از کار خود نفرت دارد، فکر می کند که همسرش اسباب زحمت است، تصور می کند که اتومبیلش قراضه است و معتقد است که در حرفه خود به جای نخواهد رسید. اگر هنگامی که او در حالت روحی پایین است از وی درباره دوران کودکی اش بپرسید، احتمالاً پدر و مادر خود را به خاطر گرفتاری فعلی خود سرزنش خواهد کرد.

ممکن است چنین تضادهای سریع و شدید ، احمقانه و حتی مسخره به نظر بیایند- اما ما همه این طور هستیم. در حالت های روحی پایین ، چشم انداز خود را از دست می دهیم و همه چیز فوری به نظر می رسد. ما به کلی فراموش می کنیم که وقتی در حالت روحی خوبی هستیم همه چیز خیلی بهتر به نظر می آید. ما همه شرایط یکسانی را تجربه می کنیم- با چه کسی ازدواج کرده ایم، جایی که کار می کنیم، اتومبیلی که آن را می رانیم ، پتانسیل خود، دوران کودکی خود- که بسته به حالت روحی مان کاملاً متفاوت هستند! وقتی که روحیه مان پایین است، به جای آن که حالت خود را سرزنش کنیم، میل داریم تصور کنیم که کل زندگی مان اشتباه است. تقریباً مثل این است که واقعاً باور می کنیم که زندگی مان طرف یکی دو ساعت گذشته از هم پاشیده شده است.

حقیقت آن است که زندگی تقریباً هیچ گاه به آن بدی نیست که هنگام داشتن روحیه پایین به نظر می رسد. اگر متقاعد شدید که به جای آن که در فشار روحی بدی بمانید زندگی را واقع بینانه ببینید ، آنگاه می آموزید که دآوری خود را زیر سوال ببرید. به خودتان یادآوری کنید " البته که من احساس حالت تدافعی [یا عصبانیت، سرخوردگی ، فشار روحی، افسردگی] می کنم؛ من در حالت روحی بدی هستم. همیشه وقتی که روحیه ام پایین است احساس منفی دارم." وقتی که در حالت روحی بدی هستید، یاد بگیرید که آن را به سادگی دفع کنید: حالت روحی بد ، يك وضعیت اجتناب ناپذیر انسانی است که اگر به آن کاری نداشته باشید با گذشت زمان دفع خواهد شد. در حالت روحی پایین زندگی تان را تجزیه و تحلیل نکنید. این کار خودکشی عاطفی است. اگر واقعاً دارای مشکلی هستید ، این مشکل حتی وقتی که حالت دماغی شما بهبود می یابد باز هم وجود خواهد داشت. راه کار آن است که در حالت های روحی خوب خود خرسند و در حالت های روحی بد ، خود متین باشیم- این حالت ها را خیلی جدی نگیریم.

بار دیگر که به هر دلیلی احساس کردید روحیه تان پایین است به خودتان یادآوری کنید که "این نیز بگذرد" و خواهد گذشت.

منبع : سایت سلام مهدی

<http://vista.ir/?view=article&id=222085>

از سرشت تا شخصیت

شخصیت از دیدگاه روان پزشکی به معنای الگوی کلی است که کردار و شیوه بیان احساسات و تجربیات درون ذهنی آدمی را می شناساند. از این رو تمامیت وجودی آدمی را در هر دو جنبه اجتماعی و شخصی زندگی او نمایان ساخته و توصیفی کلی و همه سونگر از او بازگو می کند. به بیان دیگر، شخصیت بازتابی از پیش بینی هایی ویژه درباره چگونگی و شیوه رفتار افراد در شرایط گوناگون است و سرخ هایی پیرامون توانایی ها و ناتوانی های پنداری و کرداری ایشان در زندگی نشان می دهد. شخصیت همچون گرایش جنسی، پیوستارگونه (طیف مدار) است و از ویژگی (تریت) آغاز شده تا ویژگی پررنگ و سپس اختلال شخصیت ادامه



می یابد.

هر آدمی، همچون دیگر پستانداران و بلکه جانوران، دست کم دارای یک یا چند دسته صفت شخصیتی در اندازه ویژگی است و هیچ کس نمی تواند خود را از ویژگی های شخصیتی نابرخوردار و رها بداند و بشناساند.

برای فهم بهتر این مطلب، نمونه پی را بیان می کنم؛ گربه پی در خانه یا مجتمع شما نوزاد می آورد. پس از چند هفته که بچه گربه ها چشم باز کردند و به راه و جست و خیز و شیطنت افتادند شما از داستان این زایمان آگاه می شوید و برای تماشای بچه گربه ها به سوی لانه و پناهگاه آنها می روید. آیا همه بچه گربه ها در برخورد با شما و همراهان تان برخوردی یکسان دارند؟ یکی فرار را بر قرار برتری می بخشد، دیگری به پیش می آید و چنگ و دندان های شیری اش را بی باکانه نشان دلآوری می سازد، دیگری بر پشت می خوابد و ناز و کرشمه در پیش می گیرد و یکی هم بی اعتنایی پیشه کرده و به نیمه باز کردن یک چشم بسنده می کند و چندان تحویل تان نمی گیرد،

الگوی کرداری سگ ها، میمون ها، کوسه ها و... نیز از یکی به دیگری متفاوت و ناهمگون است. در اجتماع و دنیای آدمیان نیز شیوه های رفتاری و بنیان های شناختی و ذهنی افراد، درون مایه ها و درخشش های گوناگون دارد.

به راستی شخصیت آدمی چگونه پدید می آید؟ نقش عوامل زیستی (بیولوژیک) در آن ژرف تر، سترگ تر و نیرومندتر است یا عوامل محیطی، پرورشی و به اصطلاح روانی - اجتماعی (سایکوسوشیال) و تا چه اندازه دگرگونی پذیر و این رو و آن رو شدنی است؟ بیان تعریف جامع و توصیف کامل شخصیت و اجزای زیستی، روانی و اجتماعی آن به گونه پی کوتاه وار و گزیده نگاشت بی گمان نه تنها دشوار که گیج کننده است. از این رو در این نوشتار کوشش من بر بیان پیش نیازهای لازم و کافی مبحث «صفات (ویژگی ها) و اختلالات شخصیت» خواهد بود و از شرح بی کم وکاست نکات و جزئیات تخصصی (که در شکیبایی توده اجتماع نمی گنجند) پرهیز خواهم کرد.

به طور کلی، شخصیت را پدید آمده از دو بخش «سرشت» و «کاراکتر» می دانند. هرچند در دیدگاه های نوین، «انگیزش (انگیختگی)» و «روان (در معنا و مفهوم هوشیاری، آگاهی از خویشتن یا درون مایه روحانی)» را نیز از زیرساخت های شخصیت بیان می کنند.

سرشت، زیرمجموعه ژنتیک و زیست چهره شخصیت است که به باور پژوهشگران گوناگون از چهار تا حتی هفت نسل پیش تر آدم برایش به ارث می رسد. تاکنون چهار سرشت (مزاج) زیرساختاری در شخصیت آدمی تعریف شده است؛

(۱) پرهیز از آسیب

(۲) جست و جوی تازگی (نوجویی)

(۳) وابستگی به پاداش

هر یک از این چهار سرشت می توانند ابعاد ویژه خود را داشته باشند و رها از دیگری، بالا، پایین یا متوسط باشند. برای نمونه، پرهیز از آسیب بالا به ترس، نگرانی، شرم، بدبینی و دوراندیشی می انجامد و دوری از آسیب پایین به دلآوری، بی باکی، خونگرمی، خوش بینی و کردار بی درنگ، تازه خواهی بالا، کندوکاو پیرامون، کردار نکانشی، ولخرجی، خوشی خواهی و برانگیختگی بسیار را در پی دارد و نوجویی پایین به توداری و درون گرایی، کردار و گفتار سنجیده، مقتصدانه پول خرج کردن و خوشتنداری می انجامد.

وابستگی به پاداش بالا سبب می شود که آدمی، همدل، احساساتی، گشاده رو، پرحرارت، دلبسته و وابسته باشد و وابستگی به پاداش پایین، آدمی را بی تفاوت و کم تفاوت، سرد، نجوش، مستقل و خودایستا می کند.

پایداری و استواری بالا به سختکوشی، قاطع و راسخ عمل کردن، پرشور و کمال گرا بودن می انجامد و پایداری و استواری پایین، تنبلی و کم کاری، لوس و سست اراده و نیرو بودن و بسنده کردن به واقعیت جاری را پدید می آورد.

برای هر یک از چهار سرشت زیست شناختی که بیان شد، پیام رسان های عصبی مغزی (نوروترنس میترها)، جایگاه های کارکردی مغزی و حتی کروموزوم ها و جایگاه های ژنی ویژه پی هویدا شده است که اندازه جنب و جوش و حضور آنها با بالا، پایین و میانه بودن هر یک از این چهار سرشت نسبتی مشخص دارد. برای نمونه، گابا و سروتونین رافه پشتی مغز را با پرهیز از آسیب، دوپامین مغز را با نوجویی، نوراپی نفرین و سروتونین رافه میانی مغز را با وابستگی به پاداش و گلوتامات و سروتونین رافه پشتی مغز را با پایداری و استواری آدمی (و دیگر پستانداران) مرتبط می دانند. این چهار سرشت زیست ساختار و ژن بنیاد به گونه یی نزدیک با چهار هیجان بنیادین یعنی ترس (پرهیز از آسیب بالا)، خشم (نوجویی بالا)، دلبستگی (وابستگی به پاداش) و آرزوهای و جاه جویی (پایداری و استواری بالا) پیوسته و همبسته اند. این چهار سرشت را آدمی از دیرباز، بسته به اندازه، به نام ها و واژگانی دیگر شناخته است؛ بلغمی (پایداری و استواری بسیار)، سودایی (نوجویی و تازه خواهی سرشار)، دمو (وابستگی فراوان به پاداش) و صفراوی (پرهیز از آسیب بالا).

ناهمگونی های سرشتی که هنگام زاده شدن ناستوار باقی مانده اند گرایش بدان دارند که طی دومین و سومین سال زندگی راسخ و استوار شوند. در پژوهشی انجام شده در شمار فراوانی از کودکان سوئدی هویدا شد که ارزیابی و سنجش این ویژگی های سرشتی در پایان دهه نخست زندگی به خوبی می تواند بازگو و پیش بینی کننده ویژگی های شخصیتی سنین پانزده، هجده و بیست و هفت سالگی باشد. به گونه یی تکرارپذیر دیده شده که این چهار بعد سرشتی زیست بنیاد در سامانه های نژادی، فرهنگی و سیاسی ناهمگون، اثری، یک جور و گیتی مدار بوده و در آغاز زندگی خیلی زود خود را نمایان می سازند. در بیشترین اندازه دو سوی بالا و پایین این چهار سرشت، در برهم کنش با پیرامون هم سود و هم زیان رخ می دهند. از این رو بالا و پایین بودن به خودی خود سازش مدارانه و سودمند دانسته نمی شود.

اما سرشت زیست بنیاد آدمی به تنهایی شخصیت او را پدید نمی آورد. آنچه فرد در فرآیند تربیت و آموزش و پرورش در خانه و کوچه و مهد و دبستان و مهمانی و خودمانی می آموزد و در یاد ماندگار می سازد و سپس با پاداش یا بی اعتنایی فراگیر، ریشه دار و استوار شده یا با کیفر یا بی اعتنایی، دچار فرومایگی و فروپاشی می شود نیز بسیار مهم و سرنوشت ساز خواهد بود. همین هاست که آرام آرام طی دهه نخست و دوم زندگی و از طریق فرآیندهای شناختی ذهن، «کاراکتر» (مشخصه) آدمی را می آفرینند. چيستی و چگونگی برهم کنش «کاراکتر» با سرشت، سرنوشت شخصیت آدمی را پدید می آورد. بعدها همین «شخصیت» است که با سود جستن از «اختیار» آدمی، در چالش و کشمکش با «جبر» روزگار، سرنوشت او را رقم می زند. در ادامه مبحث «شخصیت و ما ایرانیان» و پایان این مجموعه نوشتار، به چيستی و چگونگی چالش و کشمکش «جبر» و «اختیار» و چيرگی آن یک بر دیگری نیز دست خواهیم یافت. اما اکنون گزیری جز شکیبایی نیست.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=300539>

از شخصیت سالم تا انسان کامل

اکثر نظریه‌های مطرح شده در روان‌شناسی (مثل روان‌تحلیل‌گری، نظریه روابط شیء، نظریه‌های انسان‌گرایی و وجودی، نظریه‌های شناختی و رفتاری و نظریه نظام‌ها) تا حد زیادی ساخته و پرداخته مردان سفید پوست و معرف ارزش‌های فرهنگ غرب بوده‌اند. اکثر این نظریه‌ها بر دیدگاه فردگرایی تأکید دارند. یعنی انسان سالم را یک موجود؛ خود کفا، مجزا و دارای کنترل می‌دانند که در قبال خودش مسئولیت حس می‌کند، مسئولیت‌پذیر است، اسیر دیگران نمی‌شود، از مرزهای خودش حفاظت می‌کند، خودپنداره روشن و مستحکمی دارد و ... اختلال روانی هم عبارت است از این که نتوانیم چنین فردی باشیم. هدف اکثر درمان‌ها نیز بالا بردن فردیت است. (۱) اما آیا این نظریه‌ها، نظریه‌هایی جهانی هستند؟ آیا ممکن



است مختص به فرهنگ و منعکس کننده سوگیری‌های فرهنگی باشند؟ وقتی این نظریه‌ها و درمان‌گرایی که از آنها استفاده می‌کنند، با افرادی مواجه می‌شوند که این ارزش‌ها را قبول ندارند، چه اتفاقی می‌افتد؟ (۲)

• تعریف شخصیت سالم

واضح است که ما تاکنون توانایی تعریف حقیقی «شخصیت سالم» را با این فلسفه‌ها و علوم که تاکنون به دست آورده‌ایم، نداریم، مخصوصاً با در نظر داشتن این که ما باید هم یک تعریفی یا حداقل یک توصیف رضایت‌بخش درباره شخصیت داشته باشیم و هم درباره مفهوم «سلامت»، تا بتوانیم برای شناخت شخصیت سالم، مفاهیمی روشن و قابل قبول را مطرح نماییم. اما می‌توان گفت: به‌طور کلی، هر موجودی اعم از گیاه، حیوان و انسان، که با نظر به قوانین زندگی مخصوص به خود، هویت طبیعی خود را در مسیر ادامه حیات، حفظ کند و در جریان ارتباط با موجوداتی که به نوعی با آنها در تماس است، آن هویت را با نظم مقرر خود، اداره کند؛ چنین موجودی از سلامت برخوردار است و بالعکس، هر موجودی که از درک فعالیت و جریان فوق ناتوان باشد به همان اندازه بیمار است. از این جا روشن می‌شود که سالم بودن شخصیت، یک امر کاملاً نسبی است. (۳)

• کار اساسی شخصیت سالم

جهت کاربردی نمودن تعریف فوق، باید کار اساسی شخصیت سالم را شناخت تا با کار بست آن بتوان در مسیر سالم سازی و در نهایت، تکامل شخصیت، گام برداشت. در این زمینه می‌توان گفت: آن کار اساسی‌ای که شخصیت سالم می‌تواند مدیریت آن را به عهده بگیرد، عبارت است از: «تنظیم نیازها و سازماندهی نفس انسانی در ارتباطات چهارگانه یعنی ارتباط انسان با خویشتن، با خدا، با جهان هستی و همچنین با هم‌نوعان خود». (۴) اما لازمه چنین کاری داشتن ایمان است؛ چرا که بدون داشتن ایمان به یک حقیقت مطلق و موجودی کامل، انجام دادن این کار اساسی، محال است.

• تنظیم نیازها

توصیف مختصر نیاز [نه تعریف کامل آن]، عبارت است از: «احتیاج به وجود چیزی که جزئی یا شرطی از عوامل ادامه حیات تلقی می‌شود و بدون تأمین آن، حیات به همان مقدار، مختل می‌گردد».

با توجه به این تعریف مختصر، اگر ما همه نیازهای اصلی انسان‌ها را در نظر گرفته، مورد بررسی قرار دهیم، به سه گروه عمده از نیازها می‌رسیم که هر یک دارای راه‌های خاص مرتفع ساختن خود هستند:

(۱) نیازهای مادی و جسمانی که عبارت‌اند از همه آن نیازهایی که برای تأمین زندگی طبیعی در هر دو حالت فردی و اجتماعی به وجود می‌آیند. مانند غذا، مسکن، لباس، بهداشت و

(۲) نیازهای مربوط به زندگی توجیهی خاص در جامعه؛ مانند نیازهای سیاسی، فرهنگی، حقوقی و احراز موقعیت شایسته در جامعه

۳) نیازهای حیات تکاملی که می‌تواند حیات فرد را به سمت هدف والا و برین به حرکت درآورد؛ مانند نیاز اخلاق و دین و ... (۵)

انسان با کمک ایمان به خداوند از طریق تشخیص نیازهای اصلی و فرعی، موّقت و پایدار، شدید و ضعیف آنها و پیدا کردن راه‌های صحیح مرتفع ساختن آنها می‌تواند نیازهای خویش را در مسیر شکوفایی تمام ابعاد وجودی خود، تنظیم کند.

• آیا انسان می‌تواند بدون ایمان زندگی کند؟

برای پاسخ گفتن به این سؤال، باید دید مقصود از زندگی چیست؟ اگر مقصود از زندگی همین حرکت و احساس طبیعی و خواستن‌های ناشی از اشباع غرایز حیوانی است و بس، نه تنها ایمان برای چنین زندگی‌ای مورد نیاز نیست، بلکه مزاحم و مُخلّ آن نیز محسوب می‌شود؛ اما اگر مقصود از زندگی، عبارت است از زندگی با همه ابعاد و استعدادهای انسانی، مُحال است که بدون ایمان، از چنین زندگی‌ای برخوردار گشت.

فقط ایمان به خدا و ایمان به معنادار بودن جهان هستی است که می‌تواند برای شخصیت انسان، حیثیت و شرف ذاتی اثبات نماید و بدان جهت که ایمان مربوط به همه ابعاد و استعدادهای شخصیت است، لذا نخستین مختص آن، شکوفا شدن این حقیقت بزرگ (شخصیت) است.

اگر در پدیده عشق، تنها بُعد و استعداد جمال‌یابی شخصیت شکوفا می‌گردد، قطعی است که ایمان، موجب شکوفایی همه استعدادها و نیروها و ابعاد شخصیت در ارتباطات چهارگانه می‌گردد. بنابراین می‌توان گفت: عشق، پدیده‌ای است که استعداد و بُعد جمال‌یابی را در شخصیت، شکوفا می‌نماید، در حالی که ایمان، همه استعدادها و نیروها و ابعاد شخصیت آدمی را شکوفا می‌سازد. عشق حقیقی الهی بدون ایمان به معشوق که کامل مطلق (جامع جمال و جلال) است، امکان‌پذیر نیست. (۶) بنابراین، ایمان، شرط لازم و ضروری برای شخصیت سالم است.

• آگاهی، مقدمه ایمان

انسانیت انسان از این نقطه شروع می‌شود که از غفلت خارج شده، قدم به مرحله آگاهی بگذارد و متوجه شود که سرنوشتی دارد و راه‌های مختلفی پیش پای او هست که لازم است از میان آنها راه درست را شناخت و از آن پیروی نمود.

بنابراین، قدم نخست به سوی انسانیت، خارج شدن از این غفلت و تاریکی محض و توجه به این حقیقت است که جز پاسخ گفتن به امیال غریزی، حقایق دیگری هم وجود دارد که انسان نسبت به آن، مسئول است و ناگزیر از پذیرش و تسلیم و التزام به لوازم آنهاست؛ چرا که این امور، خارج از محدوده قدرت و اختیار او نیستند.

بعد از این که انسان توجه پیدا کرد که در عالم، چنین حقایقی نیز ممکن است وجود داشته باشد، طبعاً در گام نخست برای او شک و تردید پیدا می‌شود و از خود می‌پرسد: آیا آنچه انبیا می‌گویند، حقیقت دارد یا نه؟ برای پاسخگویی به این پرسش، بر انسان لازم است برای تحصیل علم، تحقیق کند و به یقین دست یازد.

بدیهی است که اگر بخواهیم نسبت به توحید و نبوت و معاد، ایمان بیاوریم، نخست باید علم به آنها پیدا کنیم و اگر علم حاصل نشود، ایمان پدید نمی‌آید؛ زیرا علم، مقدمه و علّت ناقصه ایمان است؛ اما چون ایمان در دایره اختیار انسان قرار دارد، با وجود یقین و علم نیز ایمان به طور جبری و صدر در صد حاصل نمی‌شود. اگر ما بخواهیم به آنچه که می‌دانیم حق است مؤمن و ملتزم شویم، باید چیزهایی را که ممکن است ما را از ایمان و پذیرش قلبی باز دارد از خود دور کنیم. در این صورت، آماده پذیرش و التزام نسبت به حقایقی می‌شویم که حقانیت آنها را دریافته‌ایم.

• موانع ایمان

می‌توان گفت که در قرآن، موانع ایمان به طور کلی، زیر سه عنوان عام و وسیع و در عین حال، مربوط به یکدیگر قرار می‌گیرند که به ترتیب عبارت‌اند از: (۱) هوای نفس، (۲) دنیا (۳) شیطان.

(۱) هوای نفس

هوای نفس، دل آدمی را می‌رباید و نمی‌گذارد فضایی در وجود او باقی بماند تا محلی برای ورود ایمان شود. اما هوای نفس چیست؟ پاسخ، این است که اگر از میل‌های غریزی و کشش‌های کور که فقط ارضای خود را می‌خواهد و بس، پیروی کردیم، بدون آن که فکر کنیم نتیجه بعدی آن چه می‌شود و غرض ما صرفاً لذّت آنی باشد، این، هوای نفس است؛ و نقطه مقابلش این است که هنگام ارضای غریزه، عقل به کار گرفته شود.

عقل چیست؟ یک نیروی حسابگر است که می‌سنجد این کار مورد نظر، چه تأثیری نسبت به آینده و سرنوشت و آخرت ما دارد. بنابراین برای آن که ما به آنچه می‌دانیم ایمان بیاوریم باید خویش را از قید هوای نفس رها سازیم؛ یعنی، بر اساس بینش صحیح و آینده‌نگری و مقایسه و سنجش و گزینش راه بهتر، تصمیم بگیریم. اما چگونه می‌توان خود را از هوای نفس، رها ساخت. راه مبارزه با هواهای نفس، این است که کشش‌های دیگری در مقابل آنها باشد و تقویت شود و بر آنها پیروز گردد. و آن، چیزی جز محبت خداوند متعال نیست که باید در دل انسان بیدار شود؛ اما

چگونه می‌توان این میل و محبت خفته را بیدار کرد؟ در پاسخ می‌گوییم: ادراک، عامل شوق است؛ چرا که آن میل نهفته، به وسیله درک و شعور، زنده و برانگیخته می‌شود و بر ما لازم است که بدین وسیله به تقویت آن بپردازیم.

برای این که شوق به اطاعت از خدا و ایمان و التزام عملی در ما به‌وجود آید ناگزیریم درباره چیزی بیندیشیم که با «شوق»، سنخیت و تناسب داشته باشد و بتواند در تحریک و برانگیختن آن مؤثر باشد. در توضیح بیشتر این سخن می‌گوییم: ریشه همه فعالیت‌های انسان، خوف و رجا (بیم و امید) است. برای وادار شدن به کار و تلاش و حرکت باید فکری کنیم که ترس و امید را در ما برانگیزد. فکر کنیم درباره این که: اگر ایمان بیاوریم چه می‌شود؟ چه ثمرات و نتایجی دارد؟ و اگر نیاوریم چه؟ پس درباره هر کار اختیاری‌ای (و از آن جمله: ایمان آوردن) اگر درست بیندیشیم و درک کنیم که آن کار چه منافعی برای ما در بر دارد، شوق دستیابی به آن در ما تحریک می‌شود؛ چنان که اگر دریافتیم که آثار تلخ و نتایج زیانباری بر آن کار مترتب می‌گردد، ترس از آن نتایج در ما برانگیخته می‌شود و ما را بر آن می‌دارد تا از آن کار، دوری کنیم و دقیقاً سرّ وجود این همه وعد و وعید در آیات قرآن همین نکته است.

(۲) دنیا

مانع دوم ایمان، دنیاست. دنیا و هوای نفس، دو حقیقت کاملاً مربوط به هم هستند؛ یعنی، دنیا موضوع هوای نفس است، پس دو عامل مستقل به شمار نمی‌روند، بلکه به خواسته‌ها و تمایلات انسان که به دنیا به عنوان یک مطلوب اصلی تعلق دارند به این لحاظ که خواهشی است در نفس انسان، عنوان «هوای نفس» می‌دهیم؛ ولی به موضوع آن خواسته‌های نفسانی‌ای که منهای آخرت دنبال می‌شوند؛ می‌گوییم: «دنیا».

دنیاپی مذموم است که انسان را از آخرت باز می‌دارد؛ پس «هوای نفس» و «دنیا» به هم مربوطاند و دنیا «موضوع» هوای نفس است.

(۳) شیطان

مانع سوم ایمان، شیطان است. عمده کاری که شیطان می‌کند - که توجه به آن برای انسان ضروری است - وسوسه است، و این کار را از طریق تزئین اعمال زشت، دادن وعده‌های دروغ به انسان و بیمناک ساختن انسان نسبت به آینده خویش، انجام می‌دهد.

بنابراین، شیطان نیز از کانال هواهای نفسانی در انسان نفوذ می‌کند و کار و کوشش وی را تأیید می‌کند و یا تغییر می‌دهد. کارهای زشت را در نظر انسان، تزئین و وی را به انجام دادن آنها تشویق می‌کند و در مقابل نیز انسان را می‌ترساند و از انجام دادن کارهای خیر، باز می‌دارد و مسیرش را تغییر می‌دهد.

بنابراین، راه مقابله با این دو مانع یا به عبارت صحیح‌تر، راه رفع این دو مانع نیز همان است که در مورد هوای نفس گفتیم. (۷)

• سازماندهی در ارتباطات

قبلاً گفتیم که کار اساسی شخصیت سالم، تنظیم نیازها و سازماندهی در ارتباطات چهارگانه (ارتباط با خود، خدا، جهان و دیگر انسان‌ها) است. با توجه به مطالبی که تاکنون بیان داشتیم، شخصیت سالم با نیروی ایمان، این وظیفه اساسی را انجام می‌دهد. در زمینه ارتباط انسان با خویشتن باید با نکاپوی مخلصانه درون را تصفیه و تهذیب نمود و از طواف به دور خود و از مقاومت در برابر حقایق، دست برداشت و ابعاد سه گانه: محبت، قدرت و شناخت نفس را به گونه‌ای سازماندهی نمود که موجب صعود به درجه ایمان صحیح به خدا و قبول معنادار بودن هستی گردد.

سازماندهی در ارتباط انسان با خدا به معنای تحصیل اعتقاد به وجود خداوند و یگانگی او و لزوم اعتقاد به ضرورت بعثت انبیا و نیز اعتقاد یقینی به روز معاد و در نتیجه، پایبندی به لوازم این‌گونه اعتقاد است.

سازماندهی در ارتباطات انسان با جهان هستی عبارت است از حفظ محیط زیست از آلودگی‌ها و کوشش مستمر برای شناخت طبیعت و برخورداری صحیح از آن در زندگی و نگاه به این دنیا از دیدگاه گذرگاه بودن است و این که منزلت نهایی نیست و انسان باید برای سرای ابدی که سرنوشت همه انسان‌ها به آن ختم می‌شود، از این دنیا ذخیره و توشه بگیرد.

سازماندهی در ارتباطات انسان با افراد همنوع خود نیز عبارت است از لزوم تعاون و همیاری و احترام به انسان و انسانیت و احترام به قوانین و مقرراتی که برای تنظیم حیات مادی و تکامل حیات معنوی انسان وضع می‌گردد، اگر واقعاً برای مصلحت افراد در زندگی جمعی باشد. (۸)

<http://vista.ir/?view=article&id=286394>

استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای اخذ تصمیم‌های مهم

یک گروه از روانشناسان معتقدند که اگر به هنگام گرفتن تصمیمات بزرگ و اساسی نظیر خرید ماشین، زیاد فکر نکنیم، نتایج رضایت‌بخش‌تری خواهیم گرفت. محققین دریافته‌اند به دلیل اینکه انسان همزمان و در آن واحد به مسائل مختلفی فکر می‌کند، بهتر است تصمیمات مهم در زندگی را به عهده ضمیر ناخودآگاه بگذارد. به گفته یک محقق در مجله علمی (journal science) برعکس عقاید سنتی تصمیم‌گیری‌های عاقلانه همیشه سودمند نمی‌باشد.

دی‌کسترویس (Ap Dijksterhuis) روانشناس دانشگاه آمستردام و تیم تحقیقاتش ۸۰ نفر را برای انجام یک آزمایش در این زمینه، در نظر گرفتند. در این آزمایش، نیمی از شرکت‌کنندگان مجبور شدند به محض معرفی یک کالا آن را خریداری کنند. گروه دیگر مجبور به گرفتن همین تصمیم بعد از تکمیل و حل یک پازل بودند.

هر دو گروه قبل از خرید، یک لیست کوتاه از کالاهای ساده و یک لیست پیچیده از کالاهایی با ۱۲ مشخصه فنی دریافت کردند. شرکت‌کنندگانی که همزمان با حل پازل، کالاهای پیچیده را خریداری کردند و از تصمیمشان بسیار خرسند بودند. زیرا به دلیل درگیری ذهنیشان برای حل پازل از ضمیر ناخودآگاه خود برای تصمیم‌گیری و خرید کالا استفاده کرده بودند.

نتایج آزمایش نشان داد که میزان خرسندی و رضایت افرادی که کالاهای ساده‌تری نظیر لوازم خانگی ای‌کا (IKEA) را خریداری کردند به مانند افرادی بود که از ضمیر ناخودآگاه خود برای گرفتن تصمیمات پیچیده‌تر استفاده کرده بودند.

به گفته محققین استفاده از ضمیر ناخودآگاه به هنگام خرید کالاهای اساسی و یا گرفتن تصمیمات بزرگ در زندگی نتایج رضایت‌بخش‌تری را به دنبال دارد.



CBS

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=10117>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اشک‌ها و لبخندهایی که به ارث بردیم

<وقتی عصبانی می‌شوی، جذاب‌تری.>! شما وقتی عصبانی می‌شوید، چه شکلی می‌شوید؟ وقتی خوشحالید چطور؟ غم، یاس، هیجان، تاسف و





تعجب در چهره شما چه اثری به جای خواهند گذاشت؟
اصلا تا به حال فکر کرده‌اید که ما از کجا یاد گرفته‌ایم که وقتی ناراحت و عصبانی می‌شویم، چرا اخم‌هایمان را درهم می‌کشیم؟ چرا مثلا چشمانمان گرد نمی‌شود؟ شاید بگویید خوب از اول تمام اطرافیانمان در این شرایط، این حالات را به چهره خود داده‌اند و این حالات صورت را از دیگران یاد گرفته‌ایم.

ولی محققان نظر متفاوتی دارند. تحقیقات جدید نشان می‌دهند دست‌کم

بخشی از حالات صورت انسان از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد و این عقیده که انسان‌ها حالات صورت مرتبط با احساسات مختلف را از کودکی و با مشاهده دیگران یاد گرفته‌اند، درست نیست.

• لبخند مادرانه یا پدرانه؟

این بار محققان فلسطینی این مطالعه جالب را درباره حالات چهره انسان‌ها انجام داده‌اند. به گزارش سایت اینترنتی "نیوساینتیست" این محققان به منظور درک این مطلب که آیا حالات چهره هر فرد در شرایط احساسی مختلف از والدین به او به ارث رسیده و یا در کودکی با مشاهده حالت چهره دیگران آموخته شده، ۲۱ داوطلب که نابینا به دنیا آمده بودند را به همراه ۳۰ تن از اقوام این افراد مورد آزمایش قرار دادند.

محققان از چهره این ۵۱ نفر هنگامی که در حال بازگو کردن خاطرات شاد و غمگین خود بودند و همچنین هنگام حل یک معما دشوار و نیز موقع شنیدن یک داستان جنایی و در مرحله آخر هنگام شنیدن یک خبر غیرمنتظره تصویربرداری کردند. در مرحله بعد محققان این تصاویر را که در آنها تمامی تغییرات صورت داوطلبان، از جمله حرکت ابروها، حالت چشمان و جمع شدن لبها ثبت شده بود، به رایانه وارد کرده و با یک نرم‌افزار آماری به بررسی آنها پرداختند.

نتیجه این مطالعه نشان داد افرادی که نابینا متولد می‌شوند، به میزان زیادی در هنگام احساسات مختلف، حالاتی در صورت خود ایجاد می‌کنند که مشابه حالات ایجاد شده در صورت اقوامشان هنگام مواجهه با همان احساسات است و این در حالی است که این افراد هیچ‌گاه صورت اقوام خود را ندیده بودند. دانشمندان عقیده دارند با توجه به نتایج این مطالعه، احتمالا عوامل ژنتیکی در حالات صورت انسان‌ها نقش داشته و زنها بر عضلات و ساختار عصبی صورت تاثیر می‌گذارد.

• زبان چهره شما

حالات مختلف چهره همه ما، ناشی از حرکت یا موقعیت عضلات حالت‌دهنده زیر پوست صورت است. حالات چهره ما، بخشی از زبان بدن ما را شامل می‌شوند. شما ممکن است با طرف مقابلتان حتی یک کلمه هم صحبت نکنید ولی بدون شك می‌توانید با حالات چهره خود، آنچه را که در ذهنتان دارید به او بفهمانید.

در حقیقت، حالات چهره یک راه ارتباطی غیرکلامی بین ما و دیگران است. اگر توجه کرده باشید شما در روابط اجتماعی خود، در محیط کار، در منزل و در مدرسه، از این زبان بی‌صدا بسیار استفاده می‌کنید. مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد به جز انسان، برخی از گونه‌های حیوانات نیز با حالات چهره خود با افراد هم‌گونه خود ارتباط برقرار می‌کنند. بسیاری از انسان‌ها این توانایی را دارند که حالات مختلف صورت خود را برنامه‌ریزی کنند، یعنی به شکل ویژه‌ای، دقیقا مشابه خودشان بخندند اخم کنند و یا فریاد بکشند.

خیلی جالب است اگر فکر کنیم به اندازه تمام انسان‌های روی این کره خاکی ژست‌های اختصاصی در چهره افراد در شرایط احساسی متفاوت شکل می‌گیرد. بسیاری از انسان‌ها حتی اگر تلاش کنند افکار خود را پنهان کنند نمی‌توانند حالات چهره خود را از دید دیگران پنهان کنند. چندی پیش دانشمندان دانشگاه بوفاوای نیویورک روشی ابداع کردند که می‌تواند دروغگویان را از روی حالات صورتشان تشخیص دهد. به گزارش یونایتد اینترنشنال، این دانشمندان معتقدند آموزش این روش به کارکنان ایست بازرسی امنیتی کمک می‌کند تا علائم آگاهانه و ناآگاهانه رفتاری در ارتباط با دروغ را شناسایی کرده و تغییرات حالات چهره افراد دروغگو مانند برافروختگی صورت را تشخیص دهند.

• کامپیوترهای مهربان

این روزها کامپیوترها عرصه فرمانروایی خود را روزبه‌روز وسیع‌تر می‌کنند تا جایی که حتی می‌توانند حالات چهره شما را بخوانند. محققان موفق به ساخت دستگاهی کامپیوتری شده‌اند که می‌تواند ذهن شما را بخواند. این محققان در نخستین مرحله با استفاده از یک دوربین ویژه از صورت

شما فیلمبرداری می‌کنند، سپس این تصاویر به کامپیوتر منتقل شده و سپس وضعیت ۲۴ نقطه از چهره شما ارزیابی می‌شود. زاویه بینی، زاویه ابروها و گوشه‌های لب مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. تکان دادن سر، بالا انداختن ابروها و کشیدن گوشه‌های لب همه معانی خاصی دارند. محققان با مطالعه مجموعه این حالات در چهره افراد می‌توانند آنچه در ذهنشان می‌گذرد را پیش‌بینی کنند. پروفیسور پیتر رایبسون، استاد تکنولوژی کامپیوتر از دانشگاه کمبریج معتقد است: < باید باور کرد که روش‌های بسیار محدودی وجود دارد که انسان‌ها با آن حالات و احساسات خود را به دیگران نشان می‌دهند.> این محققان برای ساختن برنامه کامپیوتری خود، از تعدادی بازیگر خواسته‌اند که حالات مختلف چهره انسان را در شرایط روحی و احساسی مختلف به خود بگیرند و سپس تصاویر متعددی از آنها تهیه کرده‌اند.

جالب‌تر اینکه آنها پا را از این نیز فراتر گذاشته و از این تکنولوژی برای تامین امنیت رانندگان در طی رانندگی در جاده‌ها بهره جسته‌اند. به این ترتیب با همکاری يك شرکت اتومبیل‌سازی بزرگ، این دستگاه را در داخل اتاق اتومبیل، مقابل راننده نصب کرده‌اند. بنابراین با ارزیابی حالات خستگی، خواب آلودگی یا گیجی رانندگان از روی حالات چهره آنها، زنگ خطر به صدا درآمده و رانندگان را به توقف دعوت می‌کند. البته این تکنولوژی هنوز مراحل تحقیقاتی را طی می‌کند اما می‌توان امیدوار بود تا چند سال آینده این سیستم به اتومبیل‌ها افزوده گردد.

• چشم‌های سخنگو

روانشناسان با مطالعه حالات چهره انسان‌ها در شرایط مختلف توانسته‌اند بعضی از کلیدهایی که در چهره هر فرد در شرایط ذهنی متفاوت شکل می‌گیرد را شناسایی کنند. به عنوان مثال، اگر هنگامی که در حین صحبت کردن با دیگری او چشمانش را برمی‌گرداند می‌تواند نشان‌دهنده نیرنگ، دروغ یا گناه باشد، حرکت چشم‌ها به سمت بالا می‌تواند نشانه غضب یا عصبانیت باشد. بالا انداختن ابرو زمانی که يك ابروی دیگر پایین باقی می‌ماند مفهومش این است که < حرف شما را باور نمی‌کنم.> اگر مخاطب شما بینی‌اش را لمس می‌کند، نشانگر آن است که موضوعی را کتمان می‌کند. فراخ کردن بینی نشانه خشم، غضب و عصبانیت است.

لب‌های سخت و جمع شده نشانه تنش و عدم پذیرش است. تبسم با لب‌های بسته، تنها برای ادای ادب و احترام و نزاکت است. اگر به چهره اطرافیان دقت کنید بسیاری از این حالات را در چهره‌شان خواهید یافت که می‌تواند نشان‌دهنده افکارشان باشد، فقط کافی است کمی دقت کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=241606>

 Vista.ir
Online Classified Service

اعتماد بنفَس بالا، یک ضرورت حیاتی

عزت نفس و اعتماد بنفَس بنیادی ترین بخش شخصیت يك فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی متظاهر می سازد. اعتماد بنفَس سالم و بالا يك ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی میباشد. اعتماد بنفَس را میتوان چنین تعریف کرد:

- باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا میباشد.
- شناخت ارزش و اهمیت خویش-داشتن اعتماد و رضایت از خویش.
- توانایی برخورد و کنار آمدن با چالشهای اساسی زندگی.



- توانایی ارزیابی درست و دقیق خویش-پذیرش خویش و ارزش نهادن به خود بدون هیچگونه قید و شرطی.
- توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف و قوت و محدودیت های خویش.
- افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار میباشند دارای خصوصیات زیر



هستند:

- مرتبا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار میدهند.
- هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود هنگام نگاه نمیکنند. با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارند.
- در پذیرش تعریف و تمجیدها و تعارفاتی که به آنان میشود مشکل دارند (تصور میکنند سزاوار آنها نبوده و یا دیگران در صدد تمسخر آنها میباشند).
- معمولا احساس میکنند قربانی رفتار دیگران هستند.
- احساس تنهایی میکنند حتی زمانی که در يك جمع قرار دارند.
- در درون خود احساس خلاء و پوچی میکنند.
- احساس میکنند با دیگران تفاوت دارند.
- احساس افسردگی، گناه و شرمساری دارند.
- نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری.
- از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.
- از شکست و موفقیت می هراسند.
- مرتبا سعی در راضی نگاهداشتن دیگران دارند.
- دچار هراس اجتماعی میباشند.
- قادر به مدیریت زمان خود نمیباشند.
- عادت به پشت گوش انداختن کارها دارند.
- در مقابل انتقاد، اظهار نظر و سرزنشهای دیگران (خواه واقعی، خواه واهی) بسیار آسیب پذیر میباشند.
- از ابراز عقاید و احساسات خود خودداری میکنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند.
- خود را درگیر مواد مخدر و یا روابط مخرب میکنند.
- از تعیین يك هدف مشخص و پیروی از آن عاجز میباشند.
- قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش نمیباشند.
- معمولا عصبانی و پرخاش گر میباشند.
- ارزیابی غیر واقعی از خود دارند.
- تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا میباشند.
- احساس خوب آنها وابسته به عوامل خارجی اعم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار دیگران با آنها دارد.
- وابستگی هیجانی دارند: برای دستیابی به يك احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند:
 - وابستگی به مواد: مانند غذا، داروها، الکل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایشان.
 - وابستگی به رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و تماشای تلویزیون. به منظور پر کردن خلاء درونی و تسکین دردهایشان.
 - وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند.
 - وابستگی عاطفی: برای داشتن حس ارزشمندی، شایستگی و امنیت به توجه، پذیرش و تأیید فرد دیگری (معشوق خود) وابسته میباشند.
- اعتماد بنفس واقعی

اعتماد بنفس حقیقی يك حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب میباشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و نقابی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشد. اعتماد بنفسهای

غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت:

- اعتماد بنفسهای کاذب: اینگونه اعتماد بنفسها وابسته و زود گذر میباشند. مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت، شهرت، محبوبیت، به تن داشتن لباسهای فاخر، قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند.
- گستاخی: معمولا مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه میگیرند. اما پررویی نیز يك نوع نقاب برای استتار بی کفایتی و اعتماد بنفس پایین میباشد.

▪ متظاهرها: اینگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شکست ناپذیر نشان میدهند. اما از درون احساس پوچی و خلاء کرده و از شکست بسیار هراسانند.

همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتری داشتن، تکبر و خود بینی نمیشد زیرا این خصوصیات رفتاری از اعتماد بنفس پایین نشات میگیرند. اعتماد بنفس شما نباید يك پدیده مقایسه ای و رقابتی باشد زیرا در این هنگام شما خود را در معرض احتیاج و وابستگی به پذیرش دیگران قرار خواهید داد که با اعتماد بنفس واقعی و ناب منافات دارد. افراد با اعتماد بنفس بالا نیازی به پذیرش، موافقت، تائید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد بنفس بالا اینگونه نیست که شما را از هر گونه تردید، یاس و نگرانی مصون بدارد بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را برای شما آسانتر میسازد.

• خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا

- برخوردار از مرکز کنترل درونی: غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست.
- از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند.
- میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند.
- قادر به پذیرش و پند گیری از اشتباهات خود میباشند. قادر به بیان جمله "من اشتباه کردم" میباشند.
- توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند.
- مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند.
- تفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند.
- به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند.
- همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فرافکنی نمیکند.
- از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند.
- همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند.
- دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند.
- اعتماد بنفس آنان بدور از خودبینی و غرور میباشد.
- از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند نمی هراسند.
- هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت تدافعی بخود نمیگیرند.
- در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم نمیگردند.
- نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند.
- از آنکه در کاری شکست بخورند و یا در حضور دیگران نادان بنظر برسند ابایی ندارند.
- هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مخرب و شدید قرار نمیدهد.
- توانایی خندیدن به خود و زیاد جدی نگرفتن خود را دارند.
- به خویشتن و توانایی خودشان ایمان و اعتماد دارند.
- به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند.
- باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم میباشند.
- نیازی به کمالگرایی ندارند.

- هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکنند.
- از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می اندیشند واهمه و نگرانی ندارند.
- نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند.
- چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید
- آگاه باشید که ارزش شما به عنوان يك انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیرکترین و باهوشترین بودن، مشهوربودن، محبوب ترین بودن، سریع ترین بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع ترین بودن، خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد.
- توانایی ها، استعدادها و موفقیتهاى خود را جشن بگیرید.
- خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته اید عفو کنید.
- بروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد.
- با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید.
- از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا گیرید.
- خود را بر اساس يك سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید.
- یاد بگیرید که شما يك انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم گیریهای زندگیتان میباشید.
- بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید.
- بیاموزید که شما نیازی به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید.
- خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

منبع : سایت تحلیلی MLM

<http://vista.ir/?view=article&id=238070>



اعتماد به نفس چیست؟ و چگونه افزایش می یابد؟

اعتماد به نفس ، عبارت است از احساس اطمینان نسبت به خود. به عبارت دیگر ، اعتماد به نفس یک فرد به نحوه ی احساس اودرباره ی ((من)) خویش بستگی دارد. شما در مورد خودتان چگونه فکر می کنید ؟ آیا نظر مساعدی نسبت به خودتان دارید و به خودتان احترام می گذاریم ؟ اگرپاسخ شما به سوالات اخیر مثبت باشد ، در این صورت می توان گفت که شما از یک من قوی و ایده آل ، برخوردار هستید ، اما اگرشما نظر مساعدی نسبت به خودتان نداشته باشید و برای خودتان احترام قابل نشوید ، می تون گفت که شما دارای من ضعیفی هستید. مع الو صف ، باید گفت که نظر فرد نسبت به خودش در موقعیتهای مختلف زندگی یکسان نیست و ممکن





است که او در یک موقعیت خودش را خوب و قوی ببیند ، ولی در موقعیت دیگری خود پنداری ضعیفی داشته باشد .

اما، چیزی که تاصف آور است ، این است که اغلب ما ، معمولاً بیشتر به جنبه های ضعیف خودمان اهمیت می دهیم و تمام توجه امان را بر روی

نکته ضعفهایمان متمرکز می کنیم نه بر وی امتیاز اتمان . پس ، چاره کار چیست ؟ نخستین قدم شما برای تقویت و بالا بردن اعتماد به نفستان ، درک و فهم این حقیقت باید باشد که اعتماد به نفس ، در واقع همان نظر و عقیده ای است که شما راجع به خودتان دارید. آگاهی از این امر منجر به این خواهد شد که در تقویت اعتماد به نفستان در مسیر صحیحی گام بردارید . در مرحله بعدی ، باید از خودتان بپرسید که چرا در برخی از جنبه های زندگی دارای اعتماد به نفس کافی نیستند ؟ یک دلیل آن ، شاید مورد مقایسه قرار دادن خودتان با افراد دیگر باشد .

به این ترتیب ، اگر در این مقایسه شما خودتان را کمتر از دیگران بدانید ، مسلماً خود پنداریتان رو به نقصان خواهد نهاد. به طور کلی ، هنگامی که شما خودتان را با فرد دیگری مقایسه می کنید ، این فرد ، چه یک هنرمند باشد ، و چه یک ورزشکار ، یک وکیل ، یک پزشک ، یک تاجر ، و یک دانشجو ، اگر آن فرد را در برخی خصوصیتها بهتر از خودتان بدانید ، خود پنداری شما تضعیف خواهد گشت . اما ، جهت مقابله با این وضعیت و جهت این که خود پنداری صحیح و مناسبی از خود داشته باشید ، بهترین شیوه نگرستن به سایر افراد، داشتن یک نگرش کلی است - نگرشی که در آن ، همه انسان ها با هم برابر در نظر گرفته می شوند . به عبارت بهتر ، به هنگام مقایسه خود با دیگران باید به این نکته توجه داشته باشید که هر انسانی دارای منابع مختلفی است . هیچ کس یک مرد یا یک زن نیست . بلکه پیش از هر چیز دیگری همه یک انسان هستند .

شما با یک اسب برابر نیستید ، زیرا یک اسب بسیار قوی تر از شماست .، اما شما در مورد قدرت خودتان نسبت به آن اسب ، هیچ نقصی در خودتان احساس نمی کنید . سرعت یک سگ بسیار سریعتر و هیکل یک فیل ، بسیار تنومندتر از شماست اما شما در این گونه موارد نیز هیچگونه کمبودی در خودتان احساس نخواهید کرد ، زیرا این حیوانات خارج از دایره ی تعمیم شما به عنوان یک انسان ، قرار دارد . برخی از ما ، افراد دیگر را دارای خصلتهایی می بینیم که خود فاقد آن ها هستیم و لذا در خودمان احساس کمبود می کنیم . این احساس کمبود و عدم کفایت - حتی اگر در مورد یک جنبه جزئی و کوچک باشد - سریعاً در سرتاسر وجود و در کلیت خود

پنداری ما ، گسترش می یابد . ولی اگر ما همه ی مردم را به چشم یک انسان بنگیریم ، در آن صورت ، دیگر همه کس با هم برابر خواهند بود . بلند و کوتاه ، ثروتمند و فقیر ، دانا و نادان ، چاق و لاغر و . . . همگی بی معنا هستند .

ما به عنوان یک انسان همگی یکی هستیم و تفاوت و رقابتی بین ما وجود ندارد . بنابراین ، از آن جا که رقابت بین انسانها بی معناست ، ما نه می توانیم موقعیت خودمان را به عنوان یک انسان بالاتر ببریم و نه می توانیم آن را پایینتر آوریم . ما همیشه یک انسان بوده ایم ، هستیم و خواهیم بود و این یک واقعیت انکار ناپذیر است . اگر ما دیگران را به عنوان یک انسان بنگیریم ، متوجه خواهیم شد که هر انسانی در روی زمین ، توانایی انجام کارهایی را دارد که ما نداریم . از طرف دیگر ، ما هم می توانیم کارهایی انجام دهیم که دیگران نمی توانند ، اما این امتیازات ، ما را از دیگران کوچکتر یا بزرگتر نمی سازد ، بلکه فقط باعث تفاوتهایی بین ما و دیگران در برخی از زمینه های خاص زندگی می گردد . بنابراین ، اگر کسی خصلتی داشته باشد که ما نداشته باشیم ، و این مسئله ممکن است از نظر آن کس نوعی برتری به حساب آید ، ولی از نظر ما ، آن خصلت ، تنها تفاوت ساده ای بین ما و او خواهد بود .

بر دو درخت نظری اندازید . یکی از این درختان ، ماموت تنومندی با عمری بیش از هزار سال است ، آن دیگری ، درخت کاج کوچکی است که در بیشه زارها روئیده است . آیا از نظر شما ، درخت ماموت تنومند از درخت کوچک کاج برتر است ؟ مسلماً این طور نیست . از نظر شما ، آنها هر دو فقط یک درخت هستند ، یکی کوچک و یکی بزرگ . به این ترتیب ، زمانی هم که بر دو نفر انسان می نگرید ، چه یکی از آنها استعداد بیشتری نسبت به دیگران داشته باشد ، چه نه ، آنچه که شما خواهید دید فقط دو نفر آدم خواهد بود ، نه بیشتر و نه کمتر . اگر شما موفق شوید که عملاً مردم دیگر را در شکل واقعی خودشان ، بدون اصرار در برتر دانستن یکی بر دیگری و رقابت بین آنها ، ببینید ، در آن صورت می توان گفت که شما به درجه بالای اعتماد به نفس دست یافته اید و خودتان را آنچه که هستید - یعنی به یک انسان- می بینید .

هرکس دارای امتیازی نسبت به دیگران است ، شما دارای چه توانائی هستید که دیگران ندارند ؟ مسلماً شما می توانید کارهایی انجام دهید که افراد دور و برتان قادر انجام آن کارها نیستند . آیا داشتن این توانائیها ، شما را برتر از دیگران می سازد ؟ یا این که فقط به این معناست که شما می توانید کاری را بهتر از برخی از افراد دیگر ، انجام دهید ؟ اگر در زندگی شما ، شخصی وجود داشته باشد که شما با نگاهی از پایین به بالا ،

او را برتر از خودتان می‌پردازد در این صورت لازم است که بر روی اعتماد به نفستان اندکی کار کنید .

از طرف دیگر، اگر در زندگی شما کس دیگری وجود داشته باشد که شما با نگاهی از بالا به پایین ، او را کمتر از خودتان می‌پندارید ، باز هم لازم است به تقویت اعتماد به نفستان مشغول شوید . اما اگر شما همه' انسانها را - چه آنهایی را که قبلا" برترین برترینها و چه آنهایی را که کمترین کمترینها هستید - با خودتان برابر بدانید ، در این صورت می‌توان گفت که سطح اعتماد به نفس شما خوب و طبیعی است . شما ، در صورتی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار خواهید شد که در رقابت دائم با تنها چیزی که احساس رقابت را در شما تحریک می‌کند - یعنی خودتان - قرار داشته باشید . در این صورت ، زندگی از نظر شما چیزی همانند یک بازی جلوه‌گر خواهد شد - یعنی ، موقعیتهای دشوار زندگی را در حکم قوانین یک بازی در نظر خواهید گرفت. (ماجراهای مارتین نمونه‌ی خوبی از فضیله‌ی ((رقابت با خود)) است . مارتین که در یک مغازه‌ی موکت‌بری مشغول به کار بود . مشکل او این بود که دائما" سعی کرد در کار خودش سریعتر و بهتر از دیگران باشد ، اما هرگز موفق به این کار نشده بود .

بعد از مدتی ، مارتین تصمیم گرفت که فقط با خودش به رقابت بپردازد . به همین منظور ، او برای اولین بار در طول زندگی اش یک زما سنج و دفترچه یادداشتی را با خودش به یک مجتمع ساختمانی برد که قرار بود اتاقهای آپارتمانهای آنجا را موکت کند . با شروع کار ، مارتین با استفاده از زمان سنج ، مدت زمانی را که صرف موکت کردن اتاقها می‌کرد ، اندازه گرفت و در دفترچه یادداشت کرد . در روز اول ، موکت کردن اتاق خواب یکساعت ، هال دو ساعت اتاق پذیرایی یک ساعت و ده دقیقه ، و راه پله‌ها دو ساعت و نیم ، طول کشید . روز بعد که مارتین برای موکت کردن خانه‌ی دیگری از خانه‌های همان مجتمع مراجعه کرد ، بیش از هر زمان دیگری برای شروع کارش اشتیاق داشت .

به همین دلیل ، او دفترچه و زمان سنج را از جیبش بیرون آورد و خیلی زود ، آماده‌ی کار شد . هدف او این بود که کارش را خیلی سریعتر از روز قبل انجام دهد . پس از شروع به کار ، بدون آن که مارتین متوجه باشد ، زمان به سرعت سپری شد و او موفق شد که در مجموع ، نیم ساعت زودتر از دفعه قبل کارش را به پایان ببرد . بعد از آن روز ، مارتین برای دست‌یابی به رکوردی بهتر ، هر روز بر سرعت کارش افزود و با این رویه‌ای که در پیش گرفت طولی نکشید که او در مغازه‌ای که مشغول به کار بود ، به سریعترین موکت‌بر تبدیل شد . در مرحله‌ی بعد ، مارتین کیفیت کارش را تا آن جا که ممکن بود بالا برد ، به صورتی که در کار او و فاصله و خط بین موکتها از نگاه بیننده اصلا" به نظر نمی‌آمد و موکتها تمام حاشیه‌ی دیوارها را کاملا" می‌پوشاندند و زیبایی کار را بیشتر می‌کردند . بعد از این مرحله ، مارتین که دیگر معروفترین موکت‌بر منطقه شده بود ، لازم دید که به عنوان یک هدف مهم ، مغازه مستقلی برای خودش باز کند ، بنابراین ، شروع به پس‌انداز کردن درآمدهایش کرد . مارتین مصمم بود که به بازی رقابت با خودش ادامه دهد ، لذا ، هر زمانی که پولی‌گیری می‌آمد ، با خودش عهد می‌کرد که هفته‌ی بعد ، دو برابر آن را کسب کند . این گونه بود که مارتین در عرض دو سال توانست بزرگترین مغازه' موکت‌بری شهرشان را بخرد و لازم به گفتن نیست که همراه با موفقیت او در کارش ، اعتماد به نفس او نیز دوچندان شد .

و این نبود مگر در نتیجه رقابت با خود .) هر زمان که کسی هدفی برای خودش تعیین می‌کند ، با دست یافتن به آن هدف ، خود پنداری او تقویت می‌شود، این امر چه در مورد اهداف بلند مدت ، چه میان مدت و چه کوتاه مدت ، صادق است . اهدافی که توام با ((رقابت با خود)) هستند ، بسیار سهل‌الوصولند ، چرا که به هنگام رقابت با خود ، تمام کوشش ما صرف این می‌شود که کاری را بهتر یا سریعتر از دفعات قبل انجام دهیم ، به این ترتیب ، رسیدن به هدفی و تکمیل کاری ، باعث احساس رضایت و تقویت ((من)) ما می‌شود . شما هم می‌توانید همانند مارتین ، تمام کارهایتان را با استفاده از یک زمان سنج با سرعت بیشتری نسبت به دفعات قبل به انجام برسانید . همچنین ، می‌توانید معیارهایی از قبیل افزایش میزان سطح ریلکس بدنتان ، افزایش تعداد کارهای خیر خواهانه‌ای که هر هفته انجام می‌دهید ، و افزایش تعداد اهدافی که در یک زمان معینی به آنها دست می‌یابید را به عنوان انگیزه‌هایی برای ((رقابت با خودتان)) در نظر بگیرید .

آنچه که لازم است در انجام کاری آنگونه باشید ، این است که تمام سعی و تلاش خود را به کار ببرید . اگر چه ممکن است شما با تلاشی که می‌کنید روزی به یک برسید و روز دیگری به ده ، نباید نگران نباشید ، زیرا اصولا" ساخت انسان چنین است که تحت تاثیر نوسانات ریتمهای گوناگونی قرار دارد (اصل ریتم) . بنابراین ، زمانی که شما با وجود تمام تلاشی که می‌کنید ، نمی‌توانید به نتایج مطلوبی دست یابید ، نباید احساس گناه بکنید ، زیرا شما هر چه در توان داشته‌اید ، به کار برده‌اید. گذشته از آن ، شما همیشه تحت تاثیر نیروهایی قرار دارید که کنترل این نیروها از اختیار شما خارج است (که ما در اصطلاح کلی این نیروها را خواست خدا ، قضا و قدر ، قسمت و ... می‌نامیم). در واقع ، شما فقط توان کنترل بازخوردها ، نگرشها ، عواطف و احساسات خودتان را دارید ، نه بیشتر.

هیچ چیز در دنیا به اندازه‌ی احساس برنده بودن نمی‌تواند اعتماد به نفس انسانها را تقویت کند . اگر شما در موقعیتی برنده باشید، اعتماد به

نفس‌تان تقویت خواهد شد. اگر شما در انجام کاری بهتر از دفعات قبل عمل کنید ، در این صورت احساس برنده بودن خواهید کرد. بنابر آنچه گفته شد ، اولین قدم شما برای تقویت اعتماد به نفس‌تان ، عبارت خواهد بود از انتخاب زمینه ای در زندگی که در آن خوب عمل می کنید اما قصد دارید بهتر عمل کنید.

اکنون ، جهت رقابت با خودتان برای پیشبرد فعالیت مورد نظر ، این پیشرفت را برای خودتان یک هدف قرار دهید. قبل از همه ، مشخص سازید که وضعیت کنونی شما نسبت به آن فعالیت چگونه است و چگونه می توانید این وضعیت را بهتر کنید . آیا می خواهید کمیت را افزایش دهید؟ آیا می خواهید سرعت را بالا ببرید؟ آیا به فکر پیشرفت در کیفیت کارتان هستید؟؟

سرانجام ، برای رسیدن به اهدافتان ، برنامه های عملی تدارک ببینید. به این منظور ، همیشه تصویر رسیدن به اهدافتان را در ذهنتان داشته باشید و با تمسک به این تصویر ، تا زمان رسیدن به آن اهداف ، در این مسیر گام بردارید . به این ترتیب ، شما با پرداختن به رقابت با خودتان ، پس از کسب موفقیت در این رقابت ، قادر خواهید شد موفق شدن و برنده بودن را برای خودتان ، تبدیل به عادت کنید که نتیجه ی آن چیزی نخواهد بود ، مگر افزایش اعتماد به نفس در شما .

منبع : مدرسه اینترنتی تیپان

<http://vista.ir/?view=article&id=285206>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اعتماد به نفس (Self-Confidence)

اعتماد به نفس دیدگاهی است که به فرد اجازه میدهد تا از خود تصویری مثبت و واقعی داشته باشند. افراد با اعتماد به نفس به تواناییهایشان اعتماد میکنند، به طور کلی حس میکنند که برزندگیهایشان کنترل دارند، و باور دارند که در یک طیف منطقی قادر به انجام کارهایی که میخواهند و برنامه ریزی میکنند هستند. داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد قادر به انجام همه کاری هست. افراد با اعتماد به نفس انتظارات واقع گرایانه دارند. حتی وقتی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمیشود دیدگاه مثبتشان را حفظ میکنند و خودشان را قبول دارند.

آنهایی که اعتماد به نفس کمتری دارند برای اینکه در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند به مقدار زیادی به تایید دیگران وابسته هستند. آنها معمولا از ریسک کردن اجتناب میکنند به خاطر اینکه از شکست میترسند. معمولا انتظار موفق شدن ندارند. معمولا خودشان را دست کم میگیرند و اگر تشویق یا تحسین بشوند آنها کوچک جلوه میدهند یا رد میکنند. برخلاف این افراد آدمهای با اعتماد به نفس ریسک رد شدن از طرف دیگران را قبول میکنند به خاطر اینکه به تواناییهای خودشان اعتماد دارند. آنها خودشان را میپذیرند و این حس را ندارند که باید خودشان را وفق بدهند



تا پذیرفته شوند.

اعتماد به نفس الزاما خصوصیتی نیست که در همه ابعاد زندگی فرد تبلور داشته باشد. معمولا افراد در بعضی از جنبه ها اعتماد به نفس دارند (مانند درس یا ورزش) اما در بعضی از جنبه ها اصلا اعتماد به نفس ندارند (مثل تیپ و قیافه یا روابط اجتماعی).

• اعتماد به نفس در ابتدا چگونه شکل میگیرد؟

عوامل زیادی در شکل گیری اعتماد به نفس مؤثرند. روش و دیدگاه والدین در شکل گیری احساس فرزندان به خودشان نقش قاطع و اساسی دارد مخصوصا در سنین پایین. وقتی که والدین پذیرش بی قید و شرط به فرزندانشان دارند کودکان یک پی ریزی محکم برای احساسات مثبت نسبت به خودشان دریافت میکنند. اگر یکی یا هر دو والدین انتقاد بیش از حد بکنند یا اگر بیش از حد از فرزندانشان حمایت کنند و حرکتهای آنها را به سوی استقلال تشویق نکنند (یا در مقابلش مقاومت کنند)، بچه ها ممکن است به این نتیجه برسند که بیعرضه هستند یا به قدر کافی خوب نیستند یا فرودست و درجه دو (inferior) هستند. اما اگر والدین تلاشهای کودکان برای اتکال به خود را تشویق کنند و زمانی که بچه ها اشتباه میکنند آنها را دوست داشته باشند و قبولشان کنند کودکان هم یاد میگیرند که خودشان را قبول داشته باشند و اعتماد به نفس نتیجه طبیعی این رفتار خواهد بود.

شاید تعجب کنید که عدم اعتماد به نفس الزاما ربطی به بیعرضه بودن ندارد. در واقع اکثر مواقع عدم اعتماد به نفس نتیجه تمرکز بیش از حد بر روی خواسته های غیر واقع گرایانه یا استانداردهای اطرافیان، به خصوص والدین و جامعه، است. تاثیر دوستان بر احساسات شخص نسبت به خودش حتی میتواند از اثر والدین و جامعه بیشتر باشد. دانشجویان در سنین دانشگاه ارزشهای خانواده را دوباره ارزیابی میکنند و به همین خاطر علی الخصوص نسبت به تاثیر دوستان و اطرافیان آسیب پذیر هستند.

• فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر میگذارند

در پاسخ به تاثیرات بیرونی افراد فرضیاتی میکنند که بعضی از آنها سازنده و بعضی مضر هستند. بعضی از فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر سو دارند و روشهای جایگزین فکر کردن درباره آنها عبارتند از:

(۱) فرض: " من حتما باید همیشه علاقه یا تایید همه افراد مهم زندگی را داشته باشم"

روش جایگزین: این یک هدف کمالگرا و غیر قابل دسترسی است. واقع گرایانه این است که استانداردها و ارزشهای فردی داشته باشیم که کاملا وابسته به تایید دیگران نباشند.

(۲) فرض: " من باید کاملا قابل (competent) و کافی باشم و باید در همه امور مهم زندگی موفق شوم".

روش جایگزین: این هم کمالگرایی (perfectionism) و غیر قابل دسترس است که به این معنی است که ارزش شخصی با دستاوردهای فرد تعریف میشود. دستاورد (achievement) میتواند به رضایت شخص کمک کند اما شما را ارزشمندتر نمیکند. ارزشمند بودن یک صفت ذاتی است که همه افراد بشر دارای آن هستند.

(۳) فرض: " همه گذشته من همیشه مهم است و احساسات و رفتار من را در زمان حاضر کنترل میکند".

روش جایگزین: با وجود اینکه واقعیت دارد که اعتماد به نفس شما علی الخصوص در مقابل اثرات ناشی از زمان کودکی شما آسیب پذیر است اما وقتی شما بزرگ میشوید شما بر این آثار آگاهی و دید پیدا میکنید. در روال این آگاهی و دید شما میتوانید انتخاب کنید که کدامیک از این اثرات را میخواهید که کماکان بر زندگی شما تاثیر داشته باشد. شما مجبور نیستید که در مقابل اتفاقات گذشته درمانده باشید.

• الگوهای فکری مخرب

فرضیات مخرب مانند آنهاپی که در بالا تشریح شد شما را در مقابل افکار مخرب آسیب پذیر میکند.

همه یا هیچ چیز: " من نمونه مطلق بیعرضگی هستم وقتی کاری عالی انجام نمیشود".

فقط نیمه خالی لیوان را دیدن: انگار که فاجعه در هر گوشه ای منتظر است. یک نکته منفی، یک انتقاد، یا یک نظر تمام واقعیت ها را تحت الشعاع قرار میدهد. " من نمره شیمی ام خیلی بد شد، امکان نداره کنکور پزشکی قبول بشم".

بزرگ کردن نکات منفی/کوچک کردن نکات مثبت: نکات مثبت به اندازه نکات منفی مهم نیستند. " میدونم که شش تا مسابقه رو برده ام اما آگه این یکی رو ببازم حالم از خودم بهم میخوره".

بدون هیچ قید و شرطی احساسات رو به عنوان واقعیت قبول کردن: " من حس میکنم زشتم پس حتما زشتم".

تاکید بیش از حد بر "باید" ها: "باید" ها اغلب کمالگرایانه و انعکاس انتظارات بقیه هستند تا اینکه بیان انتظارات و خواسته های خود شما. " هرکسی باید وقتی وارد دانشگاه میشود برای آینده شغلی اش برنامه داشته باشد. آگه من نمیدونم پس حتما به جای کارم ایراد داره". برچسب زدن: برچسب زدن کار ساده ایست و عموماً حالت سرزنش دارد. "من به بازنده ام (loser) این کلمه در انگلیسی مفهوم بیشتر از مسابقه رو داره و به شخصیت آدمها بر میگردد. یعنی کلاً آدم بازنده ای/انار) و این تقصیر خودمه". قادر نبودن به قبول کردم تمجید ها: "واقعا از این لباس خوشت میاد؟ به نظر من که چاقم میکنه".

• استراتژی برای بالا بردن اعتماد به نفس

روشهای زیر ممکن است برای غلبه بر تفکرات مخرب مفید باشند.

بر نقاط قوت تاکید کنید: برای سعی کردن به خودتان نمره مثبت بدهید. با تمرکز بر کارهایی که قادر به انجامشان هستید به خودتان برای تلاشهایتان جایزه بدهید به جای اینکه فقط بر نتیجه نهایی تمرکز کنید. اگر به جایی اینکه از کارهایی که باید انجام بدهید شروع کنید از کارهایی که میتوانید انجام دهید شروع کنید این به شما کمک میکند تا بتوانید در حیطه اجتناب ناپذیر محدودیتهایتان زندگی کنید.

• ریسک کنید: به تجربه های جدید به عنوان فرصتهایی برای یادگیری نگاه کنید به جای اینکه به اتفاقی که در آن یا میباید یا میبازید. این کار به شما کمک میکند تا با آغوش باز با اتفاقات جدید برخورد کنید و میتواند پذیرش شما را نسبت به خودتان بالا ببرد. اگر این کار را نکنید هر فرصتی میتواند به موقعیتی برای شکست خوردن تبدیل شود و از رشد شخصیتی جلوگیری میکند.

• از گفتگوی درونی (Self-talk) استفاده کنید: از گفتگوی درونی به عنوان وسیله ای برای مقابله با فرضیات مخرب استفاده کنید. تمرین کنید تا مچ خودتان را در حین این فرضیات بگیرید. بعد به خودتان بگویید "بس کن!" و آن را با یک فرضیه منطقی تر جایگزین کنید. مثلاً اگر مچ خودتان را میگیرید که انتظار بی عیب بودن دارید به خودتان یاد آوری کنید که شما نمیتوانید همه کارها را بی عیب و نقص انجام بدهید، فقط میتوانید برای انجام دادن کارها تلاش کنید و میتوانید سعی کنید که آنها را خوب انجام بدهید. این به شما کمک میکند تا خودتان را قبول داشته باشد در حالیکه هنوز برای پیشرفت تلاش میکنید.

• ارزشیابی خود: یاد بگیرید که خودتان را به صورت مستقل ارزیابی کنید. این به شما کمک میکند تا از احساس پریشانی و آشفتگی (sense of turmoil) که به خاطر تکیه کردن در بست به توقعات و نظرات دیگران پیش می آید دوری کنید. اگر بر احساسات درونی خودتان نسبت به رفتار، کار و ... خودتان تمرکز کنید هوش و شعورتان نسبت به خود (sense of self) بیشتر میشود و این شعور به شما کمک خواهد کرد تا به راحتی قدرت شخصیتان را به دیگران تسلیم نکنید.

• طبع شوخی (sense of humor): سعی کنید یاد بگیرید که وقتی کار "احمقانه" ای میکنید یا اشتباهی میکنید بتوانید به خودتان بخندید. این موقعیت ها را به عنوان بخشی از انسان بودنتان قبول کنید. این به شما کمک میکند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و بتوانید ارتباطاتان را با بقیه بهبود بخشید.

<http://vista.ir/?view=article&id=289105>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اعصاب شما ؟ عصبی-سالم

• آیا اعصاب شما سالم است؟

اگر شما جزو عده ای از مردم هستید که اعصاب خود را فرسوده و مریض می دانید و همیشه می گوئید اعصابم ناسالم است یا واقعا نمی دانید که

دارای اعصاب سالم هستید یا خیر به این پنج سوال که روی اصول روان شناسی تنظیم شده توجه کنید و خود را با آن تطبیق کنید.

۱- آیا به گفتار اشخاص کاملا توجه می کنید و میان صحبت آنها نمی دوید و آیا اگر مخالف شما و حتی بر ضد شما صحبت کنند باز خونسرد می مانید تا حرف شان تمام شود؟

۲- اگر مثلا بخواهید کودک خردسال تان را به مدرسه برسانید در حالی که مدت کوتاهی وقت دارید و ناگهان متوجه شوید تکمه اش افتاده بدون دستپاچگی آن را می دوزید؟

۳- اگر فیلمی را تماشا کرده باشید و با همسر خود که آن فیلم را ندیده به سینما بروید و تصادفا همان فیلم را نمایش دهند ناراضی و پکر می شوید؟

۴- اگر کودک شیرخوارتان نیمه شب ناگهان بگرید و فریاد کند و یا همسرتان



شما را از خواب شیرین بیدار کند با خونسردی و بدون در هم کشیدن ابرو و یا فریاد زدن به او می پردازید؟

۵- و آیا اگر کسی به شما ظلم کرد یا حقی از شما را از میان برد انتقام را به موقع مناسب واگذار می کنید و به سرعت تصمیم نمی گیرید.

در نتیجه اگر به هر پنج سوال پاسخ مثبت داده اید باید به شما تبریک گفت چون اعصاب سالمی دارید و خوب فکر می کنید. اگر به کمتر از دو سوال جواب مثبت داده اید فرد عصبی می باشید پس با اجرای برنامه های زیر اعصاب خود را تقویت نمایید.

- پرتقال بر قدرت اعصاب می افزاید.

- ویتامین های جدیدی در لیمو کشف شده که سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا می دهد.

- برگ و گل درخت نارنج اختلالات عصبی را تسکین می دهد همچنین از شکوفه های درخت نارنج عرق بهار نارنج تهیه می شود که اعصاب را آرامش می بخشد و اثر مفیدی بر سردرد دارد.

- فسفر ماده ای است که ضد بیماری های عصبی می باشد.

- سوپ سیر برای سلسله اعصاب مقوی است.

- بلوط میوه ای است که به رشد سلول های اعصاب کمک می کند.

- سیب که از بهترین میوه های طبی می باشد و برای اعصاب مفید است.

- به دارای ویتامین B است که این ویتامین در تعادل اعصاب نقش بزرگی دارد.

- تخمه آفتابگردان در بیماری اعصاب مفید و موثر بوده و سلسله اعصاب را تقویت می کند.

- دارچین برای تقویت اعصاب مفید است.

- ترخون، رازیانه، پیاز، زردآلو، لوبیای خشک و سیب زمینی هر کدام در تسکین سلسله اعصاب مفیدند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=14163>

 **vista.ir**
Online Classified Service

افراد خلاق چه ویژگیهایی دارند؟

آیا افراد خلاق دارای ویژگیهای خاصی هستند؟

بررسی نشان می دهد که هر چند افراد خلاق از هوش بالاتر از متوسط برخوردار هستند، اما برای اینکه فرد بسیار خلاق باشد ضرورتاً نباید نابغه باشد (نیکولز ۱۹۷۲). افراد خلاق تازگی و بدیع بودن را ترجیح می دهند، پیچیدگی مسائل توجه آنان را جلب می کند و به قضاوت‌های مستقل می پردازند (بارون هارنیگتون ۱۹۸۱). علاوه بر توانایی تمام کردن، کامل کردن و یکی کردن افکار گوناگون در این افراد بیش از دیگران است.

افراد خلاق در یکی کردن تفکر کلامی با تفکر بصری (کرشنر ولجر ۱۹۵۸) و تفکر منطقی و تخیلی (سالتر ۱۹۸۰) سرآمدتر از افراد غیر خلاق هستند.

افراد خلاق بیشتر به وسیله علایق درونی خود نسبت به کارهای خلاق برانگیخته می شوند تا عوامل بیرونی نظیر شهرت، پول یا تایید دیگران. در واقع، وقتی دلایل بیرونی باعث انجام کارهایی می شود که ذاتاً جزو کارهای فکری خلاق به حساب



می آید، ممکن است شخص انگیزه خود را برای انجام آن از دست بدهد.

علاوه بر موارد فوق افراد خلاق ویژگیهای دیگری نیز دارند که آنها را از سایر افراد متمایز می کند این ویژگیها عبارتند از:

۱) افراد خلاق، بخش عمده ای از وقت خود را صرف توجه دقیق به اطاف خود می کنند و از این طریق سوژه های جدیدی برای فکر کردن پیدا می کنند.

۲) افراد خلاق بسیار کنجکاو بوده و به طور مستمر در جستجوی موضوعات پیچیده، جدید و ناشناخته و عجیب هستند. به همین سبب آنها در مقایسه با افرادی که از توانایی خلاقیت کمتری برخوردار هستند، سوالات بیشتر و پیچیده تری را مطرح می کنند. این ویژگی را به سادگی در بچه ها می توان تشخیص داد.

۳) حل مشکلات و مسائل توسط افراد خلاق از اصالت خاصی برخوردار است.

۴) افراد خلاق انعطاف پذیر هستند و در ارائه راه حل و اندیشه بکر و بدیع آمادگی بسیار دارند (گلیفورد ۱۹۵۹) آنها با استفاده از این ویژگی، توانایی تعقیب و دستیابی به راه حل مشکل را از راه های مختلف دارا هستند.

۵) افراد خلاق به استقلال و ناهم‌نوایی تمایل دارند و در مواردی که دستورهایی بر خلاف میل و یا اعتقادات خود دریافت کنند به سرپیچی از آنها تمایل نشان می دهند به این سبب اعمال مدیریت در مورد افراد خلاق بسیار دشوار است (کانجرو پیترسن ۱۹۸۴) آنها اگرچه به دستور گرفتن از دیگران اعتقاد ندارند، نیاز مبرم به مورد پذیرش واقع شدن دارند، زیرا این احساس برای آنها آرامش خاطر دلپذیری را ایجاد می کند. ضمناً آگاهی به این مطلب که اندیشه هایشان مورد قبول واقع شده، اکتاء به نفس زایدالوصف در آنان ایجاد می کند.

۶) افراد خلاق، مسائل پیچیده را به مسائل ساده ترجیح می دهند و با علاقمندی بسیار برای یافتن راه حل می کوشند.

۷) بر اساس نظریه وایت (۱۹۶۹) افراد خلاق علی رغم استنباط دیگران، بسیار فعال نبوده، با مقایسه با دیگران از هوش و ذکاوت خارق العاده نیز برخوردار نیستند. هوش یکی از پیش نیازهای خلاقیت است و پایین بودن درجه هوشی فرد معمولاً به پایین قرار گرفتن ویژگی خلاقیت منجر می شود، اما هوش سرشار نیز دلالت بر خلاق بودن شخص نمی کند. کرتاگنبرگ (۱۹۷۲) بر این عقیده است که افراد دارای هوش پایین عموماً از نظر خلاقیت نیز ناتوانند و خلاقیت در افراد دارای هوش کمی بالاتر از میانگین بیشتر مشاهده شده است. در این مورد گرتزل (۱۹۶۲) معتقد است که اشخاص باهوش و ذکاوت خوب در مدارج تحصیلی، بسیار خوب عمل می کنند ولی شاهد کیفی که دلالت بر خلاقیت آنها بکند بسیار کم است. به طور خلاصه پژوهشگران به یک رابطه یا همبستگی

نسبتاً کم بین هوش و خلاقیت دست یافته اند (آناستاری و شیفر ۱۹۷۱، گنزل و جکسن، ۱۹۶۲).

۸) مسائل و وضعیت‌هایی را می‌بیند که قبلاً مورد توجه قرار نگرفته است و فکرهای بکری را ارائه می‌دهد. اصولاً يك فرد خلاق بی تفاوت از کنار مسائل نمی‌گذرد و محیط پیرامون را همیشه با دقت مورد توجه قرار می‌دهد.

۹) ایده‌ها و تجربیات حاصل از منابع گوناگون را به هم ربط می‌دهد و آنها را بر مبنای مزیتشان مورد بررسی قرار می‌دهد. چراکه ارائه فکر مشکل نیست بلکه ارائه فکر و ایده‌های سودآور، مفید، باصرفه و... مشکل خواهد بود.

۱۰) معمولاً چندین شق (بدیل) برای هر موضوع معین دارند، به عبارتی سلاست فکر دارند. یکی از مهمترین ویژگی افراد خلاق داشتن سلاست فکر است به طوری که همزمان در مورد يك مساله چندین فکر و راه حل را داشته باشد.

۱۱) نسبت به پیش‌فرضهای قبلی تردید می‌کنند و محدود به رسم و عادت نمی‌شوند. از طرف دیگر تداوم حیات سازمانها به بازسازی آنها بستگی دارد، بازسازی سازمانها از طریق هماهنگ کردن اهداف با وضعیت روز و اصلاح و بهبود روشهای حصول این اهداف انجام می‌شود، بدون بازسازی، سازمان نمی‌تواند دوام زیادی بیاورد و بازسازی هم جز از طریق نوآوری که خود ثمره خلاقیت است، میسر نیست. بنابراین سازمانها برای ادامه حیات و بقای خود به بازسازی از طریق خلاقیت نیازمندند، خلاقیت در سازمان کار نیروهای خلاق است این نیروهای خلاق در تمام سازمانها به وفور یافت می‌شوند. هنر مدیر موفق در این سازمان شناسایی و از وجود آنها برای بهبود و بازسازی سازمان استفاده نماید، ویژگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شد می‌تواند راهگشای بسیاری از مدیران باشد چه بسا بعضی از این ویژگیها در نگاه اول به عنوان يك ضعف ممکن است به حساب بیاید. مدیران امروزی ما باید به این نکته توجه داشته باشند که موانعی برای بروز خلاقیت وجود دارد که بحث مفصلی را می‌طلبد و پرداختن به آنها خارج از این مقاله است اما مهمترین آنها عبارتند از:

۱) عدم اعتماد به نفس

۲) ترس از انتقاد و شکست

۳) تمایل به هم‌رنگی و هم‌گونی

۴) عدم تمرکز ذهنی و...

باید این نکته را قبول کنیم که همگی ما عادت زده ایم بنابراین مدیریت سازمان باید همیشه از بروز ایده‌ها و فکرهای جدید استقبال نماید و افراد خلاق را تشویق کند. برای اینکه خلاقیت به وقوع بپیوندد، باید چنان نگرشی وجود داشته باشد تا از پیشنهادهایی که مبتنی بر تغییر شرایط موجودند، استقبال کند، يك نگاه سرد یا بهت زده رئیس به زیردستی که پیشنهادی ارائه کرده است به وی می‌فهماند که دیگر از این نوع پیشنهادها ندهد. جدای از اینکه نظر مدیریت و زبان و ظاهر درباره خلاقیت چیست؟ - طرفداری می‌کند یا مخالفت- ملاک اصلی برای پیشنهاد دهنده، آن چیزی است که مدیر در عمل انجام می‌دهد، نه سخن او. متأسفانه در نظام اداری ما کم نیستند مدیرانی که خود را عقل کل می‌دانند و کارمندان را افرادی که مجبورند دستورات غیر منطقی آنها را اجرا کنند. این مدیران یکی از مهمترین موانع خلاقیت و نوآوری در نظام اداری هستند باشد که ان شاء... در برنامه سوم توسعه که یکی از مهمترین محورها ی آن تحول اداری است به این نکات نیز توجه شود و شایسته سالاری که همیشه غریب بوده این بار به آشنایی برای همه تبدیل شود.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=271350>

 **vista.ir**
Online Classified Service

امیدوار بودن در لحظات دشوار زندگی از ویژگی شخصیت‌های سالم است

روانشناسی کمال معنایابی و امید را سرفصل بحث‌ها قرار می‌دهد و معتقد است انسان برای سرزندگی بایستی همواره اهداف تازه‌ای برای خود ترسیم و پیوسته با نشاط کافی آن‌ها را پیگیری کند.

تفاوت روانشناسی کمال با دیگران این است که ما به جای مطالعه بیماران تلاش خود را معطوف انسان‌های سالم کنیم و به‌جای درج‌زدن در خاطرات گذشته به حال و آینده توجه کنیم.

آبراهام مزلو در این رابطه معتقد است: " اگر آگاهانه طرحی در افکنده‌اید که از آنچه در توان شماست کمتر باشید به شما هشدار می‌دهم تا آخر عمرتان ناشادمان خواهید بود."

شخصیت سالم لزوماً "شخصیت بی‌خیال شاد نیست و به اعتقاد آلپورت زندگی شخص سالم چه بسا سخت، تلخ و آکنده از درد و رنج باشد. به

اعتقاد وی ماهیت ارادی شخصیت سالم یعنی تلاش برای آینده به کل شخصیت آدمی یگانگی و یکپارچگی می‌بخشد و او برخلاف دیگران معتقد است هدف‌هایی که آرزوی شخص سالم است در تحلیل نهایی دست‌نیافتنی است و بدین لحاظ نیز با افزایش تنش روبروست. یعنی آلپورت برخلاف دیگران که به دنبال کاهش تنش هستند معتقد است شخصیت سالم برای رسیدن به اهداف بزرگ باید تنش‌زایی کند.

نگرش فرانکل به شخصیت بر اراده معطوف به معنا تأکید دارد. معنایابی که به نیاز انسان به جستجو نه برای خویشتن بلکه برای معنایی که به هستی ما منظوری ببخشد مرتبط می‌گردد، یعنی هرچه از خود فرا رویم و خود را در راه چیزی یا کسی این‌بار کنیم انسان‌تر می‌شویم. در واقع فرانکل معتقد است در لحظات دشوار زندگی امیدوار بودن و با امید زندگی کردن از ویژگی شخصیت‌های سالم است.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=115580>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انسان سالم از دیدگاه روان شناسی

شناخت انسان سالم و به دست دادن ملاکی منطقی و علمی در این باره دغدغه دیرپای انسان بوده است. از این رو طبیعی است که تاریخ اندیشه بشری از تئوریه‌ها، آرزوها، نوه‌مات و اسطوره‌هایی در این زمینه پر باشد. چنانکه ادیان الهی و مکتب‌های فکری، فیلسوفان، عارفان و پیشوایان دینی و اجتماعی، هر کدام به گونه‌ای، این مسأله را در نظر داشته و درباره آن‌ها سخن گفته‌اند.

روان‌شناسان، با تمام گونه‌گونی مکتب‌ها و جامعه‌شناسان، با تفاوت دیدگاه هاشان در این باره به پژوهش و نگارش پرداخته‌اند. به همین دلیل حتی اشاره‌ای کوتاه به همه دیدگاه‌ها نیازمند نگاشتن کتاب یا کتابهایی حجیم





است، از این رو در این مقاله نمی توان انتظار تفصیل یا پردازش به همه نظریه ها را داشت و ناگزیر باید به گزینش و انتخاب رو آورد.

• تعریف سلامتی و شخصیت سالم

سازمان جهانی بهداشت W . h . o که هدف خود را (حصول عالی ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم) تعیین کرده است، در باره بهداشت و سلامتی، در اساسنامه خود این گونه آورده است:

(حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا علیلی.)

این تعریف با آن که نشان می دهد منظور از سلامتی فقط بیمار نبودن نیست، و در عین حال که سمت وسوی تلاش برای سلامتی را مشخص می کند، خود هیچ چیزی درباره این که چگونه می تواند چنان رفاهی را، در تمام زمینه ها به دست آورد ارائه نمی کند و آن را به عهده پژوهشگران گذاشته است، که البته پژوهشگران و محققان نیز در هر دو میدان، یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان گامهای جدی برداشته اند و ما در این نوشته به بخشی از آن تلاشها و دستاوردها در خصوص انسان و شخصیت سالم که پایه بهداشت روان است اشاره خواهیم داشت.

• تفاوت انسان سالم با انسان آرمانی

این نکته شایان توجه است که بین انسان سالم و انسان آرمانی یا انسان کامل (به اصطلاح عارفان) تفاوت است، هنگامی که درباره انسان کامل (کامل در اصطلاح عرفان) سخن می گوئیم، سخن از انسانی است که به عالی ترین درجه انسانیت رسیده است، تمام نیروهای معنوی بالقوه او به (فعلیت) رسیده اند، اما آن گاه که از انسان سالم سخن می گوئیم، صحبت از کسی است که در مسیر درست زندگی قرار گرفته است، فرق نمی کند در کجای کار باشد، در آغاز یا میانه راه و یا به قله رسیده باشد. بنابراین می توان گفت (انسان سالم) تعریفی عام تر دارد، زیرا هر انسان کاملی، انسان سالم نیز هست، اما شاید بسیاری از افراد سالم در راه کمال باشند و با کمال مطلوب فاصله داشته باشند. به هر حال، صاحب نظران در تعریف سلامت جسمی معتقدند که سلامت جسمی این است که شخصی در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد، نیازهای ضروری آن تأمین شود، قسمتی از آن به دلیل اختلال از انجام کار خویش باز نماند و سبب اختلال در تمام سازمان بدن نشود، و از همه مهم تر این که احساس درد و رنج و نقص در اعضای بدن وجود نداشته باشد.

اگر سلامتی روانی را هم با همین دیدگاه تعریف کنیم باید بگوئیم:

سلامتی روانی این است که شخص در مسیر رشد طبیعی روانی قرار گرفته و موانع رشد روانی از سر راه او برداشته شده باشد، تمام نیازهای ضروری روانی او تأمین شده باشد و از همه مهم تر این که احساس ناخوشایند نقص، درد و افسردگی روانی او را (زیر فشار) قرار ندهد. بنابراین سلامت؛ یعنی قرار داشتن در مسیر رشد و بهره وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص و درد و رنج فرساینده، و انسان سالم، کسی است که از نظر جسمی و روانی در مسیر رشد و بهره وری از استعدادها و توانهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی و جسمی . نقص، درد، ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد.

این سلامتی چگونه به دست می آید؟ این پرسش که تاکنون هزاران طبیب، روان پزشک و روان شناس در باره آن اندیشیده اند و البته پزشکان در زمینه بیماریهای جسم و روشهای درمان به نقطه نظرهای همگون و هماهنگ دست یافته اند، در حالی که روان کاوان و روان شناسان در زمینه شناخت علل بیماریهای روان و راههای درمان آن، اختلاف بیش تری دارند و این نشأت یافته از پیچیدگی ماهیت روان آدمی است، ولی با این حال تلاشهای صورت گرفته بی فرجام نبوده است.

• مکتب های روان شناسی انسان گرا

روان شناسی دارای مکتب ها، گرایشها و شاخه های بسیاری است، ولی پیش از اشاره به تفاوت های مکتب های روان شناسی لازم است تأکید کنیم که هر کدام از این گرایشها و مکتبها برای خود فلسفه و جهان بینی خاصی درباره انسان دارند. به قول کارل راجرز (هر جریان در روان شناسی، فلسفه ضمنی خاص خود را درباره انسان دارد.)

• از لحاظ فلسفی، روان شناسی به دو گروه عمده تقسیم می شود:

(۱) نمایان گر سنت تجربی: ساخت گرای - رفتارگرایی

(۲) نماینده سنت دکارتی آرمان گرا: کنش گرایی، روان شناسی های گشتالت و هورمیک.

آلپورت در تقسیم بندی فلسفی و ریشه های دورتر مکاتب روان می نویسد:

اجداد ساخت گرایبی و رفتارگرایی، هابز، لاک، هارتلی، جیمز، استوارت میل، بین، ماخ و اثبات گرایبی منطقی، و در علوم طبیعی هلمهولتز بوده اند و اجداد کنش گرایبی، روان شناسی های گشتالت و هورمیک: لایب نیتز، کانت، برنتاند، هوسرل و ویندلپاند می باشند.

مکتب روان کاوی دارای عناصری از هر دو سنت است، و قدرت نسبی آنها نیز بر طبق نظامهای روان کاوی متغیر است.

مفهوم یا تصور ذهنی از انسان رابطه نزدیکی با زیربنای فلسفی مکتب دارد. این مفهوم به طرز خاصی از طریق موضوع مکتب، رابطه بدن و ذهن را آشکار می سازد. تا حد زیادی نارضایتی از تصور انسان که بطور تلویحی در روان شناسی معاصر مطرح است موجب شده که در دو دهه اخیر جهت گیری های جدیدی همچون جهت گیری انسان گرا و پدیدار شناختی - اصالت وجودی، به طور ناگهانی پدید آید.

با این که هیچ کدام از مکتبهای روان شناختی بدون پایه فلسفی نیست، ولی برخی تلاش کرده اند روان شناسی را نیز مانند فیزیک و دیگر علوم طبیعی دانشی کاملاً تجربی قلمداد کنند و از همان روشها در تحقیقهای روان شناسی بهره ببرند.

روان شناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی پرداخت، تا مدتها مطالعه استعداد بالقوه آدمی را برای کمال ناپیده گرفت، اما در سالهای اخیر، شمار روزافزونی از روان شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده اند.

(روان شناسان کمال) که پیش تر آنها خود را روان شناسان انسان گرا می دانند، با دیدی نو به ماهیت انسان می نگرند. انسانی که آنها می بینند با آنچه که رفتارگرایی و روان کاوی، یعنی شکل های سنتی روان شناسی ترسیم می کنند، متفاوت است.

روان شناسان کمال با دیده انتقادی به این سنتها می نگرند، چرا که معتقدند نگرش رفتارگرایی و روان کاوی به ماهیت انسان محدود است، و اعتلاپی را که آدمی می تواند بدان دست یابد، نادیده می انگارد.

این منتقدان مدعی اند که رفتارگرایی، آدمی را چون ماشین می بیند، یعنی (نظام پیچیده ای که با شیوه های قانونمند رفتار می کند). انسان به منزله ارگانیک منظم، ترتیب یافته و برنامه ریزی شده، با خود انگیزگی و سرزندگی و خلاقیت و چون دماهای (ترموستات) تصویر شده است.

روان کاوی نیز تنها جنبه بیمار یا درمانده و ناتوان طبیعت آدمی را عرضه داشته است، زیرا کانون توجهش رفتار روان نژد و روان پریش است. فروید و پیروان تعالیم وی نیز اختلالات عاطفی و نه شخصیت سالم، یعنی بدترین و نه بهترین وجه طبیعت انسان را مورد بررسی قرار دادند. نه روان کاوی و نه رفتارگرایی از استعداد بالقوه آدمی برای کمال، و آرزوی او برای بهتر شدن از آنچه هست، بحثی نکرده اند. در واقع، این نگرشها تصویر بدبینانه ای از طبیعت انسان به دست می دهند. رفتارگرایان، آدمی را پاسخگوی کنش پذیر محرکهای بیرونی، و روان کاوان، او را دستخوش نیروهای زیست شناختی و کشمکشهای دوره کودکی می پندارند.

اما آدمی از نظر روان شناسان کمال، بسی بیش از اینهاست.

حامیان جنبش استعداد بشری سطح مطلوب کمال و رشد شخصیت را فراسوی بهنجاری می دانند و چنین استدلال می کنند که تلاش برای حصول سطح پیشرفته کمال، برای تحقق بخشیدن یا از قوه به فعل رساندن تمامی استعدادهای بالقوه آدمی ضروری است. به سخن دیگر رهایی از بیماری عاطفی، یا نداشتن رفتار روان پریشانه برای این که شخصیتی را سالم بدانیم، کافی نیست. نداشتن بیماری عاطفی تنها نخستین گام ضروری به سوی رشد و کمال است، و انسان پس از این گام، راهی دراز در پیش دارد.

یکی از مهم ترین و برجسته ترین سخنگویان روان شناسی انسان گرایبی و یا به تعبیر خود او (نیروی سوم) میان دو نیروی دیگر، یعنی مکتب رفتارگرایی و مکتب تحلیل روانی، آبراهام هارولد مزلو (abraham harold maslow) است. و دیگری دکتر ویکتور فرانکل، البته طرفداران این مکتب بسیاریند، و ما به دلیل اختصار فقط به نظریات این دو تن در این باره اشاره می کنیم.

• روان شناسان انسان گرا

چنانکه گفته شد، یکی از چهره های سرشناس روان شناسی انسان گرا، دکتر ویکتور فرانکل می باشد. او متولد سال ۱۹۰۵ در وین و دارای دکترای m. d (پزشکی) و ph. d (روان پزشکی) و بنیان گذار مکتب (یا روش) معنی درمانی (logotherapy) و از طرفداران نیروی سوم یا مک تب انسان گرایبی می باشد.

تأکید عمده فرانکل بر اراده معطوف به معنی (willto meaning) می باشد.

او با آن دسته از موضعهای روان شناسی و روان پزشکی که وضعیت انسان را حاصل غرایز زیستی یا کشمکش های دوره کودکی یا هر نیروی دیگری می دانند به شدت مخالف است.

تصویر (فرانکل) از طبیعت انسان خوشبینانه است. به نظر او ما انسانها آدمکهای ماشینی کوچک شده ای نیستیم تا تنها پاسخهایی را که به ما

آموخته اند بازگویم [مثل نظریه رفتارگرایان] با محصول تغییرناپذیر روشی که آداب تخلیه را به ما آموخته اند، یا سایر تجربه های دور ان کودکی نیستیم [که روان کاوی فریودی مدعی آن است]. گذشته بازدارنده و محدود کننده ما نیست، از گذشته رها هستیم. بازچه صرف عوامل اجتماعی و فرهنگی یا پیرو کور باورها و آداب و رسوم هم نیستیم، سرانجام، شرایط محیطی هر اندازه دشوار باشد و هر اندازه هم جسم ما را بیازارد، باز به طور کامل مسلط بر ما نیست. و ما فاعل مختار هستیم.

او معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم را در اراده معطوف به معنای زندگی و نیاز مداوم انسان به جست و جو می داند، اما نه جست و جو برای خویشتن، بلکه برای معنایی که به هستی ما منظوری ببخشد، که نتیجه آن (فرارفتن از خود) است. هر چه بیش تر بتوانیم از خود فرارویم - خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم - انسان تر می شویم، تنها از این راه می توان به راستی خود شد.

جست و جوی معنی، مسؤولیت شخص را به دنبال دارد، تا با احساس مسؤولیت و آزادانه با شرایط هستی خویش رویا رو شویم. و در آن منظوری بیابیم، زندگی پیوسته ما را به مبارزه می طلبد، پاسخ ما نباید سخن و اندیشه، بلکه باید عمل باشد.

او زندگی بدون معنی را، روان نژندی اندیشه زاد (noogenic neuroses) می خواند؛ ویژگی این حالت نبودن معنی، هدف و منظور در زندگی و احساس تهی بودن است. اینها به جای آن که در زندگی احساسی سرشار و پرتیش داشته باشند، در خلأ وجودی به سر می برند، وضعیتی که به اعتقاد فرانکل در عصرنویین متداول است، او در فرهنگهای بسیاری در جامعه های سرمایه داری و کمونیستی، شواهد خلأ وجودی می بیند که به ویژه در ایالات متحده آمریکا به سرعت گسترش می یابد. و راه حل این مشکل، یافتن معنی زندگی است و گرنه به بیماری روانی محکوم خواهیم بود. او می نویسد:

(ظاهراً عده زیادی از ما (چرا) ی زندگی خود را از دست داده ایم. و به همین سبب تجربه (چگونه) ی وجودمان، هر چند سرشار از رفاه و وفور باشد، دشوارتر شده است.)

بنابراین بیماری روانی نتیجه محتوم نداشتن معنی در زندگی و نیافتن معنای زندگی است.

از نظر فرانکل سه راه معنی بخشیدن به زندگی متناظر با سه نظام بنیادی ارزشهاست:

سه نظام بنیادی ارزشها از نظر (فرانکل) (۱) ارزشهای خلاق (۲) ارزشهای تجربی (۳) ارزشهای گرایشی هستند.

ارزشهای خلاق و تجربی با تجربه های غنی شده سرشار و مثبت انسانی - غنای انسانی از راه آفرینش یا تجربه - سر و کار دارد. اما در اوضاع و احوال منفی مثل مرگ و بیماری که نه زیبایی در آن به تجربه می آید و نه مجال آفرینندگی هست، چگونه می توان معنایی یافت؟ در این ج ا پای ارزشهای گرایشی به میان می آید، در موقعیتهایی که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست، یعنی در شرایط تغییرناپذیر سرنوشت، تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خود را می پذیریم، شهامتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم، آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است.

معنی در زندگی شاید در لحظات خاصی وجود داشته باشد، نه در همه ساعات زندگی. همان گونه که کوه را با بلندی قله آن می سنجند، معنی دار بودن زندگی را هم باید با اوجهای آن، و نه حسیضهایش سنجید. به نظر فرانکل حتی لحظه اوج ارزش تجربی می تواند سراسر زندگی انسان را س رشار از معنی سازد.

• انگیزش شخصیت سالم

در نظام فکری فرانکل تنها یک انگیزش بنیادی وجود دارد؛ (اراده معطوف به معنی) و آن چنان نیرومند است که می تواند همه انگیزشهای انسانی دیگر را تحت الشعاع قرار دهد. اراده معطوف به معنی برای سلامت روان حیاتی است. در شرایط حاد در زندگی بی معنی، دلیلی برای ادامه زیستن نیست. معنای زندگی برای هر کس یکتا و ویژه تفکر اوست، در افراد مختلف و از لحظه ای تا لحظه دیگر تفاوت پیدا می کند. هر وضعیتی تنها یک پاسخ دارد.

• معنی جویی و تنش

جست و جوی معنی می تواند وظیفه ای آشوبنده و مبارزه جویانه باشد و تنش درونی را افزایش دهد، نه کاهش. این تنش شرط سلامت روانی است. اشخاص سالم همواره در تلاش رسیدن به هدفهایی هستند که به زندگی شان معنی می بخشد. و پیوسته با هیجان یافتن مقاصد تازه رویارو هستند. زندگی خالی از تنش و رو به ثبات، محکوم به روان نژندی اندیشه زاد است.

• فرارفتن از خود

او انسان را دارای دو توانمندی منحصر به انسان می داند، (یعنی خود - تعالی و از خود رهایی). این دومی بیان کننده توان و ظرفیت فرد است برای رها یا آزاد ساختن خویش از خود (نفس).

کسانی که در زندگی معنی می یابند به حالت (فرارفتن از خود) می رسند که برای شخصیت سالم واپسین حالت هستی و رسیدن به بالاترین درجه مرحله زندگی به حساب می آید.

او درباره طبیعت انسان (از خود فرارونده) می نویسد:

(انگیزش اصلی ما در زندگی، جست و جوی معنی نه برای خودمان، بلکه برای معناست؛ و این مستلزم (فراموش کردن) خویشتن است، انسان کامل بودن یعنی با کسی یا چیزی فراسوی خود پیوستن. او (فرآوری) را به توانایی چشم به دیدن همه چیز جز خودش تشبیه می کند، مگر این که چشم آب مروری آورده و بیمار شده باشد، که در این صورت فقط خودش را می بیند.)

• اثر معکوس لذت جویی و تلاش برای تحقق خود

درباره لذت جویی و تحقق خود، او معتقد است هر چه بیش تر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس می کنیم... لذت و خوشبختی پیش می آیند و بر شادمانی زندگی می افزایند، اما هدف زندگی نیستند. نمی توان از پی خوشبختی رفت و آن را گرفت، زیرا خوشبختی ثمره طبیعی و خود انگیزته معنی جویی و دستیابی به هدفی بیرون از خود است. هر چه مستقیم تر در راه تحقق خود بکوشیم، احتمال دستیابی به آن کمتر است. تحقق خود، با از خود فرار رفتن ناسازگار است.

به نظر فرانکل، نظریات او با این نظریه مزلو که بهترین راه دستیابی به تحقق خود را، تعهد و غرقه شدن در کار یا چیزی فراسوی خود می داند سازگار است، مزلو هم معتقد است که آدمی در (تجربه های اوج) از خود فرار می رود.

• ویژگی های شخصیت سالم

فرانکل فهرست ویژگی های شخصیت سالم را به دست نمی دهد، ولی چنان که (شولتس) در (روان شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم) نظریه او را خلاصه کرده است، می توان فهرست آن ویژگی ها را چنین برشمرد:

- ۱) در انتخاب عمل آزادند.
- ۲) شخصاً مسؤول هدایت و زندگی و گرایش هستند که برای سرنوشت خودشان برمی گزینند.
- ۳) معلول نیروهای خارج از خود نیستند.
- ۴) در زندگی، معنایی مناسب خود یافته اند.
- ۵) بر زندگی شان تسلط آگاهانه دارند.
- ۶) می توانند ارزشهای آفریننده و تجربی یا گرایشی را نمایان سازند.
- ۷) از توجه به خود فراتر رفته اند.
- ۸) به آینده می نگرند و به هدفها و وظایف آتی توجه می کنند.
- ۹) تعهد و غرقه شدن در کار (جنبه مهم کار، محتوای آن نیست، بلکه شیوه انجام آن است، و این به زندگی معنی می بخشد. از راه کار، معنی می جویم و نه در آن).
- ۱۰) ویژگی دیگر انسان های از خود فرارونده توانایی ایثار عشق و نیز دریافت آن است. عشق هدف نهایی انسان است، مورد محبت قرار گرفتن و عاشق شدن .

به اعتقاد (فرانکل) سه عنصر، جوهر وجود انسان را تشکیل می دهد: معنویت، آزادی، و مسؤولیت. حصول و کاربرد معنویت، آزادی و مسؤولیت با خود ماست، بدون اینها، یافتن معنی و منظور زندگی میسر نیست. و نتیجه نیافتن معنی زندگی چنانکه از پیش آوردیم، بیماری روانی است. یکی از نقطه نظرهای مهم فرانکل، که می تواند سلامت و بیماری روانی از نظر او را به خوبی توضیح دهد، نظریه او درباره (ناخودآگاه) است: (محتوای ناخودآگاه تا آنجا گسترده شده است که خود به دو نوع غریزه مندی ناخودآگاه (غریزه ناخودآگاه (instinctual uncious) و روحانیت یا معنویت ناخودآگاه (ناخودآگاه روحی یا معنوی = spiritual unconscious) افتراق پیدا کرده است.)

او در نقد روان کاوی فرویدی می گوید:

(می توان گفت که روان کاوی وجود انسان را نهاد زده (Id - ified) کرده است. فروید با تنزل (خویش) به یک فرآورده صرف مغز (پدیدارهمایند

(epiphenomenon), به خویش خیانت کرد و آن را به نهاد تحویل داد. او همزمان با نادیده گرفتن بعد روحی در ناخودآگاه و غریزی دیدن آن، ناخودآگاه را بد نام کرد.

او دلیل این اشتباه را ندیدن نقطه محوری وجود انسان می داند، که بدون آن تمامیت انسان ممکن نیست. او معتقد است: در اعماق ضمیر ناخودآگاه روحی (یا شعور باطن) احساس قوی و ریشه دار مذهبی وجود دارد. مذهب در معنای گسترده (و صحیح) خود، تکاپوی بشر برای یافتن معنای نهایی و غایی است. انسان علاوه بر ناخودآگاه روانی، ناخودآگاه روحی هم دارد. احساس مذهبی و اعتقاد به خدا در این ناخودآگاه روحی جای دارند، و سرکوب احساس مذهبی نیز مثل نیروهای جنسی سرکوب شده یا فرونشاندن شده، بیماری روحی و روانی می آورد. او برای اثبات این مدعا مشاهدات بالینی فراوانی را بررسی و چند مورد آن را نقل کرده است. راه درمان را هم در این می داند که خدا را از ناخودآگاه بیمار به خود آگاه بیاوریم و به قول خود او انتقال ازخدا (deus absconditus) به خدای مشهود (deus revelatus).

او در جای دیگری می نویسد شواهد بالینی حاکی از آن است که ضعیف و سست شدن و تحلیل رفتن احساس مذهبی در انسان موجب اختلال در ادراکات مذهبی او می گردد. یا به بیانی کمتر بالینی، به محض این که فرشته درون سرکوب می گردد، تبدیل به دیو می شود. او بی معنایی را خلأ وجودی نام داده و پس از بیان علل خلأ وجودی، پیامدهای آن را با تعبیر (مثلث روان رنجورانه گسترده) یاد کرده که عبارتند از افسردگی، اعتیاد و تجاوز.

• بررسی دیدگاه فرانکل

آنچه در چارچوب کلی نظریه فرانکل قرارداد به مقدار زیادی تجربی و پذیرفتنی است و آنچه او با تلفیق اندیشه و تجربه بالینی و مطالعه مذهب به دست آورده می توان جزء پیش رفته ترین دیدگاه های رایج روان شناختی و روان درمانی به حساب آورد، اما با این حال، برخی از دیدگاه های او یا پذیرفتنی نیستند و یا با پیش فرض های فلسفی دیگر، به جز فلسفه وجود گرایانه (اگزیستانسیالیسم) نیز قابل اثبات هستند و در اثبات آنها بدان شالوده فلسفی نیازی نیست، اگر چه او نیز انتقاداتی به وجودگرایی غیرمذهبی بویژه نظر سارتر دارد، ولی ما در اینجا صرف نظر از مبانی او در کلیاتی که نقل کردیم، مفردات نظریه او را می توانیم از دیدگاه اسلامی نیز قابل تأیید بدانیم، البته در برخی مسائل، اختلافهای جزئی یا برداشت های متفاوتی وجود دارد. اما عمده ترین تفاوت دیدگاه او، با دیدگاه قرآن در این است که قرآن اگر سلامتی فرد و جامعه را به عنوان هدفی دنبال می کند، اما این هدف در راستای هدف بزرگ تری قرار دارد که شخص در راه آن، حتی تمام هستی خود را - اگر لازم باشد - فدا می کند، و آن بینایی و سلامتی در آخرت است، یعنی رستگاری جاویدان.

دیگر تفاوت اساسی نظر اسلام و قرآن با نظریه فرانکل در این است که فرانکل اگر چه (معنی جویی) را مهم ترین انگیزه انسان سالم می داند و مذهب را نهایی ترین انگیزه انسان می شمارد، اما در معنی جویی معتقد است که یافتن معنای زندگی برای هر کس ویژه است، حتی درکسی یا چیزی می توان معنی زندگی را یافت.

این نظریه می تواند مفید باشد اما برای کسی که بخواهد برای آرامش خاطر خود، هر گونه ای که باشد تکیه گاهی پیدا کند، اگر چه آن معنی برای دیگران و در واقع بی ارزش یا کم ارزش باشد. می توان کودک را با پستانک هم آرام کرد، اما هدف آفرینش از به گریه در آوردن کودک، به دست آوردن پستانک، و یا مکیدن بیهوده مستمر نیست! کودک باید از پستانک به قدر سیر شدن بنوشد و آرام بگیرد، نه این که چیزی در دهانش باشد که بمکد، اگر چه هیچ نفعی جز فریب کودک نداشته باشد.

سبب این تفاوت دیدگاه فرانکل با دیدگاه قرآنی در این است که فرانکل می خواهد به عنوان یک روان کاو، بیماران روانی را درمان کند و جلو بیماری های روانی را بگیرد به هر گونه و با هر نوع معنی یابی پذیرفتنی برای فرد، اگر چه سرانجام، نادرست، اما قرآن می خواهد شخص معنای هستی و زندگی خود را بیابد، همان را که در واقع هست، نه فریب ها را...

صرف نظر از این تفاوت، که عمده هم هست، مفردات ویژگیهای انسان سالم از دیدگاه فرانکل را می توان در تعالیم قرآن نیز یافت، یادآور می شوم که او در کتاب (خدا در ناخودآگاه) بسیار به دیدگاه اصیل دینی نزدیک تر می شود. اما همان طور که پیش از این اشاره کردیم، درباره رابطه مذهب با سلامتی روان، درباره اسلام حکم کلی او جاری نیست.

• نظریه دیگری درباره انسان سالم (خود شکوفا)

یکی دیگر از نظریه پردازان مشهور روان شناسی، (مزلو) است که روان شناسی رفتارگرا را بخوبی تحصیل کرده بود و آن را پاسخگوی تمام مسایل جهان می دانست، اما با تولد نخستین فرزندش، اعتقاد او به رفتارگرایی عوض شد.

او این تجربه را چنین توصیف می کند:

(کسی که فرزند داشته باشد، نمی تواند رفتارگرا باشد.)

(مزلو) به تفکر و مطالعه و تجربه پرداخت و کتابهای جذابی منتشر کرد که روان شناس و غیر روان شناس به یک نسبت مفتون نگرش خوش بینانه و انسان گرای او به نهاد آدمی شدند. بسیاری احساس می کنند که او نه تنها به شخصیت انسان بعد تازه ای بخشیده، بلکه نگرش کاملاً نوینی به روان شناسی را پدید آورده است؛ نگرشی که شاید روزی همان اندازه انقلابی شمرده شود که رفتارگرایی واتسن و روان کاوی فروید شمرده می شد.

نگرش مزلو - انسان گرایی یا روان شناسی نیروی سومی - نگرشی است که برخی چون پادزهری خوش قدم در برابر خوی میکانیستی رفتارگرایی و خوی تیرگی و نومیدی آور روان کاوی بدن می نگرند. (کارل راجرز) نیز از پیش گامان این نهضت است .

(هدف اصلی مزلو دانستن این بود که انسان برای رشد کامل انسانی و شکوفایی تا چه اندازه توانایی دارد. به اعتقاد او برای بررسی سلامت روان، فقط باید انسان به غایت سالم را مورد مطالعه قرار داد. او به فروید و سایر نظریه دانان شخصیت که می کوشیدند ماهیت شخصیت انسان را تنها با مطالعه روان نژندها و افرادی که به شدت دچار روانی بودند بشناسند، با نظر انتقادی می نگرست.)

او تصریح می کند که مطالعه انسانهای روان نژند، راه مناسبی برای شناخت شخصیت و انگیزش سالم نیست:

(انتخاب انگیزشهای افراد مبتلا به روان نژندی به عوض انگیزشهای افراد سالم به عنوان الگو، حتی به طور اصولی هم که باشد، بایستی مطرود دانسته شود، سلامت صرفاً فقدان بیماری یا حتی نقطه مقابل آن نیست. هرگونه نظریه انگیزش که ارزش توجه داشته باشد می بایست علاوه بر واکنشهای دفاعی روانهای آسیب دیده، والاترین استعدادها و افراد قوی و سالم را نیز مورد بررسی قرار دهد. مهم ترین علایق و دلبستگی های بزرگ ترین و بهترین افراد در تاریخ بشر، می بایست همگی مطرح و تشریح شوند. چنین شناختی را هرگز تنها از طریق افراد بیمار به دست نخواهیم آورد. باید توجه خود را به سوی افراد سالم نیز معطوف داریم)

او می گفت برای این که بدانیم انسان با چه سرعتی می تواند بدود، دونده ای را که فوزک پایش شکسته یا دونده متوسطی را در نظر نمی گیریم، بلکه برنده مدال طلای المپیک، یعنی بهترین نمونه موجود را مطالعه می کنیم، تنها از این راه است که می توانیم دریابیم انسان با چه سرعتی می تواند بدود. (اگر بخواهیم اطلاعاتی درباره امکانات رشد معنوی، رشد ارزشی، یا رشد اخلاقی در انسانها به دست آوریم، عقیده من این است که می توانیم با مطالعه اخلاقی ترین و پارساترین افراد نوع بشر، بیش ترین اطلاعات را در این زمینه کسب کنیم.)

• مفهوم سلامت روانی از دیدگاه (مزلو)

(مزلو) در فصلی گسترده درباره بهنجاری، سلامت و ارزشها بحث می کند و پس از بررسی معنی های بهنجاری در فرهنگهای خاص یا پزشکی و یا گفتارهای روزمره، به مفاهیم تازه بهنجاری اشاره می کند که با معنای بهنجار در گذشته تفاوت دارد:

(پیش بینی یا حدس من درباره آینده تصور بهنجاری، به ویژه این است که بزودی یک نوع نظریه در مورد سلامت روانی تعمیم یافته و گسترده نوعی به وجود خواهد آمد که در مورد همه انسانها، صرف نظر از فرهنگ آنها و عصری که در آن زندگی می کنند، مصداق خواهد داشت. نظریه مزبور در هر دو زمینه تجربی و نظری در حال شکل گرفتن است...)

سپس او ماهیت این مفهوم جدید مربوط به انسان سالم را این گونه معرفی می کند:

(مهم ترین ویژگی این انسان این است که وی دارای سرشت خاص خویش است، کالبدی با ساختاری روانی دارد که می توان آن را همانند ساختار جسمی اش مورد بحث و بررسی قرار داد، و این که او دارای نیازها، استعدادها و گرایشهایی است که تا حدودی مبنای ژنتیک دارند، برخی از آنه ا مشخصه های تمامی نوع بشر هستند و همه خطوط فرهنگی را شامل می شوند، و برخی منحصر به فرد می باشند. این نیازهای اساسی ظاهراً خوب یا خنثی هستند، نه شرارت آمیز.

دوم این که در اینجا این تصور مطرح است که سلامت کامل و رشد بهنجار و مطلوب عبارت است از شکوفا شدن این سرشت، تحقق یافتن این استعدادهای بالقوه و رشد به سمت کمال در طول خطوطی که این سرشت ذاتی پنهان و به سختی قابل درک، رهنمون می شود؛ کمالی که از درون رشد می یابد و از بیرون شکل داده نمی شود.

سوم این که، اکنون به روشنی معلوم شده است که بخش عمده آسیب روانی در نتیجه انکار، یا عقیم گذاردن، یا تحریف سرشت ذاتی انسان پدید می آید. با توجه به این مفهوم (بهنجاری جدید) چه چیز خوب است؟ هر چیزی که به این رشد مطلوب در جهت شکوفایی سرشت درونی

انسان منتهی شو د. چه چیز بد یا بهنجار است؟ هر چیزی که سرشت ذاتی انسان را عقیم گذارد یا مانع شود و یا انکار کند. چه چیزی از نظر روانی غیرعادی است؟ هر چیزی که روند خود شکوفایی را مختل کند یا عقیم گذارد و یا تحریف کند.)

• نیازهای شبه غریزی (instinctoid - needs)

مزلو در بررسی ها و مشاهدات خود، بویژه مطالعه افراد خود شکوفا به این نتیجه رسید که همه انسانها با نیازهای شبه غریزی به دنیا می آیند. این نیازهای مشترک، انگیزه رشد و کمال و تحقق خود قرار می گیرد و انسان را به تبدیل شدن به آنچه در توان اوست، فرا می خ واند؛ بدین ترتیب استعداد بالقوه برای کمال و سعادت روان از بدو تولد وجود دارد. اما این که استعداد بالقوه آدمی تحقق می یابد یا نه، به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد که تحقق خود را می پرورد یا باز می دارد.

او نیازها را به دو دسته ۱. نیازهای اصلی و شبه غریزی ۲. فوق انگیزش، تقسیم می کند، و ارضای نیازهای شبه غریزی را پیش شرطی ضروری برای رسیدن به فوق انگیزش می داند، و بدون ارضای نیازهای اساسی رسیدن به فوق انگیزش را ناممکن می داند، اما نه به این معنی که ارضای ن نیازهای اساسی برای رسیدن به آن مرحله کافی باشد، ضروری است، اما کافی نیست. ما نخست این نیازهای اساسی و سپس فوق انگیزشها را از نظر مزلو می آوریم.

• انگیزش شخصیت سالم به سوی خودشکوفایی

به نظر مزلو، در همه انسانها تلاش یا گرایش فطری برای تحقق خود هست، انگیزه آدمی، نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف ترین نیازها قرار می گیرد. (سلسله مراتب نیازها) (hierarchy of needs) از نظر مزلو، چنین است:

(۱) نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک

(۲) نیازهای ایمنی

(۳) نیازهای محبت و احساس تعلق

(۴) نیاز به احترام

به نظر او، پیش از آن که نیاز (تحقق خود) پدیدار شود، دست کم باید این چهار نیاز به ترتیبی که آمده است، برآورده شده باشند و او تأکید دارد که انسان نمی تواند به تحقق خود برسد، مگر آن که هر یک از نیازهای سطوح پایین تر به میزان کافی ارضا شده باشد.)

(تحقق خود را می توان کمال عالی و کاربرد همه تواناییها و متحقق ساختن تمامی ویژگیها و قابلیتهای خود دانست. ما باید به آنچه استعداد بالقوه اش را داریم، تبدیل شویم. هر چند نیازهای طبقات پایین تر برآورده شده باشند - یعنی از لحاظ جسمانی و عاطفی احساس ایمنی کنی م، از احساس تعلق و محبت بهره مند باشیم و خود را افراد ارزشمندی احساس کنیم - ولی اگر در تلاش خود برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بی قراری و ناخشنودی می کنیم. در این صورت با خودمان در صلح و آشتی نخواهیم بود. و از لحاظ روانی سالم به حساب نخواهیم آمد.)

مزلو در نوشته های بعدی خود سلسله مراتب نیازهای دیگری را نیز پیشنهاد کرده است که آنها عبارتند از: نیازهای (دانستن) و (فهمیدن) که نیاز به دانستن نیرومندتر از فهمیدن است و باید پیش از بروز نیاز فهمیدن ارضا شود.

• فوق انگیزش

مزلو معتقد است که: (افراد خودشکوفا (افراد بالیده و انسانهای کامل تر) که بنا به تعریف، قبلاً به گونه ای مناسب از حیث نیازهای اساسی شان ارضا شده اند، اکنون از راه های والاتر دیگری برانگیخته می شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید.

ارزشهای فوق انگیزش، درونی و جزء فطرت انسان هستند. این ارزشهای درونی شبه غریزی هستند، یعنی برای اجتناب از بیماری و دستیابی به کمال انسانی یادشده لازم اند.

(بیماریهای ناشی از کمبود ارزشهای درونی (فوق نیازها) را می توانیم فوق آسیب بنامیم. بنابراین (والاترین) ارزشها؛ حیات معنوی و والاترین آرزوهای بشر موضوعات مناسبی برای مطالعه و تحقیق علمی به شمار می روند. آنها در عالم طبیعت وجود دارند.

• رفتارهای منتهی به خود شکوفایی

▪ از نظر (مزلو) رفتارهایی که به خود شکوفایی می انجامند عبارتند از:

(۱) تجربه کردن کامل، بی خویشتنانه، روشن همراه با تمرکز کامل و جذب تمام، لحظه ای از تجربه کردن خود شکوفایی است.

۲) انتخاب لحظه به لحظه، صداقت، امانت و دیگر ارزشهای منتهی شونده به خود شکوفایی.
۳) گوش دادن به ندای درون خود به جای ندای پدر، مادر، حزب و تشکیلات، و مجال ظهور دادن به (خود).
۴) صداقت در هنگام تردید، و مسؤولیت پذیرش نگاه به درون خود.
۵) شجاعت اظهار نظر صادقانه، متفاوت، نامحبوب و ناموافق. شجاع بودن به جای ترس.
۶) خودشکوفایی نه تنها حالت نهایی است، بلکه خود فرایندی از شکوفا کردن توانایی های بالقوه خویشتن در هر زمان و به هر میزان نیز هست؛ به کار بردن هوش خود.

۷) تجارب اوج لحظه ای هستند و خریدنی یا جست وجوکردنی نیستند، اما می توان شرایط را طوری فراهم کرد که احتمال وقوع تجارب اوج زیاد شود. عکس آن نیز ممکن است. (کشف توانایی ها و ناتوانی در کارهایی شخصی نیز بخشی از کشف واقعیت اند.)
۸) شناسایی دفاعها (ی روانی) و شهامت و جرأت ترک دفاعها (زیرا سرکوبی راه خوبی برای حل مسائل نیست.)
(مزلو) فوق نیازها و آسیبهای محرومیت از آنها را در جدول صفحه بعد خلاصه کرده است:

• ارزشهای بودن و فوق آسیبهای خاص

▪ ارزشهای بودن محرومیت آسیب زا فوق آسیبهای خاص

- ۱) حقیقت نادرستی بی اعتقادی، بی اعتمادی، بدبینی، شک گرای، بدگمانی.
- ۲) نیکی شر خودخواهی محض، نفرت، خصومت، بیزاری، اتکا تنها به خود و برای خود، نیست انگاری، بدبینی.
- ۳) زیبایی زشتی ابتدال، ناشادی خاص، بی قراری، فقدان سلیقه، تنش، خستگی مفرط، بی فرهنگی، دلمردگی.
- ۴) وحدت، آشفتگی، ذره گرایی، ازهم پاشیدگی، (جهان در حال از هم گسیختن جامعیت فقدان ارتباط است.) سر به هوا بودن.
- ۴) الف) استعلا از دومقولگی های سیاه و سفید تفکر سیاه - سفید، تفکر این یا آنی. دیدن هر چیز دو مقولگی فقدان درجه بندی، به عنوان مبارزه یا جنگ یا تعارض، همکوشی کم، قطبی شدگی اجباری، نگرش ساده لوحانه به زندگی. انتخابهای اجباری.
- ۵) زنده بودن، مردگی، ماشینی کردن مردگی، آدم مصنوعی بودن، احساس این که خود فرآیند زندگی. کاملاً متعین است، فقدان هیجان، کسالت(؟)، فقدان شور در زندگی، خلأ تجربی.
- ۶) یگانگی همانندی، همشکلی فقدان احساس خود یا فردیت، احساس این که خود تبادل پذیری تبادل پذیر، ناشناس و واقعاً ناخواسته است.
- ۷) کمال نقص، نامرتبی، دلسردی(؟)، نومیدی، هیچ چیز وجود ندارد تا مهارت ضعیف، پستی. برای آن کار کند.
- ۷) الف) ضرورت تضاد، اصلت تضاد آشفتگی، پیش بینی ناپذیری، فقدان امنیت، ناهمسانی. بی خوابی.
- ۸) کمال طلبی، نقصان احساس نقصان همراه با درجا ماندگی، نومیدی غایتمندی قطع تلاش و سازش، کوشش بی فایده است.
- ۹) عدالت بی عدالتی ناامنی، خشم، بدبینی، بی اعتمادی، بی قانونی، جهان بینی جنگلی، خودخواهی کلی.
- ۹) الف) نظم بی قانونی، اغتشاش، ناامنی، ملاحظه کاری، فقدان ایمنی، قابلیت از هم گسیختگی اقتدار پیش بینی، ضرورت هوشیاری، آگاهی، تنش، مراقب بودن.

- ۱۰) سادگی پیچیدگی گیج کننده، بی ارتباطی، پیچیدگی مفرط، سردرگمی، حیرت، تعارض، ازهم گسیختگی بی هدفی.
- ۱۱) غنا، کلیت، فقر، مزیقه. بحران اقتصادی، ناآرامی، فقدان علاقه به جهان. جامعیت
- ۱۲) بی کوششی تلاشمندی خستگی مفرط، تقلا، زحمت، خام دستی، ناشیگری، ژولیدگی، لجاجت.
- ۱۳) بازیگوشی بدخلقی گرفتگی، افسردگی، بدخلقی پارانویایی، فقدان شور در زندگی، ناشادی، ناتوانی در لذت بردن
- ۱۴) خودبسندهی حدوثی بودن، تضاد، متکی به (؟) ادراک کننده (؟)، واگذاری مسؤولیت اصلت تضاد. به او.
- ۱۵) معنی داری فقدان معنی، فقدان معنی، یأس، پوچی زندگی.

• ویژگیهای افراد خودشکوفا

▪ مزلو پس از بیان روش بررسی های خود، حاصل آن را چنین بیان می کند:

۱) درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه آسان تر با آن.

۲) پذیرش (خود، دیگران، طبیعت).

۳) خود انگیختگی؛ سادگی؛ طبیعی بودن.

۴) مسأله مداری (به جای خودمداری و توجه به مسایل بیرون از خویش).

۵) کیفیت کناره گیری؛ نیاز به خلوت و تنهایی.

۶) خودمختاری؛ استقلال فرهنگ و محیط؛ اراده؛ عوامل فعال (کنش مستقل).

۷) استمرار تقدیر و تحسین (تجربه های زندگی و لذتهای آن همیشه برای آنها تازه و غیرمکرر است).

۸) تجربه عارفانه، تجربه اوج.

۹) حسن همدردی (و نوع دوستی)

۱۰) روابط بین فردی (گسترده‌گی و استحکام) روابط متقابل با دیگران.

۱۱) ساختار منشی مردم‌گرا.

۱۲) تشخیص بین وسیله و هدف، و بین نیک و بد

۱۳) شوخ طبعی فلسفی و غیرخصمانه. (طنز برای اصلاح کل انسانها، نه تحقیر و خصومت با افراد خاص).

۱۴) خلاقیت.

۱۵) مقاومت در برابر فرهنگ پذیری؛ برتری نسبت به فرهنگ خاص.

۱۶) قابلیت دوست داشتن و دوست داشته شدن.

در پایان باید یادآور شد که با همه این ویژگیها، مزلو قائل نیست که انسان سالم هرگز خطا نمی کند، بلکه به نظر او به هر حال نقصانهایی در انسان خودنمایی می کند.

با نگاهی گذرا به دیدگاه مزلو می توان گفت:

نظریه (روان شناسی بودن) در کنار همه مزایا و رهاوردهای مثبتش، کاستیهای نیز دارد. از جمله این که تا مرز ماوراء الطبیعه پیش می رود، ولی جرأت نمی کند به حقانیت دین و ماوراء الطبیعه اقرار نماید، و این شاید به دلیل آن است که فهم (مزلو) از دین در دایره آئین کل یسایبی و مفاهیم دینی کلیسا محدود بوده است.

نقد دیگری که بر اندیشه (مزلو) وارد می باشد این است که او با بی اعتقادی به ماوراء الطبیعه ناگزیر شده است تا نوعی اخلاق علمی را ممکن و مفید بداند و معتقد شود که لحظات اوج شعائر دینی پایداری کمتری نسبت به حالات اوج غیرمذهبی دارند.

<http://vista.ir/?view=article&id=318394>



انواع شخصیت ها در ارتباطات

شخصیت سازشگر :

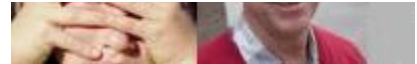
کلمات : موافقت آمیز

بدن : حالت رقت آمیز

درون : احساس بی ارزشی

فرد سازشگر همواره سخنانش در جهت جلب توجه دیگران و خودشیرینی است و سعی دارد از





هر موضوعی که موجب ناخوشایندی دیگران شود ، معذرت خواهی کند و هرگز مخالفتی نشان ندهد .

بطور کلی او « انسان بله » است . به نحوی صحبت می کند که گویی قادر نیست برای شخص خود کاری انجام دهد و همواره احتیاج دارد تا شخص دیگری کارهای او را تأیید کند .

شخصیت سرزنشگر :

کلمات : مخالفت آمیز

بدن : وضع ملامت کننده دارد

درون : احساس تنهائی و ناموفقی

سرزنشگر ، ایرادگیر و خودکامه و ارباب است . مانند بالا دستها رفتار می کند و به نظر می رسد که اینطور می گوید « اگر تو نبودی ، همه کارها درست بود » احساس سفتی عضلات و اندامها است . فشار خون هم در حال بالا رفتن است . صدا خشن ، گرفته و اغلب زیر و بلند است . برای آنکه سرزنشگری تمام عیار باشید ، باید هر چه ممکن است با صدای بلندتر و رفتاری ستمگرانه تر رفتار کنید . هر کس یا هر چیزی را خوار و پست کنید .

شخصیت حسابگر :

کلمات : بیش از اندازه معقول

بدن : حساب می کند

درون : احساس آسیب پذیری

حسابگر بسیار مرتب و معقول است و اصلاً نشان نمی دهد که احساسات دارد . فردی است آرام ، خونسرد ، آسوده خاطر . او را می توان با ماشین حسابگر یا کتاب لغت مقایسه کرد . بدنش خشک و سرد و از نظر دیگران بریده است . صدایش خشک و یکنواخت بوده ، کلماتی که به کار می برد نیز به نظر انتزاعی می رسد .

زمانی که حسابگر هستیید ، از طولانی ترین کلماتی که ممکن باشد ، استفاده می کنید حتی اگر معنای آنها را درست ندانید . بدین طریق لاف‌زن هوشمند جلوه می کنید . اما پس از تمام شدن قسمت اول ، دیگر کسی به حرف های شما گوش نخواهد کرد .

شخصیت گیج :

کلمات : نامربوط

بدن : کج و نابجا

درون : هیچ کس به من توجهی ندارد ، هیچ جا جایم نیست .

هر عملی که از یک آدم گیج سر می زند و هر حرفی که از دهانش خارج می شود ، با آنچه دیگران می گویند و کاری که می کنند نامربوط است . هرگز جوابی به جا نمی دهد . احساس درونی او به افراد مات و مبهوت شباهت دارد . صدایش هم مرتب بالا و پائین می رود . غالباً با کلماتش نمی خواند و ممکن است بی دلیل آهسته و بلند شود . زیرا فکر این فرد در هیچ جا متمرکز نیست .

آدم همتراز

در یک آدم همتراز ، نوعی کمال ، روانی گفتار ، سرحالی و سرگشادگی و در مجموع چیزی وجود دارد در حد کمال ، می توانید به چنین فردی اعتماد کنید و می دانید که تکلیفتان با او چیست ، ضمن آنکه از حضور او احساس لذت می کنید چنین وصفی یک وضعیت کمال و آزادی است . پاسخ آدم همتراز برای همه چیز واقعی است . اگر به کسی بگوید « از شما خوشم می آید » صدایش گرم است ، چشمش با شما است . اگر بگوید « واقعاً از دست شما فوق العاده عصبانی هستم » صدایش نیز خشن و صورتش خشمگین و گرفته ، پیام یگانه و مستقیم است . پاسخ آدم همتراز به صورت کلی است نه جزئی . تمام بدن ، اعضای حسی ، افکار و احساسات همه واکنش نشان می دهند و این وضع مثلاً با پاسخ حسابگرانه در تضاد است که هیچ عضوی جز دهان ، حرکتی که آنهم جزئی است ، نشان نمی دهد .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7230>

انواع شخصیت‌های مدیریتی

• مقدمه

مدیران دارای مشخصات منحصر به فردی هستند که به صورت توانایی‌های ارثی، تجارب یادگیری یا مخلوطی از ایندو هستند و عملکرد و کارایی آنها و سبک رهبری آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. بسته به اینکه چه نوع ویژگی‌هایی در شخصیت مدیر یا رهبر وجود داشته باشد سبک رهبری او متفاوت خواهد بود و بازده‌های مختلفی خواهند داشت.

• شخصیت آزادمنش

شخصیت‌های آزادمنش افرادی هستند که در کار رهبری خود به نظرات و آرا زبردستان خود اهمیت قائل هستند و معمولاً در اداره امور نظر خواهی و نیازسنجی از آنها را مدنظر قرار می‌دهند. معمولاً در وادار کردن کارکنان خود به انجام فعالیتها و بالا بردن بازده از شیوه‌های مناسب مدیریتی استفاده می‌کنند. بطوریکه کمتر با اعمال قدرت مستقیم، تنبیه و توبیخ برنامه‌های خود را هدایت می‌کنند. کارکنان رضایت شغلی بیشتری از خود نشان



می‌دهند و با احساس رضایت خاطر بیشتر تن به انجام وظایف می‌دهند.

• شخصیت مستبد

شخصیت‌های مستبد در فرایند مدیریت و رهبری خود توجهی به نظرات و آرا زیر دستان خود ندارند و معمولاً تصمیم گیرنده اصلی خودشان هستند. در مقابل کوتاهی و خطاهای زبردستان سخت‌گیر هستند و ممکن است شیوه‌های تنبیهی و توبیخی بیشتری را برای کنترل عملکرد زبردستان مورد استفاده قرار دهند. چنین شخصیت‌هایی در تعامل با ویژگی‌های قدرت طلبی نمود بیشتری پیدا می‌کند و اعمال نفوذ بر اساس قدرت و تنبیه را موجب می‌شود. زبردستان معمولاً رضایت کمتری از این نوع شخصیت‌های مدیریتی نشان می‌دهند.

• شخصیت قدرت طلب

در برخی از مدیران ویژگی‌های قدرت طلبی نمود پیدا می‌کند. یک مدیر یا رهبر قدرت طلب در عین حال ممکن است مستبد یا آزادمنش یا پیشرفت طلب نیز باشد. قدرت طلبی در شخصیت‌های مستبد با اعمال زور و تنبیه نمایان می‌شود. در شخصیت‌های آزادمنش که کمتر از شیوه‌های بارز اعمال قدرت استفاده می‌کنند معمولاً با استفاده از شیوه‌های اعمال نفوذ نمایان می‌شود. شخصیت‌های قدرت طلب معمولاً در بین مدیران رده های بالاتر که معمولاً ارضای قدرت را به همراه دارند دیده می‌شود.

• شخصیت پیشرفت طلب

شخصیت‌های پیشرفت طلب توجه به اهداف پیشرفت طلبانه را در راس اهداف خود قرار می‌دهند. اینها افراد پیشرفت جویی هستند که برنامه‌های خود را برای رسیدن به پیشرفت‌ها و موفقیت‌های بالاتر سازمان بندی می‌کنند. بطور کلی آنها از انگیزش پیشرفت بالاتری برخوردار هستند. چنین انگیزشی انتخاب اهداف، شیوه‌های مدیریتی و شیوه‌های ارتباطی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

• شخصیت موفق در مدیریت

یک رهبر و مدیر موفق دارای ویژگیهای شخصیتی زیر است: از سطح بالای انرژی ، تحمل در برابر فشار ، ثبات قدم ، بلوغ عاطفی و اعتماد به نفس برخوردار است. که به نظر می‌رسد همگی با فعالیتهای رهبری و مدیریت کار آمد در ارتباط هستند. یک رهبر ثابت قدم فردی است صادق ، پایبند اخلاق و قابل اعتماد.

شخصیتی که از نظر عاطفی به بلوغ رسیده به خود و دیگران احترام می‌گذارد و میان اهداف شخصی و سازمانی تعامل ایجاد می‌کند و در موقعیتهای نهاد نابسامان آرام است. دارای مهارتهای میان‌فردی خوبی است که به صورت درک روابط بین افراد و گروهها ، توجه به عقاید و احساسات دیگران و ایجاد همبستگی ظاهر می‌شود. نفوذ او بر روی دستان نه بر اساس زور و تنبیه بلکه بر اساس شیوه‌های مناسب مدیریتی است که با حفظ رضایت و خشنودی کارکنان فعالیت آنها را در جهت رسیدن به برنامه‌های سازمان هدایت می‌کند. زیردستان این دسته از مدیران با وجود انجام وظایف سنگین احساس تعلق بیشتری به اهداف سازمان احساس می‌کنند و همگانی زیادی با این برنامه‌ها نشان می‌دهند.

منبع : دانشنامه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=253772>



اهمال کاری و راههای غلبه بر آن

• اهمال کاری چیست ؟

از نظر روانشناسی ، اهمال کاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم اما این واژه نزد افراد مختلف معانی متفاوتی دارد و وجوه مختلفی از آن برداشت می‌شود :

▪ شما مایل به انجام کاری هستید و آن کار دست کم می‌تواند در آینده برای شما نتیجه بخش باشد هر چند در حال حاضر ضروری به نظر نمی‌رسد.

▪ شما به طور قطع مصمم به انجام کاری هستید .

▪ شما بدون علت کاری را به تأخیر می‌اندازید .



▪ شما نتایج نامطلوب « به تعویق انداختن » کار را در نظر می‌گیرید .

▪ شما با وجود آگاهی به زیانهای اهمال کاری ، کارتان را به تعویق می‌اندازید .

▪ شما از اینکه عادت به اهمال کاری دارید خودتان را سرزنش می‌کنید یا برای موجه جلوه دادن این عادت زشت دلایل مختلفی را دستاویز قرار می‌دهید و از خود دفاع می‌کنید .

▪ شما ناخودآگاه به اهمال کاری خود ادامه می‌دهید .

▪ شما کارتان را در آخرین مهلت با اکراه انجام می‌دهید یا هرگز آن را انجام نمی‌دهید .

▪ شما از اینکه کارتان را به موقع انجام نمی‌دهید ناراحت هستید و از این بابت که بدون دلیل آن را به تأخیر انداخته اید خود را سرزنش می‌کنید .

▪ شما به خود قول می‌دهید که از حالا به بعد دیگر کارهایتان را به تأخیر نیندازید و در حقیقت درصد این هستید که این رفتار را مرتکب نشوید .

زمان زیادی از این وعده نمی‌گذرد که شما در مواجهه با مشکلی دیگر باز هم اهمال کاری می‌کنید .

در اینجا وجوه مختلف « اهمال کاری » و به تعویق انداختن کارها « در قالب موارد گفته شده قرار می گیرد منتها بعضی در حد طبیعی « قرار دارد و ممکن است حتی در بهتر ادامه دادن آن کار نیز به شما کمک کند . اما به طور کلی به تعویق انداختن کار ، رفتاری ناپسند و ناراحت کننده است که پیامدهای ناخوشایندی در بر دارد و هرگز نمی توان از تأخیر در انجام کارها ، به تصور و گمان بهتر ارائه کردن آنها دفاع کرد . اهمال کاری به هر نحوی که باشد ، رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می آید پس با آن مبارزه کنید زیرا پیامدهای تأخیر در کار برای خود شخص نیز رنج آور است و احساسی که از این تأخیر در او ایجاد می شود علاوه بر زیانهای پیش بینی شده و نشده ، شرمساری و بی زاری از خویشتن را نیز در بردارد . ما عادت داریم برای خطاهای خود از جمله تأخیر در کارها ، به عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن آن روی آوریم . در نتیجه با این کار خود به تجدید و تقویت آنها کمک می کنیم . وقتی برای به تعویق انداختن کارهای خود عذر و بهانه می آورید در حقیقت آن را امری موجه جلوه می دهید و عواقب آن را از یاد می برید . گاهی به زشتی عادتی که پیدا کرده اید می اندیشید و از اینرو پیش وجدان خود شرمنده می شوید .

این احساس خوبی است که می تواند شما را از ادامه روش قبلی باز دارد ولی این حالت کلیت ندارد چرا ؟ ..

در این حالت ، یعنی احساس شرمندگی و ناخوشایندی که بر اثر سهل انگاری در شخص ایجاد می شود ، ممکن است به تدریج فرد را به دوری و پرهیز از ادامه این رفتار تشویق کند ، در حالی که بی تفاوتی درباره آن ، قطعاً فرد را به ادامه این رفتار سوق می دهد .

• علل اساسی اهمالکاری :

▪ در مورد عوامل اصلی اهمال کاری باید به نکات زیر که خصوصیات رفتاری افراد اهمال کار را نشان می دهد اشاره کنیم .

▪ من باید کارم را خوب انجام دهم ، در غیراینصورت از کارم راضی نخواهم بود .

▪ همه شرایط باید به نفع من تغییر یابد و هر چه می خواهم برایم فراهم شود .

▪ همه باید با من خوب رفتار کنند و احترام مرا نگه دارند .

▪ در مورد اول ، انتظار و توقع زیاد درباره هر چه بهتر انجام شدن کار ، موجب نگرانی و تشویش و ترس او از شکست می شود . در مورد دوم نتیجه ای که نصیب شخص می شود رنجش و خصومت است .

▪ در مورد سوم ، نتیجه کار ، اضطراب و ناامیدی همراه با پایین بردن سطح تحمل و عدم توانایی در برابر مشکلات است .

• راههای غلبه بر اهمال کاری :

▪ شما خود را دست کم می گیرید و به این جهت به اهمال کاری کشیده می شوید . شما خود را فردی بی دست و پا تصور می کنید و از این جهت احساس خود کم بینی دارید . با این طرز فکر نمی توانید از تواناییها و تجربه هایتان استفاده کنید . قضاوت بر مبنای چند مورد رفتار مطلوب یا نامطلوب نمی تواند ملاک ارزشمندی یا بیهودگی شما به شمار آید .

• راه حل منطقی چیست ؟

▪ راه حل منطقی آن است که در درک از خویشتن ، راه تعادل پیش گیرید ، نه زیاد خود را باور داشته باشید و نه خود را دست کم بگیرید .

▪ قضاوت شما درباره خودتان نباید موردی باشد .

▪ رفتارتان را به طور منطقی ارزیابی کنید .

▪ استعدادهای ذاتیتان را از یاد نبرید .

▪ اصول رفتاری و خصوصیات اخلاقی را بدون قید و شرط قبول کنید .

▪ عاقلانه و مثبت عمل کنید و از منفی بافی بپرهیزید .

▪ به ارزشهای اجتماعی اهمیت دهید .

▪ بین نظرهای خود و نظرهای دیگران در باورها تفاوت قائل شوید و به روش منطقی قضاوت کنید .

▪ در زندگیتان روشی را انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد .

▪ به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید از نگرش یک بعدی پرهیز کنید . در این صورت به تعادل راه پیدا خواهید کرد و در قضاوت خود کمتر دچار اشتباه خواهید شد .

▪ خودخواهیها را کنار بگذارید .

- به ناتوانیهایتان کمتر بیندیشید .
- در این صورت به بیشتر از آن چه در انتظارش بوده آید ، دست خواهید یافت .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=227427>



ای که ۳۰ سال رفت و در خوابی!

روانشناسان رشد معتقدند که در بعضی سن‌های خاص همه انسان‌ها بحران‌های روانی را تجربه می‌کنند؛ یکی از اینها «بحران ۳۰ سالگی» است.

دانشجوی رشته ادبیات بود اما انگار خیلی خوب توانسته بود بفهمد ویژگی‌های روان‌شناختی آدم‌های ۳۰ ساله یک جورهایی به هم شبیه‌اند. می‌گفت: «توی اقوام و آشناها هر ۳۰ ساله‌ای را که می‌بینم انگار یک جورهایی از نحوه جوانی‌اش پشیمان است؛ از ازدواجش می‌نالند، از انتخاب شغلش می‌نالند، از بچه‌دارشدنش می‌نالند، دلش می‌خواهد از نو همه این انتخاب‌ها را عوض کند. اصلا انگار همه آدم‌های ۳۰ ساله دارند به گذشته‌شان نگاه می‌کنند».

آن موقع هنوز نمی‌دانستم که در روان‌شناسی رشد چیزی داریم به نام «بحران ۳۰ سالگی»؛ بعدا فهمیدم دانشجوی رشته ادبیات، این بحران را خوب کشف کرده بود!



تا وقتی که یک ۲ خوشگل سمت چپ عدد دو رقمی سنت است، همه تو را به‌عنوان یک جوان رعنا می‌شناسند. اصلا انگار عبارت «بیست و...» حتی اگر به ۹ ختم شود، استعاره‌ای از جوانی است. اما اگر هنوز ۳۰ ساله نشده‌ای، تصور کن که روی کیک تولدت دیگر از آن «۲» پرشر و شور خبری نیست. انگار عدد «۳۰» استعاره ورود به دنیای بزرگسال‌هاست و خداحافظی از جوانی.

از استعاره‌ها که بگذریم، بیشتر تعریف‌های رسمی و غیررسمی، جوانی را بین ۱۹ تا ۳۰ سالگی می‌دانند. اگر شما ۳۱ ساله باشید، دیگر نمی‌توانید در هیچ‌کدام از کنگره‌های هنری و ادبی مخصوص جوان‌ها شرکت کنید!

انگار با ورود به دهه چهارم عمر، دیگران هم دارند شما را به اجبار از دنیای جوان‌ها بیرون می‌اندازند. دیگر اگر همشهری جوان هم دست بگیری یک‌جور خاصی نگاهت می‌کنند؛ حالا شما هرچه می‌خواهی داد بزنی که «بابا، جوانی به دل است!». خلاصه اینکه به قول آن بازیگر ماه رمضان، از هر طرف که به قضیه نگاه می‌کنیم، این سن یک جورهایی خاص است!

• عبور از گذرگاه‌های دیگر

قبل از اینکه برویم سراغ ۳۰ سالگی، بهتر است اول از بالا به گذرگاه‌های دیگر عمرمان هم نگاه کنیم. واژه گذرگاه یا دوره گذار، واژه مورد علاقه روان‌شناس‌هایی است که عمرشان را گذاشته‌اند روی مطالعه مرحله‌های عمر من و شما! یکی از این روان‌شناس‌های رشد - که با نظریه‌اش آمار

همه سال‌های عمر را گرفته و پته بحران‌هایمان را ریخته روی آب - یک فرانکفورتی آرام به نام اریک اریکسون است.

به نظر او از موقعی که پرستار بخش زایمان بیمارستان می‌زند به پشتمان و گریه می‌کنیم تا موقعی که عمرمان را می‌دهیم به همدیگر(!)، از ۸ مرحله جانانه عبور می‌کنیم.

تا اینجا پیش که من و شما هم می‌توانیم عمر آدم را تقسیم بندی کنیم اما اریکسون برای هر مرحله، یک تکلیف اصلی هم در نظر گرفت و اصرار داشت که اگر ما نتوانیم یا شرایط طوری باشد که نتوانیم تکالیفمان را حل کنیم، نمی‌توانیم با موفقیت برویم مرحله بعد و «گیم‌آور» می‌شویم. البته نرفتن به مرحله بعدی زندگی، متأسفانه مثل بازی‌های رایانه‌ای، «بازی» نیست و عبور نکردن همانا و بیماری‌های روان‌شناختی همان! اریکسون می‌گفت ما از ۲ سالگی تکلیفمان این است که به دور و بری‌هایمان اعتماد کنیم؛ بنابراین اگر شرایط جوری بود که حس اعتماد را در ما به وجود آورد ما به مرحله دوم می‌رویم.

در مرحله دوم (از ۲ تا ۳ سالگی) تکلیف دیگران این است که کاری کنند که به جای اینکه نسبت به توانایی‌های اولیه خودمان (مثل نظافت شخصی) تردید داشته باشیم، خودمختار و مستقل بار بیاییم. در مرحله سوم که همان سال‌های شیرین پیش دبستانی است، ما باید به جای احساس گناه کردن از انجام اعمال، حس ابتکار را در خود رشد دهیم (یا بهتر است بگوییم دیگران حس ابتکار را در ما رشد دهند!).

مرحله چهارم از ۵ تا ۱۲ سالگی است و ما در کنار همسالانمان سعی می‌کنیم که به جای احساس حقارت، سخنکوش باشیم. در مرحله پنجم که همزمان با سال‌های نوجوانی و اوایل جوانی است، ما به یک تعریف از خودمان و جهان بینی خودمان دست پیدا می‌کنیم؛ یعنی اینکه هویت خودمان را می‌شناسیم.

در سال‌های ۲۱ تا ۴۰ سالگی که اریکسون به آنها سال‌های اول بزرگسالی می‌گوید ما باید به جای منزوی شدن و درخودماندن با فرایندهایی مثل ازدواج، شغل‌یابی و صمیمیت با دیگران را تجربه کنیم.

در مرحله هفتم که از ۴۰ تا ۶۰ سالگی را در بر می‌گیرد، ما نسل بعد از خودمان را تربیت می‌کنیم و بالاخره در سال‌های بعد از ۶۰ سالگی ما به گذشته نگاه می‌کنیم و اگر از این مراحل راضی بودیم، احساس انسجام و اگر نه احساس نومییدی می‌کنیم.

همین الان به کسانی که می‌گویند این مراحل را یک روان‌شناس غربی گفته و به درد فرهنگ ما نمی‌خورد، عرض کنیم که تحقیقات نشان داده مراجلی که اریکسون گفته است، دقیقاً به همین ترتیب و توالی در تمام دنیا نمود پیدا می‌کند. در واقع فرهنگ‌ها ممکن است فقط شکل ظاهری نمود این مراحل را عوض کنند یا اینکه سن‌ها را کمی این طرف و آن طرف ببرند وگرنه در همه جای دنیا آدم‌ها از این ۸ مرحله عبور می‌کنند.

در واقع برخلاف آنچه بیشتر مردم - مخصوصاً کم سن و سال‌ترها - فکر می‌کنند، رشد روانی ما هیچ وقت متوقف نمی‌شود و همیشه جایی برای تغییر یا برعکس درجاردن وجود دارد. ما همیشه و در همه سنین داریم از گذرگاه‌هایی عبور می‌کنیم که هرکدام احتیاج به مهارت جدیدی در پیش‌بردن زندگی دارند.

• بحران در سال‌های رند

همان طور که خواندید، اریکسون بنده خدا، اسمی هم از ۳۰ سالگی و بحران و این جور حرف‌ها در نظریه‌اش نیاورد. «بحران ۳۰ سالگی» دست‌پخت یک روان‌شناس رشد دیگر به نام دانیل لوینسون است که به اندازه اریکسون جاه طلب نبود که بخواهد همه عمر آدمی را مطالعه کند.

او تمرکزش را گذاشت روی بزرگسالی و ته و توی همه مرحله‌های بزرگسالی تا آخر عمر را درآورد و ریخت توی کتاب‌ها و مقاله‌هایش. جناب لوینسون فهمید دو سه تا از این عده‌های رند، بحرانی هستند. او برای اولین بار اصطلاحات «بحران ۳۰ سالگی»، «بحران ۴۰ سالگی» و بحران «۵۰ سالگی» را معرفی کرد. یادتان باشد که به نظر لوینسون این سن‌ها مطلق نیستند؛ برای همین او جلوی ۲۰ سالگی یک پرانتز باز کرده و نوشته از ۲۸ تا ۳۲ سالگی.

البته قبل از جناب لوینسون، در ادبیات کلاسیک خودمان فقط همین مصرع «ای که پنجاه رفت و در خوابی»، به خوبی ذهنیات یک بزرگسال بحران زده را نشان می‌دهد. غیر از این، یونگ مشهور به تجربه دریافته بود که «۴۰ سالگی ظهر زندگی است» و فیلسوف مشهور، کرکگارد در ۳۰ سالگی، وقتی که نامزدش ترکش کرد، همه اندیشه‌های فلسفی‌اش به ذهنش آمدند.

۳۰ سالگی آخر یک دهه پر تلاش است. توی این ۱۰ سال جوان در به در به دنبال استقلال است. احتمالاً چند سالش را گذاشته در دانشگاه درس بخواند و چندین و چند بار هم موقعیت‌های شغلی‌اش را عوض کرده است. اگر زندگی مشترکی را در اواسط همین دهه تشکیل داده، حالا دیگر به ثبات نسبی رسیده است وگرنه، لا اقل به عنوان یک مجرد، شخصیت و جهان بینی باثباتی دارد.

در واقع یک آدم ۳۰ ساله بیشتر انتخاب‌های مهم زندگی‌اش مثل انتخاب یک رشته دانشگاهی، انتخاب یک شغل، انتخاب یک همسر و انتخاب یک جهان‌بینی مشخص را انجام داده است.

او حالا بعد از این همه تب و تاب، بر می‌گردد به عقب نگاه می‌کند و انتخاب‌هایش را دوباره مرور می‌کند. آنها مثل شخصیت اول داستان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» از خودشان می‌پرسند «آیا من از زندگی همین را می‌خواستم؟». همین مرور انتخاب‌ها که ما توی دو خط ناقابل از آن حرف می‌زنیم، برای یک نیمه جوان- نیمه بزرگسال ۳۰ ساله، یک درگیری ذهنی گنده است.

اگر او حتی از یکی از انتخاب‌هایش پشیمان باشد، که این اتفاق بعید هم نیست، یک بحران تمام عیار رخ می‌دهد؛ بحرانی که در فردی ترین حالت موجب افسردگی و اضطراب می‌شود. البته معمول‌تر این است که این بحران به اختلاف‌های زناشویی و حتی تغییر شغل منجر شود. البته اگر فرد همه انتخاب‌هایش را دوست داشته باشد، به تعهدات‌اش عمل می‌کند و به راحتی از این مرحله عبور می‌کند.

یک روان‌شناس جالب دیگر به نام «راجر گود» بحران ۳۰ سالگی را از آن طرف قضیه دیده است؛ به نظر او انسان‌ها ممکن است در اوایل دهه چهارم زندگی، در خودشان استعدادها، آرزوها، تمایلات و علاقه‌های تازه‌ای کشف کنند که تا این سن از آنها خبر نداشته‌اند. حالا این باخیرشدن از آن بی‌خبری ۳۰ ساله ممکن است فرد را افسرده کند، ممکن است هم به او یک احساس تازه‌شدن و خود را بیشتر شناختن بدهد.

• رمزهای عبور از ۳۰ سالگی

راستش را بخواهید، ما خودمان هم می‌دانیم که بیشتر مخاطب‌های مجله هنوز به ۳۰ سالگی نرسیده‌اند؛ برای همین اول به آنها راه‌هایی پیشگیرانه را پیشنهاد می‌کنیم که اصلاً به ۳۰ سالگی که رسیدند ککشان هم نگزد!

(۱) در انتخاب‌های بزرگ زندگی وسواس به خرج دهید

خداییش خیلی ساده انگاری است که بشود توی یک پاراگراف این توصیه را شرح داد؛ آقا، خانم، قبل از اینکه به ۳۰ سالگی بررسی چند تا انتخاب خفن در زندگی‌ات داری؛ رشته دانشگاهی‌ات را بر اساس علاقه‌ها و توانایی‌هایت انتخاب کن؛ اگر شغلی پیدا کردی بعد از چند وقت کارت می‌گیرد و موقعیت‌های شغلی دیگری برایت جور می‌شود، در انتخاب بین این موقعیت‌ها دقت کن.

مهم‌تر از همه اینکه شغل و تحصیل را می‌شود یک کاری‌اش کرد اما انتخاب یک شریک زندگی که می‌خواهد همه عمر با شما زیر یک سقف باشد کار ساده‌ای نیست. اگر حالا دست به یک خودکاوی عمیق نزنید و این انتخاب‌ها را درست انجام ندهید، به ۳۰ و ۴۰ و ۵۰ که رسیدید، بحران پشت بحران است که خواهد آمد.

(۲) بدانید که «بحران ۳۰ سالگی» طبیعی است

قدم اول دانستن این است که در همه دنیا، آدم‌های این سنی برمی‌گردند و به پشت سرشان نگاه عمیقی می‌اندازند. بعضی‌ها همین که این درگیری‌ها در ذهنشان زیاد شد، مضطرب می‌شوند که نکند چیزی‌شان است. نه آقا، نه خانم! شما سالمید؛ فقط دارید از یک تونل سنی عبور می‌کنید.

(۳) به بحران به شکل فرصت خودشناسی نگاه کنید

کلا ما در همه بحران‌های روحی مان - چه آنها که به سنمان مربوط هستند و چه آنها که به وسیله یک واقعه بزرگ زندگی مثل مرگ یک عزیز یا شکست عشقی به وجود می‌آیند - با خودمان بیشتر و نزدیک‌تر روبه‌رو می‌شویم.

در این روبه‌روی‌های نزدیک، ما بهتر می‌توانیم نگرش‌ها، ارزش‌ها، ضعف‌ها، توانایی‌ها و حسرت‌های خودمان را بشناسیم و از این خودشناسی در مراحل بعدی زندگی‌مان استفاده کنیم.

(۴) بین آسان‌گیری نسبت به گذشته و تغییر در آینده، تعادل ایجاد کنید

مسلماً گفتن اینکه «با آسان‌گیری و بی‌خیالی به مهم‌ترین انتخاب‌های زندگی‌ات نگاه کن»، حرف درستی نیست. همه ما در زندگی‌مان لا اقل بخش کوچکی را داریم که تنها متعلق به خودمان است و تصمیمات در این بخش فقط و فقط برعهده خودمان است و حتی به نزدیک‌ترین کسانمان ربطی ندارد.

اما آن طرف قضیه ویژگی‌های خاص ۳۰ سالگی است. اکثر ۳۰ ساله‌ها در ایران ازدواج کرده‌اند و بعضی‌هایشان یک یا ۲ بچه هم دارند. وقتی که پای یک انسان دیگر یا حتی بیشتر به میان می‌آید، تعهد و مسئولیت ما هم وسط کشیده می‌شود؛ اینجاست که باید میان خواسته‌های جدیدمان و انتخاب‌های گذشته تعادل ایجاد کنیم و طوری عمل کنیم که یک بحران دیگر به خاطر بدبخت‌کردن دیگران در ۴۰ سالگی به سراغمان نیاید!

ای می گذرد...

اگر يك جمله یا عبارت را بدون توجه به مفهوم آن چندین بار با صدای بلند تکرار کنیم چه می شود؟
جواب: مفهوم آن جمله تغییر می کند یا به عبارت دقیق تر درك ما نسبت به آن جمله تغییر می کند. یکی از عباراتی که بدون آگاهی از معنی آن، دهان به دهان در جامعه مستعمل می شود «ای می گذرد» است.
به نظر می رسد این عبارت مفهوم بسیار ساده ای دارد. شاید چنین باشد ولی آنچه مهم است کاربرد این عبارت در موقعیتهای روانی متفاوت است که آن را از سادگی و حتی سلامت خارج می سازد. آیا با خود فکر می کنید که وقتی به این حس برسید که «ای می گذرد»، مفهومش این است که با



شرایط کنار آمده و خود را بازیافته اید؟

گاهی توقف، بهتر و سالم تر از بیهوده رفتن است، گاهی نگذشتن، بهتر است از بالاخره يك جوری گذشتن!

با دقت به این سؤال پاسخ دهید: روزگار چگونه می گذرد؟

شما فکر می کنید چند نوع پاسخ رایج وجود دارد؟

(۱) ای بابا چه گذشتنی،

(۲) بد نیست می گذرانیم،

(۳) ای می گذرد،

(۴) خوب، خوبست،

(۵) خیلی بد، دیگر بریده ام و...

بقیه پاسخها چیزی در بین همین چند نوع است. از میان پاسخهای نمونه، فقط پاسخ شماره ۳ بیان وضعیت روحی منفعل و بلا تکلیفی را القا می کند، تعجب نکنید حتی پاسخی که می گوید بد می گذرد یا چه گذشتنی، حداقل به بیان شخصی واضح و صریحی رسیده است که زودتر از يك وضعیت مبهم می تواند به فعالیت، خلاقیت و در نتیجه گشایش برسد.

«ای می گذرد» بطور ضمنی بیانگر يك توقف است، چیزی در درون فرد گوینده متوقف شده است. این توقف را جدی بگیرید. این توقف می تواند گلوگاه روندی سالم و فعال قرار بگیرد و یا می تواند پیچ نرم فریب دهنده ای باشد به سمت انفعال و کاهلی درونی. مراقب باشید گذشتن و عبور را به جای توقف و رکود به کار نبرید، مراقب باشید جریان جبری امور را به حساب فعالیت خود نگذارید!

(۱) ای می گذرد حاکی از حالت سرزندگی و تسلط بر شرایط نیست. توجه داشته باشید که احساس تسلط بر مشکلات، نتیجه مدار کاملی از جریان فعالیت درونی و برونی است. احساس تسلط، يك اتفاق یا تصادف یا به تعبیر غلط، يك شانس نیست. مدار کامل فعالیت درونی و بیرونی، نتیجه را، از ابتدای راه به ما نشان نمی دهد، این جریان، مستلزم مداومت و طی مراحل منطقی و حقیقی است. تا زمانی که درگیر این جریان

هستید شما در مدار تسلط قرار دارید حتی اگر به نتیجه نرسیده باشید.

۲) ای می گذرد، حاکی از انعطاف و کنار آمدن با شرایط نیز نیست. در حالت ای می گذرد، فردی که از فعالیت به انفعال رسیده است، ظاهراً از در نرمش با روزگار درآمده است ولی بدون احساس رضایت به سر می برد. ملاک سنجش میزان توازن روانی هرکس، کیفیت رضایت او از جریان امور است.

۳) ای می گذرد، جسارت را به کار نمی گیرد، بلکه آن را غیرعملی و بی فایده می نماید، احساس ملالت، از همین وضعیت ریشه می گیرد و رشد می کند، احساس ملالت حتی می تواند به منطبق افراد نفوذ کند و انتشار یابد.

۴) «ای می گذرد» یک درک اکتسابی از جریان امور است نه یک درک شخصی، زنده و منحصر به موقعیت.

۵) تحمل در «ای می گذرد» از نوع صبر خلاق نیست، بلکه از نوع بار سنگین را برگرده ضعیف کشیدن است، آن هم نه به سوی مقصد خود، بلکه فقط به هر جا که میسر باشد.

وقتی که فقط ای می گذرد، بار را فرو بگذارید، وقفه ایجاد کنید تا به گونه ای دیگر بگذرد. وقفه چیست و چگونه است؟ ایجاد وقفه رها کردن و معوق گذاردن امور روزمره نیست که از آن وحشت کنید یا آن را غیرممکن بدانید. وقفه های آگاهانه و ارادی درون، مانع امور پیروزی نیستند. وقفه یعنی دقیق نگاه کردن به خود، وقفه یعنی جریان عادی و عکس العملی احساسات را متوقف کردن، به وسیله نگاه کردن به آنها، آنها را تجزیه و کند کردن، بی تأثیر کردن حرکات ناشی از احساسات منفعل و مضطرب. بسیار آسان است، فقط به خود نگاه کنید، توقف را درک خواهید کرد!

هنگامی که توقف را درک کردید، می توان گفت خود را از موقعیت بیرون کشیده اید و از بیرون به جریان امور خود نگاه می کنید، در این حالت کلید خلاقیت زده می شود. نگذارید که بگذرد، بلکه بگذارید. شاید این توصیه را فقط یک شعار تلقی کنید پس به استدلال زیر دقت فرمایید: اغلب ما بسیاری از توصیه های مثبت روان شناسانه را شعار و ایده آلی غیرممکن و بدون کاربرد تلقی می کنیم. این یک جریان ذهنی است که به وسیله آن بسیاری از مفاهیم به سرعت تحویل پیش داوری ما می گردد. پیش داوری عقیم کننده است. چرا پذیرفته ایم که شعارها را به کار نبریم؟ اگر شعاری را عمل کردید و به نتیجه نرسیدید، آنگاه می توانید آن را از جریان آگاهی خود حذف کنید. ما تقریباً تمام شعارها را عمل نمی کنیم و تهی بودن زندگی خود را از اعمال مفید و تمرینهای سازنده را به حساب تهی بودن شعارها می گذاریم. «نگذارید بگذرد، بلکه بگذارید» تمام افراد موفق چنین کرده اند و تمام افراد ناموفق آن را شعار پنداشته اند.

۶) در وضعیت «ای می گذرد» تعادل و توازن میان درون و برون شخص برقرار نیست. در جریان زندگی، بین شرایط بیرونی و فردی که در ارتباط با آن شرایط قرار دارد تعادل بسیار ظریفی برقرار است. علم سایبرنتیک روابط آن را توضیح می دهد: بین شرایط بیرونی و انرژی روانی فرد فعال، بطور دایم، داد و ستد برقرار است. هر دو بر همدیگر تأثیر می گذارند.

درست مثل تأثیری که یک مدیر بر مجموعه تحت کنترل خود می گذارد و همچنین تأثیری که مجموعه بر رفتار، تصمیمات و اقدامات مدیر می گذارند که همه این فعل و انفعالات بر مبنای هدف مدیریت جریان می یابد و کنترل و طراحی می شود. گویی، هدف همواره کوچک امور را براساس خود تغییر می دهد، اگر هدفی در میان نباشد، تاثیر و تأثرها هر کدام به سمت نیروی خود می روند. مثال: آیا رانندگی کرده اید؟ اگر مقصد مشخص و مسیر معین در پیش نباشد و اگر راننده ای فرمان را در اختیار نداشته باشد، حتی کوچکترین دست انداز، حرکت اتومبیل را منحرف می کند، این شما هستید که ثبات حرکت را حفظ می کنید نه سطح آسفالت.

● به دنبال ثبات شرایط بیرونی نگردید:

ما شیء نیستیم که فقط اثر بپذیریم، ما گیاه نیستیم که به دنبال ثبات محیط بیرونی بگردیم، مثل گلدانهای خانه که به محض آنکه جایشان را تغییر می دهیم برگهایشان زرد می شود، ما همچنین حیوان نیز نیستیم که فقط با چهار غریزه اولیه خود زندگی کنیم، ما انسانیم، می توانیم غرابز را ترکیب کنیم با تشویق و تنبیه کنیم، ما به هر شکل می توانیم موقعیتهای تازه را برتابیم، ما هم اثر می گذاریم و هم اثر می پذیریم، ما براساس قانون سایبرنتیک روابط فقط در وضعیت زیگ _ زاگ، به سر نمی بریم، یعنی فقط در زوایای بالا یا پایین هفت و هشت یا در میان اضلاع هفت و هشت گیر نمی افتمیم، بلکه در حالت نرمتر، در ماریچج امور قرار می گیریم، در حرکتی یکدست تر، خود را کوچک کنید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=220036>

این شکل درون من است

- ۱) اشکال چهارضلعی نشانگر وجه منطقی و صراحت شخص است و برنامه مهم شخص را مشخص تر می کند.
- ۲) حروف جدا از هم، مبین درگیری بین اولویت هاست، یعنی حس طرح همه مسائل با هم و همزمان.
- ۳) دایره ها يك متفکر مستقل را معرفی می کنند و نشانگر ملایمت و نرمی و تمایل به خیال پردازی نیز می باشند.
- ۴) وقتی حروف يك کلمه به هم متصل نوشته می شوند، نشانگر ساده دلی و رو راستی است.
- ۵) حروفی که با شیب متمایل به راست نوشته می شوند شخصیت برون



گرا، بلندهمت و جاه طلب را معرفی کنند.

۶) شکل دروازه (فوتبال) ممکن است بازتاب عزم و تمایل وی برای به دست آوردن چیزی از يك ملاقات خاص باشد.

اکثر ما هنگام گوش دادن به سخن کسی در مجالس سخنرانی و کلاس درس، موقع صحبت کردن با تلفن یا گوش دادن به رادیو و کاست و یا حتی هنگام تماشای يك برنامه تلویزیونی، خطوط، علائم، کلمات و اشکال هندسی در هم و نامفهومی را نقاشی می کنیم. این اشکال و خطوط بی قاعده که از ناخودآگاه ذهن برمی خیزد، واقعاً چه چیزی را در مورد ما روشن می کنند؟ مقاله زیر تلاش کرده است به این سؤال پاسخ دهد، با هم می خوانیم.

اگر ملاقاتی طولانی و خسته کننده برایتان پیش بیاید، در آن حالت با احساس بی قراری و ناراحتی چه می کنید؟

شاید يك کاغذ و قلم بردارید و شروع به خط خطی کنید که البته کاری است که به نظر خیلی ها عادی می آید، حالا به آنچه که روی کاغذ به جا مانده، نگاهی بیندازید. ممکن است متعجب شوید. این اشکال و خطوط، هیچ ارتباطی به دستخط فرد ندارد و در واقع حاصل فعل و انفعالات ضمیر ناخودآگاه شخص است و البته نتایج و پیام های بسیاری نیز دارد.

این خطوط و نقوش را می توان به دسته های مختلف از اشکال هنری و دکوراتیو تا اشکال پیش پا افتاده و بی ارزش تقسیم بندی کرد.

برخی خطوط تکرار می شوند، خانه های کوچک، گل ها، پرده ها، فلش ها، ستاره ها، ماشین ها، شماره ها و اسامی که تقریباً در بین همه کسانی که عادت به کشیدن این خطوط و نقوش دارند، مشترک است.

اما اصلاً چرا این کار را انجام می دهیم؟ ممکن است شکلی از بیان بی قراری و ناراحتی باشد یا کاری که وقتی رنجیده خاطر و خسته یا منتظر اتفاقات مهیج تری هستیم، انجام می دهیم.

ترتیب کاغذ با خطوط مارپیچ، نوشته های بدخط و نقاشی های کوچک ممکن است کمکی برای رهاشدن از تنش ها باشد. اگر این فرض درست باشد، حداقل این کار به نسبت روش های دیگر تسکین استرس مثل کشیدن سیگار، عادت مثبت تری است. شاید به همین دلیل است که بیشتر مردم نزدیک گوشی تلفن خود، کاغذ و قلم می گذارند.

به علاوه، این عادت در مقایسه با عاداتی نظیر جویدن آدامس با طبیعت نیز سازگارتر است و مثل آدامس آلودگی و چسبندگی هم ندارد.

برخی روانشناسان معتقدند، این اشکال شامل مجموعه ای از علائم، خطوط و نقوش می باشند که بی هدف و بی جهت ترسیم می شوند اما

حاوی مطالب زیادی در مورد شخصیت افراد هستند. این روانشناسان می گویند: «کسانی که این خطوط را می کشند، اغلب کسانی هستند که با کاغذ و قلم راحت هستند و با رسم این اشکال، نقش ها را می توان به صورت يك فعالیت خلاق سمت راست نفر، ارزیابی کرد.» از این خطوط و اشکال به عنوان تمرین دست گرمی هنرمندان نیز استفاده می شود. مثلاً خواننده ای را در نظر بگیرید که آماده يك اجرا با نت های موسیقی می شود. يك مجموعه خالی می تواند بسیار بی معنا باشد و جرأت اجرا را نیز در خواننده نتواند ایجاد کند، اما دست به قلم بردن و رسم این خطوط و نقوش راه خوبی برای شروع است.

همچنین شواهدی وجود دارد که رسم این شکل ها و خطوط، مغز را از فعالیت های ذهنی آزاد می کند. در يك تحقیق که یکی از اساتید دانشگاه دورت ایالت ایندیانا انجام داد، از دانشجویانش خواست که در کلاس راحت باشند. هر کس بخواهد می تواند تکه ای کاغذ بردارد و همین طور که به مباحث درسی گوش می دهد، برگه اش را نیز در اختیار داشته باشد و خط خطی کند و هر کس هم که نمی خواهد می تواند در کلاس شنونده محض باشد. سپس آزمایش کرد تا ببیند هر يك از گروه ها تا چه اندازه از کلاس برداشت داشته اند، بررسی ها نشان داد کسانی که کاغذی در اختیار داشتند و حین گوش دادن به درس، آن را با خطوط و نقش هایی که به ذهنشان می رسید نقاشی می کردند، نتیجه و برداشت بهتری نسبت به شنوندگان محض کلاس داشتند.

برخی روانشناسان رسم این اشکال و خطوط را به عنوان شکل بصری خیال پردازی ارزیابی می کنند.

• بر طبق نظر این روانشناسان سه نوع خیال پردازی وجود دارد:

(۱) برآورده شدن آرزوها،

(۲) غصه خوردن،

(۳) برنامه ریزی های آینده.

به عقیده آنها، این خطوط و اشکال معمولاً با حس لذت بخش برآورده شدن آرزوها در ارتباط است و کسانی که این خطوط و نقوش را ترسیم می کنند، معمولاً آدم های مستعد خیال بافی هستند. به عنوان مثال در این نوع تصویرگری، قایق ها و هواپیماها اغلب بالا می روند و ممکن است این حالت بیانگر يك نوع اشتیاق برای فرار از همه ناملایمات باشد.

• تشخیص ناخوشی از طریق خطوط و نقوش

عده ای دیگر از روانشناسان مدعی هستند که ترسیم این خطوط و نقوش به شخصیت فرد يك نوع بینش و بصیرت فریبنده می دهد و جزئیات آن نیز اغلب به فرهنگ و پیشینه ذهنی و تحصیلات شخص مربوط می شود.

البته عده ای هم هستند که به ندرت از این نوع نقش ها و خطوط رسم می کنند و این الزاماً بدین معنی نیست که این افراد تحت فشارهای روحی هستند.

برخی متخصصین روانشناسی دستخط می گویند کسانی که عادت به ترسیم این گونه خطوط و نقوش ندارند، دارای شخصیتی نکته سنج، صریح و رک هستند.

البته این خطوط و اشکال هم مانند دستخط می توانند مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرند، زیرا کلیدهایی در مورد شخصیت افراد به دست می دهند. گرچه خط شناسی (شخصیت شناسی از روی دستخط) گاهی اوقات سوء برداشت هایی نیز می تواند به همراه داشته باشد.

بسیاری از کارفرمایان از دستخط به عنوان آزمایش سنجش روانی کارمندان خود استفاده می کنند. با تمام اینها، دستخط هم به نوعی، مانند این خطوط و علائم، از ذهن تراوش می کند و متخصصان در جهت شناسایی شخصیت فرد یا دریافت اینکه در ذهن فرد چه می گذرد از آن استفاده می کنند.

همه ما در مدرسه یاد گرفته ایم که به روش استاندارد بنویسیم، اما بزرگتر که می شویم به مرور دستخط مان فردی تر و فردی تر می شود. در ۱۶ سالگی یا همین حدودها، دستخط به تناسب شخصیت فرد شکل می گیرد. به علت همین ویژگی فردی و خصوصی بودن دستخط است که وقتی شما کارت تبریک یا نامه ای از کسی دریافت می کنید، بلافاصله از دستخط روی پاکت نامه می توانید فرستنده آن را بشناسید.

دستخط با معیارهایی مثل اندازه، شکل و فاصله بین حروف مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

خطوط و اشکالی هم که معمولاً در زمان درگیری ذهنی ترسیم می کنیم و بیشتر به صورت نشانه ها و تصاویر هستند، از اهمیت خاصی در شناخت شخصیت فرد برخوردارند.

روانشناسان بسیاری اعتقاد دارند که می شود این خطوط و نقوش را مانند يك كتاب خواند و این علائم روزنه ای خلاق است که موقعیت ذهنی شخصی را منعکس می کند. برای مثال فلش ها بیانگر تنش های جنبی است، اما اگر جهت فلش ها به طرف بالا باشد، می تواند نشان دهنده آرزوها و رویا نیز باشد. اگر فلش ها در جهت افق باشند، شخص دارای قوه درك خوبی است. فلش هایی که در تمام جهات ترسیم می شوند، نشانگر ذهن روشن است.

اشخاصی که خطوط راست ترسیم می کنند، اغلب آدم های کند و دیرفهمی هستند.

خطوط متقاطع، بیانگر شخصیتی رقابت طلب است و افراد ایده آلیست و آرمانگرا هم معمولاً ستاره می کشند. ستاره پنج پر می گوید فرد سوار بر آرزوهاست اما ستاره شش پر مبین ظرفیت تمرکز فرد است. دایره ها فرد را خیال پرداز معرفی می کنند، در حالی که مربع یا مستطیل می گویند فرد فعال، منطقی و دارای ذهن دقیق و روشن است.

برخی از این علائم و اعداد مفاهیم جهانی دارند مثل شکل درخت، خطوط پیچ در پیچ، مار، اشکال سه وجهی، خطوط متقاطع و ماهی و روشی که هر کس این خطوط و نشانه ها را ترسیم می کند، به زندگی شخصی اش یا هر درگیری حتی ناخود آگاهی که فرد تجربه کرده است، بستگی دارد.

بازتاب علائمی که يك نفر موقع ترسیم این خطوط ایجاد می کند، می تواند به معرفی دانش و بینش فرد كمك کند؛ کاری که کلمات قادر به انجام آن نیستند. به همین دلیل بسیاری از درمانگرها از این اشکال یا نقاشی های آزاد در شیوه درمانی شان بهره می گیرند.

این گروه روانشناسان معتقدند: «هنر می تواند نقش بسیار مؤثری در درمان داشته باشد زیرا هنر و روانشناسی کاملاً در هم پیچیده و به هم مرتبط اند.»

وقتی که يك نقاشی یا برگه یادداشت پر از خط و نقش در هم و برهم، تجزیه و تحلیل می شود، باید در پی نشانه های مهم آن بود مثل اینکه آیا نقوش تمام صفحه را پوشانده است یا تنها در گوشه ای از صفحه قرار گرفته اند؟

• آیا خطوط روان و دارای انعطاف هستند یا خشك و شق و رق اند؟

روانشناسان استرالیایی دریافته اند که این خطوط و نقوش، روش خوبی برای پی بردن به مشکلات نوجوانان است. گرفتاری نوجوان در دام اعتیاد، تشویب یا اضطراب از جمله مسائلی هستند که از این طریق قابل تشخیص و بررسی هستند. برخی از نوجوانان نه به راحتی صحبت می کنند و نه با نوشتن میانه ای دارند، اما این اشکال و خطوط می تواند راهی را برای درمانگر مهیا سازد تا به حالات و مشکلات آنان پی ببرد. به عنوان نمونه می شود از آنها خواست که چیزی بکشند که نشان بدهد آینده را چگونه می بیند یا... این روانشناسان همچنین بر این باورند که در مورد بچه ها و افراد معمولی، نقاشی می تواند کلیدی به موقعیت احساسی آنها باشد.

• منطق تصاویر

روانشناسان گاهی اوقات از تکنیکی به نام رسم اشکال هدفمند استفاده می کنند تا در تحقیقات قانونی، به موقعیت ذهنی و وضعیت روحی مجرمین پی ببرند. این اشکال اغلب وسوسه های سادیسمی یا حالاتی که در اثر آن مجرمین مرتکب جنایات وحشیانه می شوند، را نشان می دهد.

گاهی اوقات بدون نیاز به درمانگر هم می شود اطلاعات موجود در این خطوط و نقوش را استخراج کرد.

بباید به خودتان يك زمان کوتاه، حدوداً ده دقیقه ای، بدهید. يك مداد یا خودکار بردارید و آزادانه روی کاغذ حرکت دهید. نگران نباشید. قرار نیست يك شاهکار هنری خلق کنید، معمولاً وقتی با ذهن آزاد و رها، اشکالی را که به فکرتان می رسد، ترسیم کنید، در آنها راه های میانبر خلاقانه ای برای حل مشکلات یا عبور از موانع پیدا می کنید.

در این کار از شکل ها، علائم، حروف و کلمات یا حتی از رنگ های مختلف استفاده کنید تا هر آنچه را که در ذهنتان است بهتر نشان دهید. حتی اگر شما کسی هستید که بیشتر با نوشتن مأنوس هستید، بباید این بار با رسم خطوط و اشکال و علائم، خلاقیت خود را کشف کنید و حتی جنبه هنری خود را بیان کنید، خطوط و تصاویری که ترسیم می کنید بیانگر چیزی است که در زندگی شما جریان دارد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=230045>

بررسی پدیده وبلاگ ها و روانشناسی خودمانی

تاریخچه وبلاگ هر چه باشد و از هر زمانی این حرکت آغاز شده است، گرچه در حد خود مهم اما نمی تواند به اندازه آنچه تاکنون انجام داده و در این زمینه به آن دسترسی پیدا کرده، اهمیت داشته باشد. وبلاگ یک فضای مجازی تر در عالم مجازی اینترنت است. اما این فضا بخشی از فضای بزرگتری است که همه در آن نفس می کشند و یا در حقیقت حرکت می کنند و جایگاه خود را در این فضا تعیین می کنند.

این فضا، گرچه حجم و شکل آن توسط افراد انتخاب می شود و حیاط خلوت آنان تلقی می شود، ولی به هیچ وجه یک فضای «شخصی» به مفهوم عدم دسترسی کامل دیگران به آن نیست. بخشی از فضایی است که همگان از آن استفاده می کنند. از طرف دیگر محتوای این فضا، هر چه



باشد، نیز کاملاً شخصی نیست. شاید به علت اینکه می توان در این فضا آزادانه حرکت کرد و هر چه خواست طراحی کرد نوعی از «فردیت» و «شخصی بودن» به معنای یک محصول «شخصی» که به دیگران ارتباطی ندارد، از آن استنباط کرد. اما به علت اینکه این فضا برای دیگران نیز قابل دسترسی بوده و امکان دیدن و بهره برداری کردن از آن دارند، از نوعی «عمومیت» یا «همگانی بودن» برخوردار است.

اگر تعریف انسان به عنوان «حیوان ناطق» را کمی ابتدایی و یا قدیمی بدانیم تعریف انسان «حیوان ارتباطی» را می توان مناسبترین و یکی از جدیدترین تعاریف مربوط به معرفی هویت انسان دانست. انسان است که می تواند ارتباط برقرار کند نه تنها با دیگران بلکه با محیط خود و حتی با محیط های فراتر از خود. هیچ موجود زمینی دیگری از این توانایی در این سطح برخوردار نیست. شاید برخی از حیوانات بتوانند در فضای محدودی و یا به علت حاکمیت غریز ویژه ای نوعی از ارتباط را با یکدیگر نشان دهند، اما این ارتباط که معمولاً میان حیوانات همنوع صورت می گیرد از جنس و ماهیت ارتباطات حاکم بر انسان نیست.

از دیدگاه مادی، ارتباط انسان _ انسان مهم ترین نوع ارتباطات ممکن برای بشر است. این اهمیت از آنجا ناشی می شود که ارتباط مزبور می تواند دوطرفه باشد. تاثیر گذار باشد. به نتایج معلوم و مشخص و گاهی دور از انتظار منجر شود و بالاخره دارای بار منفی و یا مثبت باشد. جوامع کنونی به برکت گسترش همین نوع از ارتباطات است که از جوامع گذشته کاملاً متفاوت گشته و مشخصه اصلی این جوامع بنا به تعبیر جیانی واتیمو جامعه شناس معاصر «ارتباطات عمومیت یافته یا همگانی» است. این عمومیت با گسترش پدیده وبلاگ ها می رود تا به تحقق کامل در حوزه ارتباطات انسانی تبدیل شود.

زبان به منزله مهم ترین عامل ارتباط انسان _ انسان در ایجاد زمینه های مناسب برای فعال کردن این ارتباط نقش بسزایی دارد. با رشد و توسعه تکنولوژی، ابزار های گوناگونی برای شکل دادن به کیفیت استخدام زبان برای ایجاد روابط مختلف به وجود آمد. شکل گیری بهره برداری بهینه از زبان، فراتر از سخن گفتن و ارتباط دوطرفه و رودررو شد. محصولات زبانی به عنوان ابزار «ارتباط» بیش از وسیله «تکلم» زمینه های رشد ارتباطات همه جانبه انسان با انسان های دیگر را فراهم کرد.

اینترنت، یکی از ابزار های مهم، و تا این لحظه از زمان، آخرین وسیله مورد استفاده برای رشد و توسعه ارتباطات انسانی است که توانسته محدوده زمان و مکان را درنورد و فراتر از ارتباطات شخصی _ شخصی یا شخصی _ اشخاص پا در عرصه ارتباطات شخصی _ عمومی و یا حتی

فراتر از آن عمومی _ عمومی بگذارد.

ویلاگ محصول رشد درونی ارتباطات در عالم اینترنت است. این محصول، بازتاب تعامل انسان با فضای مجازی اینترنت است. این تعامل اگر در آغاز جنبه نظامی یا اقتصادی داشت، هم اکنون از این دو زمینه بسیار فراتر رفته و به فضایی برای به نمایش گذاشتن ابعاد فردی با تمامیت ظرفیت خود در یک عرصه عمومی، تبدیل شده است. تکنولوژی ارتباطات اگر توانست عرصه های جدیدی در روابط انسان را فتح نماید در عین حال زمینه ابراز وجودی انسان را نیز مهیا ساخته است. رسانه هایی همچون رادیو و تلویزیون تنها بخشی از هویت انسانی را که می توانست برای دیگران عیان تر باشد به معرض نمایش گذاشتند. ولی اینترنت زمینه را برای عرضه کردن بسیاری از ابعاد درونی انسان آماده ساخت. اکنون انسان عصر ارتباطات می تواند آزادانه تصورات و خفایای زندگی درونی خود را در فضای مجازی اینترنت بریزد و جهانی را از آن خبردار سازد. این فضا به هر اندازه ای که بتواند از اسرار جدید پر شود می تواند مرتبترین جدیدی را به خود جذب کند. گویی خلاقیت در خلوت نیز هم اکنون به عامل جذب انسان هایی که در پی کنکاش در عالم درون اند را پیش از پیش به خود مشغول کرده است. انسان این جهان مجازی، خلاقیت خود را محصولی مشترک و برخاسته از تعامل با عالم درونی انسان ها می داند که درصد آن است که دیگران را به حیاط خلوت زندگی خود فراخواند و آنان را با خود آشنا سازد. این آشنایی و ارتباط می تواند نوعی بازگو کردن خود و در حقیقت کشف دیگرانی باشد که می توانند با وی (خود) زمینه ای از ارتباط، حتی در سطح یک «کلیک کردن» که می توان آن را «سلام اینترنتی» خواند و انداختن یک نگاه ساده به این حیاط خلوت باشد. اوج تلاقی در این زمینه زمانی اتفاق می افتد که سطح ارتباط از حالت یک طرفه به دوطرفه تبدیل و پیامی از انسان های دیگر دریافت گردد.

استمرار این ارتباط و تبدیل آن به شخص _ عموم زمانی اتفاق می افتد که مسائل طرح شده در این فضا توانسته باشد افراد زیادتری را به خود جذب و نوعی همخوانی و یکنواختی درونی را میان آنان برقرار سازد. ویلاگ در این مرحله به عرصه فعالی تبدیل می شود که در آن بازیگران مختلف به جای طرح مسائل «خارج از خود» به «خودبینی» با استفاده از شناخت روانشناسانه به وجود آمده از «دیگر خود» با دیگران می پردازند. هر اندازه این شناخت عمیق تر شود، ارتباط فعال تر و سطح آن گسترده تر می شود. در روانشناسی جدید، گفته می شود که بازگو کردن درون برای روانپزشک بهترین وسیله برای کشف نارسایی ها و پیدا کردن راه برای زدودن کاستی های روانی است. اصولاً طرح «ناخودآگاه» به صورت آگاهانه است که می تواند درمان ساز باشد. این درمان به قول ژاک لاکان می تواند تنها از طریق «گفتمان» و «گفت وگو» به دست آید که ویلاگ را می توان یکی از بهترین بستر های غیر سازماندهی شده گفتمان های پراکنده در جهان معاصر دانست که می توانند به یک «درمان عمومی» تبدیل شوند.

یکی از مشکلات عصر جدید نبود گوش های کافی برای شنیدن صدا های درونی انسان است. صداهایی که گاهی به گلوله ای تبدیل می شوند که اگر نه دیگران، حداقل صاحب آن را می توانند مورد هدف قرار دهند. این صدا ها اگر در درون زندانی شوند در بهترین حالت، به دردهایی تبدیل می شوند که می توانند عملکرد انسان در زمینه های مختلف را تحت الشعاع قرار دهند. هر مقدار این صدا ها بتوانند به فضایی دمیده شوند که در پژواکی هر چند محدود ایجاد کنند به دریچه ای تبدیل می شوند که خانه درون را با فضای بیرون مرتبط می سازند و حالتی از روانشناسی خودآگاه که محصول ریختن تصورات درون در فضای بیرون آزاد است به وجود آورند که گونه ای از «خود درمانی» است.

انسان عصر کنونی با بهره برداری از فضای مجازی ایجاد شده، دیگر نگران سانسور، محدودیت ها و یا برخورد از نوع ویژه نیست. او حتی می تواند در فضای به وجود آمده با نامی دیگر و وجودی ناشناخته و ماسکی که هر لحظه می تواند تغییر یابد در این فضا قدم بزند و خود را آشکار کند و یا دیگران را به شکار خود درآورد. در این وضعیت، درون انسانی، آزادتر از همیشه، می تواند عیان تر شود. در شرایط جدید دغدغه ای برای گفتن ناگفته ها نیست. شیوه خاصی برای به نمایش گذاشتن زوایای درونی وجود ندارد آزادی به معنای وسیع آن مورد آزمایش قرار می گیرد. کشفی از حجاب درون صورت می گیرد که تاکنون تجربه نشده است.

با گذشت زمان، ویلاگ ها در حال تبدیل شدن به یک ضرورت هستند. ضرورتی برای آشنا کردن دیگران با خود. این وضعیت تنها محصول تنهایی «انسان» و یا «جدایی» عملی وی از دیگران نیست که خود در برخی از جوامع به ویژه غربی به یک مسئله جدی تبدیل شده است، بلکه حتی در جوامع سنتی نیز محصول نبودن «گوش های شنوا» برای شنیدن فریاد ها و صدا های درونی انسان ها به ویژه جوان تر هاست. هر چه فاصله خارجی و ظاهری انسان ها با یکدیگر بیشتر می شود، احساس ضرورت به ایجاد فضایی برای ارتباط درونی بیشتر می شود.

شاید کشف ناخواسته ویلاگ ها و این فضای عظیم «خودگردان» براساس احساس ضرورتی بوده است که ناشی از بحران کمبود ارتباطات خارجی انسان ها با یکدیگر باشد که اینچنین توانسته است در زمان کوتاهی به یک جریان همه گیر تبدیل شود. آثار این ارتباط هر چه باشد، در نازل ترین

صور آن نوعی «تخلیه درونی» و تلاش در فعال کردن ویژگی انسان که در مقوله «ارتباط» نهفته است، می باشد. «موجود ارتباطی» را نمی توان از خاصیت ارتباط بازداشت. اگر چنین شود، دیگر آن انسان، بشر کنونی نیست، موجود دیگری است که نام دیگری باید بر آن گذاشت.

منبع : مرکز توسعه و تبادل دانش فناوری اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=335106>



برنامه ریزی مهم تر از خیال پردازی

واژه personality به معنای شخصیت از ریشه persona به معنی نقاب گرفته شده است. پرسونا یا نقاب، ماسکی بوده است که سربازان روم و یونان هنگام جنگ ها به صورت خود می زدند. این مساله تلویحا بدان معناست که همه انسان ها یک نقاب یا ماسک بر چهره اصلی شخصیت خود زده اند، پس بهتر است در ابتدا تعریفی از شخصیت که همواره در زیر نقاب یا نقاب های متعدد پنهان است ارائه دهیم تا بهتر بتوانیم ویژگی های یک شخصیت سالم را درک کنیم.

• تعریف شخصیت

تعریف زیر به عنوان تعریف عملی شخصیت پیشنهاد می شود: «شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست». همه چیزهایی را که تاکنون به دست آورده اید، تمام چیزهایی را که انتظار دارید در شغل یا زندگی شخصی خود به دست آورید و حتی سلامت عمومی شما می تواند تحت تاثیر شخصیت شما و شخصیت های افرادی که با آنها تعامل دارید قرار گیرد. در حالی که شما درباره شخصیت دیگران داور می کنید، آنها نیز داورهای مشابهی درباره شما می کنند؛ خیلی از این داورها ویژگی های واقعی شخصیت ما انسان ها نیستند بلکه «فراکنی هایی» هستند که ریشه در بیم



وامیدهای ما نسبت به خود و دیگران دارند. هر چه شخصیت ما از چارچوب محکم تر و سالم تری برخوردار باشد احتمال اصطکاک های روزمره بین ما و دیگران کمتر می شود.

• مختصات یک شخصیت سالم

اولین اصل سلامت شخصیت «واقع بینی» است؛ اساسا سلامت روان بسیار با «شناخت» در رابطه است. منظور از واقع بینی، شناخت نسبی از خویشتن، توانائی ها، محیط و امکانات است. یک فرد سالم تلاش بیهوده برای دستیابی به چیزی که نه در توان خودش است نه در توان جامعه، انجام نمی دهد. «آرامش و غنای درونی» ویژگی مهم دیگر شخصیت سالم است؛ افراد سالم در صلح با خود هستند یعنی همان طور که از خود انتقاد می کنند براحتی نیز می توانند خود را ببخشند و دچار احساس گناه کشنده نمی شوند. یکی از

خصایص کلیدی شخصیت سالم «زندگی در این جا و اکنون» است. فرد سالم بیشتر در زمان حال زندگی می کند و تنها نیم نگاهی به گذشته یا آینده دارد؛ یعنی نه اسیر پریشانی های گذشته و غوطه ور شدن در آنها می شود و نه غرق در خیالیهای های مربوط به آینده، هر چند که کاملاً هم از این دو غافل نیست. در روان شناسی اگزستانسیا لیستی چند نوع زمان وجود دارد که غالباً در واکنش های بیمارگون دیده می شوند. این زمان ها که هیچ یک در شخصیت های سالم دیده نمی شوند به شرح زیر هستند:

(۱) «آینده خیالی»، عبارتست از این آرزو که روزی اوضاع فرق خواهد کرد: همسر پولداری از راه می رسد و ما را ثروتمند می کند یا یک درمانگر معرکه با عصای سحرآمیز خود، ما را دوباره زنده می کند.

(۲) «آینده تلاش برای مقام»، ویژگی کسانی است که به خود نوید می دهند بالاخره یک روز واقعا زندگی خواهند کرد. آنها طوری عمل می کنند که انگار معنی از اشیایی خارج از آنها مثل اموال، مدارک یا مقام حاصل می شود نه از تصمیمات ترسناک، اما آزادی که از درون سرچشمه می گیرد.

(۳) «گذشته فراگیر»، یکی از رایج ترین محدوده های زمانی برای افراد پریشان است. این نوع زندگی در زمان گذشته، اغلب بیانگر پشیمانی های هولناکی است که افراد به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده اند احساس می کنند.

از دیگر ویژگی های شخصیت سالم این است که به دیگری و دیگران به چشم موجوداتی مستقل نگاه می کند نه به عنوان انشعابات یا مشتقاتی از خودش. کسی که می گوید: «تو نباید این طور فکر کنی، تو حق نداری» در واقع می گوید تو حق نداری چون انشعابی از من هستی! یا فردی که می گوید: «وقتی تو با من شوخی می کنی من ناراحت نمی شم اما وقتی من با تو شوخی می کنم تو ناراحت میشی. چرا؟ تو نباید و حق نداری ناراحت بشی» فرد خودخواهی است که انگار، استقلال دیگری، احساس امنیت درونی او را متزلزل می کند. کسانی که بیش از حد از دیگران توقع دارند، قادر به پذیرش و قبول استقلال دیگران نیستند.

«قدرت تنظیم عواطف، هیجانها و تکانها» از ویژگی های برجسته شخصیت سالم است. یک شخصیت سالم هیجانها را در حالت اوج (peak) تجربه نمی کند، هیجان هایی که یک فرد سالم تجربه می کند سازگارانه، منعطف و در حالت تعادل است:

در حالت معتدل ما می رنجیم اما متنفر نمی شویم، احساس شرم به ما دست می دهد اما احساس گناه ویرانگر خیر. همچنین تکانه هایی مثل تکانه های جنسی و پرخاشگری همیشه وجود دارند، اما قدرت به تعویق انداختن آنها و قدرت تحمل محرومیت و ناکامی از ویژگی های یک شخصیت سالم است.

نکته دیگر همرنگی است؛ غالباً گفته می شود که شخصیت نرمال با «توانایی همرنگی و تطبیق یافتن با هنجارها و انتظارات فرهنگی» رابطه دارد. اما مساله ای که اینجا حائز اهمیت است «توانایی» همرنگی و تطابق یافتن است نه هدف همرنگی، مضاف بر اینکه همرنگی لزوماً به معنای سالم بودن نیست، همان طور که فقدان آن نیز لزوماً به معنای آسیب شناسی نیست، چرا که همرنگی کامل تنها در یک فرهنگ ایستا امکان پذیر است و در قرنی که ما زندگی می کنیم هنجارها و استانداردهای همرنگی دایماً در حال تغییر است. بسیاری از افرادی که اهل همرنگی هستند، یک نیاز افراطی ناسالم جهت تأیید اجتماعی دارند و از اینکه مثل عموم افراد فکر نکنند، می ترسند.

همچنین برخی از افراد همرنگ از احساس گناه شدیدی رنج می برند، چه به صورت هشیار و چه ناهشیار و گویی که همرنگی برای آنها ملاکی است که نشان می دهد همه چیز درست و طبق اصول پیش می رود. همرنگ بودن در چنین موارد به سختی می تواند نشانی از شخصیت سالم باشد. انتظار بر این است که همرنگی و تطابق با آداب و سنن گذشته در میان نوجوانان کمتر از بزرگسالان و میانسالان باشد و در عوض همرنگی نوجوانان با معیارها و ارزش های همسن و سال هایشان بیشتر باشد. همچنین انتظار دیگر- از بعد روان شناختی- این است که در کل میزان همرنگ شدن با جامعه در بین زنان بیشتر از مردان باشد. نکته آخر اینکه عدم توانایی جهت همرنگی، مشروط بر اینکه فرد را دچار انزوای اجتماعی یا رفتارهای ضداجتماعی نکنند، احتمالاً ممکن است بیانگر یک استعداد غیرعادی باشد. افراد زیادی هستند که «توانایی» همرنگی را دارند اما خلا ف آن را «انتخاب» می کنند.

عدم همرنگی این دسته در نهایت می تواند نتایج مثبت و پرباری عاید جامعه کند. یکی از عمیق ترین و طلائی ترین ویژگی های شخصیت سالم در این امر نمایان می شود که «قادر است هیجانها و عواطف خود را بیان کند نه اینکه آنها را به نمایش بگذارد».

فرد سالمی که عصبانی می شود واضحاً از خشم خود برای مخاطب خویش سخن می گوید نه اینکه به اعمال بچگانه ای مثل کوبیدن در، روی بیاورد (نمایش گذاشتن هیجانها). در حالت فخر فرد دچار یک نوع واپس روی کودکانه می شود که طی آن احساسات و هیجانهاش را به جای گفتن

به نمایش می گذارد. ملاک دیگر جهت شناسایی یک شخصیت سالم این است که بینیم وی تا چه اندازه قادر به تحمل اشتباهات طرف مقابل است؟ برخی از شخصیت های بیمارگون- موسوم به مرزی ها- با کوچک ترین خطا، دیگری را تبدیل می کنند به بدترین موجود روی زمین. کر نبرگ، روانشناس معتقد است برخی از مردم روابطشان با دیگران حالت برده- ارباب (slave-master) است یعنی با بالا دستها حالت برده دارند و در روابط خود با زیر دستها حالت ارباب. طبیعتا چنین افرادی عدم سلا مت خود را واضحا در روابط بین فردی نشان می دهند. از ملاک های دیگر سلا متی - که شاید بیشتر به فرآیندهای تفکر مربوط باشد تا شخصیت - این است که بینیم تا چه اندازه روابط بین فردی فعلی تحت تاثیر ناکامی های گذشته است؟ زنی که تنها یک بار درگیر یک رابطه با یک مرد می شود و بعد از طلاق می گوید «دیگه به هیچ کس اعتماد ندارم، از همه مردها بدم میاد» نسبت به امور با واقع نگری نگاه نمی کند.

- جمع بندی نهایی

«آرزوها» عمدتا ناشی از ناکامی هستند و شیوه ارضای آنها اغلب عقب نشینی به دنیای خیال پردازی است. «خواست ها» حالتی هستند که نه تنها در دسترس فرد می باشند بلکه فرد برای رسیدن به آنها کوشش می کند. شخصیت سالم شخصیتی است که بیشتر اهل «برنامه ریزی» است تا خیال پردازی و این نکته عمیقا با اولین اصل سلا متی - یعنی واقع بینی که در آغاز بحث بدان اشاره شد - در رابطه است. یک شخصیت سالم در مجموع کسی است که بیشتر شاد است تا غمگین، تقریبا هیجانهای متعادل دارد، بیشتر در زمان حال به سر می برد، اهل سازگاری است و رفتار اجتماعی ملا حظه گرایانه ای دارد، به این معنی که هنجارهای جامعه اش را در نظر می گیرد. مهرورزی یا توانایی دوست داشتن دیگران و اجازه به دیگران که وی را دوست داشته باشند، داشتن یک معنای عمیق در زندگی و احساس انسجام، لذت بردن از وابستگی های متقابل و کنترل خشم بدون توسل به انفعال و رفتارهای کودکانه همگی از ویژگی های شخصیت سالم هستند. به امید رسیدن به جامعه ای با داشتن شخصیت های هر چه سالمتر.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=277598>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برونگرایی

- مقدمه

از دیدگاه یونگ (۱۹۱۳) پدیده های برونگرایی (Extraversion) و درونگرایی (Introversion) دو جنبه مهم از شخصیت انسانی را تشکیل می دهند. هنگامی که توجه به اشیا و امور خارج چنان شدید باشد که افعال ارادی و سایر اعمال اساسی آدمی نتیجه ارزیابی ذهنی نباشد، بلکه معلول مناسبات امور و عوامل خارجی باشد، برونگرایی خوانده می شود. (سیاسی، علی اکبر، ۱۳۷۱، ص ۸۲). افراد درون گرا از لحاظ روانی دارای سرعت فعالیت مغزی بالاتر از حد طبیعی هستند و این امر سبب می شود که افراد درون گرا به قوای محرکه (Stimulation) کمتر از حد طبیعی نیاز پیدا





نمایند. افراد درون‌گرا دارای دیدگاه درونی و ذهنی هستند و آمادگی بیشتری را برای خود داری و تسلط بر نفس خویش از خود نشان می‌دهند. این افراد اوقات خود را به مطالعه و بیشتر در تنهایی سپری نموده و کمتر مایل به معاشرت با دیگران هستند. (بنزیگو، ۱۹۹۹).

از سوی دیگر افراد برون‌گرا دارای سرعت فعالیت مغزی پایین‌تر از حد طبیعی هستند و از این رو این افراد برای اداره امور زندگی خویش به قوای محرکه بالاتر از حد طبیعی نیاز دارند. افراد برون‌گرا بیشتر دارای دیدگاه عینی و

خارجی بوده و دارای فعالیت عملی عالیتری هستند (سیاسی - علی‌اکبر- همان منبع). ولی میزان تسلط آنها بر نفس خودشان نسبت به افراد درون‌گرا کمتر است. این افراد مایلند که بر محیط افراد خود تأثیر گذارده و به رقابت با دیگران پرداخته و در مجامع عمومی بیشتر ظاهر می‌شوند. (بنزیگر - ۱۹۹۹).

بنابراین اگر درون‌گرایی و برون‌گرایی در حد کمال در افراد ظاهر شوند ما را در برابر دو شخصیت نابینجار قرار می‌دهند که اولی به صورت اختلال اسکیزوفرنی و دومی به صورت اختلال هیستری تظاهر خواهد نمود.

اسکیزو فرنی -----درون‌گراتر---درون‌گرا---- متعادل---برون‌گرا--- برون‌گراتر-----هیستری

تعداد این افراد البته بسیار کم است و اکثریت مردم میان این دو قطب نهایی جای دارند. عده‌ای نزدیکتر به قطب نهایی درون‌گرایی و گروهی نزدیکتر به قطب نهایی برون‌گرایی هستند. و عده کثیری هم هر دو جنبه برون‌گرایی و درون‌گرایی را به صورت متعادل دارا می‌باشند که اصطلاح آمبی‌ورت (ambivert) به آنها اطلاق می‌شود. (سیاسی علی‌اکبر به نقل از یونگ (۱۹۱۳)).

از سوی دیگر اضطراب (ANXIETY) يك ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارب دردآور تکرار شوند. از دیدگاه فروید، اضطراب هسته مرکزی روان نژندی است و علامت خطاری است به «خود».

• فیزیولوژی

زمانی که افراد به مدت نسبتاً طولانی در معرض اضطراب مزمن (Chronic anxiety) قرار می‌گیرند، سیستم‌های عصبی رتیکلواندوتلیال (Reticlo endothelial system-R.A.S) آنها به گونه‌ای خود را تنظیم می‌نمایند که فرد به طور طبیعی در حالت بیداری، هوشیاری بیشتری را نسبت به وقایع اطراف خویش نشان می‌دهد. این امر طبیعتاً سبب می‌شود که نیاز به محرك خارجی در آنها کمتر شده و تا زمانی که منبع اضطراب کشف و رفع نگردد به سوی درون‌گرایی متمایل می‌شوند. (بنزیگر - ۱۹۹۹).

با توجه به موارد فوق مشاهده می‌شود که وجود اضطراب در افراد جامعه تأثیر بسزایی در میزان درون‌گرایی و برون‌گرایی آنها دارد. به گونه‌ای که ممکن است يك فرد برون‌گرا در اثر شدت فشارهای وارده ناشی از اضطراب به تدریج به فردی درون‌گرا تبدیل شود و در صورتیکه این فشار همچنان ادامه داشته باشد ممکن است در افرادی که با مشاغل اجتماعی سر و کار دارند و باید در تعامل دایم با جامعه باشند سبب کاهش شدید کارایی آنها بشود. این موضوع در جامعه معلمان بسیار حائز اهمیت است.

براساس دیدگاه آیزنگ (EYSENEK) نظریه یونگ مبنی بر اینکه «درون‌گرایی به عنوان يك حالت روانشناختی طبیعی در شرایط خاص محیطی است» کاملاً صحیح می‌باشد و این امر مبتنی بر خواص فیزیولوژیکی بدن است و به عنوان يك واکنش طبیعی در برابر اضطراب تلقی می‌شود. از سوی دیگر افراد درون‌گرا در مواردی که جامعه‌شان افراد برون‌گرا مورد تقدیر و ستایش قرار می‌گیرند، دچار خجالت زدگی شده و احساس کم ارزشی می‌کنند (آرون - ۱۹۹۶).

همچنین بسیاری از افرادی که در معرض اضطراب‌های مداوم قرار می‌گیرند ممکن است نسبت به زندگی دارای دیدگاه منفی شوند. ولی باید اعلام نمود که اضطراب در زندگی افراد به علت انتخابی است که آنها برای ادامه زندگی خویش انجام داده‌اند و این انتخاب بنا به هر دلیلی ممکن است آنها را با مشکلات مواجه کرده باشد. اما نکته مهم این است که تمایل افراد به درون‌گرایی در زمان رویارویی با اضطراب‌های ممتد این توانایی را به آنها می‌دهد که با تمرکز بیشتری به مشکل خود توجه نموده و نهایتاً در حل آن مشکل کوشش نموده و موفق شوند.

در این موارد افراد درون‌گرا با دقت هر چه تمام‌تر که به جمع‌آوری اطلاعات در خصوص علل بروز مشکلات و چگونگی رفع آنها می‌پردازند. (Aron, Elaine w) و آنقدر کوشش می‌کنند تا نهایتاً با حل مشکلات مورد نظر به طور طبیعی به دیدگاه مثبت نسبت به زندگی دست می‌یابند.

در اینجا باید به نظریه آیزنک اشاره نماییم که بروز درون‌گرایی و برون‌گرایی در افراد همیشه حالت نسبی داشته و در ارتباط با وقایع خارجی زندگی آنها می‌باشد به صورتی که در شرایط مناسب افراد دارای یک حد تعادل در رفتارهای درون‌گرا و برون‌گرای خویش بوده و براساس شرایط زندگی خویش ممکن است بیشتر به سوی درون‌گرایی و یا برون‌گرایی متمایل شوند.

به طور مثال فردی که در حالت عادی برون‌گرا است ممکن است پس از تماس طولانی مدت با اضطراب مزمن تبدیل به یک فرد درون‌گرا بشود و پس از رفع اضطراب می‌تواند دوباره به شخصیت برون‌گرای خویش برگشت نماید. (آیزنک ۱۹۸۱- Eysenek).

بنابراین با توجه به روابط پویا و دینامیک ما بین دو بعد رفتاری درون‌گرایی و برون‌گرایی و ارتباط آن با اضطراب، اهمیت این امر مشاهده می‌شود.

• اضطراب: anxiety

تعریف نظری: اضطراب یک ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارت دردآور گذشته تکرار شوند. از دیدگاه فروید فروید کششهای غریزی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند. اضطراب با احساس ترس مترادف است با این تفاوت که ترس منشاء خارجی دارد ولی اضطراب منشاء درونی دارد. (شفیع‌آبادی - ۱۳۷۸ ص ۵۲).

• درون‌گرایی: Introversion

تعریف نظر رفتاری است که با دیدگاه درونی ذهنی همراه بوده و فرد درون‌گرا آمادگی بیشتری برای خود داری و تسلط بر نفس از خود نشان می‌دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیتهای ذهنی انفرادی می‌گذرانند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

• برون‌گرایی: (Extraversion)

تعریف نظری: رفتاری است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است، افراد برون‌گرا (آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

از پرسشنامه (Myers-Briggs) (MBTI) برای ارزیابی میزان برون‌گرایی - درون‌گرایی و از پرسشنامه اضطراب (State-Trait) برای ارزیابی میزان اضطراب استفاده خواهد شد.

در پرسشنامه ۱۶PF که توضیح داده شد هر چهار موضوع درون‌گرایی - برون‌گرایی، اضطراب خفیف و شدید با هم قابل محاسبه هستند.

منبع : موسسه ایران زمین پارسیان

<http://vista.ir/?view=article&id=222343>

 Vista.ir
Online Classified Service

برون‌گرایی و درون‌گرایی

• مقدمه

از دیدگاه یونگ (۱۹۱۳) پدیده‌های برون‌گرایی (Extraversion) و درون‌گرایی (Introversion) دو جنبه مهم از شخصیت انسانی را تشکیل می‌دهند.

▪ برون‌گرایی: هنگامی که توجه به اشیا و امور خارج چنان شدید باشد که افعال ارادی و سایر اعمال اساسی آدمی نتیجه ارزیابی ذهنی نباشد، بلکه معلول مناسبات امور و عوامل خارجی باشد، برون‌گرایی خوانده می‌شود. (سیاسی، علی‌اکبر، ۱۳۷۱، ص ۸۲).



افراد درون‌گرا از لحاظ روانی دارای سرعت فعالیت مغزی بالاتر از حد طبیعی هستند و این امر سبب می‌شود که افراد درون‌گرا به قوای محرکه

(Stimulation) کمتر از حد طبیعی نیاز پیدا نمایند. افراد درون‌گرا دارای دیدگاه درونی و ذهنی هستند و آمادگی بیشتری را برای خود داری و تسلط بر نفس خویش از خود نشان می‌دهند.

این افراد اوقات خود را به مطالعه و بیشتر در تنهایی سپری نموده و کمتر مایل به معاشرت با دیگران هستند. (بنزیگو، ۱۹۹۹).

از سوی دیگر افراد برون‌گرا دارای سرعت فعالیت مغزی پایین‌تر از حد طبیعی هستند و از این رو این افراد برای اداره امور زندگی خویش به قوای محرکه بالاتر از حد طبیعی نیاز دارند.

افراد برون‌گرا بیشتر دارای دیدگاه عینی و خارجی بوده و دارای فعالیت عملی عالیتری هستند (سیاسی - علی‌اکبر - همان منبع). ولی میزان تسلط آنها بر نفس خودشان نسبت به افراد درون‌گرا کمتر است. این افراد مایلند که بر محیط افراد خود تأثیر گذارده و به رقابت با دیگران پرداخته و در مجامع عمومی بیشتر ظاهر می‌شوند. (بنزیگر - ۱۹۹۹).

بنابراین اگر درون‌گرایی و برون‌گرایی در حد کمال در افراد ظاهر شوند ما را در برابر دو شخصیت نابینجار قرار می‌دهند که اولی به صورت اختلال اسکیزوفرنی و دومی به صورت اختلال هیستری ظاهر خواهد نمود. تعداد این افراد البته بسیار کم است و اکثریت مردم میان این دو قطب نهایی جای دارند. عده‌ای نزدیکتر به قطب نهایی درون‌گرایی و گروهی نزدیکتر به قطب نهایی برون‌گرایی هستند. و عده کثیری هم هر دو جنبه برون‌گرایی و درون‌گرایی را به صورت متعادل دارا می‌باشند که اصطلاح آمبی‌ورت (ambivert) به آنها اطلاق می‌شود. (سیاسی علی‌اکبر به نقل از یونگ (۱۹۱۳)).

از سوی دیگر اضطراب یک ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارب دردآور تکرار شوند. از دیدگاه فروید، اضطراب هسته مرکزی روان نژدی است و علامت اختطاری است به «خود».

• اهمیت پژوهش

زمانی که افراد به مدت نسبتاً طولانی در معرض اضطراب مزمن (Chronic anxiety) قرار می‌گیرند، سیستم‌های عصبی رتیکلواندوتلیال (Reticlo Endothelial system-R.A.S) آنها به گونه‌ای خود را تنظیم می‌نمایند که فرد به طور طبیعی در حالت بیداری، هوشیاری بیشتری را نسبت به وقایع اطراف خویش نشان می‌دهد. این امر طبیعتاً سبب می‌شود که نیاز به محرک خارجی در آنها کمتر شده و تا زمانی که منبع اضطراب کشف و رفع نگردد به سوی درون‌گرایی متمایل می‌شوند. (بنزیگر - ۱۹۹۹).

با توجه به موارد فوق مشاهده می‌شود که وجود اضطراب در افراد جامعه تأثیر بسزایی در میزان درون‌گرایی و برون‌گرایی آنها دارد. به گونه‌ای که ممکن است یک فرد برون‌گرا در اثر شدت فشارهای وارده ناشی از اضطراب به تدریج به فردی درون‌گرا تبدیل شود و در صورتیکه این فشار همچنان ادامه داشته باشد ممکن است در افرادی که با مشاغل اجتماعی سر و کار دارند و باید در تعامل دایم با جامعه باشند سبب کاهش شدید کارایی آنها بشود. این موضوع در جامعه معلمان بسیار حائز اهمیت است.

براساس دیدگاه آیزنگ نظریه یونگ مبنی بر اینکه «درون‌گرایی به عنوان یک حالت روانشناختی طبیعی در شرایط خاص محیطی است» کاملاً صحیح می‌باشد و این امر مبتنی بر خواص فیزیولوژیکی بدن است و به عنوان یک واکنش طبیعی در برابر اضطراب تلقی می‌شود.

از سوی دیگر افراد درون‌گرا در مواردی که جامعه‌شان افراد برون‌گرا مورد تقدیر و ستایش قرار می‌گیرند، دچار خجالت زدگی شده و احساس کم‌ارزشی می‌کنند (آرون - ۱۹۹۶).

همچنین بسیاری از افرادی که در معرض اضطراب‌های مداوم قرار می‌گیرند ممکن است نسبت به زندگی دارای دیدگاه منفی شوند. ولی باید اعلام نمود که اضطراب در زندگی افراد به علت انتخابی است که آنها برای ادامه زندگی خویش انجام داده‌اند و این انتخاب بنا به هر دلیلی ممکن است آنها را با مشکلات مواجه کرده باشد. اما نکته مهم این است که تمایل افراد به درون‌گرایی در زمان رویارویی با اضطراب‌های ممتد این توانایی را به آنها می‌دهد که با تمرکز بیشتری به مشکل خود توجه نموده و نهایتاً در حل آن مشکل کوشش نموده و موفق شوند.

در این موارد افراد درون‌گرا با دقت هر چه تمام‌تر که به جمع‌آوری اطلاعات در خصوص علل بروز مشکلات و چگونگی رفع آنها می‌پردازند. (Aron, Elaine w). و آنقدر کوشش می‌کنند تا نهایتاً با حل مشکلات مورد نظر به طور طبیعی به دیدگاه مثبت نسبت به زندگی دست می‌یابند.

در اینجا باید به نظریه آیزنگ اشاره نماییم که بروز درون‌گرایی و برون‌گرایی در افراد همیشه حالت نسبی داشته و در ارتباط با وقایع خارجی زندگی

آنها می‌باشد به صورتی که در شرایط مناسب افراد دارای یک حد تعادل در رفتارهای درون‌گرا و برون‌گرای خویش بوده و براساس شرایط زندگی خویش ممکن است بیشتر به سوی درون‌گرایی و یا برون‌گرایی متمایل شوند. به طور مثال فردی که در حالت عادی برون‌گرا است ممکن است پس از تماس طولانی مدت با اضطراب مزمن تبدیل به یک فرد درون‌گرا بشود و پس از رفع اضطراب می‌تواند دوباره به شخصیت برون‌گرای خویش برگشت نماید. (آیزنگ ۱۹۸۱- Eysenek). بنابراین با توجه به روابط پویا و دینامیک ما بین دو بعد رفتاری درون‌گرایی و برون‌گرایی و ارتباط آن با اضطراب، اهمیت این امر مشاهده می‌شود. Eysenck, Hans J. A Model of Personality, Springer-Verlag, Berlin, ۱۹۸۱.

از پرسشنامه مربوط به ۱۶ فاکتور شخصیتی (۱۶PF) که توسط کاتل (Cattell) و ایر (Eber) و تاتسوکا (Tatsuoka) در ۱۹۸۶ طراحی شده است برای ارزیابی جنبه‌های شخصیتی افراد استفاده می‌شود. در این پرسشنامه اختصاصاً سوالات مربوط به چهارگونه شخصیتی شامل برون‌گرایی، درون‌گرایی، اضطراب شدید و اضطراب خفیف استخراج و ارائه می‌شوند.

• تعریف واژه‌ها

▪ اضطراب: anxiety

- تعریف نظری: اضطراب یک ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارت دردآور گذشته تکرار شوند. از دیدگاه فروید فروید کششهای غریزی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند. اضطراب با احساس ترس مترادف است با این تفاوت که ترس منشأ خارجی دارد ولی اضطراب منشأ درونی دارد. (شفیع‌آبادی - ۱۳۷۸ ص ۵۲).

▪ درون گرایی: Introversion

- تعریف نظری: رفتاری است که با دیدگاه درونی ذهنی همراه بوده و فرد درون‌گرا آمادگی بیشتری برای خود داری و تسلط بر نفس از خود نشان می‌دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیت‌های ذهنی انفرادی می‌گذرانند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

▪ برون گرایی: (Extraversion)

- تعریف نظری: رفتاری است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است، افراد برون‌گرا (آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

از پرسشنامه (Myers-Briggs) (MBTI) برای ارزیابی میزان برون‌گرایی - درون‌گرایی و از پرسشنامه اضطراب (State-Trait) برای ارزیابی میزان اضطراب استفاده خواهد شد.

در پرسشنامه ۱۶PF که توضیح داده شد هر چهار موضوع درون‌گرایی - برون‌گرایی، اضطراب خفیف و شدید با هم قابل محاسبه هستند

منبع : سایت جلیوند

<http://vista.ir/?view=article&id=308368>



بگو فرزند چندم خانواده ای؟

ممکن است همه آدمها برابر آفریده شده باشند؛ اما نگاهی به فیش حقوقی آنها نشان می‌دهد که درآمدشان نابرابر است. این مسأله به طبقه





اجتماعی، تحصیلات و حتی شانس نسبت داده می شود، اما به نظر دالتون کانلی، استاد جامعه شناسی دانشگاه نیویورک، نابرابری از خانواده آغاز می شود.

کانلی در کتابش با عنوان "ترتیب تولد؛ کدام خواهر و برادرها موفق می شوند و چرا" می گوید: ۷۵ درصد نابرابری درآمد بین افراد در ایالات متحده، بین خواهر و برادرها در يك خانواده مشاهده می شود. او به عنوان مثال به اقبال و ثروت متفاوت بیل و راجر کلینتون، و جیمی و بیلی کارتر اشاره می

کند.

تحقیقات نشان داده که فرزندان اول (و تک فرزندان) در موفقیت‌های تحصیلی، منزلت حرفه ای، درآمد و ثروت خالص پیش‌تاز هستند. برعکس، فرزندان میانی در خانواده های پرجمعیت بدترین وضع را دارند.

مایکل گروس، نویسنده کتاب "چرا فرزندان اول فرمانروایی می کنند و فرزندان آخر می خواهند جهان را دگرگون کنند"، اعتقاد دارد: موقعیت يك بچه در خانواده، شخصیت، رفتار، یادگیری و قدرت کسب معاش او را تحت تأثیر قرار می دهد. اغلب مردم درکی ذاتی از این مطلب دارند که ترتیب تولد به نحوی بر رشد تأثیر می گذارد، اما چگونگی تأثیر مهم و معنی دار آن را کمتر از آن چه که واقعاً هست، در نظر می گیرند.

کانلی نیز معتقد است: ترتیب تولد در شکل دادن موفقیت‌های فردی مهم است، اما این فقط در مورد بچه های خانواده های بزرگ (با بیشتر از چهار فرزند) و در خانواده هایی که منابع مالی و وقت والدین کم باشد، صادق است. اما در خانواده های ثروتمند، این تأثیر کمتر است. در این جا نگاهی می اندازیم به تأثیری که ترتیب تولد ممکن است بر خصوصیات فردی داشته باشد:

• فرزندان اول

آنها وظیفه شناس تر، جاه طلب تر و سلطه جوتر از خواهر و برادرهای کوچکتر از خود هستند، فرزندان اول در دانشگاه‌های هاروارد و ییل به خوبی خود را نشان می دهند، همچنان که در رشته های مشکل تری مثل پزشکی، مهندسی و حقوقی می درخشند. همه فضاوردانی که به فضا رفته اند بزرگترین فرزند یا بزرگترین پسر خانواده شان بوده اند و در طول تاریخ نیز (حتی زمانی که خانواده های پرفرزند معمول بوده است) بیش از نیمی از برندگان جایزه نوبل فرزند اول بوده اند.

بد نیست بدانید برخی شخصیتها نظیر هیلاری کلینتون، ریچارد برانسون، جی.کی.رولینگ (نویسنده کتابهای هری پاتر)، وینستون چرچیل همچنین بعضی از ستاره های سینما از جمله: کلینت ایستوود، جان وین، سیلویستر استالونه، بروس ویلیس، و همه بازیگرانی که نقش جیمز باند را بازی کرده اند، همگی فرزند نخست خانواده بوده اند.

• فرزندان وسط

این دسته از افراد بیشتر به همسالان خود می پیوندند و به راحتی می توانند از خانواده جدا شوند در نتیجه آنها می آموزند که چگونه با منابع حمایتی دیگر ارتباط برقرار کنند بنابراین به داشتن مهارت‌های مردمی بسیار عالی گرایش دارند. فرزندان وسط اغلب نقش میانجی و مصلح را بر عهده می گیرند. بعضی از فرزندان وسط مشهور عبارتند از: بیل گیتس، جی.اف.کی، پرنسس دایانا

• فرزندان آخر

ته تغاریها بیش از همه می توانند خلاق و جذاب باشند. از آن جا که آنها اغلب به عنوان توسری خور شناخته می شوند، به مبارزه در جنبشهای برابری طلبانه گرایش دارند. (بچه های آخر اولین پشتیبانان اصلاحات پروتستان و نهضت روشنگری بودند) آنها در روزنامه نگاری، تبلیغات، فروش و هنرها موفق هستند. بعضی از ته تغاریهای مشهور عبارتند از: کامرون دایاز، جیم کری، رویز ادانل، ادی مورفی و بیلی کریستال.

• تک فرزندان

تک فرزندان خصوصیات شبیه فرزندان اول دارند و مداوماً زیر بار انتظارات سنگین والدین هستند. تحقیقات نشان می دهد که فرزندان اول اعتماد به نفس بیشتری دارند، خوش بیان هستند و احتمالاً بیش از بچه های دیگر از تخیل خود استفاده می کنند. گرچه آنها پرتوقع نیز هستند، از انتقاد متنفرند، و ممکن است غیرقابل انعطاف و کمال گرا باشند. بعضی افراد مشهور که تک فرزند بوده اند عبارتند از: فرانکلین دلانو روزولت، آلن گرینسپن، تایگر وود، ملکه جوان تینیس ماریا شاراپووا و لئوناردو داوینچی.

• دو قلوها

از آن جا که دو قلوها وضعیت برابری دارند و برخورد مشابهی با آنها می شود در اغلب موارد به هم شباهت دارند. دکتر فرانک سولووی، رفتارشناس و استاد در مؤسسه شخصیت و تحقیقات اجتماعی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا و نویسنده کتاب "تولد برای شورش: ترتیب تولد، پویاییهای خانواده و زندگیهای خلاق" می گوید: فرزندان اول از نظر شخصیتی بیشتر از آن که شبیه خواهر و برادرهای خود باشند شبیه فرزندان اول در خانواده های دیگر هستند و فرزندان آخر بیشتر از آن که شبیه خواهر و برادرهای بزرگتر خود باشند شبیه فرزندان آخر در دیگر خانواده ها هستند.

به نظر وی، علت این امر آن است که خانواده با دیدگاههای متفاوتی به افرادی که در جایگاههای مختلف قرار دارند، نگاه می کند. کانلی با این نظر موافق است، اما تأکید می کند که اینها تنها گرایشهای عمومی هستند و کلیت تئوری ترتیب تولد می تواند بر حسب شخصیت بچه، فاصله سنی بین خواهر و برادرها، شرایط خانواده و تجارب هر بچه در طی سالهای شکل گیری او مورد بررسی قرار گیرد. برگرفته از: msn.com ترجمه: ندا رضوی

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=254129>

 Vista.ir
Online Classified Service

بگویید چگونه عطسه می کنید تا بگوییم کیستید؟

بسیاری از مردم از نوع عطسه کردن خود ند دیگران خجل و شرمسارند. عطسه های بلند و پیاپی می تواند در جمع، مزاحمتهای گاه و بیگاه ایجاد کند، اما اکنون براساس مطالعات انجام شده از سوی برخی از دانشمندان و روان شناسان، معلوم شده که نوع عطسه انسان ها می تواند بازگوکننده شخصیت آنها باشد. این آزمایش ها شامل مطالعه بر روی صداهای مختلفی است که مردم به هنگام عطسه کردن از خود تولید می کنند. همه می دانند که افراد به گونه های مختلف عطسه می کنند و شاید به همین دلیل است که هیچ دو نفری، شخصیتی مشابه ندارند. اکنون بگویید چگونه و با چه صدایی عطسه می کنید تا بگوییم چه شخصیتی دارید و نکات پنهان آن چیست؟

• افرادی که با صدای بلند عطسه می کنند

این افراد عموماً تمایل دارند که رهبران و روسای با نفوذ و خوب باشند. روان شناسان بر این اعتقادند که صدای بلند عطسه این افراد، نشان دهنده

میزان نفوذی است که آنها دوست دارند بر دیگران داشته باشند. این افراد می توانند به راحتی در دیگران نفوذ کنند و آنها را به سمت و سویی که خود تمایل دارند سوق دهند. این افراد عموماً مدیرانی لایق، کارآمد رهبرانی با نفوذند.

در حوزه کاری حتماً تعدادی کارمند زیر دست این افراد مشغول کارند. آنها شخصیت قدرتمندی دارند که به آنها کمک می کند در حوزه مدیریت بسیار



شجاع و زیرکانه عمل کنند.

در حوزه اجتماعی سخنوری عالی و بی مثال هستند. این افراد می توانند با نفوذ کلام خود موضوع بحث را به آن طریقی که خود می خواهند پیگیری کنند. معمولاً زندگی بر وفق مرادشان است و در خانه و خانواده نیز می توانند از نفوذی بی اندازه برخوردار باشند.

• افرادی که ملایم عطسه می کنند

این افراد عموماً شخصیتی آرام، با وقار، وفادار و وابسته دارند. در روان شناسی گفته می شود که این افراد نمی توانند بدون وابستگی به غیر، کاری از پیش ببرند. شخصیت وابسته آنها نشان دهنده آن است که باید حتماً در موارد مهم تصمیم گیری، شخص دیگری آنها را به سمت و سوی مورد نظر سوق دهد.

این افراد می توانند و می خواهند که به مردم خدمت کنند و این خدمت را در چارچوب آنچه آنها تمایل دارند انجام می دهند. بسیاری از این افراد اگر چه منزوی به معنای عام کلمه نیستند ولی چندان هم از بودن در اجتماعات احساس رضایت نمی کنند. شخصیت آرام آنها تنها در خدمت به دیگران خلاصه می شود.

این افراد بسیار وفادار و در زندگی ثابت قدم هستند.

در حوزه کاری به لحاظ آرامی ممکن است تاثیر چندانی در جمع نداشته باشند ولی همین منش آرام آنها باعث می شود همگان آنها را دوست داشته باشند. در حوزه اجتماعی نیز پرهیز از تجمع و قیل و قال های روزانه شعار اصلی آنان است ولی در این بین انجام دادن کارها و وظایف اصلی که برعهده آنهاست به هیچ وجه فراموش نمی شود.

• افرادی که به هنگام عطسه جلو دهان خود را می گیرند

طبق پژوهشهای انجام شده افرادی که به هنگام عطسه کردن جلو دهان خود را می گیرند بسیار موقر و به لحاظ روحی متعادل هستند. این افراد معمولاً در هیچ زمینه ای چه به لحاظ عرفی و چه به لحاظ شرعی، خلاف نمی کنند.

روان شناسان بر این عقیده اند که این افراد معمولاً زندگی آرام، متعادل و کم درگیری دارند. متانت و وقار در تمام اعمال و رفتار این اشخاص مشهود است و رعایت آداب و معاشرت از خصایص ذاتی این افراد و نشان دهنده نوع نگرش آنها به زندگی است. آنها می گویند زندگی همچون رودخانه آرامی است که فقط برخی اوقات مواج می شود و نیازی نیست که شما سرعت حرکت آن را تند یا کند کنید.

دست را جلو دهان گرفتن به هنگام عطسه یا سرفه، نشان می دهد که این افراد در حوزه کاری خود نیز افرادی قابل اطمینان و با وقارند و مدیران همیشه از آنها به عنوان افرادی قابل اعتماد یاد می کنند.

در حوزه اجتماعی و در جمع دوستان حضورشان همیشه مایه قوت قلب است، هر چند که در برخی از اجتماعات دوستانه که بسیار صمیمی است حضور این افراد به منزله آن است که بسیاری از موارد معاشرتی که ممکن است در جمعی اینچنینی نادیده گرفته شود، باید رعایت شود و این کار ممکن است برای برخی افراد، خوشایند نباشد.

• افرادی که ریز و سریع عطسه می کنند

گفته می شود که این افراد، غالباً شخصیتی تند و تیز دارند. تند تند صحبت می کنند و دوست دارند هر مساله ای را فوراً حل کرده و به سراغ مساله بعدی بروند!

این افراد بسیار باهوش، اهل مطالعه و نکته سنج هستند. مطالعه برای این نوع افراد بهترین سرگرمی است و از هر فرصتی برای کتاب خواندن استفاده می کنند.

این افراد کارمندی نمونه اند که می توانند در هر سطحی نمونه بودن خود را نشان دهند. در حوزه کاری، افرادی شایسته، لایق و قابل اعتمادند و حاضر نیستند هیچ چیزی را با اعتماد دیگران به خود عوض کنند. حس همکاری و همبازی در این افراد به شدت بالاست هر چند دیگران در بعضی از موارد عدم همکاری با آنها را به دلیل بیش از حد خوب و صادق بودنشان، ترجیح می دهند.

در حوزه اجتماعی، ممکن است محبوبیت دیگر گروه ها را نداشته باشند، اما در موقعیت های مختلف اجتماعی اگر بتوانند پایه ریزی و برنامه ریزی خوبی داشته باشند، قادر خواهند بود «خود» واقعی خویش را به نمایش بگذارند.

در حوزه خانه و خانواده نیز، چنانچه یاری موافق داشته باشند، شاهد پیروزی را در تمام مراحل می توانند در آغوش بکشند. معمولاً دیگران به سختی آنها را درک می کنند، اما چنانچه روحیه آنها شناخته شود، آن وقت متوجه می شوند که دوستانی ثابت قدم پیدا کرده اند!

به چند نفر تکیه کرده ای ؟

• شناخت اتکای مرضی و ناهنجار

اگر از تو سوالی بپرسم حقیقت را مطرح خواهی کرد ؟ آیا با من صادق خواهی بود ؟ نه ، اصلا آیا با خودت صادق خواهی بود ؟ می توانی برای لحظاتی بدون جبهه گیری در کنار من پا در آب زلال حقیقت فرو ببری ؟ سوال که می پرسم سوال سختی نیست ، اما سوالی اساسی است :

در حال حاضر در زندگی به چند نفر تکیه کرده ای ؟ چند نفر در زندگی هستند که اگر پشتت را خالی کنند با سر به زمین می خوری ؟ می توانی قبل از ادامه خواندن این مطلب چند ثانیه ای درنگ کنی و به این موضوع فکر کنی .

بسیاری از افراد فهرستی به هم ریخته در ذهنشان دارند که زیاد هم عجیب به نظر نمی رسد. رییس اداره ، همکار ، همسر ، فرزند ، همسایه ، خواهر و برادر و ...

شاید با اعتراض بپرسید همه ما در زندگی خود به دیگران متکی هستیم ، هر کسی وظیفه ای دارد و بر حسب وظیفه اش کار و خدماتی به انجام می رساند که ما از آنها استفاده می کنیم . این تکیه کردن نیست ، همه به هم بطور مثبت و معمول تکیه داریم.



اما بحث من اصلا این نیست. آنچه بنده از کلمه تکیه کردن منظور دارم اشاره به مسوولیت هایی است ما بر عهده داریم و بطور ناخودآگاه یا آگاهانه آنها را بر شانه های دیگران انداخته ایم و با استفاده از آن آدم ها و اشیاء ، منافع و امتیازاتی را در اختیار گرفته ایم و مال خود می دانیم و یا مسوولیت هایی که به عنوان یک انسان بر عهده داریم و شاید از آنها بی خبریم.

پدری را در نظر بگیرید که تمام کار های فرزندش را به همسرش سپرده است و در موفقیت فرزندش به عنوان یک پدر نمونه مورد تقدیر و تحسین همگان قرار می گیرد. یا دانشجویی که به یمن حضور هم اتاقی درس خوانش و از سبیل تقلب و رفع اشکال های شب امتحان ، گذران نمره می کند و در نهایت به عنوان یک فارغ التحصیل مقاطع عالی ، طلبکار از بیکاری و مشکلات اقتصادی خطابه های عریض و طویل در باب پارتی بازی و ضایع شدن حق و حقوق از دست رفته اش سر می دهد و خود را در رسیدن به موفقیت های بزرگ محق می داند.

اینگونه می شود که شما روی داریست زندگی دیگران می ایستید و بنای نیم بند زندگیتان را می نگردید و در مواقع لزوم با یک حرکت بسیار زیرکانه داریست ها را نادیده گرفته ، از نمای زیبای موفقیت فردی و قهرمانانه خود ، کارت پستالی به همه دنیا ارسال می کنید!!

حالا که تا حدودی توانستم معنای اتکا از نظر خودم را بیان کنم قصد دارم از دو نوع مسوولیت درونی و بیرونی و تاثیر آنها در شکل گیری این نظام های همزیستی (بهره کشی) سخن بگویم.

▪ مسوولیت های بیرونی

آنچه ما در اینجا به عنوان مسوولیت های بیرونی مد نظر قرار می دهیم نقش های زیستی ، فرهنگی و اجتماعی و قومی و مورثی است که به صورت مختلف به ما می رسد و قدرت این سنن و توصیه ها و گاه دستورات در قالب نیروهای اجرایی خانواده های هسته ای و خانواده های گسترده و شبکه های بزرگ تر اجتماعی به اجرا در می آید و ما را بطور عملی در مسیر پذیرش این مسوولیت ها قرار می دهد. آنچه در محتوای ارزشی این گزاره های اجرایی مؤثر است زمینه های تاریخی- اجتماعی و زیستی - اقلیمی می باشد. اهمیت خانواده ، ارزش های فرهنگی ، اجتماعی ، سنن و قواعد اجتماعی همه در این مجموعه وسیع می گنجد.

▪ مسوولیت های درونی

در ابتدای امر لازم است ذکر کنم مسوولیت های درونی در حقیقت دینی است که انسان به وجود خود دارد و در حقیقت ایجاد شرایط و لوازمی است که ما را به سمت شادکامی ، آرامش و خودشکوفایی سوق می دهد. اما این نوع مسوولیت پذیری اگر دیگران را در نظر نگیرد به نوعی خصوصیات خودشیفتگی را در ذهن آدمی متبلور می کند. پس با این تذکر باید اضافه کنیم که هر جا صحبت از مسوولیت های درونی انسان به میان می آید روی دیگر سکه مسوولیت های اصیل و ذاتی ما در قبال دیگران نیز باید مطرح گردد. از جمله آنها می توان به عشق ، دلسوزی ، درک متقابل و ... اشاره کرد.

در بررسی و شناخت مسوولیت های درونی ، تطبیق شادکامی و آرامش و شکوفایی فردی با اثرات بیرونی اعمال مرتبط به این مسوولیت پذیری برای آزمایش اصیل بودن این مسوولیت های درونی ضروری به نظر می رسد.

پس مسوولیت های اصیل درونی که برخاسته از ماهیت انسانی ما و ریشه دار و وجود همه ماست در یک جمع بندی جالب هم به شکوفایی فرد کمک می کند و هم به بالندگی جامعه.

در اینجا برای فهم کلید گفتار بنده باید نگاهی اومانپستی و انسانگرایانه داشته باشید و درست و اصیل بودن هر امری را از منظر تاثیراتش بر خود انسان به عنوان ارزشمندترین مرجع بسنجید.

پس مسوولیت های درونی ، اشاره به آن وظایف بالقوه خطیری دارند که انسان در خود حس می کند و خود و جامعه اش را به سوی زندگی بهتر و انسانی تر سوق می دهد. از جمله این مسوولیت ها می توان به صداقت با خود و دیگران ، حرکت بسوی شناخت حقیقت و زندگی بر اساس آن نام برد.

• ارتباط بین مسوولیت های بیرونی و درونی

مسوولیت های بیرونی ریشه در مسوولیت های درونی دارند و پذیرش و عمل به آنها متأثر از نوع و کیفیت منش و شخصیت و ارزشهای وجودی ما دارد.

به عبارتی شناخت و پذیرش اصول و ارزش های اصیل انسانی رابطه ای مستقیم با پذیرش وظایف خانوادگی و اجتماعی دارد. در اینجا منظور این نیست که به همه وظایف بیرونی رنگ و بوی ارزشی بدهیم و از رهگذر توانایی انسان در خدمت به جامعه از وی برده ای بسازیم که باید زندگی خود را فدای مقاصد خانوادگی و اجتماعی کند.

• از کدام مسوولیت فرار می کنیم و چرا ؟

بر خلاف آنچه اکثر افراد فکر می کنند فرار ما از مسوولیت های درونی خیلی بیشتر از مسوولیت های بیرونی است. اما تفاوت کیفی این فرار ، ناآگاه بودن آن است در برابر آگاهانه بودن (تقریبی) فرار از مسوولیت های بیرونی است.

آنچه ما در برابر فرار افراد در برابر وظایف خود در سطح اجتماعی انجام می دهیم مبتنی بر قوانین و تعهدات اجرایی خانوادگی و در مرحله پیشرفته تر قوانین سفت و سخت اجتماعی است که هر دو نوع مبتنی بر تنبیه و مجازات فرد است در قبال سرپیچی از پذیرش مسوولیت هایش.

البته نظام های تربیتی از همان اوان کودکی چه در منزل و چه در مدرسه یکسری اصول و ارزش های بیرونی را در قالب تربیت خانوادگی یا درس های مدرسه در کودک درونی سازی می شود. این همان پروسه ایست که فروید تحت عنوان وجدان اجتماعی یا فراخود مطرح کرد که همانا به درون بردن قواعد و اصول اخلاقی اجتماع و پدر و مادر در دوره کودکی است. پس بسیاری از آنچه بعدها با مسوولیت های درونی اشتباه می شوند همین اصول و ارزش های اجتماعی درونی شده است که البته برخی از آنها می تواند در مقام اصول و ارزش های اصیل انسانی مورد تایید قرار بگیرد.

در ادامه باید بگویم که ما به علت فشارهای جامعه بوسیله انواع نهادهای قانون گذار و اجرایی در همه سطوح ، نسبت به فرار خود از برخی مسوولیت های بیرونی همیشه آگاهی داریم ، اما ضربه اساسی را از عدم آگاهی خود نسبت به مسوولیت های درونی می خوریم که ریشه و بنیان پذیرش درست اصول و قواعد فرهنگی و اجتماعی است.

البته از علل این امر باید به سطحی شدن آموزش اصول انسانی و عدم لمس آنها توسط ابعاد مختلف وجود آدمی و در عین حال خطیر و سنگین بودن پذیرش آنها به علت حجم بالای تغییرات مورد نیاز برای جایگزینی و اجرایشان اشاره کرد.

به عبارتی گاهی اوقات ما از این مسوولیت های درونی آگاهی می یابیم اما حجم عملیات و وسعت تغییرات ما را می ترساند و آن آگاهی را واپس می زند.

• نتیجه

از شما پرسیدم به چه کسانی در زندگی خود متکی (در معنای مرضی آن) هستید. حالا این پرسش را اینگونه تکمیل می کنم: چه ارزش ها و اصول درونی انسانی در شما غایب است که مجبور شده اید از دیگران برای زنده ماندن در سطح روانی و اجتماعی بهره کشی کنید و مدام در خطر سقوط از بلندای موفقیت های صوری و اعتماد به نفس و عزت نفس دروغین و لرزان قرار بگیرید.

مسئله شناخت اصول و ارزش های شخصی و در صورت نیاز اصلاح و تقویت آنها هم از رنج اجبار هر روزه مسوولیت های بیرونی رها می شوید و هم درهای جدیدی به روی خودشکوفایی و احساس موفقیت و لذت عمیق باز می شود. انسان در هر لحظه می تواند با غربال وجود خود و شنیدن نداها درونی بهترین انتخاب ها را داشته باشد و اصیل ترین مسوولیت ها را بپذیرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=352651>



به خودت اعتماد داشته باش

بعضی مواقع، وقتی می خوام کاری رو انجام بدم، ترس برم می داره که نکنه کاری رو اشتباه انجام بدم ...

بعضی وقت ها از این که مسئولیتی رو قبول کنم، شونه خالی می کنم، انگیزه انجام دادن خیلی از کارها رو ندارم، دائم فکر می کنم که توانایی و مهارت کافی برای انجام دادن کاری رو ندارم، برای همین همیشه خدا در حال منفی بافی هستم.

بعضی از ما جوونا اعتماد به نفس بالایی داریم و بعضی هامون اصلا اعتماد به نفس نداریم. خودمون هم می دونیم که اعتماد به نفس باعث اطمینان و آرامش می شه و برای داشتن یه زندگی بهتر و شاد اعتماد به نفس حرف

اول رو می زنه. اصلا می دونید که اعتماد به نفس چیه؟ به میزان علاقه، اطمینان و غروری که ما نسبت به خودمون داریم، اعتماد به نفس می گن. بعضی از جوونا اعتماد به نفس ندارند، یعنی جوونایی که از لحاظ ظاهری اعتماد به نفس ندارند، زندگی کردن در جامعه هم برایشون خیلی سخته! جوری که ترجیح می دن توی مهمونی ها و جلسه های کاری یه گوشه تنها بشینند. نداشتن اعتماد به نفس باعث نداشتن انگیزه و علاقه در جوونا برای پیشرفت در زندگی و نرسیدن به هدفشون می شه. جوونی که اعتماد به نفس نداره، ممکنه از انجام دادن کارهای مهم خودداری کنه و بی هدف بشه فقط به این دلیل که تصور می کنه، توانایی انجام دادن کاری رو نداره.



اعتماد به نفس پایین باعث افسردگی، احساس بدبختی، ناامنی و نداشتن اطمینان و اعتماد به دیگران می‌شود که ممکنه خواسته‌های دیگران رو بر خواسته‌هایمون ترجیح بدیم. نداشتن اعتماد به نفس باعث می‌شود که ما خودمون رو مدام سرزنش کنیم و سرزنش‌های درونی برامون آزار دهنده می‌شود و در نهایت باعث زمین خوردن ما در هر رقابتی می‌شود و انجام دادن هر کاری رو برای ما غیر ممکن می‌کنه.

درباره این که چه چیزی موجب نداشتن اعتماد به نفس می‌شود باید بدویند که این موارد در شرایط مختلف ممکنه ایجاد بشه. در محیط‌های اجتماعی ممکنه با افرادی سر و کار داشته باشیم که ما رو دست کم بگیرند تا تحقیرمون کنند. محیطی که در اون به دنیا اومدیم و بزرگ شدیم روی اعتماد به نفس مون تأثیر می‌ذاره. کودکی که هیچ وقت از طرف مادر و پدرش حمایت نشده و ... با این تفکر بزرگ می‌شود که هیچ کس اونو دوست نداره و براش ارزشی قائل نیست!

محیط کارمون نیز روی اعتماد به نفس مون تأثیر می‌ذاره اگه مورد تشویق همکاران مون قرار نگیریم و توجهی به ما نشه و همکارانمون وجود ما رو نادیده بگیرند، از اعتماد به نفسمون کم می‌شود.

به طور کلی همه در معرض خطر ابتلا به از دست دادن اعتماد به نفس هستند. ممکنه ما آدم‌ها در بعضی از جنبه‌های زندگی خودمون احساس کمبود اعتماد به نفس کنیم، اما همیشه راه‌هایی برای مقابله با این مشکلات وجود داره. به این راه حل‌هایی که بهتون کمک می‌کنه تا بتونید ارزش خودتون رو در نظر خودتون بالاتر ببینید و اعتماد به نفستون رو زیاد کنید، توجه کنید:

- خودتون رو با دیگران مقایسه نکنید: همیشه باید به یاد داشته باشید که انسان‌ها با هم متفاوت اند و دلیلی نداره که همه ما توانایی‌های یکسانی داشته باشیم و کارهای مشابهی انجام بدیم. اگه خودتون رو با هر کسی که سر راهتون قرار می‌گیره مقایسه کنید، خیلی زود از خودتون خسته و دل‌سرد می‌شید و نمی‌تونید قدرت انجام دادن کاری رو به دست بیارید.

- خودتون رو دست کم نگیرید: باید سعی کنیم که استعداد خودمون رو به عنوان یک انسان کشف کنیم. دلیل نمی‌شود که اگه کسی از ما خوشش نیومد و ما رو فرد جالبی تصور نکرد ناراحت بشیم. مشکل از خودشه نه ما، چون افراد زیادی هستند که ماها رو دوست دارند و برامون ارزش قائل هستند.

- کارهایی رو که در انجام دادن اون موفق بوده‌اید سر جمع کنید ... باید سعی کنید روی کارهایی که در اون موفق بودید متمرکز بشید اما اگه چیز به درد بخوری در سابقه کار خودتون پیدا نکردید اصلاً ناراحت نشید، شاید توانایی، در شما وجود داشته باشه که هنوز کشفش نکردید، فهرستی از کارهایی که انجام دادید رو تهیه کنید، همین کارها می‌تونه اعتماد شما رو دوباره به خودتون جلب کنه.

- به سراغ دل‌مشغولی‌هاتون برید: سعی کنید تفریحاتی رو برای خودتون درست کنید که به اون‌ها علاقه دارید. ممکنه به کتاب خوندن علاقه داشته باشید یا به ورزش کردن یا هر کار دیگه‌ای. هر چه قدر زمان بیشتری رو برای انجام دادن کارهای مورد علاقه تون اختصاص بدید کمتر وقت برای سرزنش کردن خودتون دارید. از همه مهم‌تر این کار باعث می‌شود که شما احساس کنید که هدف درست و حسابی دارید.

- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید: گاهی بودن در جمع افرادی که از خودتون هم دل‌سردتر و افسرده‌تر هستند، به ضررتون تموم می‌شود. بعضی موقع‌های تنهایی بیشتر به دردتون می‌خوره تا این که با این آدم‌ها باشید. سعی کنید با افرادی نشست و برخاست داشته باشید که می‌تونند شما رو شاد کنند، اگه دور و برتون دوستان نزدیک و خانواده تون که شما رو قبول دارند، هستند باعث می‌شود که شما هم خودتون رو قبول داشته باشید.

- در جلسات روان‌شناسی شرکت کنید: امروزه درمان‌های زیادی برای این مشکل (نداشتن اعتماد به نفس) پیشنهاد می‌شود و مجمع‌های بسیاری هم برای این منظور تشکیل شده که به این افراد توصیه شده که در این جلسات روان‌شناسی شرکت کنند و کتاب‌های زیادی هم در این زمینه ارائه می‌شود که می‌تونه به شما برای رفع این مشکل کمک کنه ...

- با ترس خودتون روبه‌رو شوید: روبه‌رو شدن با اون چه که از اون می‌ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس تون می‌شود!

- وقتی موفقیت کسب می‌کنید به خودتون پاداش بدید: هیچ کاری از این آسون‌تر نیست که خودمون برای کمک به خودمون وقت بذاریم!

- هدفتون رو مشخص کنید: برای به دست آوردن اون تلاش کنید.

- خطاهای خودتون رو فراموش کنید و از تکرار دوباره همون خطا جلوگیری کنید: خودتون رو به خاطر اشتباهاتون و این که ممکنه موفق نشید محدود نکنید. باید توانایی‌های خودمون رو بشناسیم و ببینیم که در چه زمینه‌هایی ویژه هستیم و بدویند که هستند افرادی که نمی‌تونند توانایی‌های ما رو ببینند و این که نباید بذاریم که این آدم‌ها مانعی برای شاد بودن ما باشند، تا بتونیم به اون چیزی که می‌خواهیم برسیم.

به خودت بگو: منو بشناس

گاهی ما فکر می‌کنیم برای اینکه بتوانیم آدمی باارزش، موفق و مورد تایید دیگران باشیم باید شرایط خاصی داشته باشیم. مثلاً پول زیاد یا خانه بزرگی داشته باشیم یا دارای تحصیلات عالی و موقعیت اجتماعی خیلی خوبی باشیم. در واقع ما برای باارزش بودن مان شرط و شروط می‌گذاریم و بنابراین تصور می‌کنیم باید بهتر از اینکه هستیم، شویم و جرأت نمی‌کنیم خودمان باشیم اما برای رسیدن به تمام این آرزوها شرط اول این است که خود واقعی مان را بشناسیم و تصویر ذهنی غیرواقعی مان را اصلاح کنیم. این تصویر تغییر نمی‌کند، مگر با تمرین و تلاش و رسیدن به خودآگاهی و خودشناسی.



▪ قدم اول: آگاهی از خود در خودشناسی، هدف این است که فرد، خود واقعی‌اش را بشناسد و اولین قدم برای شناخت خود این است که درباره خودش فکر نکند. بله، درست است. تعجب نکنید. شاید بگویید همیشه در مباحث روان‌شناسی از قدرت تفکر و تاثیر آن در زندگی گفته‌ایم. درست است اما این بار راه‌حل قضیه این است که برای چند لحظه هم که شده، فکر نکنید. هر فردی یک کلیشه و تصویر ذهنی از خودش دارد که بر اثر تفکر، قضاوت‌ها و پیش‌داوری‌های فردی ایجاد شده است. انسان خودش را دوست دارد و یک تصویر دوست‌داشتنی از خودش دارد. گاهی این دوست‌داشتن و علاقه به خود موجب می‌شود تصویری بهتر از آنچه واقعاً هست از خودش داشته باشد. حتی گاهی پیش می‌آید که رفتارهای نادرست خودش را هم توجیه می‌کند. برای شناخت بیشتر خود و رسیدن به خودآگاهی کافی است بدون اینکه داوری و قضاوت کنید فقط خودتان را مشاهده کنید. برای خودشناسی و خودآگاهی و رسیدن به ادراک واقع‌بینانه، مشاهده محض بدون داوری و تفسیر لازم است. در پایان هر روز زمانی را به این کار اختصاص دهید و مشاهده کنید و ببینید از صبح تا شب چه کرده‌اید. فراموش نکنید روش و ابزار مشاهده و ادراک، دیدن، شنیدن، بویدن و لمس کردن است، نه فکر کردن. شاید باور نکنید اما اگر فقط یک هفته به خودتان نگاه کنید و رفتار و گفتارتان را ببینید و بشنوید، بدون اینکه فکر کرده، قضاوت یا پیش‌داوری کنید چیزهایی درباره خودتان کشف می‌کنید که تا به حال از آن آگاه نبوده‌اید.

▪ قدم دوم: بیان خود، بیان انگیزه‌ها دومین قدم برای رسیدن به خودآگاهی، بیان خود و بیان انگیزه‌های شخصی برای خودتان است. ببینید واقعا از زندگی چه می‌خواهید؟ می‌خواهید به چه برسید و هدفتان چیست؟ از خودتان بپرسید: من از زندگی چه می‌خواهم؟ به دنبال جواب بگردید و با صدای بلند به این پرسش پاسخ دهید. متأسفانه ما گاهی از ترس اینکه شکست بخوریم، با واقعیت روبه‌رو نمی‌شویم. شاید این کار به نظر ساده و آسان باشد اما در عمل وقتی می‌خواهید اهداف و انگیزه‌های واقعی‌تان را بیان کنید، متوجه می‌شوید این کار خیلی هم آسان نیست ولی باید آنقدر تمرین کنید و آنقدر از اهداف و انگیزه‌هایتان بگویید تا خواسته‌ها و اهداف واقعی‌تان را بشناسید و قادر باشید به راحتی و به‌وضوح، آن را بیان کنید. تمرین شنیده‌اید که هر فرد در درونش سه تا خود دارد؛ یک خود والد، یک خود بالغ و یک کودک درون. انسان اگر بتواند خودش را از کودک و والدش رها کند و به خود بالغش توجه کند، موفق می‌شود خود واقعی‌اش را بشناسد. نیاز به توجه دیگران و مورد تایید بودن از دید دیگران دستورات

خود بالغ است. دفاع کردن و توجیه خود را هم کودک درون انجام می‌دهد. برای اینکه خودتان را بشناسید و بدانید در این لحظه چه فکر می‌کنید و چه می‌خواهید و چه می‌گویید، می‌توانید از یک تمرین ساده شروع کنید. برای انجام این تمرین ابتدا در یک محیط آرام، ساکت و بی سروصدا قرار بگیرید.

به اتاقی ساکت و آرام بروید، چراغ‌ها را خاموش کنید، صدای تلویزیون و رادیو را کم کرده و به دور از هر سروصدایی باشید. در حالت راحتی بنشینید. چشم‌هایتان را آرام ببندید و خودتان را دقیقاً همان‌طور که هستید با همان لباس‌هایی که به تن دارید و با تمام جزئیات تجسم کنید. بعد شروع کنید از خودتان انتقاد کرده و با باید و نباید با خودتان صحبت کنید. در مرحله بعد، صحنه را تغییر دهید و به‌عنوان کسی که خودش از خودش انتقاد کرده است، پاسخ دهید و از خودتان دفاع کنید.

طی تمرین، خودتان را مشاهده کرده و به حالات‌تان توجه کنید. وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرید، چه حسی داشتید؟ خوشحال یا خشمگین بودید؟ آیا به خودتان مسلط بودید؟ شرمسار بودید یا احساس گناه می‌کردید؟ بعد از تمرین، اگر متوجه شدید در زمان انتقاد ناراحت و عصبی می‌شوید و ضربان قلبتان کمی بیشتر می‌شود و عرق می‌کنید و انگشتان‌تان می‌لرزد، این یعنی تحمل انتقاد را ندارید و سعی می‌کنید تصویری از خودتان بسازید که خود واقعی‌تان نیست. کلام آخر کلام آخر اینکه درباره خودتان داوری و قضاوت نکنید؛ باید و نباید نگویند. سعی کنید خودتان را همان‌طور که واقعا هستید، مشاهده کنید و بپذیرید. در این لحظه همین هستید که هستید. بعد تصمیم بگیرید و بخواهید تغییر کنید. آنچه باید در شما تغییر کند را شناسایی کرده و برای این تغییر، یک روش و رویه انتخاب و مطابق آن عمل کنید.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=328355>



تأثیر خود در عزت نفس

کوپر اسمیت خویشتن را عامل بسیار مهمی در ایجاد نوع رفتار میدانند. عقیده دارد افرادی که خویشتن پنداری مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسند تر از افرادی است که خویشتن پنداری آنان منفی است. خویشتن پنداری عبارت از عقیده و پنداری است که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب خود یعنی جنبه‌های جسمانی، اجتماعی، عقلانی و روانی خود مربوط می‌شود. تصور انسان درباره هر یک از عوامل فوق رفتار معین و مشخصی را بوجود می‌آورد. کوپر اسمیت معتقد است خویشتن پنداری بر اثر تعامل بین عوامل زیر حاصل می‌شود:



الف) پندار والدین درباره فرد: سال‌های اولیه کودکی عامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک به شمار می‌آید. در چنین سال‌هایی والدین نقش

بسیار مهمی را در ایجاد نوع شخصیت کودک بر عهده دارند. کودک اولین الگوهای رفتاری خود را در محیط خانواده از والدین خود تقلید می‌نماید. تربیت صحیح کودک در سال‌های که به سال‌های زندگی معروفند حائز اهمیت خاصی است.

بگو مگوهای والدین با کودک در سال‌های اولیه زندگی و رفتار والدین با کودک در طی این سال‌ها می‌تواند اثرات خاصی در نحوه رفتار و تکوین

شخصیت کودک بر جای بگذارد. والدین می توانند کودک را در خلال این سال ها به استقلال و یا وابستگی به عطفوت یا خشونت تشویق نمایند. (ب) تصور و پندار دوستان و همبازی ها در مورد فرد: به موازات رشد کودک روابط او به بیرون از منزل کشانده می شود. کودک به انتخاب دوست می پردازد و به بازی کردن با آنان مشغول می شود. با مشاهده بازی کودکان می توان دریافت که کودکان سعی دارند همواره نقش دوستان صمیمی خود را تقلید کنند. کودک می خواهد مثل دوست صمیمی اش لباس بپوشد، حرف بزند و عمل کند. امری طبیعی است و در تکوین شخصیت کودک موثر می باشد.

(ج) تصور و پندار معلمان در مورد فرد: در سن معینی که کودک پا به کودکستان و یا دبستان می گذارد تجربه جدیدی در زندگی آغاز می گردد. آشنایی شاگردان با معلمان و رابطه ای که بین معلم و دانش آموز ایجاد می گردد، عامل مهمی در تکوین شخصیت و نحوه خویشتن پنداری دانش آموز به شمار می رود. معلمان علاقمند به مدرسه می آورند در حالیکه معلمان بی علاقه و وقت گذران که به روابط انسانی بی توجهند دانش آموزانی افسرده و گریزان از مدرسه تربیت می نمایند. اعتماد و پندار معلم درباره نوع رفتار دانش آموز و توانایی های تو و نحوه استفاده از این عوامل می تواند شخصیت دانش آموز را در مسیر خاصی پرورش دهد. معلمی که دانش آموز را در مدرسه با کلماتی تنبیه، بی عرضه و بیچاره نامگذاری می کند نباید از دانش آموز متوقع باشد که فرد علاقمند و منظمی شود.

(د) تصور و پندار فرد درباره خود: تصور و پندار درباره خصوصیات جسمانی، عقلانی، اجتماعی بخشی از تکوین خویشتن پنداری فرد را تشکیل می دهد (شفیع آبادی، ۱۳۷۳، ص ۱۲).

اسمیت عزت نفس را ارزش یابی فرد درباره خود و یا قضاوت شخص در مورد ارزش خود می تواند وی با بررسی و مطالعه تئوری های قبلی و تحقیقات انجام شده در این زمینه چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند:

نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقمندی که یک فرد دریافت می کند، دومین عامل اسنادی عزت نفس از دید اسمیت، تاریخ و تجارب موفقیت هایمان در زندگی می باشد و به طور کلی موفقیت و مقامی که در محیط دارم، سومین عامل، ارزش ها و انتظارات که بر این مینا تجارت را مورد تفسیر قرار می دهیم و چهارمین عامل روش پاسخ دهی فردی نسبت به تنزل شخصیت است. منظور این است که واقعیت ها به منزله مواد خامی هستند و آنچه تعیین کننده است، نگرش فرد نسبت به آن واقعیت می باشد. به عنوان مثال دو فرد در دو موقعیت اضطراب آور، دو برداشت متفاوت خواهند داشت و این تلفی دو گانه از یک زمینه، به حساسیت عاطفی، نگرش و روش عکس العمل فرد بستگی دارد. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند و اطمینان و تایید درونی دارند، نحوه قضاوت شان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت نفس پایین دارند.

کوپر اسمیت در جایی دیگر از عوامل چهار گانه فوق با عنوان موقعیت ها، حمایت ها، ارزش ها و انتظارات یاد می کند و به تفضیل در مورد هر کدام بحث می نماید (اسمیت، ۱۹۶۷، ص ۳۷). تحقیقات کوپر اسمیت که اختصاصاً به عزت نفس پرداخته شامل زمینه های زیر است:

(الف) تاثیر زمینه و سوابقی اجتماعی: که در این بعد رابطه طبقه اجتماعی، مذهب، سوابق و تداوم شغلی پدر و مادر و طول استخدامی مادر را مورد توجه قرار داده است. یافته های اسمیت در رابطه بین طبقه اجتماعی و عزت نفس بدست آورده بود (اسمیت، ۱۹۶۷، بنقل از روزنبرگ، ۱۹۶۵، ص ۵۳).

(ب) خصوصیات والدین و عزت نفس: کوپر اسمیت در فصل ششم کتاب خود به بررسی خصایص والدین با میزان عزت نفس فرزندشان می پردازد از جمله: میزان و ثبات عزت نفس مادر، میزان ثبات عاطفی وی، ارزش های والدین، تنش و تضاد بین آنان، اختلاف مذهبشان، سوابق ازدواج های قبلی، پذیرش نقش مادری، تعامل پدر و مادر، نحوه تصمیم گیری والدین و میزان استقلالی که به کودک داده می شود.

(ج) خصوصیات آزمودنی ها: سن آزمودنی، میزان رشد بدنی، هوش، توانایی، اضطراب سطح آرزو و خود ایده آلی بچه ها با عزت نفس آنان مورد بررسی قرار گرفته است.

(د) حوادث و تجارب اولیه کودکی: در این قسمت از تحقیقات رابطه عزت نفس با تعداد افراد خانواده، تغذیه کودکی و نوع آن، بیماری های قبل و حوادث دوران کودکی و ارتباط کودک با همسالان بررسی گردیده است.

بطور کلی از یافته های کوپر اسمیت چنین نتیجه گیری می شود که افراد با عزت نفس بالا به خود اعتماد و اطمینان لازم را دارند و در این قضاوت ها و ابرار عقاید شان مشهود است. از طرفی این گروه می توانند برای حل مشکلات راه حل مناسبی بیابند. آنان بگوش مثبتی نسبت به خود دارند، احساس ارزش می نمایند، در بحث ها و فعالیت های گروهی بیشتر شرکت می جویند. بر عکس اشخاصی که عزت نفس پایین دارند، به خود

اطمینان کمتری دارند و دریافت و درک از خوشان غنا یافته نیست. آنان در سایر گروه های اجتماعی زندگی می کنند و پیش از آنکه در بحث ها شرکت نمایند یا فعالیت کنند ترجیح می دهند گوش کنند و تماشاگر باشند (اسمیت، ۱۹۶۷، ص ۳۸).

کوپر اسمیت در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که بین طبقه اجتماعی و خود پنداره تا حدی رابطه وجود دارد. اطفالی که از وضعیت اقتصادی اجتماعی بهتری برخوردار بوده اند دارای خود پنداره قوی نیز بوده اند ولی آنچه مهمتر و موثرتر از طبقه اجتماعی می باشد چگونگی ارتباط طفل با والدین خودش است. زیرا مشاهده شده است که حتی کودکانی که از وضعیت اقتصادی اجتماعی خوبی برخوردار نبوده اند ولی در محیط خانوادگی آنان گرمی و محبت و استدلال حکمفرما بوده است، دارای خودپنداره قوی بوده اند (عظیمی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۵).

منبع : سایت جلیوند

<http://vista.ir/?view=article&id=308364>



تاثیر رنگ بر رفتار و سلامت

مشاهده رنگهای زیبا و چشم نواز، از عالیترین تجربیاتی است که انسان در طول شبانه روز آنرا تجربه می کند. به اطراف خود نگاه کنید، رنگها همه جا هستند، ما را احاطه و در بر گرفته اند. ما زندگی را از دریچه رنگها، شکلهای و البته صداها می بینیم. در این نوشته سعی خواهیم کرد تا شما را با تاثیر رنگ بر رفتار و سلامت انسان آشنا کنیم.

رنگها مختلف در زندگی ما از بسیاری جهات تاثیر گذارند، به عنوان مثال:

- رنگ قرمز عموماً به هنگام رانندگی یا استفاده از دستگاه های صنعتی و ... توجه ما را به خطرهای جلب می کند.
- ما هنگام مشاهده مراتع سرسبز احساس شادابی می کنیم.
- هنگامی که دریای آبی را می بینیم احساس آرامش می کنیم.
- یک اتاق تاریک در ما احساس وجود رمز و راز و یا ترس ایجاد می کند.
- اتاقی با رنگ آمیزی سفید احساس تازگی و تمیزی را در ما القا می کند.

اگر رنگها در زندگی ما تاثیر دارند، این سوال پیش می آید که تاثیر درمانی آنها بر بیماران چیست؟

رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی وقفه است که شامل بکارگیری رنگها در درمان بیماریهای مختلف جسمی و اختلالات احساسی یا روانی است.

در رنگ درمانی از مجموعه ای از اصول هارمونی رنگها و ترکیب آنها برای بهبودی بیماران استفاده می شود.

متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو بدن انرژی مشخصه خود را دارد و اختلالات هر عضو را می توان با بکارگیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص و یا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد. رنگها در واقع امواج الکترومغناطیس پر انرژی با طول موجهای قابل رویت هستند. سلولهایی مخروطی شکل که در شبکیه چشم قرار دارند این امواج را به رنگ قابل تشخیص در ذهن تبدیل می کنند. این سلولها به سه دسته تقسیم می شوند گروهی برای تحریک شدن توسط رنگ آبی، گروهی برای رنگ سبز و گروه دیگری برای رنگ قرمز. میزان یا شدت تحریک هر یک از آنها در آن واحد می تواند رنگهای مختلفی را در ما ذهن تداعی کند. در سراسر زندگی ما با دریایی از رنگها احاطه شده ایم، آنها بر احساسات و سلامتی ما تاثیر می گذارند. برای مثال زمینه های آبی آرامش دهنده بوده و می تواند برای پایین آوردن فشار خون مورد استفاده قرار گیرند. این زمینه از رنگها می توانند توانایی خوابیدن را در انسان افزایش داده و یا احساس درد را کاهش دهند. در مقابل هنگامی که در معرض نور

قرمز قرار داشته باشید تاثير تقريباً متضادى را احساس مى كنيد. اين زمينه از رنگ مى توان باعث بالا رفتن فشار خون شود و افزايش سازندگى آدرنالين خون را موجب شود. به دنبال آن شما يقيناً احساس ترس يا استرس خواهيد كرد. بنابراین مشاهده مى كنيد كه استفاده صحيح از رنگها مى تواند يك فضاى مناسب يا نامناسب براى زندگى ايجاد كند. در اينجا اشاره اى داريم به کاربردهاى بعضى از رنگها :

- رنگ زرد ذهن انسان را تحريك مى كند بنابراین معمولاً مناسبترين رنگها براى اتاق مطالعه يا درس است.
- رنگ آبي موجب آرامش شما مى شود و تسكين دهنده بوده بنابراین براى اتاق خواب مناسبتر است.
- رنگ سفيد نشانگر تهى بودن، فضاى باز و تميزى است لذا براى حمام يا سرويسهاى بهداشتى بسيار مناسب است. بايد دقت كنيد كه حتى المقدور از اين رنگ براى اتاق درس يا مطالعه استفاده نكنيد.

به طور خلاصه، رنگ درمانى بر افكار، رفتار و سلامتى فرد به طور قطع تاثير مى گذارد. فراموش نكنيد كه استفاده درست از رنگها مى تواند آرامش را به زندگى شما به ارمغان آورد.

منبع : سايت فريا

<http://vista.ir/?view=article&id=9244>



تأثير روانى دو رنگ آبي و قرمز بر انسان

اين آبي و قرمز دوست داشتنى! (تأثير روانى دو رنگ آبي و قرمز بر انسان)
چگونگى تاثيرپذيرى ما انسانها از رنگها ماهيت كاملاً روانى دارد و به طور غيرمستقيم در هنجارها، واكنشها، عكس العملها و رفتارهاى فرد مؤثر است. با دانستن تاثير رنگها، در استفاده و يا عدم استفاده آن با آگاهى كامل براى رسيدن به بسيارى از هنجارها و دورى از ناهنجارها، به اين اهداف نائل مى شويم:

رنگ آبي:

آبي رنگى است، صاف، روشن، باطراوت، آرام، شيرين، ساكت و اميدوار كننده. اصولاً رنگ آبي يك رنگ مقدس در فرهنگ دين اسلام است و چون آسمان به رنگ آبي است و جاىگاه فرشتهها و موجودات پاك است داراى تقدس مى باشد. گنبدىهاى آبي رنگ و نيز منارههاى آبي همانند پلى بين زمين و آسمان محسوب مى شوند. رنگ آبي انسان را به سوى دقيق شدن در بى نهايت سوق مى دهد. حضرت امام جعفر صادق (ع) خطاب به مفضل مى فرمايد: تفكر شما در رنگ آسمان كه خداوند آن را به اين رنگ آفريده است و موافقترين رنگهاست، ديده و نور بصر را تقويت مى نمايد. اطباء مى گویند كه اگر كسى را ضعفى در ديده پديد آمده باشد بايد نظر كند به كبود مايل به سياهى. حضرت مى فرمايند: پس تفكر كن كه چگونه رنگ آسمان را كبود مايل به سياهى گردانيد كه مكرر نظر كردن به آسمان به ديدهها ضرر نرساند.» با توجه به رنگها حتى اگر در سطح وسيعى باشد ايجاد خستگى و يا آثار سوء ديگرى نمى كند. رنگ آبي از لحاظ روانى نوعى تسكين دهنده بوده و براى دردهاى عصبى و بيدارى بسيار مفيد است. دكتور مك فوتون علت اين مسئله را در خنثى كردن هيدروژن كرين اضافى از طريق توليد اكسيژن لازم توسط رنگ آبي مى داند. اين رنگ حرارت اضافه بدن را كاهش مى دهد و براى بيماران تب دار، كم خواب، عصبى، وسواسى بسيار مفيد است. براساس اين كه رنگ آبي نوعى حالت سردكندگى دارد و نيض و تنفس را متعادل مى كند. رنگ آبي نوعى آرامش درونى به فرد مى دهد و به او كمك مى كند تا بيرون گرا باشد و براى آرامش يافتن و گشاده روئى در مقابل ديگران بسيار مناسب است. آبي مظهر دوستى و صداقت، روشنى و آرامى كنايه از وفادارى است و نوعى توازن و هماهنگى بين فرد و سايرين برقرار مى سازد.

رنگ قرمز:

این رنگ دارای کشش و قدرت زیادی است و مثبت و تهییج کننده است. از این رو استفاده از آن باید بر اساس اصول خاصی استفاده شود. افراد عصبی نباید در معرض این رنگ قرار بگیرند، زیرا موجب تشدید ناراحتی‌شان خواهد شد. قرمز فشارخون را بالا می‌برد و باعث می‌شود که کشش عضلانی بدن افزایش یابد و در واقع آثار قرمز معادل با فعالیت اعصاب سمپاتیک است. فعالیت عمومی انسان و حیوان را زیاد می‌کند. این رنگ خاصیت هشدار دهنده و اعلام خطر دارد و استفاده آن در تابلوهای قرمز رنگ خطر و چراغ‌های قرمز راهنمایی و رانندگی و... همگی نشانی از توجه دادن و آگاه کردن افراد درباره امر خاصی است. در بین حیوانات زنبورها بیشترین تأثیر را از رنگ قرمز می‌گیرند به واسطه این رنگ به سرعت جذب آن و به سوی گل‌های دارای رنگ قرمز متمایل می‌شوند. این رنگ خاصیت اشتهاآوری دارد و بدین جهت بهتر است که وسایل آشپزخانه و رستوران‌ها و غذاخوری‌ها از این رنگ انتخاب شوند. ظرف قرمز باعث تحریک اشتها در کودکان می‌شود. اما هم چنین رنگ قرمز گریه کودکان را تشدید می‌کند و نگاه طولانی به آن موجب سردرد می‌شود. رنگ قرمز برای مدت کوتاهی خوشایند است و پس از آن آزار دهنده و باعث اذیت روانی و ایجاد خستگی می‌شود. بیشترین تأثیر رنگ قرمز در رده‌های کوتاه مدت امتحانات و مسابقات ورزشی است که باعث تحریک روان فرد می‌شود. این رنگ در معالجه و درمان بیماران مبتلا به سرخک و مخمک بسیار اهمیت دارد. این رنگ عامل مؤثری در تشدید رویش گیاهان است. رنگ قرمز اعصاب و خون را تحریک و با آثار مضر سرما مبارزه می‌کند. این رنگ در دامداری و کشاورزی فوق العاده مؤثر است زیرا عمل بلع را افزایش می‌دهد و شیر گاوها را زیاد می‌کند. در کابوکی ژاپن رنگ قرمز نشان دهنده هیجان است.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8936>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تأثیر شغل بر شخصیت

شاید تا حالا بارها شما هم شنیده اید یا حتی خودتان گفته اید مثلاً صاحبان فلان شغل فلان جور رفتار می‌کنند یا فلان ویژگی از افراد دارای فلان شغل بعید نیست و صدها حدس‌ها و پیش بینی‌های دیگر ولی به نظرتان آیا واقعاً این حدسها درست است؟ یعنی آیا می‌توان براساس شغل رفتار افراد را حدس زد؟ اگر اینطور است با چه دلیل و مدرکی می‌توانیم ثابت کنیم که این حدسها می‌توانند درست باشند؟ ما برای بررسی این موضوع افرادی را به عنوان نمونه از ده شغل مختلف انتخاب و خصوصیات شخصیتی آنها مخصوصاً رفتارهای ظاهریشان را با همدیگر در هر شغل مقایسه کرده ایم و به این نتیجه رسیده ایم که تقریباً این حدسها درست است ولی برای اینکه یافته‌های ما پشتوانه‌ای علمی داشته باشد، باید دیدگاه‌های نظریه‌های علمی را در این مورد بیان کنیم بدین ترتیب ما ابتدا به تشریح شخصیت پرداخته و بعد با استفاده از نظریه‌های جامعه‌شناسی خرد (جامعه‌شناسی پدیدارشناسی هوسرل و کنش متقابل نمادی گافمن) و با استفاده از روانشناسی اجتماعی به



تشریح چارچوب نظری این پژوهش خواهیم پرداخت.

اما ابتدا باید دانست شخصیت چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟ البته «برای روشن تر شدن مفهوم شخصیت بهتر است ریشه این کلمه را در نظر بگیریم کلمه شخصیت ترجمه کلمه «personality» در انگلیسی یا personallite در فرانسه است که هر دو از کلمه «persona» در لاتین مشتق

شده است. پرسونا ماسکی بود که در زمان قدیم بازیگر تئاتر به چهره خود می زد و آن را تا آخر نمایش نگه می داشت یکی از ویژگی های این ماسک ثبات و دائمی بودن آن در طول نمایش بود. به این ترتیب می توان گفت، شخصیت یعنی عنصر ثابت رفتار فرد و به طور کلی آنچه همواره با اوست و موجب تمایز او از دیگران می شود و این ثبات زمینه ای را فراهم می آورد تا رفتار فرد در موقعیت های مختلف تا اندازه ای به طور عینی پیش بینی شود. (گنجی، ۱۳۷۱ ص ۵۴)

چنان که متوجه شدید از این تعریف ها چنین استنباط می شود که شخصیت ثابت است و قابل تغییر نیست ولی اخیراً پژوهشگران دریافته اند، صفات شخصیتی از آنچه نخست پنداشته می شود ناپایدارترند. صفات شخصیتی و محیط هر دو موجب رفتار می شوند و محیط بیش از پیش مهم تشخیص داده شده است. (همان، ص ۵۵)

بنابراین در روانشناسی جدید نیز شخصیت را چنین تعریف کرده اند: سازمان پویای جنبه های شناختی (یعنی توانایی های ذهنی) عاطفی غیرشناختی (یعنی ارادی و غیرارادی) و فیزیولوژیک و شکل ظاهری هر فرد این تعریف نشان می دهد که «تعامل میان سه تعیین کننده عمده بر شکل گیری شخصیت اثر می گذارد. این سه تعیین کننده ها عبارتند از میراث فیزیولوژی فرد گروههایی که به آن وابسته است و فرهنگی که در آن عضویت دارد. (شکر کن، ۱۳۷۷ ص ۱۷۵)

● جامعه شناسی پدیدارشناسی هوسرل

ادموند هوسرل (۱۹۲۸ - ۱۸۵۹) بنیانگذار فلسفه پدیدارشناسی و استاد دانشگاههای کاتینگن و فریبورگ آلمان بود.

او معتقد بود: پدیده چیزی است که بایستی آشکار و پدیدار شود لذا باید به دنبال واقعیتی بود که سبب این پدیداری شده است پس میان واقعیت و پدیده تفاوت وجود دارد «بود» در پدیدارشناسی هوسرل وجود طبیعی است که از سر تفکر عادت حاصل شده است و بایستی کنار گذاشته شود تا «نمود» یا «پدیده» نمایان شود و کار یک پژوهشگر شناخت پدیده یا نمود اشیا و رخدادها است. این نگرش دوگانه - «پدیده» و «بود» - سبب شد که هوسرل هستی را در دو شکل متفاوت مورد شناسایی قرار دهد: یکی شکل طبیعی آن و دیگری شکل خنثی یا پدیداری آن. او معتقد بود، هر عملی دارای نیت است همین امر با نیت است که باید مورد مطالعه قرار گیرد. این نیست که در پس نمودهای ظاهری و قالب های مصنوعی و هنجاری پنهان است باید شناخته شود تا پس از آن عمل آگاهانه فرد قابل شناخت و دستیابی قرار گیرد. (تنهایی، ۱۳۷۷ ص ۱۹۰)

پس اگر بخواهیم با نظریه پدیدارشناسی هوسرل رفتارهای خاص شاعلان هر شغل را بررسی کنیم، باید به دنباله علت پنهانی و واقعی این رفتارها باشیم. یعنی اگر خصوصیات شخصیتی خاص یک شغل و نیز تشابه این خصوصیاتها (مخصوصاً ویژگی های ظاهری) را میان صاحبان آن شغل را به عنوان پدیده ای که آشکار و پدیدار بگیریم و باید نیتی را که این پدیده را به وجود آورده است را پیدا کنیم.

● کنش مقابل اجتماعی گافمن

کار دیگری که در این مورد انجام گرفته خود در زندگی روزانه (۱۹۵۹) اثر اروین گافمن است. گافمن یکی از شخصیت های نظریه نوین کنش متقابل نمادین به شمار می آید. به نظر وی آدمها برای نگهداشت تصویر ثابتی از خود، برای مخاطبان اجتماعی شان نقش اجرا می کنند. گافمن در نتیجه علاقه به اجرای نقش به نظریه نمایشی روی آورد. بنابراین نظریه زندگی اجتماعی یک رشته اجرای نقشهای نمایشی همانند ایفای نقش در صحنه نمایش است. برداشت گافمن از خود با رهیافت نمایشی او شکل گرفته بود. به نظر گافمن شخصیت یک فرد را تنها خود به وجود نمی آورد بلکه آن با برخوردهای او با دیگران و افرادی که نزدیک او هستند، به وجود می آید. (شخصیت یک اثر نمایشی است که در صحنه نمایش به وجود می آید) (گافمن، ۱۹۵۹، ص ۲۵۲)

● جمع بندی چارچوب نظری

پس در حین اینکه شخصیت در اثر عوامل مختلف تشکیل می شود ولی نقش محیط در این میان غیرقابل انکار است. اجتماعی شدن فرایندی است که به وسیله آن از طریق تماس با انسانهای دیگر، کودک ناتوان به تدریج به انسانی آگاه و دانا و ماهر در شیوه های رفتار ویژه فرهنگ و محیط معینی تبدیل می شود. عوامل اجتماعی شدن نیز شامل خانواده، گروه همسالان، مدارس، رسانه های همگانی و بالاخره محیط کار است. (گیدنز، ۱۳۷۸ ص ۹۵)

بنابراین اگر کار یا شغل را به عنوان یک گروه اجتماعی در نظر بگیریم برای اینکه عضو این گروه اجتماعی شویم باید با اعضای دیگر گروه کنش متقابل داشته باشیم و هدف های مشترکی را دنبال کنیم و رابطه ثابتی با آنها داشته باشیم و مسلماً وابستگی بین ما به وجود خواهد آمد و آگاهانه برای اینکه در این گروه پذیرفته شویم با اعضای آن همانند سازی خواهیم کرد یعنی سعی می کنیم با آنها هم عقیده و هم رنگ شویم.

علاوه بر آن همان طور که قبلاً گفتیم هر شغل و هر کار مقتضیات خاص خود را دارد و افراد دارای آن شغل باید خود را با آن مقتضیات وفق دهند و نقش‌هایی را بازی کنند و همچنین با مرور زمان افکار و احساسات و سلیقه‌های اعضا در همدیگر نفوذ می‌کند و تقریباً هم‌رنگی و بازی نقش خاصی در گروه به وجود می‌آید و نیز کار و شغلی که فرد انجام می‌دهد به مرور با گذشت زمان علاوه بر نگرش فرد و طرز برخورد و صحبت او حتی در نوع حرکات اعضای بدن او مانند حرکات دست و طرز راه رفتن و نیز در نوع چین و چروک چهره و دست‌های او تأثیر بسیار ژرفی می‌گذارد.

• روش انجام پژوهش

برای بررسی تأثیر شغل بر شخصیت افراد به ویژه خصوصیات ظاهری آنها به دلیل اینکه این پژوهش در سطح خرد انجام شده، از میان روش‌های تحقیق از روش توصیفی و از ابزارهای مشاهده مستقیم سیستماتیک استفاده شده است. در این پژوهش متغیرهای متعددی برای بررسی مشخصات ظاهری به کار برده شده است که این متغیرها و تعریف عملیاتی آنها نیز به صورت زیر است:

سن (نوجوان، جوان، میانسال، پیر) سلیقه (لباسهای اتوکشیده، لباسهای چین و چروک دار، لباسهای کثیف، معمولی) پیراهن (آستین کوتاه، معمولی، ساده یک رنگ، ساده چارخانه، انداخته شده به روی شلوار، فرم) کت (تک کت، کت کاموا، کت و شلوار، کت و شلوار با جلیقه) شلوار (لی، پارچه ای، پيله دار، راسته، تنگ، دمپا گشاد) طرز صحبت (عامیانه، تند، خشن، کم حوصله، آرام، بلند، فیلسوفانه، عادی) طرز نگاه کردن (سست، تیز، عارفانه، عاشقانه، عادی) نوع ریش (طبیعی، پروفیسوری، ستاری، لنگری، بزی، نه ریش، خط ریش، سه تیغ، سه تیغ با ماشین) نوع سیبیل (طبیعی، دست کاری شده، فاجاری، پرپشت، رنگ گذاشته شده، سه تیغ) مو (کچل، نیمه کچل، کچل، فرفری، کوتاه، جلو کوتاه عقب موهای بلند به عقب داده شده. فرق از چپ، فرق از راست، فرق از وسط) طرز راه رفتن (آرام، سریع، پرشی، چپ راستی معلق، چپ راستی، دورانی، قوزی، پهلوانی، افتاده) کفش (اسپورت، بنددار، تازه مد، کتانی واکس زده شده، پاشنه دار و بدون پاشنه) کیف (سامسونت، دستی، کلاسور، زمبیلی، ورزشی، مسافرتی، سررسید، کوچک، جادار) انگشتر (طلا، نقره، پلاتین، مذهبی، دوتا انگشتری) سیگار (ارزان قیمت، گران قیمت، متوسط) خودکار (بیک در جیب پیراهن، فلزی در جیب پیراهن، بیک روی کت، فلزی روی کت، فلزی در کیف، بیک در کیف، خودکار معمولی در کیف) صورت (چین و چروک در فک، چین و چروک صورت، چین و چروک ابرو، چین و چروک دور دهان، چین و چروک در پیشانی صاف) در انتخاب نمونه مورد بررسی با استفاده از ابزارهای تخمین و پرس و جو به تدوین چارچوب آماری پرداخته شد و با در نظر گرفتن استانداردهای لازم زمینه جهت انتخاب نمونه از مشاغل مختلف ده نوع شغل از شهرستانهای تبریز و اهر، انتخاب شده اند و بدین ترتیب این نمونه آماری شامل ۵۴ نفر میوه فروش از تبریز، ۵۷ نفر سوپرمارکت دار از تبریز، ۵۵ نفر راننده، ۵۹ نفر از فروشندگان، ۵۷ نفر نجار، ۵۲ نفر زرگر، ۵۶ نفر پزشک، ۶۰ نفر کارمند از اهر، ۶۰ نفر معلم مرد از اهر و ۶۰ نفر معلم خانم از اهر است.

داده‌ها با همکاری دانشجویان پیام نور اهر و تبریز و براساس آموزش و مدیریت مستمر بر اجرای تحقیق اطلاعات لازم را جهت شناسایی مشخصات ظاهری جمع‌آوری شده است.

فهرست منابع

- ۱) آرمیچل ترنس، مردم و سازمانها، ترجمه حسین شکرکن، تهران انتشارات رشد ۱۳۷۱
- ۲) بدارلوک، دزیل ژوزه، مارش لوک، روانشناسی اجتماعی ترجمه حمزه گنجی تهران انتشارات ساوالان ۱۳۸۰
- ۳) تنهایی ابوالحسن، نظریه‌های جامعه‌شناسی انتشارات پیام نور ۱۳۷۷
- ۴) رفیع پور فرامرزی، تکنیک‌های خاص تحقیق در علوم اجتماعی تهران شرکت سهامی انتشار، ۱۳۸۲
- ۵) گنجی حمزه، روانشناسی عمومی، انتشارات پیام نور ۱۳۷۱
- ۶) گیدنز آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه صبوری منوچهر، تهران نشر نی ۱۳۷۸

علیرضا مختاری

منبع : روزنامه جوان

تبدیل شدن یک انسان معمولی به یک انسان متعالی

به نظر شما انسان سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟

فردی که افسردگی، وسواس فکری، توهم و اختلال روانی ندارد و بیمار نیست، سالم است؟

گاهی ممکن است فرد بیماری خاصی نداشته باشد و زندگی او کاملا معمولی باشد اما از زندگی‌اش راضی نباشد، قدرت نفوذ نداشته باشد و خلاصه اینکه انسان کاملی نباشد. روان‌شناسان برای تبدیل شدن یک انسان معمولی به یک انسان متعالی چه ویژگی‌هایی را لازم می‌دانند؟ برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها پای صحبت‌های یک روان‌شناس نشسته‌ایم. صحبت‌های دکتر جمشید افشنگ - روان‌شناس، استاد



دانشگاه و عضو هیات علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران - را در این باره بخوانید. چند سؤال اساسی شما شرایط، همسر و فرزندان را آنچنان که هستند می‌بینید یا آنچنان که دوست دارید؟ امکانات و عدم امکانات را می‌شناسید؟ خودتان را به‌عنوان یک واقعیت آنطور که هستید می‌بینید؟ توانایی‌هایتان را دست کم می‌گیرید؟ کلماتی مانند نمی‌توانم، نمی‌شود و از من برنمی‌آید را به زبان می‌آورید؟ یا دچار خودشیفتگی هستید و توانایی‌هایی که ندارید را برای خودتان در نظر می‌گیرید؟ اگر می‌خواهید انسان سالمی باشید، واقعیت‌ها را همان‌طور که هستند بشناسید. شرایط، دیگران و خودتان را به‌عنوان یک واقعیت بشناسید.

دنایای درون خودتان و دیگران را به رسمیت بشناسید و شرایطی فراهم کنید تا دیگران هم دنایای درون شما را درک کنند. بیشتر مشکلاتی که به‌وجود می‌آیند، به خاطر پیش‌داوری‌ها، قضاوت‌ها و کلیشه‌های فکری اشتباه است. چشم شما اشتباه نمی‌بیند، گوش شما اشتباه نمی‌شنود اما داورهای اشتباه است و کلیشه‌های فکری موجب می‌شود درک درستی از واقعیت نداشته باشید. لازم نیست درباره آنچه که می‌بینید و می‌شنوید قضاوت کنید، کافی است فقط ببینند و شنونده خوبی باشید. خوب ببینید و خوب بشنوید بدون اینکه کلیشه‌های فکری گذشته‌تان را دخالت دهید. پذیرش چرا جواب من را آنطوری داد؟ چرا دروغ گفت؟ چرا با من این‌طوری رفتار کرد؟ دکتر افشنگ در این باره می‌گوید: خدا این هیاهو را دوست دارد، این تفاوت‌ها را دوست دارد وگرنه همه را کامل و شبیه هم می‌آفرید. نخواه دنیا را عوض کنی، این دست تو نیست، مسئولیت رفتار و برخوردهای دیگران با تو نیست. پس تو چرا حرص می‌خوری؟ از محیط، شرایط و اطرافیان انتظار نداشته باش آنطوری باشند که تو دوست داری. پدر، مادر، خواهر، برادر، خاله، عمه، عمو، همسر و فرزندان را همان‌طور که هستند بپذیر. خودت را هم همان‌طور که هستی بپذیر. توانایی‌ها و نقاط قوت و ضعف و ناتوانی‌هایت را بشناس. به خودت بگو قبول دارم یک کمی حسودم، بگی نگی اعتماد به نفسم کم است و گاهی عقده حقارت دارم اما می‌خواهم پیشرفت کنم. همین پذیرش موجب می‌شود به آرامش بررسی و روح آرام بگیرد. احساس امنیت و آرامش، انرژی، توانایی و قدرت لازم برای رسیدن به هدف را تامین می‌کند. پذیرفتن با قبول داشتن تفاوت دارد.

اینکه شما واقعیتی را بپذیرید، به این معنا نیست که حتما آن را قبول دارید. لازم نیست تمام شرایط، اطرافیان و رفتارهای آنها را قبول داشته باشید؛ کافی است آنها را همان‌طور که هستند بپذیرید. جایگاه و نقش خودتان را بشناسید و با استفاده از توانایی‌ها و انرژی‌های خدادادی‌تان تلاش کنید به هدف‌تان برسید. از خودتان و شرایط توقع غیرواقعی نداشته باشید و انتظار نداشته باشید همه‌چیز مطابق میل شما باشد. قبول کنید که زندگی در کنار شادی و موفقیت و خوشی، رنج، درد، ناکامی و شکست هم دارد. اجازه ندهید این رنج‌ها و ناکامی‌ها شما را از پا دریاورد و

بیمار و افسرده‌تان کند. خود پیروی اگر این کار را انجام بدهم، دیگران چه فکر می‌کنند؟ اگر قبول کنم که با او ازدواج کنم، دیگران چه خواهند گفت؟ این سؤالها خیلی مخرب و بازدارنده‌اند. ارزشها و اهداف زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید و به همان ارزشها پایبند باشید و طبق آنها عمل کنید. بسیاری از مواقع افراد به صورت مردم‌پسند عمل می‌کنند. بیشتر افراد به خاطر مهرطلبی طوری رفتار می‌کنند که دیگران رفتار آنها را تایید کنند. انسان سالم به خاطر نظر، القانات و انتظارات دیگران زندگی نمی‌کند و فردیت و هویت خودش را فراموش نمی‌کند. انتقاد و تعریف و تمجید دیگران اعتماد به نفس او را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. انسان سالم می‌خواهد خودش باشد و دیگران هم اگر می‌خواهند او را دوست داشته باشند، باید او را همانطور که هست، دوست داشته باشند. او به خاطر جلب توجه و تایید و علاقه دیگران ارزش‌هایش را زیر پا نمی‌گذارد و به چیزی که نیست تظاهر نمی‌کند.

افرادی که برخلاف ارزش‌هایشان عمل می‌کنند و شخصیتی از خودشان به نمایش می‌گذارند که خود واقعی‌شان نیست، شاید تایید و احترام دیگران را جلب کنند اما احساس خوشبختی نمی‌کنند چون می‌دانند دیگران واقعا آنها را تایید نمی‌کنند بلکه تمام تاییدها، تشویق‌ها و احترام‌ها به شخصیت غیرواقعی‌ای که ساخته‌اند تعلق دارد نه خود واقعی‌شان. تصمیم‌گیرنده بودن چرا با او ازدواج کردی؟ - آخر خاله جانم گفت معناد نیست، دست بزن ندارد و پسر خوبی است. - یعنی خودت نمی‌دانستی چه می‌خواهی؟ معیار خاصی برای انتخاب همسر نداشتی؟ ها، یعنی اشتباه کرده‌ام! انسان سالم خودش برای زندگی خودش تصمیم‌گیری می‌کند، خودش انتخاب می‌کند و مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات‌اش را به‌عهده می‌گیرد. مسئول بودن بعضی‌ها از همسرشان توقع دارند که آنها را خوشبخت کند و آنها را به تمام خواسته‌هایشان برساند. بعضی‌ها هم از پدر و مادر، خانواده، اقوام و دوستان‌شان انتظار دارند آنها را به اهدافشان برسانند یا اینکه انتظار دارند دیگران شرایط را برای موفقیت آنها فراهم کنند. این نکته را فراموش نکنید که هیچ‌کس و هیچ‌چیز به زندگی معنا نمی‌دهد مگر خودتان. انسان سالم خودش را مسئول خواسته‌ها، نیازها، انگیزه‌ها، امیال و آرزوهایش می‌داند و از دیگران توقع ندارد که او را به اهداف و آرزوهایش برسانند.

او نسبت به هدف و انگیزه و خواسته‌هایی که دارد متعهد است و تلاش می‌کند به آنها دست پیدا کند. هدفمند بودن اگر از بعضی‌ها بپرسید هدف‌تان از زندگی چیست، پاسخی برای این پرسش ندارند و خودشان هم اهداف زندگی‌شان را به خوبی نمی‌دانند. انسان سالم هدف زندگی‌اش را می‌شناسد. او می‌داند که حق انتخاب دارد و اهدافش را خودش انتخاب می‌کند، با انگیزه تلاش می‌کند به اهدافش دست پیدا کند و موفق شود اما وابسته به نتیجه کار نیست. نرسیدن به هدف، اعتماد به نفس او را کم نمی‌کند و موجب نمی‌شود افسرده و ناامید شود و دست از تلاش بردارد.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314717>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تحلیل دستخط

خط‌شناسی (گرافولوژی) عبارت است از مطالعه و تحلیل دستخط یک نفر به منظور گردآوری اطلاعات درباره ویژگی‌های مختلف شخصیتی او. بیشتر دانشمندان، خط‌شناسی را به عنوان یک «شبه علم» محسوب می‌دارند. اما تحلیل دستخط برای تشخیص صحت امضاء در مستندات مختلف به عنوان یک شناسه قانونی به کار می‌رود. عبارت خط‌شناسی همچنین به





بررسی علمی دستخط برای تشخیص جعلی بودن یا نبودن اطلاق می‌گردد و شهادت متخصصان خطشناسی در این مورد در دادگاه‌ها پذیرفته می‌شود. خطشناسان معمولاً به یک نمونه خط که در شرایط عادی و با جوهر نوشته شده باشد نیاز دارند. نمونه خط نباید نام، جنسیت، ملیت، دین و چپ دست یا راست دست بودن نویسنده را آشکار سازد.

هیچ دو دستخطی، مثل اثر انگشت، دقیقاً یکسان نیستند. دستخط هر کس، یگانه و منحصر به فرد است. الگوهای نوشتاری هیچکس با کس دیگر به هیچوجه مطابقت ندارد. خطشناسان معمولاً برای تحلیل دستخط، عوامل

بسیاری را از قبیل نوع حرکت قلم، اندازه‌ها، شکل‌بندی‌ها، انحناها، فاصله بین حروف، حروف بزرگ و کوچک، یکنواختی امضاها، زاویه‌ها، فشار قلم، تقاطع‌ها، شیب‌ها، حاشیه‌ها، اتصالات، فاصله بین کلمات، خطوط مینا، ارتفاع و پهنای حروف و ... در نظر می‌گیرند که نشانگر جنبه‌های مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی نویسنده می‌باشد.

• تاریخچه مختصر خطشناسی

نخستین کتاب درباره این موضوع در سال ۱۶۲۲ توسط یک پزشک ایتالیایی در شهر کاپری نوشته شد. بسیاری از مردم به رابطه بین دستخط و نویسندگان (فیلسوفان، دانشمندان، تاریخدانان، هنرمندان و ...) علاقه‌مند بوده‌اند. به دنبال این کتاب، مقالات دیگری نیز تا سال ۱۸۰۰ در این باره در ایتالیا، فرانسه و سوئیس منتشر شد. در سال ۱۸۲۳، یک نفر انگلیسی به نام استفن کولت کتابی در رابطه با تحلیل دستخط منتشر نمود.

خطشناسی مدرن از زمان ژان‌میشون آغاز شد و نام «خطشناسی» را نیز همین شخص به کار برد. او دستخطها و نویسندگان متعددی را به طور سیستماتیک مورد مطالعه قرار داد و مقالات متعددی در سال ۱۸۷۲ منتشر ساخت. میشون سیستمی برای مرتبط ساختن عناصر خاصی در دستخط به ویژگی‌های خاص شخصیتی به وجود آورد.

در اواخر قرن نوزدهم، آلفرد بینه، روان‌شناس فرانسوی، مطالعات و آزمایش‌های دقیقی را از طریق مصاحبه با خطشناسان انجام داد. او متقاعد شد که خطشناسی قابلیت به کارگیری به عنوان روشی برای آزمون شخصیت را دارد.

در سال ۱۸۹۵، ویلهلم لانگر بروخ در آلمان به انتشار مجله خطشناسی پرداخت. در سال ۱۸۹۷ هانس بوسس مجله دیگری را منتشر کرد و انجمنی را برای پژوهش‌های خطشناسی تشکیل داد. یکی از کسانی که با مجله او همکاری می‌کرد، دکتر لودویگ کلاگر، فیلسوف آلمانی، بود که دستاوردهایش در پژوهش‌های خطشناسی مشهور است. او یک سیستم تحلیل بر پایه استانداردهای دستخط به وجود آورد. فرض او بر این بود که دستخط، همانند حرکات سر و دست، طرز راه رفتن و اشارات صورت، یک حرکت معنی‌دار است. او به معیاری برای حالت طبیعی و عادی در شخصیت انسان‌ها دست یافت که نامش را «ریتم» گذاشت. اما این سیستم قادر به تشخیص بین درجات مختلف ریتم‌ها نبود و ارزیابش تنها به قضاوت‌های ذهنی بستگی داشت. ماکس پولور، خطشناس سوئیسی، تحت تأثیر کارهای کلاگر قرار گرفت و پژوهش‌های او را ادامه داد. او سبک و شیوه دستخطها را مورد مطالعه قرار داد و آنها را با توجه به نظریه روانکاوی مورد تفسیر قرار داد. جون داوونی، روان‌شناس آمریکایی، نیز آزمایش‌هایی بر پایه نظریه ریتم کلاگر انجام داده است.

در سال ۱۹۴۰ برخی خطشناسان به یادگیری روان‌شناسی پرداختند. اتحاد خطشناسان و روان‌شناسان از نظر پژوهشی مفید بود و کاربردهای کلینیکی خطشناسی توسعه یافت. در همین سال، الکساندر لوریا، روان‌شناس روس، استفاده از دستخط برای تعیین محل آسیب‌های مغزی را مورد مطالعه قرار داد.

دستخط شامل عناصر قابل ارزیابی مانند شیب و اندازه، شکل حروف و چپ دست و راست دست بودن است. در سال ۱۹۴۲، جوزف زوبین، روان‌شناس آمریکایی، و لوینستون، خطشناس آلمانی، سعی کردند که معیارهای عینی قابل اندازه‌گیری و متداول در دستخطها را به دست آورند. آنها از یک سیستم اندازه‌گیری بر پایه درجات ریتم در حرکت عضلات نویسنده استفاده کردند. این روش، مدرکی آماری برای متمایز کردن شخصیت‌های عادی و غیرعادی به وجود آورد اما هیچگونه رابطه‌ای را بین دستخط و ویژگی‌های شخصیتی نشان نداد.

آزمایش‌هایی نیز بر روی نمونه‌هایی از دستخطها برای یافتن رابطه آنها با احساسات، طرز تفکر و رفتار نویسندگانشان به عمل آمده است. بررسی‌های بالینی در مورد رابطه دستخط و اختلالات ذهنی نیز در حال انجام است. همچنین از تجهیزات الکترونیکی برای تشخیص تنش‌ها،

انطباق و سایر فاکتورهای نویسنده دستخط استفاده می‌شود.

• وضعیت فعلی پژوهش‌ها

خطشناسی به نحو گسترده‌ای در کشورهای اروپایی، به ویژه فرانسه، آلمان، سوئیس، بلژیک، هلند و انگلستان به کار بسته می‌شود. بسیاری از شرکت‌های تجاری در این کشورها، قبل از استخدام افراد، با خطشناسان مشورت می‌کنند. بسیاری از روان‌شناسان، مطالعه دستخط را به عنوان یک ابزار تشخیصی، با وجود شواهد تجربی نه چندان زیاد، مفید یافته‌اند.

در کشورهای اروپایی، خطشناسان مدرک رسمی دارند و بسیاری از دانشگاه‌ها دوره‌ها و درس‌هایی در زمینه خطشناسی ارائه می‌کنند. در این کشورها، خطشناسی به صورت یک مطالعه علمی پذیرفته شده است.

خطشناسی همیشه دقیق نیست. رفتار و شخصیت آدم‌ها به طور مداوم تغییر می‌کند. بنابراین اگر از دستخط برای یافتن ویژگی‌های شخصیتی یک فرد استفاده می‌شود باید نمونه‌های دستخط او را در طول یک دوره زمانی مثلاً چند ساله مورد مطالعه قرار داد. خطشناسی در مقایسه با سایر آزمون‌ها، ارزان‌تر و سریع‌تر است و به سرعت، اطلاعاتی درباره شخصیت، احساسات، خودآگاهی، هوش، سازگاری اجتماعی، استعداد، خلاقیت و سایر ویژگی‌های فرد در اختیار می‌گذارد.

منبع: کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=313143>



تزلزل شخصیت

انسان‌خواه خردسال یا بزرگسال به خود و شخصیت خویش علاقه‌مند است. می‌خواهد همیشه مورد احترام دیگران باشد.

علاقه به حفظ شخصیت در تمام افراد جامعه دیده می‌شود. همان‌طور که دانشمند و ثروتمند پایبند به شخصیت خود است. یک فرد عادی و مستمند نیز به شخصیت خویش علاقه‌مند است. همچنان که یک کلمه توهین‌آمیز یا یک نگاه تحقیرآمیز شخص را درهم پیچیده و ناراحت می‌سازد رفتار تویخ‌آمیز و ملامت‌بار، کودک خردسال را نیز به رنج و تشویق می‌افکند زیرا او نیز شخصیت خود را متزلزل می‌یابد. پس شخصیت‌طلبی جزء ذات هر انسانی است و همه بدان پایبند می‌باشند.

• نفی شخصیت

روان‌شناسان پس از بررسی‌های علمی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از جنایتکاران و تبهکاران بزرگ اجتماعی کسانی بوده‌اند که در دوران کودکی



از آنها نفی شخصیت شده است. یعنی؛ جامعه چنین افرادی را به کلی طرد کرده و هیچ نوع شخصیتی برای آنان قائل نبوده است.

این عده وقتی احساس کردند که جامعه آنان را طرد کرده‌است، یکباره همه پرده‌ها را کنار زده و به رفتارهای زنده غیراجتماعی دست زده‌اند تا عقده‌های خود را خالی کرده و از جامعه انتقام گرفته باشند. به طور مسلم اگر شخصیت این افراد تا حدودی تثبیت می‌گشت ممکن بود این نیرو و

استعدادها به جای این که در مسیر غلط و ناروا به مصرف برسد در مجرای صحیح و اصولی به کار افتاده و منشأ آثاری می‌گشت.

• اشتباه بزرگ مربیان

یکی از اشتباهاتی که در محیط خانه و مدرسه صورت می‌گیرد این است که اگر دانش‌آموزی یادگیری درسی‌اش کم باشد و نتواند مانند دیگران در جنبه‌های درسی پیشرفت کند، چنین شاگردی را در خانه و مدرسه به عناوین گوناگون مورد سرزنش قرار می‌دهند، بدون اینکه توجه داشته باشند که این کار بزرگ‌ترین خیانتی است که در محیط خانه و مدرسه انجام می‌گیرد.

• کمبودهای عاطفی

روان‌شناسی، رفتارهای افراد را توجیه می‌کند و می‌کوشد علل رفتارها را به دست آورد و برای تغییر آنها عوامل اولیه را برطرف سازد. روی همین اصل اساسی، روان‌شناسی کمبود آموزشی شاگردان عقب مانده را با کمبودهای هوشی و عاطفی آنان مرتبط می‌داند.

همچنین شاگردانی که در اثر کمبود مواد اولیه غذایی یا فعالیت‌های مغزی یا فقدان امنیت خاطر نمی‌توانند در گروه شاگردان موفق قرارگیرند، در حقیقت گناه و مسئولیت متوجه اولیای آنان است. به همین دلیل یکی از شرایط اساسی تعلیم و تربیت، شناسایی شخصیت شاگردان است.

اگر معلم به خصوصیات جسمی و روحی و عاطفی شاگردان واقف باشد هیچ‌گاه عجلانه قضاوت نکرده و شاگرد ضعیف را سرزنش نخواهد کرد. روان‌شناسی می‌کوشد به جای توبیخ و ملامت‌های بیجا، علت و انگیزه عقب‌ماندگی شاگردان را دریابد و تا حد امکان در رفع موانع تلاش کند.

• تربیت نوین

در تربیت نوین، کودک یک انسان کامل شناخته شده است، انسانی که با دیگر افراد تفاوتی ندارد جز اینکه از نظر جنه کوچک است. در گذشته سؤالات کودکان یک نوع فضولی قلم داده می‌شد ولی در تربیت نوین پرسش‌های کودکان نشانه هوش و بیداری، حس کنجکاوی آنان دانسته شده و برعکس.

کودکانی که ساکت و صامت در گوشه‌ای می‌نشینند و در گذشته آنان را با ادب قلمداد می‌کردند، امروزه جزء کودکان گوشه‌گیر و بیمار به شمار می‌روند؛ زیرا کودک سالم که فعالیت مغزی داشته باشد مجهولاتش را می‌پرسد. تعلیم و تربیت نوین معتقد است که هیچ محرم اسراراری بهتر از پدر و مادر وجود ندارد.

بنابراین امروزه پدر و مادر باید نقش رفیق و دوست را عهده‌دار بوده، مادر به عنوان یک رفیق دلسوز دخترش را راهنمایی کند و پدر هم همانند دوستی با فرزندش رفاقت کند. در آموزش نوین به جای اینکه شاگردان مورد ملامت و توبیخ قرار بگیرند، سعی می‌شود مشکلات عاطفی برطرف شود.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۴۰۴.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106962>

 Vista.ir
Online Classified Service

تست خودشناسی

آیا شما به راحتی دوست پیدا می‌کنید؟ برای یافتن جواب این سوال، به سوالات زیر با دقت و صداقت پاسخ دهید تا بر اساس امتیاز جواب هایتان



متوجه شوید که چگونه دوستی هستید.

۱) یکی از همکلاسی هایتان دقیقا لباسی مثل لباس شما می خرد. آیا شما:

الف) او را به خاطر سلیقه اش تحسین می کنید.

ب) به او می گوئید که نباید آن را برای مدرسه بپوشد چون اول شما آن را خریده اید.

ج) اگر قصد تقلید از شما را دارد، از او می خواهید منصرف شود.

۲) یکی از دوستانتان به طور اتفاقی کتاب مورد علاقه شما را پاره می کند. آیا شما:

الف) در عوض یکی از کتاب های او را پاره می کنید.

ب) به او می گوئید اشکالی ندارد، می دانید که فقط اتفاقی بود.

ج) از دوستی با او اجتناب می کنید تا عین آن کتاب را برایتان بخرد.

۳) در کلاس نقاشی کسی که کنار شما نشسته است نقاشی خیلی قشنگی کشیده است. آیا شما:



الف) او را عزیز دردانه معلم صدا می زنید.

ب) به او می گوئید که فکر می کنید کارش خارق العاده است.

ج) وقتی حواسش نیست سعی می کنید نقاشی او را خراب کنید.

۴) شخص جدیدی اواسط ترم وارد کلاس شما می شود. آیا شما:

الف) به دوستانتان می گوئید که به او بی محلی کنند. خوب، برای این که او فرد جدیدی است

ب) قبل از این که جایی برای نشستن پیدا کند با او دوست می شوید.

ج) در صورتی که او اول شروع به صحبت کند با او حرف می زنید.

۵) یکی از دوستانتان کفش های نامناسبی پوشیده است. آیا شما:

الف) به روی خود نمی آورید، این گونه مسایل برای شما اهمیت ندارد.

ب) در مقابل دوستان دیگران به او می گوئید که خیلی کج سلیقه است.

ج) به او می گوئید که کفش های قدیمی او را بیشتر ترجیح می دهید.

۶) دوست صمیمی تان می خواهد با یکی دیگر از همکلاسی هایتان دوست شود. آیا شما:

الف) شر او را از دوستانتان باز می کنید؟ به هر حال دوستان نباید با کس دیگری دوست شود، قبل از این که شما با او دوست شده باشید.

ب) شروع می کنید به تمسخر و خندیدن به آن شخص. ج) شما هم از دوستی با یک فرد جدید اظهار علاقه می کنید.

۷) لطیفه ای را تعریف می کنید و یکی از دوستانتان متوجه آن نمی شود. آیا شما:

الف) برای این که خجالت نکشد وقتی کسی کنارتان نیست، برایش توضیح می دهید.

ب) ترجیح می دهید دیگر برای او لطیفه ای تعریف نکنید.

ج) شروع می کنید به ایراد گرفتن از این که چرا اینقدر دیر متوجه مطلب می شود.

۸) جمعی از دوستانتان یکی از همکلاسی هایتان را دوست ندارند و تصمیم به او بی محلی کنند. آیا شما:

الف) به آنها می پیوندید و شروع به غیبت از او می کنید.

ب) با او صحبت نمی کنید ولی در آخر روز به او می فهمانید که منظوری از این کار نداشته اید.

ج) واهمه ای ندارید از این که دوستانتان بدانند شما هنوز به او علاقه مندید.

۹) متوجه می شوید که یکی از دوستانتان پس از کلاس ورزش بوی عرق می دهد. آیا شما:

الف) با صدای بلند می گویند چه بوی ناخوشایندی.

ب) با او به آرامی صحبت می کنید و راهی به او پیشنهاد می کنید.

ج) از او دوری می کنید تا زمانی که مشکلش را حل کند.

۱۰) یکی از همکلاسی هایتان خیلی خجالتی است. آیا شما:

الف) او را به جمع خود دعوت می کنید و از او می خواهید به شما ملحق شود.

ب) او را به حال خود می گذارید، چون شما به اندازه کافی دوست دارید.

ج) او را برای این که بی دست و پا است و حوصله تان را سر می برد مسخره می کنید.

• امتیازها

- سوال اول: الف: (۱ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۳ امتیاز)

- سوال دوم: الف: (۲ امتیاز)، ب: (۱ امتیاز)، ج: (۲ امتیاز)

- سوال سوم: الف: (۲ امتیاز)، ب: (۱ امتیاز)، ج: (۳ امتیاز)

- سوال چهارم: الف: (۲ امتیاز)، ب: (۱ امتیاز)، ج: (۲ امتیاز)

- سوال پنجم: الف: (۱ امتیاز)، ب: (۳ امتیاز)، ج: (۲ امتیاز)

- سوال ششم: الف: (۲ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۱ امتیاز)

- سوال هفتم: الف: (۱ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۳ امتیاز)

- سوال هشتم: الف: (۲ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۱ امتیاز)

- سوال نهم: الف: (۳ امتیاز)، ب: (۱ امتیاز)، ج: (۲ امتیاز)

- سوال دهم: الف: (۱ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۳ امتیاز)

در ادامه نتایج مختلفی بر حسب امتیازات کسب شده ارائه شده که شما می توانید با مقایسه امتیاز خود نتیجه مربوطه را بخوانید.

• ۱۰ تا ۱۵ دوست ایده آل:

شما دوستان زیادی دارید آنقدر که گاهی اسم آنها را نیز فراموش می کنید. شما مهربان هستید، به دوستانتان کمک می کنید و برای دوستی با کسی که فکر می کنید خجالتی است پیشقدم می شوید. زورگویی و قلدری را بد می دانید و از این که ببینید دیگران اذیت می شوند و رنج می برند متنفرید. اگر ببینید سر به سر کسی می گذارند بهتر است رک باشید و توی خودتان نگه ندارید.

• ۱۶ تا ۲۳ دوست سختگیر:

شما دوستان زیادی دارید ولی برای همه آنها بهترین دوست محسوب نمی شوید. فکر می کنید ارزشش را دارد که به خاطر چند لحظه شادی و خندیدن، کسی را برنجانید و احساسات او را جریحه دار کنید؟ اگر کسی در کلاستان فرد گوشه گیری است و مورد آزار قرار گرفته از دیگران تقلید نکنید و به دنبال آنها او را دست نیندازید. سعی کنید فقط خودتان باشید.

• ۲۴ تا ۳۰ دوست زورگو:

حتما تا به حال پی برده اید که گاهی مردم، اطراف شما احساس راحتی نمی کنند. درباره نحوه برخوردتان با دیگران فکر کنید. شاید متوجه این نشده باشید ولی مثل یک زورگو (قلدر) عمل کرده اید. اگر تا به حال سر به سرتان گذاشته باشند، از درون می دانید که چقدر ناراحت کننده است. پس دست به کار شوید و رفتار و رویه خود را عوض کنید. ممکن است به نظر عجیب برسد ولی نحوه صحبت کردن شما با مردم و برخوردتان به طور شگفت آوری روی مردم اثر دارد. اگر این را کار پر دردسر می دانید چرا از یک دوست خوب کمک نمی گیرید؟ قبل از این که حرفی بزنید و یا کاری انجام دهید که ممکن است کسی را برنجانید خوب به آن فکر کنید. در ذهن خود تا ۱۰ بشمارید یا خود را جای آن شخص قرار دهید و ببینید آیا این کار شما را ناراحت می کرد؟ و اگر عوض کردن رفتارتان برایتان مشکل است، جا نزنید درباره آن با والدین یا هر شخصی که با آن راحت هستید صحبت کنید و از او کمک بخواهید.

منبع: روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=281158>

تست روانشناسی

یقیناً تاکنون با تست‌هایی در زمینه‌های مختلف روانشناسی، برخورد کرده‌اید و شاید هم آنها را آزموده‌اید. گرچه چنین تست‌هایی (به شرط داشتن منبع علمی و موثق) می‌توانند به ما در کسب شناختی هر چند جزئی در مورد خود و یا شاید دیگران کمک کنند اما باید به خاطر داشته باشیم که برآستی این شناخت، جزئی، محدود و یک جانبه است و تعمیم آن و اتکا صرف به آن، کاری ناصحیح می‌باشد. تست زیر که از یک منبع موثق برداشت شده، می‌تواند ما را تا حدی، در شناخت گرایشمان نسبت به معنویات و امور باطنی یاری دهد.

▪ نحوه امتیاز دادن:

- در ازای هر پاسخ مثبت به خود یک امتیاز و در برابر هر پاسخ منفی به خود صفر امتیاز بدهید.
- در پایان با جمع زدن امتیازات خود به شناختی نسبی از گرایش معنوی خود دست خواهید یافت.
۱. من اغلب احساس می‌کنم با مردم اطرافم نسبتی دارم، به گونه‌ای که هیچ جدائی بین ما وجود ندارد.
 ۲. اکثر اوقات کارهایی در زمینهٔ حمایت از حیوانات و گیاهان، برای حفظ آن از نابودی و انقراض انجام می‌دهم.
 ۳. من به وقایعی که در زندگی اتفاق می‌افتد و توجیه علمی ندارد، بسیار علاقمندم.
 ۴. من اغلب حالتی شبیه به بینش‌های غیرمترقبه و یا شهودی و غیر منتظره را به خصوص، هنگامی که در حال استراحت هستم، تجربه کرده‌ام.
 ۵. گاهی اوقات حس می‌کنم به طبیعت متصل هستم به گونه‌ای که همگی گوئی، قسمتی از یک پیکره هستیم.
 ۶. من دارای حس ششم خوبی هستم و گاه می‌دانم چه چیزی اتفاق خواهد افتاد.
 ۷. گاهی اوقات حس می‌کنم بخشی از فضائی هستم که محدودیت مرزی و یا زمانی ندارد.
 ۸. اغلب اوقات مرا فراموشکار می‌نامند زیرا وقتی مشغول انجام کاری هستم آنچنان در آن کار غرق می‌شوم که توجهی به اطرافم ندارم.
 ۹. اغلب اوقات یک حس فوق‌العاده‌ای در وجودم حس می‌کنم که خود را با تمام چیزهایی که اطرافم هست یکنانه می‌بینم.
 ۱۰. بعد از مدت زیادی فکر کردن در مورد مسائل مختلف، اکنون یاد گرفته‌ام که به احساسم بیشتر اعتماد کنم تا به دلایل منطقی.
 ۱۱. بیشتر اوقات حس می‌کنم با تمام افرادی که در ارتباطم یک رابطه معنوی خاص دارم.
 ۱۲. وقتی روی مسأله‌ای تمرکز می‌کنم اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شوم.
 ۱۳. گاه احساس می‌کنم به این دلیل به وجود آمده‌ام که با از خودگذشتگی، دنیا را به مکان بهتری تبدیل نمایم مثلاً تلاش برای جلوگیری از جنگ، فقر و بی‌عدالتی
 ۱۴. در زندگی به تجربیاتی برخورده‌ام که نقش مرا در زندگی‌ام واضح‌تر کرده و حس بسیار خوب و شادی بخش به من داده است.
 ۱۵. من تجربیات فراحسی متعددی در زمینهٔ ادراک داشته‌ام.
 ۱۶. به دلیل یک حس قوی و عمیق مانند یکپارچه بودن با همهٔ هستی، لحظاتی در زندگی‌ام وجود داشته که لذتی عظیم را حس کرده‌ام.
 ۱۷. لحظاتی در زندگی‌ام بوده که وقتی به چیزهای عادی نگاه کرده‌ام به نظر آمده که آنها برایم بسیار تازه هستند و برای اولین بار است که آنها را می‌بینم و این برایم شگفت‌انگیز است.
 ۱۸. من شکوفا شدن گل‌ها در بهار را مانند دیدن دوبارهٔ یک دوست، عاشقانه دوست دارم.
 ۱۹. بیشتر وقت‌ها حس می‌کنم که در دنیای دیگری هستم و به طور کلی از وقایعی که در اطرافم رخ می‌هد کاملاً بی‌اطلاع هستم.
 ۲۰. من باور دارم که معجزات (امور خارق‌العاده) اتفاق می‌افتند.

• امتیازات:

۱۴ و بالای ۱۴: شما از نظر آگاهی و هوشیاری معنوی در حد بالائی قرار دارید، گرایش معنوی زیادی داشته و معتقد به امور اسرار آمیز و سری هستید.

۱۳-۱۲: آگاهی شما در زمینه معنوی در حد نسبتاً بالائی است.

۸-۱۱: شما در حد وسط هستید. نسبت به امور معنوی و باطنی اشتیاق دارید و می‌توانید با کار کردن روی این زمینه حس معنوی خود را افزایش دهید.

۶-۷: شما یک فرد منطقی، اهل عمل و واقع‌بین هستید که فقط از راه تجربه به وجود یا عدم وجود چیزی واقف می‌شوید.

۱-۵: شما تقریباً منکر معنویات و ارتباطات باطنی می‌باشید و در برابر افزایش آگاهی معنوی بسیار مقاوم هستید.

منبع: ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=14070>



تشنه بازآوران از سرچشمه

مایه‌هایی از شخصیت نمایشگر در هر آدمی وجود داشته و دست کم حضور کمرنگ این ویژگی‌ها برای کامیابی بهتر و بیشتر افراد، به ویژه زنان در زندگی اجتماعی و زناشویی سودمند و گاه حتی سرنوشت ساز است. نبود مطلق این ویژگی شخصیتی در یک خانم می‌تواند در ازدواج او مشکل آفرین شود. افراد دارای ویژگی‌های پررنگ شخصیتی و اختلال شخصیت نمایشگر، تحریک‌پذیر و هیجانی‌اند و رفتاری پررنگ و لعاب، نمایشی و برون‌گرایانه دارند؛ اما با وجود کردار متظاهرانه و پرزرق و برق اغلب نمی‌توانند دلبستگی ژرف و دیرینی را به مدت طولانی حفظ کنند، چرا که همواره در تشنگی و اشتیاق به هیجان به سر می‌برند. به همین سبب به آنان که خواستار ازدواج با آنان‌اند، درباره بر دوش گرفتن مهریه‌های سنگین باید به گونه‌ی جدی هشدار و بیداریش داد، شوریدگی و شیفتگی شخصیت نمایشگر پرسوز و گداز هست، اما دولت عشق شان دوام ندارد.



هیستریونیک‌ها همواره از ظاهر جسمی و فیزیکی بدن خود برای جلب توجه دیگران استفاده کمی می‌کنند. شیوه رفتاری شان متناسب با دیگران نبوده، بلکه در اغلب موارد (تقریباً همیشه) به صورت تحریک و اغواگری آنان است. این وجه مشخصه برهمکنش هیستریونیک‌ها با دیگران بوده و هست. این افراد بسیار و بیش از اندازه نیازمند توجه از سوی دیگران هستند؛ آنچنان که هنگامی که مرکز توجه و کانون دقت دیگران نیستند، ناراحت و در رنج و عذابند.

هیستریونیک‌ها مشتاقند با برون‌گرایی، تاریخچه زندگی خویش را با جزئیات کامل شرح دهند و شیوه سخن گفتن شان به گونه‌ی افراطی بر حدس و گمان و امپرسیونیستیک است. در سخن گفتن آنها، گشتار (Gesture)ها، تاکیدها و مکث‌های نمایشی فراوان و نمایان به چشم می‌آید

و لغزش های زبانی زیاد است، اما همه اینها سبب نمی شود که ایشان زبانی چرب، نرم، پر رنگ و لعاب داشته باشند.

آنگاه که سخن می گویند با مکتب های نمایشی و اداهای گوناگون وازگان مخاطب را متوجه ژست های لبان خویش می سازند و در نگاه کردن به او آنچنان استادانه پلک ها را بسته و می گشایند تا حرکات کلیشه یی مزگان طبیعی یا مصنوعی شان، هارمونی هماهنگ و هم آوای پاروهای کشتی های روم باستان را تقلید کند. همه این هنرها و مهارت های جای گرفته در سرشت و منش اینان در راستای رسالتی ذاتی و همیشگی است. سرچشمه بردن و تشنه باز آوردن ابژه؛ که بسته به گرایش جنسی فرد، ناهمجنس، همجنس یا هر دو است.

بیان عاطفی شیوه یی شایع در کردار شخصیت های نمایشگر است؛ اما اگر مجبور شوند که وجود احساس های خاصی همچون خشم، اندوه، تمایلات جنسی و مانند آن را بپذیرند، این احساسات را انکار کرده و حتی ابراز شگفتی می کنند. در این افراد، احساساتی بودن به گونه یی است که ابراز احساسات، سطحی و به سرعت متغیر است. هیستریونیک ها آدم هایی خودنما و نمایشی بوده و در ابراز احساسات گزافه گویی می کنند. اینان تلقین پذیرند و به آسانی تحت تاثیر افراد یا موقعیت ها قرار می گیرند و روابط را خودمانی تر از آنچه واقعاً هست، می پندارند. از این رو بیش از دیگران در معرض فریب خوردن، به ویژه از سوی افراد جنس مقابل دارای شخصیت های پررنگ و مختل ضداجتماعی (آنتی سوشیال)، مرزی -آشوبناک (بوردرلاین) و خودشیفته (نارسیسیستیک) هستند. اینان در تکالیف و تمرین های نیازمند تمرکز، مداومت و پشتکار پافشاری نشان نمی دهند و جالب است که حتی موضوعات عاطفی را نیز خیلی زود از یاد می برند.

افراد دارای شخصیت نمایشی، اغلب رفتار توجه طلبانه بسیار زیادی از خود نشان می دهند و در افکار و احساسات خویش گزافه گویی و مبالغه می کنند و هر چیز ساده یی را مهم تر از آنچه در واقع هست، جلوه می دهند. اگر کانون توجه واقع نشوند یا مورد تحسین و تایید قرار نگیرند، تندخو می شوند یا زیر گریه می زنند و دیگران را سرزنش کرده و به آنها افتراهای ناروا می زنند.

رفتار اغواگرایانه (Seductive) در این گونه افراد (چه زن، چه مرد) فراوان و چشمگیر دیده می شود. هیستریونیک هایی که دارای ویژگی های شخصیتی دیگری همچون خودشیفته و... نیستند و در واقع ویژگی و یا اختلال شخصیتی بارز و خالص نمایشی دارند، مرزهای خودساره شکننده و نامطمئن داشته و در همبستگی، یکپارچگی و تمامیت تنی و روانی خویش به گونه یی تکرارشونده یا همیشگی احساس شک و تردید می کنند. از این رو، اینان بر خلاف هیستریونیک های دارای شخصیت به هم آمیخته (Mixed) و پیچیده زندگی زناشویی شان دچار کژکاری های گوناگون می شوند. به ویژه الگوی کرداری در برهمکنش شخصیت های پررنگ و مختل نمایشگر با افراد دارای شخصیت های پررنگ و مختل ضداجتماعی، مرزی - آشوبناک و خودشیفته که چگونگی انجام بازی های روانی - جنسی را با برخورد مغرورانه و همراه با بی محلی، سر خود مطلق و کلاس گذاشتن های کلیشه یی خوب بلد هستند، فراوان دیده می شود. نیاز هیستریونیک ها به مطمئن ساختن خود پایان ندارد، با این حال روابط آنها به دلیل تشنگی و اشتیاق همیشگی شان به تنوع و تازگی (نوخاوهی) و هیجان و هیاهو، اغلب سطحی و زودگذر است و در بسیاری اوقات باعث می شود که افرادی مغرور، غرق در خود، دمدمی مزاج، نامطمئن و بی ثبات باشند. واقعیتی مکرر است که هیستریونیک ها نمی توانند دلبستگی ژرفی را به مدت طولانی حفظ کنند، مگر اینکه همزمان دارای دیگر ویژگی های شخصیتی دیگری همچون نظام مند - چارچوب مدار (وسواسی - جبری)، خودشیفته، افسرده (دپرسیو) و... باشند.

نیازهای بسیار شدید افراد هیستریونیک به وابستگی، مهرجویی و توجه خواهی باعث می شود زود به هر کسی اعتماد کنند و به راحتی بتوان فریب شان داد.

افراد دچار اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) اغلب از احساسات واقعی خود بی خبر و ناآگاهند، از این رو نمایان ساختن احساسات درونی آنها فرآیند درمانی مهمی در روان درمانی این بیماران است. نمایشگرها اگر در رخدادی ناگوار زیر فشار روانی قرار بگیرند، حس واقعیت سنجی شان به سادگی مختل می شود و در آنها حالات «روان پریشی» (سایکوتیک) و «تجزیه» یی پدید می آید. اینان دردهای روانی خود را از طریق مکانیسم دفاعی جسمانی سازی (سوماتیزاسیون)، تنی و جسمانی ساخته، از این رو همواره از دردها و مشکلات بدنی شکایت می کنند. مصرف الکل و مواد محرک و مخدر گاه به همین سبب (و گاه برای دستیابی به هیجان و تازه خواهی) در اینان دیده می شود.

افراد هیستریونیک به دلیل واپس زنی - که طی آن مطالب ناخوشایند به ناخودآگاه منتقل می شود- از فهم و درک احساسات واقعی خود ناتوانند و به سبب «تجزیه» نمی توانند انگیزه های خود را توضیح بدهند.

«تجزیه» نیز به عنوان یک دفاع در برابر آسیب (تروما) پدید می آید که طی آن محتویات ذهنی و نمودهای متناقض خویشتن (که با یکدیگر در تضاد هستند) در بخش های مجزای ذهنی نگهداری شده و از این رو در هشیاری های موازی حضور همزمان پیدا می کنند. این گونه است که

هیستریونیک (نمایشگر)ها برجسته و بیتارین مدیوم ها و احضارگرها در کیش ها و فرقه های بنا شده بر باورهای شبه روان پریشانه و ماورایی اسکیزوتایپال می شوند و از سوی رهبر فرقه مورد لطف و عنایت ویژه قرار می گیرند.

در مواردی که ویژگی و به ویژه اختلال شخصیتی نمایشی همراه و همزمان با ویژگی ها و اختلال شخصیتی مرزی-آشفته (بوردرلاین) وجود داشته باشد، مواردی چون پوچی مزمن، ابهام و آشفتگی در هویت، مشکل و اختلال در کنترل تکانه، اقدام به خودکشی، حملات زودگذر روان پریشی (سایکوز) و دونیمه (سیاه و سپید سازی) رخدادها، واقعیات و دیگران فراوان تر و پررنگ تر دیده می شود. زیرساخت ها و ویژگی های پررنگی از ویژگی های شخصیتی نمایشی (هیستریونیک) در افراد دارای دیگر شخصیت های کلاستر B- خودشیفته (نارسیسیستیک)، مرزی-آشفته (بوردرلاین) و ضداجتماعی (آنتی سوشیال)- دیده می شود. از این رو جدا کردن افراد دارای شخصیت نمایشی از این سه شخصیت بسیار دشوار می تواند باشد.

در اغلب موارد ویژگی های هر چهار شخصیت «کلاستر B» همزمان، همراه و همبسته با یکدیگر وجود دارند. افراد دارای این ویژگی ها و به ویژه اختلال شخصیتی کلاستر B را می توان افراد دچار اختلال «خلق دو قطبی» خفیف و ملایم در نظر گرفت. برخی روانپزشکان از سه شخصیت «نمایشگر، خودشیفته و ضداجتماعی» با عنوان «اختلالات پیوستار» (طیف) یاد می کنند که همراه با همدیگر در یک خانواده یا یک نفر به چشم می آیند. در واقع، گاهی اختلالات پیوستار (اسپکتروم) می تواند نمایان شدن جداگانه یک گونه از بی ثباتی باشد. اختلال شخصیت نمایشگر تمایل دارد که انتقال خانوادگی داشته باشد. یک پیوند ژنتیکی میان اختلال شخصیت نمایشگر و ضداجتماعی و وابستگی به الکل (الکلسم) دیده می شود. همچنین شخصیت پررنگ و مختل نمایشگر می تواند همراه و همبسته با صفات پررنگ و اختلال شخصیت وابسته خود را بنماید که در این حالات بیشتر مشکلات و کاستی های فرد مبتلا در بستر روابط روانتیک بین فردی اش رخ می دهد و می تواند با اختلالاتی همچون افسردگی شدید و ژرف، اختلال سازگاری، اضطراب فراگیر، اختلال جسمانی سازی و اختلال تبدیلی (هیستری) نمایان شود.

افزون بر معیارهای تشخیصی برای اختلال شخصیت نمایشی، ناهای وابسته به این تشخیص وجود دارد که از آن جمله می توان به دشواری در دستیابی به صمیمیت و نزدیکی عاطفی در روابط روانتیک، تشنگی (عطش) فراوان همیشگی برای هیجان و برانگیختگی، بی قیدی، لاپالایی گری یا ساده لوحی جنسی کامل و بیقراری فراوان و بردباری اندک برای کامیابی (ارضای) و خشنودی به تاخیر و تعویق افتاده اشاره کرد.

از لحاظ ویژگی های سرشتی، هیستریونیک ها دارای نوجویی و تازه خواهی فراوان، خطرگریزی (پرهیز از آسیب) اندک، وابستگی به پاداش بسیار و پشتکار (استمرار) اندک هستند. همین ویژگی ها سبب می شود که هیستریونیک ها بیشترین شخصیت در معرض برقراری روابط فرا زناشویی باشند.

ویژگی های منشی آنها را می توان این گونه در نظر گرفت؛

خودراهبری (خودگردانی) اندک، خودفراری متوسط و همکاری متوسط. البته در مواردی که شخصیت نمایشگر همراه و همبسته با شخصیت وابسته حضور دارد، برخلاف کاهش خودراهبری و خودفراری همکاری فرد با دیگران در برهمکنش اجتماعی افزایش می یابد.

با وجود هم اندیشی فراگیر مبنی بر شیوع بیشتر این شخصیت در زنان، به گونه بی شگفت انگیز بازنگری چهارمین ویرایش کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی، شیوع این اختلال را در مردان به اندازه و همانند شیوع آن در زنان برآورد کرده است.

این علائم و نشانه ها با بالا رفتن سن، کمتر و کمرنگ تر می شود که شاید این کاهش، ظاهری و به دلیل کاهش کلی زیست مایه و انرژی آنها و نه به دلیل بهبودی شان باشد. البته باید دانست که هیستریونیک ها با فرآیند پیری مشکل داشته و ممکن است در پایان میانسالی و آغاز سالمندی دچار اختلال سازگاری با فرآیند پیری و از دست رفتن زیبایی ها و گیرایی های پیکری، تنش، اختلالات خلقی و اضطرابی شوند. هرچند مشکل افراد دچار اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیستیک) با مساله پیری، سالخوردگی و مرگ بسیار ژرف تر و بیشتر از نمایشگر (هیستریونیک)ها است.

بدین ترتیب مردان میانسال و سالمندی که بسان سپری در برابر مرگ، موی خویش را به گونه بی پیوسته و همیشگی به رنگ موی دوران جوانی خویش می سپارند را باید دچار شخصیت پررنگ یا مختل خودشیفته (نارسیسیستیک) دانست؛ مگر خلاف آن ثابت شود.

از آنجا که هیستریونیک ها اغلب افرادی هیجان خواه هستند، به ویژه در گونه های همزمان، همراه و آمیخته با ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت های مرزی-آشفته (بوردرلاین) و ضداجتماعی (آنتی سوشیال)، ممکن است دچار درگیری با قانون شده، به سوء مصرف مواد روی آورند یا لاپالایی گری های گوناگون انجام دهند. پیوستن اینها به گروه های گانگستری دربرگیرنده جوانان و نوجوانان هرگز دور از ذهن نیست. افراد دچار

اختلال شخصیت نمایشگر، آشکارا بی ثبات، پرتنش و تحریک پذیرند؛ اینان در صورت برانگیخته شدن آتش خشم شان (ولو عمری روزگار در منطقه مرفه شهر و خانواده‌ی دانش آموخته سپری کرده باشند) بی‌اندیشه و درنگ معرکه گرفته، رکیک‌ترین ادبیات چاروادار و لات مدارانه فرومایگان پیرامون شهر را به راحتی بر زبان جاری می‌سازند و با آسودگی معرکه را ترک می‌کنند.

داماد نگون بخت که چندین و چند سکه و سند را با هزاران آرزو برای کامیابی از مهر و عشق این پری افسانه‌ی، پشتیبان قباله ساخته است، چند هفته یا ماه پس از ازدواج تازه آگاه می‌شود که نه تنها این زیباروی مه‌وش رویایی دیگر از او برانگیخته نشده و هیجان به چنگ نمی‌آورد که اصولاً دیگر مهر او را به دل نداشته و عاطفه و احساسی به سوی او در خویش نمی‌جوید. از این بدتر و آزاردهنده‌تر این واقعیت دردناک است که به محض عقب افتادن برآورده شدن وعده‌ها و خواست‌های بلندپروازانه و رویاگرایانه شاه پری افسانه‌ی، هزارگانه افسار خشم را ساده و آسوده رها می‌کند تا آتش پرخاش، درون و پیرامون خانه و خانواده را به سوز و گداز بیفکند. غنای ادبیات هزل‌آمیز و لمین‌گرایانه پری‌وش مه‌پیکر قصه‌ها، دهان داماد مجنون را از اندازه شگفت‌زدگی نه‌تا بناگوش که تا آن سوی پشت گوش باز نگاه می‌دارد.

مادر و خواهر داماد در این گونه موارد درمانده‌تر از داماد نگون بخت هستند؛ چرا که یا بنا بر آموزه‌هایشان در برهمکنش با اجتماع، نهایت کوشش خویش را در پیشگیری از این پیوند به کار بسته بوده‌اند و گوش داماد شیفته و شیدا به پند و منطقی‌بند و بدهکار نبوده یا از آن بدتر، خود برای آقا پسر دردانه‌شان به دنبال شاه پری افسانه‌ی و سیمین بر مه‌وش رویایی بوده‌اند تا گدازه حسرت بر دل بیگانه و آشنا بگذارند.

زنان دچار اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی-آشفته (بوردرلاین)، خودشیفته (نارسیسیسم) و جامعه‌ستیز (آنتی سوشیال) را می‌توان با تلاق‌های دل‌ریا و آرامش ستان ازدواج مردان دانست. درست همانند مردان گپرا و چیره‌دچار اختلال شخصیت درخودمانده (اسکیزوتید-آسپرگر)، بدگمان (پارانوتید)، جامعه‌ستیز (آنتی سوشیال)، خودشیفته (نارسیسیسم) و مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) که با تلاق‌های نابودگر زنان ساده‌انگار و زودباور هستند.

واقعیت جالب و شگفتی‌آور این است که زنان دچار شخصیت‌های پرنرنگ یا مختل نمایشگر (هیستریونیک)، ناخودآگاه یا نیمه‌خودآگاه، دقیقاً به سوی همین با تلاق‌های نرینه‌کشیده و شیفته می‌شوند.

گرایش اینان به شخصیت‌های پرنرنگ یا مختل کلاستر B- به ویژه جامعه‌ستیز (آنتی سوشیال)، مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) و خودشیفته (نارسیسیسم)- به دلیل همان تشنگی (عطش) همیشگی اینان به هیجان و برانگیختگی مکرر است که از دست هم‌آغوشی جز کلاستر B برنمی‌آید.

اما گرایش برخی شخصیت‌های نمایشگر به ظاهر خردمند، منطقی و دوراندیش به مردان دانش‌آموخته و فرهیخته کلاستر A و C- به ویژه درخودمانده (اسکیزوتید)، پرهیزمدار، وابسته، بدگمان (پارانوتید) و نظام‌مند (وسواسی)- به دو دلیل دیگر است.

دلیل نخست این است که نمایشگر (هیستریونیک)‌های دانش‌آموخته خود تا اندازه‌ی از ناآرامی، تنش و بی‌ثباتی خویشتن آگاه هستند و خبر دارند؛ بنابراین برای به تعادل و هماهنگی رساندن خانواده خود به سراغ مردی خونسرد، آرام و با ثبات می‌روند.

دلیل دیگر این است که هیستریونیک‌ها بسیار خودشیفته و خودپسندند و نمی‌توانند بر «هیزی» و چشم‌چرانی همسرشان هم بردباری و شکیبایی داشته باشند، تا چه رسد به اینکه شوهرشان بخواهد زمانی در پی روابط عاطفی فرازنشویی برود، از این رو با در نظر گرفتن آموزه‌های شخصی و اجتماعی خویش، مردان بازیگوش، بی‌ثبات، ناآرام و نوجو (تنوع طلب) دارای شخصیت‌های کلاستر B را برای ازدواج مردود شمرده، کنار می‌گذارند. مشکل دو، سه سال پس از ازدواج رخ می‌دهد که خانم نمایشگر و توجه‌خواه تشنه هیجان ناکامانه درمی‌یابد که این مرد ایمن توانایی برآورده ساختن (ارضای) نیازهای عاطفی-هیجانی - زنشویی او را در طولانی مدت نداشته و ندارد.

دلیل سومی برای گرایش خطرناک و گاه فاجعه‌آمیز زنان هیستریونیک به مردان بدگمان (پارانوتید) وجود دارد که از توجه طلبی و هیجان‌خواهی استوار بر خودشیفتگی (نارسیسیسم) پرنرنگ این زنان سرچشمه می‌گیرد و این همانا اندازه فراوان و سرشار غیرتی است که یک مرد پارانوتید در میان مردان برای این گونه خانم‌های نمایشگر به دوش و بازو می‌کشد و مگر چه چیزی بیش از این می‌تواند برای یک خانم مبتلا به اختلال یا شخصیت پرنرنگ نمایشگر (هیستریونیک) گیرایی بیشتری داشته باشد؟ و البته خانم نمی‌داند که این غیرتی شدن گرافه‌آمیز برای مردان، فقط پیشگفتاری برای داستان و ماجرای دردناک و رنج‌آور اصلی است.

از این رو آنگاه که یک سوی ازدواج، فردی از کلاستر B است، حتماً انجام مشاوره ازدواج توسط روانپزشک، روانشناس و مشاور کاربرد و دانش آموخته ضروری‌تر به نظر می‌رسد تا از جدایی‌ها یا روابط فرازنشویی آتی و رخدادهای ناگوارتر به خوبی پیشگیری شود.

- معیارهای تشخیصی بازبینی چهارمین ویرایش کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی درباره اختلال شخصیت نمایشی؛ احساساتی بودن و توجه خواهی بیش از اندازه به گونه الگویی ژرف و فراگیر که از اوایل بزرگسالی آغاز شده باشد و در زمینه های گوناگون نمایان شود که نشانه اش وجود دست کم پنج مورد از موارد زیر است:
- (۱) در موقعیت هایی که کانون توجه نیست، ناراحت باشد و در رنج و مشقت به سر برد.
 - (۲) ویژگی برهمکنش او با دیگران، کردار نامتناسب به گونه یی که اغواگری یا برانگیختگی جنسی باشد.
 - (۳) ابراز احساساتش با شتاب تغییر کند و سطحی باشد.
 - (۴) همواره از ظاهر جسمی خود برای جلب توجه دیگران استفاده کند.
 - (۵) سبک گفتارش به شیوه بی گزافه آمیز استوار بر گمان و پندار (امپرسیونیستیک) و بدون جزئیات باشد.
 - (۶) خودنما و نمایشی باشد و در ابراز احساسات بیانی گزافه گو داشته باشد.
 - (۷) تلقین پذیر باشد؛ یعنی به آسانی مورد تاثیر افراد یا ایستار (موقعیت)ها قرار گیرد.
 - (۸) روابط را خودمانی تر از آنچه در واقعیت هستند، پندارد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=316146>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تصویر ذهنی خوبی از خود بسازید

هر چقدر پس انداز خود را انباشته کنید، به همان میزان از حساب ذهنتان برداشت خواهید کرد. همه ما پیش از به اجرا در آوردن برنامه های زندگیمان مدت ها آن را در ذهنمان پرورش می دهیم و حتی چه بسا سال ها تصویر کاری را در ذهنمان نگه می داریم تا شرایط موافق پیش آید و آن را عملی سازیم. اغلب افراد می پرسند: «بعد از آنکه درباره آرزو و هدف مورد نظرم فکر کردم، دیگر چه کار باید بکنم» پاسخ بسیار ساده است. شما باید تمام کارهایی را که برای تحقق آرمان خود لازم می دانید انجام دهید. این را بدانید اعمال ما پاسخ و واکنش اتوماتیک تحرکات عمیق روح و احساس و اعتقادات باطنی ما می باشد. برای دور کردن ترس و هراس از خود، حواستان را خوب جمع کنید و فکر خود را بر روی مشکلاتان خوب متمرکز نمایید و سعی کنید با شعور روشن خود مشکلاتان را حل کنید و چنین تصور کنید که مشکلاتان حل شده و از این بابت احساس شادی و شغف می کنید. اما برای داشتن یک تصویر ذهنی خوب چندین شرط لازم است که در زیر به آنها اشاره مختصری خواهیم داشت.

• تلقین:



تمام اعمال و رفتار ما نتیجه افکارمان می باشد، به عبارتی «فکر» پیش از «رفتار» به حرکت در می آید. البته اگر هدف مشخص باشد، راه های رسیدن به آن نیز مشخص خواهد بود. ایمان به هدف و سپردن آن به ذهن باعث می شود که ضمیر ناخودآگاه به راه ها و وسایل نیل به آن هدف توجه بیشتری نشان بدهد. با شناسایی عملکرد روح و ذهن خود به این نتیجه می رسید که خود تنها منجی خویش هستید و سرنوشتتان بستگی به طرز فکر و احساساتان دارد و سلامتی، تندرستی را برایتان به ارمغان خواهد آورد. فکر بی نیازی، غنا و ثروت، تلقینات و افکار بد، شادابی و تحرک را از شما می گیرد و با افسردگی و خمودگی مبادله می کند. یک تلقین منفی (مثلاً فقر) به خودی خود قدرت ندارد، اما قدرت واقعی در فکر و احساس شخص قرار دارد. باید ذهن را از باورهای نادرست، ترس و اضطراب، شک و وسواس پاک کرد و شادمانی و موفقیت و امید و آرامش را به سر راه داد. گذشته را به دست فراموشی بسپارید، همه ما در زندگی شکست هایی داشته ایم و چه بسا سختی ها و ناکامی های زندگی چنان به ما فشار آورده اند که ما را به طور کلی از زندگی ناامید کرده اند.

گاهی اوقات صبر بهترین درمان است. به خاطر داشته باشید که بیشتر کارها به زمان احتیاج دارد. گذشت زمان تلخ ترین شکست ها را به یک پیروزی شیرین تبدیل کرده است. اگر به وجود یک عقل کل که تمام کائنات را می گرداند، باور داشته باشیم، این حقیقت بزرگ را از یاد نخواهیم برد که قانون هستی تمام افراد بشر را به نحوی مورد حمایت و پشتیبانی قرار می دهد و بنابراین نباید هیچ هراسی از بابت شکست، ورشکستگی، بیماری و غیره داشته باشیم. ما برای حل مشکلات و مسائل زندگی خود باید کار خود را به قدرت روحی و عقل خویش بسپاریم. بنابراین هر روزی که به مشکلی برخوردید، این جمله را پیش از خواب با خود تکرار کنید و آن را به ضمیر باطن خویش بسپارید: «من در نهایت آرامش به خواب می روم. من این کار را به عقل و خردم می سپارم و خود او جواب را پیدا خواهد کرد.» پس از آن راحت بخوابید. هیچگاه با پیدا شدن کوچکترین مشکلی در زندگی ناامید نشوید. فراموش نکنید که خورشید از پس ابرهای تیره سر از افق بر خواهد آورد و همه جا را تابناک خواهد کرد.

- در ضمیر خود شادی و امید را جای دهید.

همیشه این نکته را به خاطر داشته باشید که بانک ضمیر باطن ما سود کلانی بابت سرمایه گذاری به شما خواهد داد. اما شادی، عشق، آرامش، مهربانی، راستگویی و صفات پسندیده سرمایه های شما در این بانک هستند. هرگاه خواستید برای مشکلاتان راه حلی بیابید، درباره آن خوب فکر کنید و البته سعی کنید افکارتان مثبت باشد نه منفی. بیشتر ترس و هراس ما در زندگی ناشی از برداشت غیر اصولی و ناصحیح ما از مسائل زندگی است.

گاهی اوقات صبر بهترین درمان است. به خاطر داشته باشید که بیشتر کارها به زمان احتیاج دارد.

بنابراین برای دور کردن ترس و هراس از خود، حواستان را خوب جمع کنید و فکر خود را بر روی مشکلاتان خوب متمرکز نمایید و سعی کنید با شعور روشن خود مشکلاتان را حل کنید و چنین تصور کنید که مشکلاتان حل شده و از این بابت احساس شادی و شغف می کنید.

- ایده های نو و مثبتی در زندگی داشته باشید

ضمیر باطن انسان پر از طرح ها و نقشه هایی است که آماده است تا به درخواست شخص آن را از اعماق ذهن او به سطح شعور بیاورد. در این فرآیند با وجود هرگونه دگرگونی و تغییرات خارجی، ضمیر باطن به فعالیت خود ادامه می دهد. بنابراین اگر در ضمیر باطن خود ایده ثروت را جای دهید، یقین داشته باشید هرگز محتاج پول نخواهید شد. اگر فکر می کنید که پول ندارید و یا گرفتاری مالی پیدا کرده اید، زمین و زمان را محکوم نکنید و بدانید که تنها خودتان مانع عبور آزادانه افکار و ایده های مثبت در ذهن و ضمیر خود شده اید. باید بدانید که می توانید این موانع ذهنی را از سر راه بردارید و به جنگ مشکلات زندگی بروید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=308919>

تغییر شخصیت

نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان آمریکایی حاکی است که شخصیت افراد در سراسر عمر و با افزایش سن تغییر می‌کند. بررسی‌های انجام شده توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد صفات و ویژگی‌هایی مانند مهربانی و گشاده دستی با بالا رفتن سن در افراد، قوی‌تر می‌شود. تاکنون چنین تصور می‌شد که شخصیت انسان‌ها به طور عمده تا سن ۲۰ سالگی تثبیت



می‌شود و پس از آن، تغییر قابل توجهی نمی‌یابد، اما پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا نظر دیگری دارند. در سلسله آزمایش‌های این محققان، ۱۳۲ نفر در محدوده سنی ۲۱ تا ۶۰ سال مورد بررسی دقیق قرار گرفتند و تحلیل نتایج حاصل نشان می‌دهد رشد شخصیت در سراسر عمر انسان همچنان ادامه می‌یابد و شخصیت افراد به طور کلی با گذر زمان بهبود پیدا می‌کند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=9846>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تفاوت‌های عقلی زنان و مردان از منظر روان‌شناختی

یکی از تفاوت‌های غیرقابل انکار میان زنان و مردان تفاوت قوای عقلانی و عاطفی است. مردان از نظر عقل تجریدی و به عبارت دیگر عقل نظری از زنان قوی‌تر بوده یعنی عقل تئوریک، تحلیلگر و فرضیه باف و عقل سیاسی- اجتماعی در مردان دامنه گسترده‌تری نسبت به زنان دارد و این برتری به علت وظیفه طبیعی مردان که تسخیر طبیعت و مبارزه با مشکلات اجتماعی برای ایجاد رفاه خانوادگی است در مردان وجود دارد. بنابراین اگرچه دنیای عقلی و شهودی با یکدیگر تفاوت دارند



اما هیچ يك از این موارد معیاری برای ارزش گذاری افراد نبوده و تنها وسیله‌ای برای جدا کردن راه‌های رسیدن به کمال انسانی است که این کمال نیز برای زن و مرد مساوی است. همچنین مردان به جهت آنکه کمتر تحت تاثیر ساختار عاطفه خویش قرار می‌گیرند از جهت عقلانی قوی تر از زنان هستند و تصمیمات جدی تر و قابل قبولتری



می‌گیرند. در واقع اگرچه فعالیت عقلی تجربیدی و تعمیمی در مغز مردان بیشتر است اما بزرگتر بودن جمجمه و سنگین تر بودن مغز مردان و بیشتر بودن عقل نظری در آنان به معنای نزدیک بودن به حقیقت متعالی و درک بهتری از واقعیت هستی نیست بلکه اگر مرد به وسیله حواس و عقل نظری خود به حیات می‌نگرد و به حقیقت نایل می‌شود زن بیشتر نوعی علم حضوری و شهودی دارد و اگر مرد در آینه عقل به حقایق چشم می‌دوزد زن نیز در آینه ذات خویش به حقیقت می‌نگرد بنابراین برتری مرد در عقل تجربیدی فضلی است. به هر صورت مردان، هوشیاری با دید متمرکز دارند و زنان، هوشیاری با حواس و دید باز و همین متمرکز بودن مردان و گسترده نگری زنان در تصمیم‌گیری‌های آنها نقش بسیار موثری را ایفا می‌کند. روانشناسان می‌گویند مردان در ابتدا خودشان تصمیم می‌گیرند و بعد آماده هستند که بر مبنای اطلاعات دیگران تصمیم خویش را تغییر دهند. بارها در زندگی نزدیکان و دوستان خود دیده ایم که مردان بدون در نظر گرفتن نظرات دیگر افراد خانواده تصمیم به انجام کاری می‌گیرند و آن نگاه که در مقام مشورت برمی‌آیند در صورتی که با دلیل منطقی و عقلانی برای ترك و یا انجام آن کار برخورد کردند تصمیم خود را تغییر می‌دهند. جان گری روانشناس مشهور معتقد است: مرد ابتدا هدف را پیدا می‌کند بعد حرف می‌زند و زن حرف می‌زند و بعد هدف را پیدا می‌کند. گفتنی است که هوشیاری و درایت مرکزی موجود در مردان باعث مصمم بودن و کارآمدتر بودن آنها می‌شود اما این صفت نوعی فراموشی نسبت به نیازهای دیگران ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که نیازهای همسر و دیگر اعضای خانواده در لیست اولویت اهداف مردان قرار نگیرد و آزردگی روحی- روانی در همسر و فرزندان او ایجاد شود. همچنین روانشناسان بر این باورند آنگاه که مردان همه چیز را نادیده بگیرند و اگر همسر و فرزندان ناراحت شدند واکنش آنها به این صورت باشد که نباید آزرده شوند و این بی‌توجهی‌ها و انکار کردن‌ها تاثیر دردآوری روی سایرین می‌گذارد و بسیار اتفاق می‌افتد که وقتی پروژه‌های مهمی توسط مرد به پایان می‌رسد روز بعد او مریض می‌شود زیرا نیازهای بدنش را نادیده گرفته و از نظر احساسی و عاطفی نیز به علت بی‌توجهی به نیازهای عاطفی خود دچار افسردگی می‌شود. به گفته فردریک پرلز فردی که امکانات و استعدادهایی که به آن نیاز دارد و در درون او وجود دارد را درنیافته و به آن اتکا نکند نورتیک است یعنی دچار اختلال روانی شده است. به عقیده او افراد باید از قسمت‌های تکه تکه شده خود آگاه شوند و آنها را قبول کرده و احیا و متحد کنند و از طریق این اتحاد از وابستگی به خودکفایی رسیده و اعتماد به نفس یابند. بنابراین چه مرد و چه زن اگر از استعدادها و سرمایه‌های فکری و عملی استفاده نکنند ضعیف‌العقل بوده و شایستگی مشاوره را نخواهند داشت.

منبع : روزنامه شرق

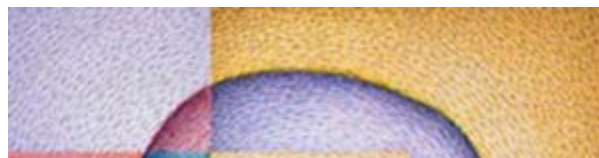
<http://vista.ir/?view=article&id=9677>

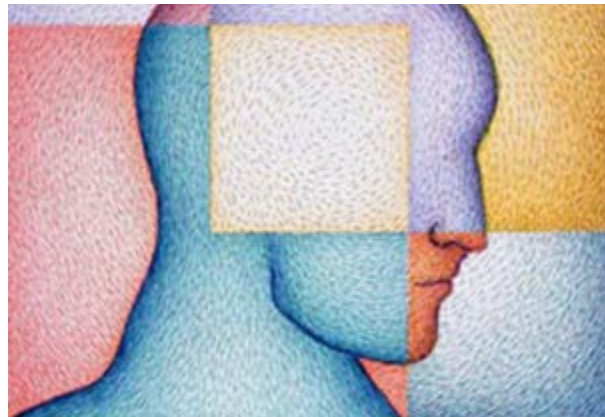
 **vista.ir**
Online Classified Service

تفاوت‌های فردی

• مقدمه

کشف این مطلب اساسی که افراد بشر با یکدیگر فرق دارند قسمتی از





میراث روان شناسی جدید است. اگر چه فیلسوفان گذشته درباره اینکه آیا تفاوت‌های فردی در رفتار و استعداد فطری است یا اکتسابی، بحث نموده‌اند ولی بر همه مسلم بود که بین افراد بشر تفاوت وجود دارد. با وجود این عقاید فیلسوفان و پیشرفت‌هایی که در این زمینه به عمل آمده بود توجه واقعی به اختلاف فردی در اوایل قرن نوزدهم ظاهر شد. فیلسوفان و علما تا به امروز همواره در جستجوی مجموعه‌ای از قوانین کلی بوده‌اند که بوسیله آن بتوان رفتار بشر را توجیه نمود.

آنها به اختلافات موجود در افراد کمتر علاقه و توجه نشان داده‌اند. متأسفانه قوانین کلی هم قادر به توجیه واضح و کامل رفتار انسان نیست و پیشرفت

واقعی هنگامی میسر می‌شود که این قوانین کلی را با در نظر گرفتن خصوصیات افراد کامل کنیم. برای شناخت واقعی انسان باید رابطه بین متغیرهای شخصیت با خصوصیات منحصر به فرد جسمانی و اجتماعی که در تاریخچه زندگی هر فرد موجود است را مورد تحقیق قرار دارد. به عبارت دیگر برای دست یابی به تفاوت‌های فردی روش جامعی در دست است.

• سیر تحولی

بشر همیشه از اختلافات موجود بین افراد آگاه بوده است. در بعضی از نوشته‌های قدما این آگاهی به خوبی دیده می‌شود. برای مثال افلاطون معتقد بود که تفویض حرفه به افراد باید بر حسب قابلیت و شایستگی آنها صورت گیرد. او در کتاب جمهوریت پیشنهاد می‌کند که از داوطلبان استخدام در ارتش آزمایش استعداد سربازی به عمل آید و آنها را بر اساس این آزمایش انتخاب کنند. ارسطو درباره اختلافات موجود در جوامع مختلف مطالبی نوشته و به تفاوت‌های نژادی، جنسی و اجتماعی اهمیت داده است.

در قرون وسطی شناسایی اختلافات فردی جای خود را به قوانین کلی فلسفی درباره رفتار بشر داد. در قرن هجدهم افرادی مانند روسوهربارت توجه مجدد به این مطلب را برانگیختند. ولی با این وجود حتی در قرن نوزدهم نیز توجه واقعی به این امر آن طور که باید مبذول نمی‌شد. تفاوت‌های فردی برای اولین بار بر اثر یک تصادف جالب توسط علوم نجومی اندازه گیری شد. در سال ۱۷۹۶ ستاره شناسی به نام ماسلکین همکار خود را این دلیل که مشاهدات او روی حرکات ستارگان یک ثانیه اختلاف داشت اخراج کرد.

در سال ۱۸۱۶ بیس که او نیز ستاره شناس بود به این نتیجه رسید که معمولاً در مشاهدات افراد اختلافاتی وجود دارد. او برای اثبات این عقیده شواهد زیادی جمع آوری کرد. این کشف علم نجوم در تحقیقاتی که بعدها در زمینه روان شناسی تجربی راجع به سرعت عکس‌العمل افراد تأثیر بسزایی داشت. کاتل که در اولین لابراتور روان شناسی شاگرد ونت بود اولین تحقیق علمی درباره سرعت عکس‌العمل را انجام داده است. کارهای کاتل منجر به تحقیق و اندازه گیری اختلافات فردی در زمینه‌های دیگری از جمله هوش شد.

• تفاوت‌های فردی در شخصیت

افراد از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی متفاوت از یکدیگر هستند و تفاوت‌هایی دارند. بررسی تفاوت‌های افراد در زمینه ویژگی‌های شخصیتی توسط روان شناسان شخصیت انجام گرفته است. افراد از لحاظ ویژگی‌هایی چون درونگرایی یا برونگرایی، انعطاف پذیری و ... با یکدیگر تفاوت دارند.

• تفاوت فردی در هوش

افراد مختلف در سطوح مختلف هوشی متفاوت از یکدیگر هستند. بررسی تفاوت افراد از لحاظ هوشی منجر به تهیه ابزارهای مناسب برای سنجش هوش گردید. افراد را از لحاظ درجه هوشی می‌توان از عقب مانده شدید تا هوش بسیار بالا و نبوغ طبقه بندی کرد. همچنین افراد می‌توانند از لحاظ جنبه‌های مختلف هوش متفاوت باشند. برخی دارای هوش عملی بالایی هستند و برخی از لحاظ هوش کلامی بالاتر هستند.

• تفاوت‌های فردی از لحاظ انگیزش

افراد از لحاظ درجه انگیزش نیز متفاوت از یکدیگر هستند. برخی افراد از لحاظ سطح انگیزش بالاتر هستند یعنی میزان انگیزش آنها بالاتر از دیگران است و برخی افراد برعکس. همچنین از لحاظ انواع انگیزش نیز افراد می‌توانند تفاوت‌هایی با یکدیگر داشته باشند. برخی افراد از انگیزش پیشرفت بالایی برخوردارند. برخی از انگیزش پیوند جویی بالا و برخی از لحاظ انگیزش قدرت.

تقابل خط و شخصیت

• چه جور آدم‌هایی، چه جوری می‌نویسند؟

مطالعه دست‌خط و تحلیل آن امروزه تکنیکی پذیرفته‌شده برای ارزیابی اشخاص در سازمان‌ها است. گفته می‌شود تحلیل دست‌خط شاخصی موثر و قابل اعتماد از شخصیت و رفتار انسان‌ها است و برای ارزیابی مراحل سازمانی مانند بازنشستگی، مصاحبه و انتخاب، مشاوره و برنامه‌ریزی شغلی مفید است.

مطالعه و تحلیل دست‌خط افراد، دانشی کهن است که اولین بار در حدود ۳۰۰۰ سال پیش توسط چینی‌ها توسعه یافت. به گفته کارشناسان این علم، دست‌خط اشخاص در واقع به‌طور مستقیم از شخصیت منحصر به فرد

و شیوه خاص تفکر آنها حکایت می‌کند و یک کارشناس، شیوه‌های کشورهای و زبان‌های گوناگون را درک می‌کند. علم شناخت شخصیت از روی دست‌خط حداقل از ۳۰۰ خصیصه گوناگون دست‌خط در دیدگاه تحقیقاتی خود استفاده می‌کند. دست‌خط اشخاص و مکان آن روی صفحه انگیزه‌های منحصر به فرد یک انسان را توصیف می‌کند. مغز انسان علامت‌هایی را از ماهیچه‌ها به ابزار نوشتاری که آنها را کنترل می‌کنند، می‌فرستد. همان‌طور که گفتیم، دست‌خط حداقل ۳۰۰ خصیصه گوناگون دارد که به اصلی‌ترین آنها که حاوی اطلاعات جالب شخصیتی است، می‌پردازیم.

• دست‌خط‌های کج

دست‌خط‌های مایل به سمت راست نشان‌دهنده صمیمانه بودن، نافذ بودن، دوست‌داشتنی بودن و حامی بودن نویسنده آن است. اما دست‌خطی که صاف و محکم باشد، نشان‌دهنده استقلال نویسنده است. دست‌خط‌هایی که به سمت چپ متمایل هستند نیز عواطف و احساسات نویسنده را نشان می‌دهند.

• اندازه دست‌خط‌ها

اشخاصی که درشت می‌نویسند معمولاً اجتماعی و برون‌گرا بوده واز اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. اما خصوصیات شخصیتی اشخاصی که ریز می‌نویسند، به‌طور دقیق برخلاف کسانی است که درشت می‌نویسند. اشخاصی که ریز و نازک می‌نویسند، به آسانی ارتباط اجتماعی با دیگران برقرار نمی‌کنند.

• فشار روی کاغذ هنگام نوشتن

کسانی که در حین نوشتن فشار زیادی به کاغذ می‌آورند، اشخاصی متعهد هستند که همه چیز را خیلی جدی می‌گیرند. اما اگر فشار روی کاغذ بسیار زیاد است، آن فرد احتمالاً خیلی عصبی است و عکس‌العمل سریعی نسبت به انتقادهایی که به او می‌شود، نشان می‌دهد حتی اگر این انتقادات از سوءنیت نباشد. اما فشار کم روی صفحه کاغذ هنگام نوشتن نشان‌دهنده حساسیت و عاطفه نویسنده نسبت به دیگران است.

• فضای خالی میان کلمات

چنانچه میان کلمات فاصله زیادی وجود داشته باشد، نشان‌دهنده این است که نویسنده به دنبال فضایی برای تنهایی است. اما اگر فاصله یا



فضای میان کلمات کم یا باریک باشد، نشان می‌دهد نویسنده دوست دارد با دیگران ارتباط داشته باشد. اما این اشخاص به ویژه اگر در نوشتار خود دقت نداشته باشند، نشان می‌دهد که اشخاصی مزاحم و شلوغ کن برای اطرافیان‌شان هستند.

- فاصله میان خطوط

چنانچه فاصله میان خطوط زیاد باشد، نشان‌دهنده این است که اشخاص دوست دارند به عقب برگردند و نگاه عمقی‌تری داشته باشند. فاصله کم میان خطوط نیز نشان می‌دهد که نویسنده خونسردی خود را در هنگام فشار کاری حفظ می‌کند و در نهایت به نتیجه خوبی دست می‌یابد.

- حاشیه کاغذ

هرکدام از حاشیه‌های کاغذ مفهومی دارند. حاشیه سمت چپ (در متون انگلیسی‌زبان) نشان‌دهنده وابستگی فرد به ریشه‌ها و خانواده است. حاشیه سمت راست نشان‌دهنده وابستگی به اشخاص دیگری به جز اعضای خانواده است. بالای صفحه نیز اهداف و آرزوها قرار دارند و در پایین صفحه انرژی، انگیزه و عملکرد قرار می‌گیرند. فاصله زیاد از حاشیه سمت چپ نشان‌دهنده علاقه نویسنده به ادامه دادن است. اگر فاصله از حاشیه سمت چپ کم باشد، نشان‌دهنده احتیاط نویسنده است. فاصله کم از سمت راست کاغذ نشان‌دهنده خونسردی و اشتیاق برای نوشتن است. فاصله زیاد نوشته از سمت راست کاغذ نیز نشان‌دهنده ترس از نادانسته‌ها است.

پس از چینی‌ها نیز رومی‌ها به بررسی علم مطالعه و تحلیل دست‌خط پرداختند و به تدریج این علم در بیشتر جوامع و فرهنگ‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت. دیدگاه جدید در خصوص تجزیه دست‌خط از سوی گروهی از کشیش‌های فرانسوی ایجاد شد که از سوی

اب می‌کن -که ابعاد کلیدی این علم را در دهه ۱۸۷۰ پس از ۳۰ سال تحقیق تعریف کرد- هدایت شد. امروزه ما می‌دانیم این علم ابزار بی‌نهایت مفیدی برای شناسایی کیفیت و ظرفیت هوش و پتانسیل اشخاص به ویژه در زمینه شغل و پیشبرد ارتباطات است. اگرچه این علم نیز مانند علوم رفتاری دیگر به آسانی قابل توضیح نیست اما هنوز هم به علت نتایج خوبی که از کاربرد آن به دست می‌آید، به‌طور مستمر به کار رفته و مورد قبول واقع می‌شود.

منبع: Businessballs

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=113451>



تقسیم بندی شخصیت از دیدگاه فروید

- مقدمه

به نظر فروید ، شخصیت از سه قسمت یا از سه سطح تشکیل می‌شود: نهاد ، من و من برتر. نهاد نیرویی است که از مجموع غرایز اولیه تشکیل می‌شود و از اصل لذت پیروی می‌کند. نهاد نماینده کلیه حالات غیر ارادی ، طبیعی ، آگاه و غریزی است. به گفته فروید ، هر کس به هنگام تولد ، نهاد را با خود به دنیا می‌آورد و در تمام عمر با آن به سر می‌برد. نهاد ما اصل زندگی و اساس شخصیت را پی‌ریزی می‌کند.



این نیرو منشا کاملا درونی دارد، از دنیای خارج اطلاع ندارد، از درد و رنج

گریزان است. هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد و از هیچ اصل و قاعده‌ای، جز کسب لذت، تبعیت نمی‌کند، نهاد از واقعیت جهان خارج، از موازین اخلاقی و قید و بندهای اجتماعی به دور است. بنابراین در کمال آزادی و در صورت لزوم با شدت و خشونت در جستجوی برآوردن خواهش‌های خود و در پی کسب لذت است.

• نهاد

وجود نهاد برای حفظ وجود و سلامتی لازم است. نهاد است که انسان را برای رفع احتیاج‌های اولیه زندگی از قبیل گرسنگی، تشنگی، نیاز جنسی و جلوگیری از خطرهای گرما و سرما، به فعالیت وادار می‌کند. چون نهاد از اصل لذت پیروی می‌کند، با مصرف کردن انرژی، از تنش روانی می‌کاهد و سعادت‌ی حیاتی را برقرار می‌کند. البته نهاد خواهش‌های نامقبول و نامعقول نیز دارد.

اما، چون تنها عامل فعال نیست، نمی‌تواند به سادگی از انسان یک فرد بی‌بند و بار بوجود آورد. نهاد همیشه با من و من برتر همراه است و با آنها مهار می‌شود. نهاد تنها در کودکان خردسال، که هنوز از اصل واقعیت خبر ندارند و در برخی افراد سایکوپاتیک که هر چه می‌خواهند سخنان ناسزا می‌گویند، به دیگران آزار می‌رسانند و حرکات ناشایست می‌کنند، یکه‌تاز میدان است. برای اینکه مفهوم نهاد روشن‌تر شود، یک مثال فرضی می‌آوریم. بچه خردسالی را در نظر بگیرید که با مادر خود از جلو مغازه عبور می‌کند.

ناگهان در پشت شیشه یک مغازه، چشمش به اسباب بازی مورد علاقه‌اش می‌افتد. دو پا را توی یک کفش می‌کند که حتما آن را برایش بخرد. هر دلیلی برایش می‌آورد، مثلا بالا بودن قیمت یا نبودن پول هرگز، گوش نمی‌دهد، برای اینکه نه مفهوم قیمت برایش مطرح است و نه مفهوم نبودن پول راه این کودک در این حالت صرفا از دستور نهاد پیروی می‌کند و از واقعیت گریزان است.

• من یا خود

من، یا اصل واقعیت، در اثر برخورد نهاد با واقعیت و دنیای خارج بوجود می‌آید. منظور از اصل واقعیت این است که تفکر منطقی اساس من را تشکیل می‌دهد. من، در واقع قسمتی از نهاد است که در اثر مقتضیات دنیای خارج تغییر شکل یافته است. در واقع من برای کاهش تنش و رسیدن به لذت، از عقل کمک می‌گیرد و بر اساس راهنمایی‌های آن به انتخاب خواهش‌های نهاد می‌پردازد و درباره زمان، مکان و چگونگی برآوردن آنها تصمیم می‌گیرد.

بنابراین، وظیفه من این است که با در نظر گرفتن امکانات و مقتضیات دنیای خارج و مصلحت شخص، خواسته‌های نهاد را عملی سازد تا سعادت فرد و بقای نوع او امکان‌پذیر شود. سازگاری با محیط، حل تضادهایی که بین ارگانیزم و واقعیت محیط خارج به وجود می‌آید و برآوردن نیازهای متنوع و متضاد، همه از وظایف من به شمار می‌آید.

• من برتر یا فراخود

من برتر، قسمتی از من است که در برخورد با محدودیت‌ها و ممانعت‌های اجتماعی تغییر شکل یافته است. من از واقعیت پیروی می‌کند و توجهی به اصول و موازین اخلاقی ندارد. اما به محض اینکه این توجه بوجود آمد، سومین و عالی‌ترین سطح شخصیت تشکیل می‌شود که فریود آن را من برتر می‌نامد. من برتر، نمودار ارزش‌های مطلوب اجتماعی، حربه اخلاقی شخصیت و در واقع همان وجدان اخلاقی است. من برتر، بر خلاف نهاد به کمال توجه دارد، نه به لذت و خوشی، او می‌خواهد خوب را از بد، درست را از نادرست، زشت را زیبا، اخلاقی را از غیر اخلاقی به صورتی که در اجتماع مورد پذیرش است، تشخیص دهد.

من برتر فرد را وادار می‌کند تا رفتار خود را بر موازین اخلاقی و اصول حاکم بر اجتماع منطبق سازد. من برتر، هم با نهاد مخالفت دارد و هم با من. زیرا از یک طرف باید از برآوردن بسیاری از خواسته‌های نهاد، مخصوصا آنهایی که جنبه جنسی دارد، جلوگیری می‌کند. چون این نوع خواسته‌ها پیش از بقیه خواسته‌ها در اجتماعات منع شده است و از طرف دیگر باید من را قانع کند تا هدف‌ها و ملاحظات اخلاقی و اجتماعی را جانشین هدف‌ها و ملاحظات واقعی کند.

• ارتباط بین این سه سطح شخصیت

در میان سه سطح شخصیت، وظیفه من از همه دشوارتر است، زیرا باید هم خواسته‌های نهاد و هم خواسته‌های من برتر را برآورده کند و او باید بین این دو سطح، تعادل و هماهنگی ایجاد کند. اگر خواسته‌های نهاد را برآورده نکند، موجودیت فرد به خطر خواهد افتاد، اگر خواسته‌های من برتر را در نظر نگیرد، حیثیت اجتماعی فرد لطمه خواهد دید. من باید، با توجه به امکانات محیط خارج، بین نهاد و من برتر سازگاری ایجاد کنند، بنابراین

می‌توان گفت بین سه قسمت شخصیت دائما تضاد یا تضادهایی وجود دارد.

اگر من نتواند این تضادها را حل کند، سلامت روانی شخص به خطر خواهد افتاد. در هر صورت، وظیفه من حل تعارضها و در نتیجه حفظ سلامتی شخصیت است. برای موفقیت در این مبارزه، ابزارهایی وجود دارد که اصطلاحاً مکانیسم‌های دفاعی نامیده می‌شود و من باید از آنها کمک بگیرم. وقتی از من صحبت می‌کنیم، می‌توانیم فرض کنیم مادری را که برای پذیرایی از مهمان‌ها مقداری شیرینی را در جایی بلند و دور از دسترس کودک گذاشته کودک از غیبت مادر استفاده می‌کند و به این فکر می‌افتد که چیزی زیر پا بگذارد تا به شیرینی دسترسی پیدا کند. حال فکر می‌کنیم شیرینی در جایی گذاشته شده که کودک هیچ ترسی از افتادن ندارد.

بنابراین، کودک با بکار انداختن فکر خود و با استفاده از صندلی، خواسته نهاد را برآورده می‌کند. تا اینجا می‌توان گفت که دومین سطح شخصیت یعنی من، تشکیل شده است. حال اگر کودک تنها از ترس تنبیه مادر یا از ترس اینکه مبادا در پیش مهمان مورد سرزنش قرار گیرد از برداشتن شیرینی منصرف شود، خواهیم گفت سومین سطح شخصیت یعنی من برتر شکل گرفته است.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=323322>

 vista.ir
Online Classified Service

تمرین‌های عملی جهت خودشناسی و کشف معمای خویشتن

گروه زیادی از روانشناس‌ها عقیده دارند که "خودشناسی" برای هر انسان سالم، بالغ و متفکر بهترین باور و مناسبترین روش برای خوب زندگی کردن است. به عبارت دیگر "خودشناسی" مهمترین کلید دستیابی به آرامش، موفقیت، محبوبیت و خوشبختی به‌شمار می‌رود.

"خودت را بشناس، چون بنیان استوار آگاهی، خرد تو هستی. تو بی‌واسطه با خود در تماس هستی و هیچ چیز به اندازه این انس و آگاهی، اطمینان‌بخش نیست. تنها تو قطعیت داری و بس." "بودا"
با شناخت ویژگی‌های درونی و گام برداشتن در راستای آنها می‌توان به خوشبختی رسید و اعتماد به نفس و رضایت خاطر شایسته به دست آورد. حال زمان آن فرا رسیده است که قلم به دست بگیرد و با خودشناسی علمی معمای فردی خود را حل کنید:

بنابراین تصمیم گرفتیم تمرین‌های عملی را برای خودشناسی بیشتر در اینجا عنوان کنیم. آئین تمرین‌ها را از کتاب "راهنمای موفقیت باطنی" نوشته استاد "کاوه نیری" برگزیده‌ایم.



برای به‌کار بستن این تمرین‌ها نخست "تعریف تمرین" را مطالعه کنید و پس از درک آن، پاسخ‌های خود را بنویسید. با استفاده از "درس تمرین" پاسخ‌ها را بسنجید و به توصیه‌های آن عمل کنید. با این تمرین‌ها می‌توانید خود، دوستان و نزدیکان را بهتر بشناسید و در زمان سختی‌ها، راهنمای خود و آنها باشید.

هدف از اجراء تمرین‌های ارائه شده، این است که درس‌های مهم موفقیت راستین را به‌نحوی ساده، عملی، مؤثر و مثبت بیاموزید. برای گام برداشتن در مسیر موفقیت، هیچ وقت دیر نیست، اما کسانی‌که زودتر در این مسیر حرکت کنند، زمان را از دست نداده، به موفقیت‌های بیشتر و بالاتری خواهند رسید. خواندن و عمل کردن به این بخش را به خوانندگان عزیز می‌خواهیم که می‌خواهند راه موفقیت و شادکامی زندگیشان را هر چه زودتر بیابند و در آن گام برداشته، خود و عزیزانشان را سرفراز کنند، توصیه می‌کنیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80129>



تنبل همیشه هم خواب نیست

ساکن بودن و فعالیت نکردن همیشه جزو دردسرهای مابوده دردسری که روان‌شناسان می‌گویند برایش راه‌حلهایی هم وجود دارد. «افسرده نیستما ولی اول صبح که از خواب پا می‌شم، حس انجام دادن هیچ کاری نیست.» «می‌دونم خیلی کار دارم ولی تنبلیم می‌پاد که حتی یکی‌شون رو انجام بدم.» «وای! نمی‌دونی چقدر بده! درسامو می‌ذارم لحظه آخر بخونم، بعدش اون لحظه هم یه‌دفعه انگار همه تنبلی‌های دنیا رو ریختن رو سرم.» «دوست دارم کارام جلو بیفته‌ها ولی از اون طرف هم اگه حسش نباشه، دلم می‌خواد تمام روز رو توی رختخواب بمونم.» شما هم مطمئنا لاقل یک دوره در زندگی‌تان از این تنبلی‌های ناگزیر نالیده‌اید. احتمالا همه ما در ذهنمان، راه‌هایی مختص خودمان برای غلبه بر تنبلی داریم، اما شاید بد



نباشد نظر روان‌شناس‌ها را هم در مورد علت‌های این پدیده فراگیر بدانیم و پیشنهادهایشان را بشنومیم. تنبلی، موضوع مورد علاقه نویسندگان کتاب‌های موفقیت است. به‌عنوان مثال، گذشته از آنکه برایان تریسی و راهکارهایش را قبول داشته باشیم یا نه، کتاب پرفروش «قورباغه‌ات را قورت بده!» فقط حول یک موضوع می‌چرخد؛ تنبلی. حتی نویسندگان هم دست از سر این موضوع برنداشته‌اند. داستان روسی «ابلوموف» حدیث تنبلی بی‌نهایت یک شخصیت به همین نام است. در این داستان تنها عاشق شدن ابلوموف است که می‌تواند او را از زندگی همیشگی در رختخواب نجات دهد. اما تنبلی‌های آدم‌های دور و بر ما معمولا به‌شدت ابلوموف نیست.

ما از تنبلی‌هایی جزئی‌تر شکایت داریم که به خاطر اینکه حسشان در موقعیت‌های خاصی به سرمان می‌زند، زندگی‌مان را موقتا فلج می‌کنند. در واقع استعاره‌ای که تنبلی را کنار رختخواب می‌گذارد، چندان هم با واقعیت جور نیست. شما ممکن است در محل کارتان، در دانشگاه، در آشپزخانه، در اتاق پذیرایی، در میانه راه کوه رفتن، در کتابخانه وقتی که روزهای پشت کنکور را می‌گذرانید، یکباره احساس تنبلی کنید، پشتش توجیه بیاورید که خسته‌اید و کارهایتان را انجام ندهید. راه‌های زیادی وجود دارد که آدم بر این تنبلی غلبه کند اما چون امتحان کردن هر کدام از این راه‌ها خودش نیاز به کنار گذاشتن تنبلی دارد، ممکن است شما در یک دور باطل تنبلی پشت تنبلی بیفتید. پس اولین پیشنهاد این است که لاقل برای امتحان کردن این پیشنهادها باید یک بار خودتان تنبلی را کنار بگذارید! تنبلی از کجا می‌آید؟ اگر کتاب‌های روان‌شناسی و حتی

زیست‌شناسی را زیرورو کنیم، می‌توانیم دلیل‌های عمیق و درازمدتی را برای تبلی پیدا کنیم. روان‌شناسان تکاملی معتقدند که تبلی ریشه‌ای‌تر از این حرف‌هاست. آنها می‌گویند تمام پدیده‌های ذهنی بشر که نشانه‌ای از «بی‌فعالیتی»، «ساکن بودن» و «انفعال» دارد می‌تواند به یک دلیل واحد رخ دهد. به نظر آنها علت همه این پدیده‌ها می‌تواند سبک زندگی بدوی اجداد ما باشد. این روان‌شناسان که ارادت خاصی به جناب داروین دارند، بی‌فعالیت بودن اجداد ما در زمان‌های خاصی از سال و ذخیره‌کردن انرژی برای زمان‌های دیگر را دلیل تبلی، خستگی روانی و افسردگی بشر مدرن می‌دانند. آنها می‌گویند در زمان مدرن ممکن است دیگر از زمان‌های متناوب فعالیت - بی‌فعالیتی برای ذخیره انرژی خبری نباشد اما ژن‌های ما به این تبلی نیاز دارند. اگر بخواهیم طبق نظر روان‌شناسان تکاملی عمل کنیم، باید بگذاریم ژن‌هایمان در چند صد سال، زندگی مدرن را تجربه کنند تا نتیجه‌ها و نبره‌هایمان دست از تبلی بردارند. اما گروه دیگری از روان‌شناس‌ها هم هستند که نظر متفاوتی دارند.

روانکاوها بیشتر در مورد نوع خاصی از تبلی که آدم را به عقب انداختن کارها و انجام دادن‌شان در لحظه آخر وامی‌دارد، حرف دارند. به نظر آنها در این نوع از تبلی، رگه‌هایی از خودآزاری روانی وجود دارد. در واقع ما به خاطر این کار خودمان را زجر می‌دهیم اما ناخودآگاه از این رنج لذت می‌بریم. روانکاوها برای حل این مشکل راه‌حل‌های طولانی‌مدتی دارند. به نظر آنها شمایی که این نوع خاص از تبلی را دارید، باید آنالیز روانی شوید تا معلوم شود که کی و کجا این خودآزاری روانی را در خود پرورش داده‌اید. از آنجا که این کار فقط در مطب روانکاوها انجام می‌شود و در این ۲ صفحه نمی‌شود با توضیح کامل تئوری روانکاوی راه به جایی برد، مجبوریم از خیر این گروه از روان‌شناس‌ها هم بگذریم. در مورد علت‌های تبلی چند نظر همه‌پسند و به‌دردبخور و در عین حال علمی هم در روان‌شناسی وجود دارد. روان‌شناس‌ها معتقدند ما به علت‌های زیر ممکن است «اهمال کار» شویم:

۱) حتما باید حسش بیاید تا کاری را انجام دهیم یکی از شایع‌ترین دلیل‌ها یا بهتر بگوییم توجیه‌های ما برای تبلی‌مان همین است. ما می‌گوییم فعلا حال و حوصله این کار را نداریم و بهتر است بگذاریم کارمان را با انگیزه انجام دهیم. اما ممکن است با عقب انداختن کارها، این انگیزه هیچ‌وقت در ما بیدار نشود. در واقع ما یک افسانه نه‌چندان درست در مورد انجام کارهایمان داریم؛ «اول انگیزه، بعد عمل» در صورتی که تجربه نشان داده است که شروع کارها - فارغ از اینکه قبل از شروع آن کار را دوست داشته باشیم یا نه - خودش می‌تواند انگیزه به‌وجود بیاورد. اگر خیلی کلی بخواهیم بگوییم، همیشه علاقه نیست که ما را به کاری وا می‌دارد، گاهی آشنایی بیشتر با یک فعالیت و کشف توانایی‌های فردی‌مان در انجام آن کار، ما را به فعالیتی علاقه‌مند می‌کند.

۲) فکر می‌کنیم، آنها که موفقند همیشه بر کارهایشان مسلطند روان‌شناس‌ها اسم این خطای ذهنی را گذاشته‌اند «الگوی تسلط». بعضی از ما تبلی‌مان را با مقایسه با انسان‌های موفق و کارآمد توجیه می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم که آنها همیشه باطمینان و اعتماد به‌نفس کامل و بدون تحمل فشارهای روانی به‌سوی هدف می‌تازند. این تصورات احتمالا به این خاطر شکل گرفته است که ما فقط یک برش از زندگی و حرف‌های آدم‌های موفق را در مصاحبه‌های تلویزیونی و مطبوعاتی می‌بینیم و می‌خوانیم. اگر پیش بیاید و ما یک زندگی صمیمانه و نزدیک با آدم‌های کارآمد داشته باشیم، می‌بینیم که نه، از این خبرها هم نیست. آنها هم مثل همه ما پر هستند از ناکامی‌های روانی و تجربه‌های دردناک، منتها می‌دانند که چطور از پس این بحران‌ها برآیند. پس موفق‌ها آدم‌های خاصی نیستند، ما تبلی‌ها آدم‌های خاصی هستیم!

۳) کمال‌گرا هستیم قبلا خیلی مفصل در مورد کمال‌گرایی در مطلب «کمال‌گراها به بهشت نمی‌روند» حرف زده‌ایم. آدم‌هایی که شخصیتی کمال‌گرا دارند، می‌خواهند کارشان را به بهترین و کامل‌ترین نحو انجام دهند. برای آنها همه چیز یا خوب خوب است یا بد. همین باور باعث می‌شود که اگر فکر کنند کارشان، کسر و کمبودی خواهد داشت، آن را به تعویق می‌اندازند تا زمانی که بتوانند به بهترین نحو انجامش دهند. خیلی جالب است؛ تبلی می‌کنیم چون می‌خواهیم کارهایمان عالی باشند!

۴) از شکست می‌ترسیم تعارف نداریم که! عده‌ای از ما می‌ترسیم که به کارمان گند بزنیم و در بین عالم و آدم انگشت‌نما شویم. اما ترس ما بیشتر از آنکه به قضاوت دیگران برگردد، به قضاوت خودمان در مورد ارزش وجودمان برمی‌گردد. اگر ما ارزش خودمان را با تعداد موفقیت‌ها منهای تعداد شکست‌ها بسنجیم، همیشه از شکست خوردن و بنابراین بی‌ارزش شدن می‌ترسیم. این باور بنیادی می‌تواند باعث خیلی از تبلی‌های ما مخصوصا در انجام کارهای بزرگی مثل ادامه تحصیل، تغییر سبک‌زندگی و حتی ازدواج شود.

۵) به خودمان جایزه نمی‌دهیم بالاخره ما هم آدمیم دیگر. همه ما از هدیه خوشمان می‌آید؛ مخصوصا وقتی که بعد از یک موفقیت نصیبمان شود. اما خیلی از ما از این دریغ می‌کنیم که این هدیه دادن و هدیه گرفتن را خودمان انجام دهیم؛ یعنی اینکه خودمان به خودمان هدیه بدهیم. اگر ما بعد از هر موفقیت کوچک و بزرگ، خودمان را به پاداشی کوچک مثل خوردن یک آب‌طالبی مهمان کنیم، زندگی‌مان از رکود و بی‌نمکی بیرون می‌آید.

اگر این هدیه، درونی باشد که دیگر بهتر. یعنی اینکه ما بعد از تمام کردن هر کاری به خودمان احسنت بگوییم و خودمان، خودمان را تحویل بگیریم. (۶) زندگی‌مان سرشار از بایدهاست روان‌شناسان با آنچه در کتاب‌های عامه‌پسند موفقیت تبلیغ می‌شود، موافق نیستند. کتاب‌های موفقیت می‌گویند، به خودتان بگویید: «من باید این کار را انجام دهم» تا آن کار انجام بگیرد. اما روان‌شناسان می‌گویند استفاده از کلماتی مثل باید باعث می‌شود که ما به خاطر انجام ندادن کار بیشتر احساس گناه کنیم؛ یعنی ما با کلمه‌ای مثل باید، انجام یک کار ساده را تا حد رعایت یک ایدئولوژی یا عملی اخلاقی بالا می‌بریم. بالا بردن ارزش یک کار همان و سخت‌تر شدن انجامش همان و تنبلی بیشتر به خاطر کار سخت‌تر همان!

(۷) با تنبلی‌مان پرخاشگری می‌کنیم بله! درست خواندید. بعضی وقت‌ها ما کم‌کاری و تنبلی می‌کنیم، به این خاطر که می‌خواهیم حرص صاحبکارمان درآید. در واقع ما داریم پرخاشگری‌مان را به صورت غیرمستقیم، سر طرف خالی می‌کنیم؛ پرخاشگری تنبلانه یا به قول روان‌شناس‌ها پرخاشگری منفعل. شکستن شاخ غول خوابالو همان‌طور که در مقدمه هم گفتیم، انجام هر کدام از پیشنهادها زیر مستلزم این است که برای یک بار هم که شده تنبلی‌تان را کنار بگذارید؛ پس قدم اول با شما و این هم گام‌های بعدی: لقمه‌ها را کوچک کنید برابان تریسی در «قورباغه‌ات را قورت بده» می‌گوید که اول کار گنده‌ای را که حالش را نداری، انجام بده اما روان‌شناس‌ها معتقدند که این راه مناسب نیست.

به نظر آنها باید همه کارهای وقت‌گیر را تبدیل به کارهای کوچک‌تری کرد که در مدت زمان کمتری قابل انجام باشند. این‌طوری هم کارها راحت‌تر به نظر می‌رسند و هم شروع به انجام آنها نیاز به زمان معین و مشخصی ندارد. هر روز یک جزء را انجام می‌دهید و اصراری ندارید که همه را همین الان تمام کنید. باحس و بی‌حس استارت بزیند اینکه بنشینید منتظر که حس یک کاری خودش با پای خودش بیاید در وجودتان، معمولاً باعث می‌شود کارها در آخرین زمان و به بدترین نحو انجام شوند. استارت بزیند، ما قول می‌دهیم حسش بیاید! محیط خودتان را عوض کنید بعضی وقت‌ها آدم بعضی از جاها را می‌بیند و خودبه‌خود تنبلی‌اش می‌آید. اگر دست خودتان است، سعی کنید طراحی محیطی که در آن زندگی می‌کنید، شبیه اتاق خواب نباشد. استفاده از رنگ‌ها و طرح‌های مهیج‌تر می‌تواند به این کار کمک کند. کلاً محیطی بسازید که برای زندگی و فعالیت باشد، نه برای مردن آرام. با خودتان عهد ببندید این پیشنهاد به درد کسانی می‌خورد که لاقلاً با خودشان روراست هستند. می‌توانید به خودتان قول بدهید که کارهایتان را بدون تنبلی انجام دهید. برای اینکه یک کنترل بیرونی هم داشته باشید، می‌توانید با کسی که همکار یا هم‌هدف شماست همراه شوید، تا نه او بگذارد شما اهمال کاری کنید و نه شما بگذارید او تنبلی کند. کلاً بد نیست که تنوعی به دوستان‌تان بدهید.

نمی‌گویم دوستان معمولاً تنبل را کنار بگذارید، فقط اگر چند تا دوست با انرژی هم بگذارید کنارشان، بد نیست. خودتان را تنبیه و تشویق کنید تشویق‌ها خیلی وابسته به شخصیت و علایق فرد هستند. انجام کاری که برایتان لذت‌بخش است، می‌تواند بهترین تشویق باشد. این کار برای یکی ممکن است رفتن به سینما و برای دیگری خوردن بستنی سنتی باشد. به قول یکی از روان‌شناسان کشورمان ما اگر تا وقتی که در خانه تنها بوده‌ایم، از خودمان پذیرایی نکرده‌ایم، ارزشی برای خودمان قائل نیستیم. غیر از این، ما می‌توانیم خودمان را تنبیه کنیم. بهترین نوع تنبیه که یک‌جورهای شیره مالیدن به سر خودمان است، انجام دادن کارهایی است که لازم است انجام شوند ولی ما از آنها بدمان می‌آید. این‌جوری هم کارمان انجام شده و هم تنبیه شده‌ایم. راه‌های بی‌رحمانه‌تری هم وجود دارد؛ مثلاً انجام ندادن اجباری کاری که دوستش داشته‌ایم. چند باری که خودتان را تنبیه و تشویق کنید، این ذهن تنبلی‌تان شرطی می‌شود تا دست از بی‌خیالی بردارد

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314822>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تنفر از رنگ‌ها

اگر از هر کدام از این رنگ‌ها متنفرید می‌تواند نشانگر این موضوع باشد که:

قرمز:

بسیار دلواپس و ناامید هستید. شاید هم از خستگی و ضعف جسمی رنج می‌برید. امکان دارد که در روابط جنسی و حتی در موقعیت اجتماعی شکست خورده باشید. اما مشکل واقعی‌تان این است که همیشه دنبال هدف‌های بزرگ و غیرعملی می‌روید و وقتی هم که شکست می‌خورید در لاک خود فرو می‌روید. چه عیبی دارد که دنبال یک زندگی معمولی باشید؟ باید این دو موضوع را همیشه به خاطر داشته باشید. اگر معیار موفقیت ثروت بود، پس ثروتمندان می‌بایست خوشبخت‌ترین آدمها باشند که معمولاً این طور نیست.

نارنجی:

به خاطر عمر و سالهایی که به بطالت تلف کرده‌اید بر خود خشم دارید ولی پادتان نرود که فقط شما نیستید که مسؤولیت همه بدبختی‌های دنیا را بر دوش دارید اگر بتوانید مشکلات خصوصی خود و خانواده‌تان را حل کنید مطمئن باشید که خیلی زرنکید.

آبی:

از زندگی و یکنواختی آن خسته شده‌اید. احتیاج به تنوع و هیجان دارید و به همین زودی هاست که قید و بندهای زندگی را از هم خواهید گسست. در دوره‌ای هستید که احساس می‌کنید دلتان می‌خواهد همه چیز را تغییر بدهید و دستی بر سر و صورت خود بکشید و شاید هم فرم موها را عوض کنید و لباستان را تغییر بدهید.

زرد:

بسیار حساس و بدبین هستید و از هر چیز بدیع و مدرن بدتان می‌آید و برایتان قابل هضم نیست که یک حکومت میلیون‌ها دلار خرج رفتن به کره ماه را بکند در حالی که کره زمین پر از انسانهای مستحق کمک می‌باشد. مردم همیشه شما را اخمو و عصبانی می‌یابند.

قهوه‌ای:

ترستان از این است که نتوانید مأموریت‌تان را به اتمام برسانید. چه مأموریتی؟ آیا فکر می‌کنید اگر همه دانش‌های دنیا را هم در ذهن و مغز کوچک‌تان جای بدهید آخرش به کجا خواهید رسید؟ تا دیر نشده کمی هم به تفریح برسید. به عشق فکر کنید که حتی عذابش نیز شیرین است.

سبز:

اگر از این رنگ متنفرید حتماً یک ایرادی دارید. اگر در هدف‌هایتان شکست خورده‌اید چرا دیگران را شماتت می‌کنید؟ خودتان را تنهاترین موجود روی زمین حس می‌کنید و با این شخصیتی که دارید دیگران حق دارند تنهایتان بگذارند. سعی کنید به جای خودخوری به کتابخانه بروید و در اجتماعات شرکت کنید و خودتان را از برج عاجی که ساخته‌اید بیرون بیندازید تا ببینید که دنیا با تمام بدی‌هایش چقدر با ارزش است.

خاکستری:

زندگی بر علیه شما بوده است از همه چیز محروم بوده‌اید و این خشمگین‌تان می‌کند. حسود نیستید ولی از سرنوشت بدتان شکایت دارید آیا فقط شما هستید که به همه آرزوهایتان نرسیده‌اید؟ پادتان نرود که ممکن است شما یکی از خوشبخت‌ترین مردم روی زمین نباشید ولی بدبخت‌ترین هم نیستید.

سیاه:

فکر می‌کنید در دنیا، بدی وجود ندارد. فکر می‌کنید بدبختی فقط افسانه است و به کره زمین ربطی ندارد. خودتان را کامل می‌دانید و سعی می‌کنید که اشتباه نکنید ولی اگر مرتکب اشتباه شدید هرگز اعتراف نخواهید کرد.

سفید:

اگر شما از سفید متنفرید، یا اگر هاله مغناطیسی دور بدنتان فاقد این رنگ است با عرض معذرت باید بگوییم در اسرع وقت با روان‌پزشک یک تماس داشته باشید.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8932>

تو می توانی!!!

نه... نمی‌شود... نمی‌توانم... امکان‌پذیر نیست... ممکن نخواهد بود... مگر می‌شود؟ روزی چند بار این جملات را می‌گوییم یا می‌شنویم؟ نمی‌توانی، چون فکر می‌کنی که نمی‌توانی. نمی‌شود چون تو باورداری که نمی‌شود. امکان پذیر نیست زیرا در نگاه تو ناممکن است و روح جهان همان را به تو می‌دهد که می‌بینی و باورداری. پرواز غیرممکن به نظر می‌رسید چرا که ذهن محدود آن را منحصر به پرنده‌گان می‌دانست اما راه‌های بسیاری بود و هست برای پرواز. محدود می‌بینی چرا که خود را جسم می‌دانی.

جهان محدود است چرا که در این نگاه «من» محور همه چیز است؛ منی که در دیوارها و حصارهای جسم و ذهن محدود شده و پتانسیل‌های عظیم



نهفته و قابلیت‌های آشکار نشده روح آن همچنان چون گنجی بلا استفاده مانده است.

« ذهن براساس تجربیات گذشته خود مملو از موانع درونی و مقابله‌کننده با احیای مجدد توانایی خلاقیت است. انسان در ذهن خود تجربه‌هایی از ناتوانی‌ها، سرخوردگی‌ها، شکست‌ها و گفت‌وگوهای درونی منفی دارد؛ صحبت‌هایی که در هر بار اقدام مجدد فرد برای خلاقیت، به او یاد آور می‌شوند که: تو نمی‌توانی، دیدی که امکان‌پذیر نیست، چند بار می‌خواهی یک چیز را آزمایش کنی؟ تو برای این کار ساخته نشدی. چقدر می‌خواهی عمر و سرمایه را بیهوده صرف کنی تا به تو ثابت شود که نمی‌شود.

شکل‌های بیرونی این نوع محاوره‌های غیرسازنده، می‌تواند صحبت‌ها و نصیحت‌های پدر و مادر یا همسر و سایر اعضای خانواده و نزدیکان باشد. انیشتین می‌گفت: « آنچه در مغزتان می‌گذرد، جهانتان را می‌آفریند. » استفان کاوی (از سرشناس‌ترین چهره‌های علم موفقیت) احتمالاً با الهام از همین حرف انیشتین است که می‌گوید: «اگر می‌خواهید در زندگی و روابط شخصی‌تان تغییرات جزئی به‌وجود آورید به گرایش‌ها و رفتارشان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می‌خواهد قدم‌های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید باید نگرش‌ها و برداشت‌هایتان را عوض کنید.» داستان گویایی هم در حکایت‌های سرخ‌پوستان وجود دارد که به خوبی تصویر این وضعیت را نمایش می‌دهد. سرخ پوستی از تبار پاسیاه این داستان را تعریف می‌کند:

در حالی که از نواحی صخره‌ای یکی از مناطق بالا می‌رفت، سرخ پوست دیگری را دید که به لانه عقابی رسید. تخم‌های زیادی در لانه بودند ولی او موفق شد تنها یکی از آنها را بدزد و به دهکده خودش ببرد. او تخم [عقاب] را در لانه یکی از مرغ‌ها قرارداد و پس از اینکه جوجه سر از تخم در آورد، به دنبال مرغ مادر به راه افتاد و باور می‌کرد که خودش هم یک مرغ است. تمام روز را عقاب همانگونه که مرغان سر به زمین دانه می‌خوردند، راه می‌رفت و در میان آشغال‌ها نوک می‌زد و کرم‌هایی برای خوردن پیدا می‌کرد.

یکی از روزها که عقاب دیگر بزرگ شده بود، پرنده عظیم‌الجنه‌ای را دید که در آسمان‌ها پرواز می‌کند. به سوی مادر مرغ‌ها رفت که چیزهای زیادی در مورد دنیا می‌دانست و پرسید: آن چه پرنده‌ای است؟ مرغ پیر گفت: یک عقاب است. عقاب جوان گفت: اینگونه پرواز کردن باید خیلی دلپذیر باشد و به آن پرنده بزرگ خیره شد. مرغ پیر گفت: بله، ولی تو باید پرواز کردن را فراموش کنی، چون تو یک مرغ هستی. عقاب در میان مرغ‌ها و آشغال‌ها به زندگی‌اش ادامه داد.

بنابراین دیدگاه جهان و هستی محدود است، چون محدود می‌بینم و حدود را می‌بینم و دیوار می‌کشم در پناه دیوارهای پیش ساخته و سقف‌های کوتاه می‌مانم. و محدود می‌بینم چون محدود می‌دانم و تا محدوده‌ای می‌دانم. آنگاه که من محور جهانم پس جهان محدود به من، دانسته‌های

من و توانایی‌های ظهور یافته و نه حتی بالقوه من است. تا همان‌جایی گستره دارد که من می‌بینم و تا همانجا می‌رود که من می‌توانم بفهمم. حال از دیدگاه اعراب بیابانگرد زمین همان کویر بود و از دیدگاه علم، انسان همین جسم. اما یک ذهن خلاق یک ذهن باز است؛ ذهنی که می‌داند واقعیت دارای محدودیتها، مسائل و تناقضات و نقایص است اما خود، به آنها محدود نمی‌شود و باور دارد که ویرای همه محدودیتها، نبودن‌ها و نشدن‌ها حقیقت بی‌نقص و نامحدودی هست و راههایی برای رسیدن به آن و بهره بردن از نیروی بی‌نهایتش که هر چیزی را ممکن می‌کند وجود دارد. او می‌داند و به تجربه و تفکر و مشاهده دریافته است که محدودیتها ساخته و پرداخته ذهن‌های محدود و پر از دیوار است. باورهای در قفس و نگاه‌های شرطی‌شده محدودیتها را می‌سازند و در آن می‌زیند، همان را تجربه می‌کنند و همان را به سایرین می‌آموزند.

• ایمان داشته باشید که می‌توانید

حتی متخصصین و کارشناسانی که تفکر خلاق را تنها یکی از روش‌های تفکر می‌دانند و یک شیوه فکر کردن تعریفش می‌کنند معتقدند و توصیه می‌کنند: «ایمان داشته باشید که می‌توانید. یک حقیقت اساسی این است که برای انجام هر کار، باید اول ایمان پیدا کنیم که این کار، می‌تواند انجام شود. اعتقاد داشتن به اینکه کاری می‌تواند انجام پذیرد، ذهن را برای یافتن راه انجام آن به حرکت وامی‌دارد. وقتی به کاری ایمان داشته باشید، فکرتان راه‌های انجام آن را پیدا می‌کند.

این آزمایش، تنها یک نتیجه دارد و آن اینکه وقتی ایمان بیاورید که چیزی ناممکن است، فکرتان در پی دلایلی می‌گردد که این مطلب را اثبات کند؛ ولی وقتی ایمان حقیقی داشته باشید که کاری شدنی است، فکرتان راه‌های انجام آن را می‌یابد.

ایمان داشتن به امکان تحقق مسائل، در حقیقت جاده را برای راه‌حل‌های خلاق، هموار می‌سازد؛ در حالی که ایمان داشتن به عدم تحقق آنها، تفکری ویرانگر است. این نکته را می‌توان به تمام موقعیتها - چه بزرگ و چه کوچک - تعمیم داد. آن دسته از اقتصاددانانی که اعتقاد دارند رکودهای اقتصادی اجتناب‌ناپذیر است، نمی‌توانند راه‌های خلاق برای شکستن این دور باطل در اقتصاد، پیدا کنند.

اگر اعتقاد به توانایی خود داشته باشید، می‌توانید راه‌هایی برای دوست داشتن یک فرد پیدا کنید. اگر اعتقاد به توانایی خود داشته باشید، می‌توانید راه‌هایی برای مشکلات شخصی‌تان پیدا کنید. اگر اعتقاد به توانایی خود داشته باشید، می‌توانید راهی برای خریدن خانه‌ای بهتر که آرزوی خریدنش را دارید پیدا کنید. ایمان، نیروهای خلاق را آزاد می‌کند و فقدان ایمان، آن نیروها را به بند می‌کشد. برای نیل به تفکر خلاق، ایمان داشتن را یاد بگیرید.»

• ایمان به نامحدود

از دیدگاه عرفا ایمان داشتن، تکیه به سرچشمه نامتناهی قدرت است و باوری خدشه‌ناپذیر و محکم به حضور فعال او در امور. در واقع این نگاه به این حقیقت بازمی‌گردد که تو مخلوق خدایی که بی‌نهایت است. او تو را به صورت خود آفریده پس تو نیز نامحدودی اگر نامحدود ببینی. ایمان داشته باش اما نه به خود که به خدای قادر خود. ایمان داشتن به خود امروز هست اما شاید فردا نباشد اما او همیشه هست توانا و بی‌نقص و حاضر.

منبع : روزنامه هموطن سلام

<http://vista.ir/?view=article&id=353259>

 Vista.ir
Online Classified Service

تیپ A یا تیپ B!؟



• شما به کدام تیپ شخصیتی نزدیکتر هستید، تیپ A یا تیپ B؟! هر کدام از تیپ های شخصیتی A و B دارای خصوصیات خاصی هستند که می توان افراد را با آن شناخت و با شناخت بهتر از افراد، می توان رفتار مناسب با دیگران داشت. همچنین آگاهی از نوع تیپ شخصیتی فرد، می تواند به ایفای نقش بهتر فرد در سازمان کمک نماید و سازمان را به اهداف سازمانی برساند، چرا که با آگاهی از نوع تیپ شخصیتی فرد، خواهیم توانست افراد مناسب را برای مشاغل مورد نظر انتخاب کنیم.

به طور کلی ما از نظر خصوصیات شخصیتی وابسته به دو تیپ A و B هستیم. افرادی که ویژگیهای شخصیتی مانند: استبداد، حمایت کننده، احساساتی، تحمل ابهام، دلوپسی، نیاز شدید به پیشرفت، خشونت، پرنرزی، رقابت جو، جاه طلب، بی حوصله و ستیزه جو و ... را دارا هستند،

به عنوان تیپ A مطرح می شوند. روانشناسان شخصیت تیپ A را به عنوان افراد پیچیده احساساتی تعریف می کنند که در کسانی می توان مشاهده نمود که همواره در یک حالت تهاجمی در کشمکش هستند و برای رسیدن به هدف با افراد و عوامل دیگر مقابله می کنند. و در مقابل شخصیت هایی که آرام ، صبور و میانه رو هستند، به عنوان تیپ B مطرح می شوند.

نتایج تحقیقاتی که برای روی انواع شخصیت ها صورت گرفته است، نشان می دهد که تیپ A همبستگی بالایی با فشار عصبی و خطرات جسمی ناشی از آن دارد. کارکنان تیپ A فشار شغلی قابل ملاحظه ای را تحمل می کنند، این افراد کسانی هستند که :

- (۱) ساعتها طولانی تحت فشار عصبی وقت و حجم زیاد کار فعالیت می کنند.
 - (۲) معمولاً کار را شبها و در اوقات تعطیل به خانه می آورند و قادر به استراحت نیستند.
 - (۳) مرتباً خود را مقایسه می کنند و استانداردهای بالای بهره وری را برای خود منظور می دارند.
 - (۴) آنها بیشتر به وسیله شرایط کار سرخورده می شوند، از کارهای دیگران خشمگین می گردند و مورد سوء تفاهم روسای خود قرار می گیرند.
- نتایج یک تحقیق در آمریکا نشان داده است که ۶۰ درصد مدیران نمونه گیری شده تیپ A و ۱۲ درصد تیپ B هستند.

تفکر عموم بر این است که افراد تیپ A آمادگی بیشتری نسبت به بدترین نتایج فشار عصبی یعنی حمله های قلبی دارند. یک پزشک محقق اخیراً اشاره کرده که افراد تیپ A احتمالاً عمر مفیدشان طولانی تر است. او اظهار داشته که : کار آلوده بودن، همیشه عجله داشتن، متعرض بودن به دیگران، لزوماً چیز بدی برای قلب نیست. آنچه برای قلب مضر است این است که میزان بالایی خصومت و عصبانیت داشته باشید و هنگامی که با افراد روبه رو می شوید زحمت پنهان کردن آن را به خود ندهید.

• چگونه تیپ A را از تیپ B تشخیص دهیم؟

باید توجه داشت که هر کدام از تیپ های شخصیتی A و B دارای ویژگیهای خاص خود هستند که با توجه به آن می توان، تیپ A را از تیپ B تشخیص داد. در ادامه به ویژگیها و نیم رخدای شخصیتی تیپهای A و B اشاره می کنیم:

- (۱) تیپ A همیشه در حال حرکت است، در حالی که تیپ B نگران وقت نیست.
- (۲) تیپ A سریع راه می رود، اما تیپ B صبور است.
- (۳) تیپ A سریع می خورد، اما تیپ B به آرامی و با آرامش کامل غذای خود را میل می نماید
- (۴) تیپ A سریع حرف می زند و مکالمه تند دارد، اما تیپ B لاف نمی زند و کند سخن می گوید.
- (۵) لحن کلام تیپ A شدید است، اما تیپ B لحن کلام ملایمی دارد.
- (۶) کیفیت کلام تیپ A زمخت، محکم و کوتاه است، در حالی که کیفیت کلام تیپ B یکنواخت است.
- (۷) تیپ A بی صبر است و پاسخ آنی به سئوالات می دهد، اما تیپ B صبور است و پیش از پاسخگویی به سئوالات مکث می کند.
- (۸) تیپ A دو کار را با هم انجام می دهد، اما تیپ B از عهده انجام تنها یک کار برمی آید.
- (۹) تیپ A آه فراوان می کشد، اما تیپ B به ندرت آه می کشد.

۱۰) حرکات چهره تیپ A کشیده، خصمانه و ابروها درهم است، اما تیپ B چهره ای آرام و دوست داشتنی دارد.

۱۱) تیپ A در حال بازی به برد و باخت فکر می کند، اما تیپ B برای تفریح بازی می کند نه پیروزی.

۱۲) تیپ A زمان فراغت ندارد، اما تیپ B بدون احساس گناه می آساید و تحت فشار پایان وقت نیست.

۱۳) تبسم تیپ A در گوشه لب است، اما تیپ B تبسم گسترده دارد.

۱۴) خنده تیپ A خشک است، در حالی که تیپ B خنده ای نرم، لطیف و خوش آیند دارد.

۱۵) ذهن تیپ A با ارقام پر است، اما تیپ B سعی در به خاطر سپردن اعداد و ارقام نمی کند.

۱۶) تیپ A موفقیتها را با کمیت اندازه گیری می کند، اما تیپ B کیفیت را مدنظر دارد.

۱۷) تیپ A انگلستان خود را زیاد فشار می دهد، اما تیپ B به ندرت این کار را انجام می دهد.

۱۸) تیپ A اغلب در تلاش برای تسلط به طرف مقابل است، اما تیپ B به ندرت این کار را انجام می دهد.

۱۹) تیپ A به طور مداوم، در فشار کمبود وقت است، اما تیپ B هرگز عجله ندارد.

۲۰) تیپ A از کار خود رضایت ندارد و برای طی کردن درجات بالا تلاش می کند، در حالی که تیپ B از کار خود راضی است.

علاوه بر ویژگی هایی که برای تیپ های شخصیتی A و B برشمردیم، خصوصیات دیگری نیز می توان برای هر کدام از تیپ های شخصیتی، نام برد؛ به عنوان مثال تیپ A روحیه تهاجمی دارد، رقابتی است و به استقبال خطر می رود. و تیپ B میانه رو است و کمتر با کسی دشمنی می کند و کمتر دست به ریسک می زند.

• تیپ A و تیپ B در سازمان

بسیار مهم است که بدانیم در یک سازمان باید کدام تیپ شخصیتی را استخدام نمود تا به اهداف سازمانی دست یافت؟

باید این نکته مهم را همواره در نظر داشته باشیم که هر چند افراد تیپ A در سازمان سریع رشد می کنند و به بالا می رسند و آنها موفقتر از تیپ B هستند، اما در بالاترین نقطه سازمان افراد تیپ B که افرادی صبورند و مسایل را از دید وسیع تر می بینند، موفق تر هستند. توصیه می شود افراد تیپ A را برای کارهایی از جمله طبقه بندی، بایگانی، منشی گری، فروشندگی و مدیریت در شرایطی که حجم کار زیاد و وقت تنگ است، انتخاب نماییم و این نکته را در نظر داشته باشیم در مشاغلی که اصرار چندانی به سرعت انجام کار نیست، و به کیفیت بیشتر توجه می شود، استخدام افراد تیپ B توصیه می شود. همچنین در سازمان هایی که نیاز به مدیریت با دید وسیع تر دیده می شود و بر حفظ آرامش و صبر در انجام کارها تاکید می شود، در شرایطی که حجم کار کم بوده و وقت کافی برای انجام آن وجود دارد، استخدام افراد تیپ B می تواند موفقیت سازمان را در پی داشته باشد.

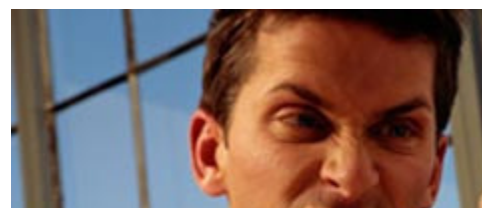
منبع : باشگاه تحلیلگران جوان آریا

<http://vista.ir/?view=article&id=302385>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تیپ شخصیتی مدیرتان را بشناسید

خیلی از ما، حداقل در مقطعی از زندگی، کارمند کس دیگری هستیم بنابراین لازم است خوب بدانیم چه چیزی او را ناراحت می کند و از کوره در می برد یا چطور می توانید روی او تاثیر خوبی بگذارید. تا به حال چقدر به شخصیت مدیرتان توجه کرده اید؟ چطور عمل می





کند؟ به نظرمان چه کارهایی او را جوشی می کند یا به مذاقش خوش می آید؟ اگر مدیرتان آدم سخت گیری است شما هم خیلی راحت عصبانی می شوید اگر هم مدیر خوبی باشد دلنات می خواهد شما را تایید کند. تشخیص عواملی که باعث موفقیت و قوی شدن روابط کاری می شود مهارتی است که باید در محل کار حتماً به کار گرفته شود. یکی از راه های موفقیت در این کار شناسایی تیپ شخصیتی مدیر است.

به این مثال ها دقت کنید. مدیر آقای الف آدم اجتماعی و برون گرای است، پر انرژی و پر از ایده های رنگارنگ است. پشت هم پیشنهادهای جدید می دهد و کمتر به کارهای خوب کارمندانش توجه می کند. این مدیر فکر می کند کارمندانش می دانند که او از آنها سپاسگزار است و برای آنها ارزش قائل می شود. مدیر آقای ب سخت کوش است و سازماندهی شده عمل می کند و کار کارمندانش را جزء به جزء مدیریت می کند. آقای ب

نگران است که مدیرش به او اعتماد نداشته باشد و به او ترفیع ندهد. این دو مدیر دو تیپ شخصیتی متفاوت دارند. ولی این تفاوت چه تاثیری بر کارمندان دارد؟

متخصصان روابط شغلی آدم ها را در محیط کار به چهار تیپ شخصیتی متفاوت تقسیم می کنند؛ رهبر، مردمی، آزادمنش و کاری. عموماً بیشتر مردم ترکیبی از دو تیپ هستند. هرچه تصویر آشکارتری درباره تیپ شخصیتی مدیرتان و نیز خودتان داشته باشید راحت تر می توانید بفهمید او در هر مقطعی چه عملکردی دارد، نقاط قوت و ضعفش چیست و چگونه می توانید با همدیگر به بهترین نتیجه برسید.

• رهبرها

رهبرها به نتیجه معطوف هستند. آنها تصویر بزرگ را می بینند و کاری می کنند که محقق شود. آنها خود را قاطع و صادق می دانند، با مشکلات مستقیم رویه رو می شوند و می توانند در شرایط سخت تصمیم گیری کنند. علاوه بر این، می پذیرند که گاهی وقت ها با دیگران ناشکیبایی می کنند و معمولاً اهمیت تعریف کردن و آگاهی دادن به دیگران را فراموش می کنند.

• مردمی ها

مردمی ها به روابط بیشتر توجه دارند. آنها از کار کردن با دیگران لذت می برند. رابط و شنونده های بسیار خوبی هستند و از کمک به دیگران لذت می برند. این افراد اجتماعی، دلسوز و به دنبال تایید هستند و از درگیری دوری می جویند. این ویژگی باعث می شود مردمی ها هنگام اخذ تصمیم های مهم که بعضی ها دوست ندارند دچار مشکل شوند.

• آزادمنش ها

آزادمنش ها به دنبال ماجراجویی و هیجان هستند. این افراد خطر می کنند و با استفاده از قوه تخیل قوی شان مسائل را به روش های نوین و غیرمعمول حل و فصل می کنند. آزادمنش ها در حل مشکلات بسیار موفق هستند، بسیار خلاقند و در شرایط بحرانی خوب عمل می کنند اما در جزئیات مشکل دارند و نمی توانند کارها را تا آخر دنبال کنند و آنها را تمام و کمال انجام بدهند. مقررات سخت را برنمی تابند و معمولاً حواسشان آسان پرت می شود و از کارهای روزمره زود خسته می شوند.

• کاری ها

آخرین گروه شخصیتی کاری ها هستند. اینها عاشق کار کردن هستند و خودشان و دیگران را با برنامه ها و سیستم های از پیش تعیین شده برای هر موقعیتی وفق می دهند. آدم های دقیقی هستند و در موقعیت های پیش بینی پذیر خوب خودشان را نشان می دهند. نقطه ضعف اینها این است که ممکن است کمال گرا بشوند و نمی توانند خودشان را با تغییرات هماهنگ کنند.

ممکن است با مرور این تیپ های شخصیتی متوجه بشوید یکی از اینها کاملاً با خلق و خوی شما مطابق است. به خاطر داشته باشید بیشتر آدم ها معمولاً ویژگی های دو گروه را با هم دارند. حالا به مدیرتان فکر کنید تا متوجه بشوید کدام شخصیت با او هماهنگ است. آیا شبیه شماست یا با شما فرق دارد؟

حالا دوباره مثال هایمان را به یاد بیاورید. مدیر آقای الف رهبر و آزادمنش است در حالی که آقای الف مردمی و کاری است. آنها دقیقاً برعکس هم هستند اما همزمان نقاط قوت همدیگر را کامل می کنند و ضعف های هم را می پوشانند. هرچه آقای الف بیشتر با روحیات مدیرش آشنا بشود

کمتر از روش کار کردن او ناراحت می شود.

او از مدیریت یاد می گیرد و از آن پس می تواند راحت تر پیشنهادهایی مطرح کند که به نفع مدیر باشد مثل اینکه چطور مدیر می تواند با کارمندان مستقیم رابطه برقرار کند. رئیس آقای ب کاری و رهبر است و آقای ب مردمی و کاری. هر دو آنها کاری هستند و دوست دارند همه جزئیات مشخص باشد و وقتی همه چیز تحت کنترل باشد احساس راحتی بیشتری دارند.

هنگامی که آقای ب متوجه بشود مدیریت مثل اوست می فهمد که به او اعتماد دارد فقط مانند خودش زیادی درگیر جزئیات است. او می تواند با به کارگیری مهارت های شخصیت مردمی اش رابطه همکاری با مدیرش را بهبود ببخشد. درک تیپ شخصیت خود و مدیرتان باعث می شود رابطه کاری مثبت و موثری با او برقرار کنید. اگر بخواهید با هم رابطه کاری خوبی داشته باشید، حتی اگر تفاوت هایی بین شما وجود داشته باشد، شرایط برنده - برنده به وجود می آید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=261533>



تیپهای شخصیتی

• مقدمه

مفهوم تیپ مستقیماً از مفهوم پرسونا یعنی ماسک مشتق می شود. در تئاتر قدیم ، تعداد محدودی نقش وجود داشت، هر نقش از روی ماسک قابل شناسایی بود و هر ماسک رفتار خاصی ایجاب می کرد و در حقیقت نمونه ای از آن بود. بنابراین ، می توان گفت که تیپ یعنی مجموعه شیوه های واکنش یا مجموعه ساخت شخصیت هدف از تشخیص تیپ های شخصیتی یا طبقه بندی انواع مختلف شخصیت ها این است که ویژگی های جسمی و روانی انسانها ، مخصوصاً رابطه آنها ، مورد مطالعه قرار گیرد.

نقطه شروع این طبقه بندی ها در بعضی موارد بر مشاهده افراد بیمار ، مثل طبقه بندی کرچهر و در برخی موارد دیگر بر مشاهده افراد سالم مثل

طبقه بندی شلدن استوار است. در طبقه بندی افراد ، بر اساس مشاهده بیماران فرض بر این است که بیماری ، شخصیت را از حالت طبیعی منحرف می کند و امکان انجام دادن مشاهدات متعدد و متفاوتی را فراهم می آورد. تا به حال طبقه بندی های متعددی از شخصیت به عمل آمده است که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم.

• طبقه بندی کرچهر

کرچهر ، اساس طبقه بندی خود را بر مشاهده موارد بیماری بنا نهاده است. او انسانها را در مجموع به سه طبقه اصلی و به ترتیب زیر تقسیم می کند:

• طبقه پیک نیک

افرادی که در این طبقه جای می گیرند، از نظر جسمی چاق هستند و قد آنها کوتاه است و سینه و شکمشان نسبت به سایر قسمت های بدن



رشد بیشتری دارد. صورت آنها پهن است، گردن آنها کوتاه و کلفت و پوست بدنشان تمایل به سرخی دارد. از نظر خلق، خوش برخورد، خوش گذران، شوخ طبع و خوش خوراک هستند، به همه چیز با نظر خوش بینانه نگاه می‌کنند و ظاهر و باطن یکسانی دارند. زود به دیگران دل می‌بندند و زود هم از آنها دل می‌کنند. این افراد در مجموع برون‌گرا هستند و در مسائل عقلی و منطقی زیاد عمق ندارند. از نظر جسمی استعداد چاقی دارند، از نظر منش، ادواری هستند، یعنی خلق آنها بطور متناوب تغییر می‌کند و از نظر بیماری آمادگی ابتلا به سایکومانیک - دیرسیور را دارند.

• طبقه لپتوزوم یا استینک

این گروه افراد اندامی دراز و باریک دارند، رشد بدنشان، برخلاف تیپ پیک نیک عمودی است. قفسه سینه آنها باریک و مسطح است. استخوان‌های آنها برجسته، دنده‌ها از زیر پوست نمایان با شکم فرو رفته، صورت لاغر و دست و پایشان دراز است. از نظر خلق، دیرجوش، گوشه‌گیر و خیالباف هستند، کنایه‌آمیز و نیش‌دار سخن می‌گویند.

به عالم خارج کمتر توجه می‌کنند. بیشتر در خود فرو می‌روند و به درون‌گرایی تمایل دارند. این افراد خیلی دیر با دیگران دوست می‌شوند و در عوض خیلی دیر هم دوستی‌های خود را بهم می‌زنند. افراد کینه‌توز و بدبین هستند. از نظر فعالیت‌های علمی نیروی قوی و ادراکی عمیق دارند. بیش از اندازه حساس‌اند و آمادگی مبتلا شدن به اسکیزوفرنی را دارند.

• طبقه آلتیک

این طبقه از انسان‌ها، از نظر جسم، استخوان بندی بسیار محکم و عضلات بسیار نیرومند دارند، سینه آنها پهن و قد آنها نسبتاً بلند است. از نظر خلق، به فعالیت‌های بدنی، ورزش، کوه نوردی، شرکت در مسابقات ورزشی و مخصوصاً موفقیت در آنها علاقه زیادی دارند. این افراد از خطر نمی‌ترسند، پرخاشگر، زورگو و ریاست طلب هستند، برخلاف تیپ لپتوزوم در مقابل مسائل مختلف حساسیت زیادی نشان نمی‌دهند، کمتر شوخی می‌کنند و سعی می‌کنند بیشتر جدی باشند، آمادگی مبتلا شدن به بیماری صرع را دارند.

• طبقه بندی شلدن

طبقه بندی شلدن، از مشاهده افراد طبیعی بوجود آمده و بر فرضیه جنین‌شناسی استوار است. این طبقه بندی در شکل ظاهری بدن سه بعد تشخیص می‌دهد که از رشد سه لایه جنین یعنی اندودرم، مزودرم و اکتودرم، پدید می‌آیند. اولین اقدام شلدن این بود که از صدها جوان برهنه در سه حالت مختلف (جلو، عقب و پهلو) عکس گرفت. هزاران عکس بدست آمده را چند بار طبقه بندی کرد و آخرالامر به این نتیجه رسید که ناحیه شکم، اعضای درونی (معده، قلب، ششها، در بعضی از آنها کوچک و در بعضی دیگر بزرگ است. بقیه افراد بین این دو حد افراط و تفریط قرار دارند. چون این ناحیه از بدن از رشد لایه اندودرم جنین بوجود می‌آید، این تیپ افراد را اندومورف نامید.

از لحاظ عضلانی بودن و استحکام استخوان‌ها نیز شلدن تفاوت‌هایی بین افراد دید. او متوجه شد که از این نظر نیز می‌تواند افراد را طبقه بندی کند. بدین ترتیب که در یک طرف کسانی را قرار دهد که کاملاً عضلانی هستند در طرف دیگر کسانی را جای دهد که عضلات بسیار ضعیفی دارند و بقیه را بین دو حد توزیع کند. چون عضلات از رشد لایه مزودرم جنین بوجود می‌آیند، این تیپ افراد مزومورف نامیده شدند. از لحاظ ساختمان اعصاب نیز بین آزمودنی‌ها تفاوت‌های فاحشی دیده شد. افراد این گروه نیز می‌توانستند روی یک مقیاس قرار گیرند. چون اعصاب از رشد لایه اکتودرم جنین بوجود می‌آید، شلدن این گروه افراد را اکتومورف نامید.

• آیا طبقه بندی تیپ‌های شخصیتی شلدون و کرچهر متفاوت از هم است؟

با کمی دقت معلوم می‌شود که طبقه بندی کرچهر با طبقه بندی شلدن مطابقت کامل دارد. آندومورف با پیک نیک، مزومورف با آلتیک و اکتومورف با لپتوزوم یا استینک شلدن هر یک از ویژگی‌ها را به عنوان یک صفت در نظر گرفت و به آن بر حسب درجه شدت، بین ۱ تا ۷ نمره داد. بنابراین در طبقه بندی شلدن، شکل ظاهری هر فرد به کمک یک عدد سه رقمی نشان داده است.

رقم سمت راست وضعیت او را از نظر آندومورفی، رقم وسط وضعیت او را از نظر مزومورفی و بالاخره رقم سمت راست، شکل ظاهری او را از نظر اکتومورفی نشان می‌دهد. مثلاً اگر به کسی نمره ۴۲۶ داده شود مفهومش این خواهد بود که از نظر آندومورفی در حد متوسط، از نظر مزومورفی و از نظر اکتودرمی قوی است.

• طبقه بندی شخصیت افراد با توجه به صفات

اقدام دوم شلدن این بود که در مورد ویژگی‌های روانی و صفت شخصیتی افرادی که آنها را از نظر شکل ظاهری بدن طبقه بندی کرده بودند، به

تحقیق پرداخت. برای این کار ابتدا صدها عبارت را ، که برای توصیف شخصیت به کار می‌رفت، جمع آوری کرد. از میان صفات جمع آوری شده، شصت صفت را انتخاب کرد و به افراد مورد مطالعه خود (دانشجویان دانشگاه‌ها) از نظر این شصت صفت ، نمره داد. بررسی آماری نمرات به دست آمده نشان داد که این شصت صفت در سه گروه ، طبقه‌بندی می‌شوند (در هر گروه بیست صفت). گروه اول را ویسرتونی نامید، زیرا همه بیست صفتی که زیر این عنوان قرار داشتند با خوشخوری ، خوش زیستی ، لذت طلبی و شادکامی ارتباط داشتند. گروه دوم صفات سوماتوتوتی نامیده شد، زیرا این صفات به فعالیت بدنی ، حرکات ، رقابت ، پرخاشگری ابراز شخصیت و فعالیت مربوط می‌شد و بالاخره ، گروه سوم صفات ، سر برو تونی نام گرفت. زیرا صفاتی که در این گروه جای می‌گرفتند به نحوی با تفکر ، درون‌گرایی ، انزوا طلبی ، حساسیت زیاد ، خودخوری و نگرانی ارتباط پیدا می‌کردند.

شلدن در این خصوص نیز به آزمودنی‌های خود نمره داد. به این ترتیب که اگر صفتی در یک آزمودنی به حداکثر خود می‌رسید، به او نمره ۷ می‌داد. مثلا اگر فردی ۷۱۱ می‌گرفت، مفهومش این بود که از نظر وسیرتونی (خوش زیستی) بسیار خوب و از نظر سوماتوتوتونی (علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی) و سر برو تونی (متفکر و حساس بودن) ضعیف است.

سومین و آخرین کار شلدن این بود که دریابد آیا بین تن و روان ، یعنی بین ویژگی‌های جسمی و ویژگی‌های روانی همبستگی وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا می‌توان از روی شکل ظاهری افراد رفتار آنها را پیش‌بینی کرد؟ برای بررسی این مسئله شلدن ، به کمک همکاران خود ، به گروهی از دانشجویان هم از نظر ویژگی‌های جسمی و هم از نظر ویژگی‌های روانی ، به صورتی که در بالا گفتیم ، نمره داد و همبستگی‌های موجود بین نمرات را محاسبه کرد و معلوم شد که:

بین آندومورفی و وسیرتونی ، بین مزومورفی و سوماتوتونی بین اکتومورفی و سربروتونی همبستگی بالا وجود دارد. بنابراین ، می‌توان نتیجه گرفت که افراد آندومورف یعنی کسانی که در آنها ناحیه شکم و اعضای داخلی آن رشد بیشتری دارد، از نظر خلق افرادی هستند که از خوش خوری ، خوش زیستی ، لذت طلبی و شادکامی پیروی می‌کنند.

افراد مزومورف یعنی کسانی که عضلانی و درشت استخوان هستند، به فعالیت‌های بدنی ، تحرک ، پرخاشگری رقابت و ریاست علاقه زیادی دارند.

افراد اکتومورف ، یعنی آنهایی که لاغر اندام هستند و ساختمان عصبی قوی دارند، به انزوا طلبی ، درون گرایی حساسیت زیاد ، خودخوری و تفکر تمایل نشان می‌دهند.

• نتیجه بحث

طبقه‌بندی شلدن از پایه‌های تجربی دقیق‌تری برخوردار است و نتایج قابل اطمینان‌تری فراهم می‌آورد. با وجود این طبقه‌بندی شلدن نیز از طرف سایر پژوهشگران مورد انتقاد قرار گرفته است. از جمله اینکه: طبقه‌بندی‌ها در هر دو مورد (جسمی و روانی) ، از سه گروه تجاوز نمی‌کرد، در هر دو مورد نمره گذاری‌ها تنها بین ۱ تا ۷ متغیر بود و مهمتر از همه اینکه در هر دو مورد ، آزمایشگران افراد واحدی بودند. یعنی آزمودنی‌ها تنها توسط یک گروه معین از پژوهشگران تحت آزمایش‌های جسمی و روانی قرار گرفته بودند.

بدیهی است که در چنین شرایطی ، ارزشیابی‌های بعدی تحت تاثیر ارزشیابی‌های قبلی قرار می‌گیرد. در این گونه موارد اولاً باید صفات جسمی توسط یک گروه و صفات روانی توسط گروه دیگری از پژوهشگران مورد بررسی قرار گیرد، ثانياً از ابزارهای عینی (مثلا آزمون‌های روانی) استفاده شود تا از نظر شخصی آزمایشگران ، ارزشیابی آنها تحت تاثیر قرار ندهد. روانشناسان علاوه بر شناختن شخصیت انسانها سعی کرده‌اند آن را ارزشیابی هم بکنند، ارزشیابی شخصیت از این نظر حائز اهمیت است که می‌توان از وجود افراد در موقعیت‌های مناسب استفاده کرد.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=323473>

تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم

یک انسان روان سالم، انسانی است که به دیگران، آسیب نمی‌رساند و دیگران کنار او، در امنیت روانی به سر می‌برند و همان‌طور که می‌دانیم، بهترین نوع عبادت، آن است که دیگران از دست و زبان ما در امان باشند. هرچه ما از نظر روانی، سالم‌تر باشیم؛ کمتر به دیگران آسیب می‌رسانیم. به‌طور تقریبی می‌توان گفت که حتی یک فرد به‌طور کامل روان سالم در دنیا وجود ندارد و هر یک از ما انسان‌ها در صدی از ناسلامتی روان را تحت تأثیر عامل‌های مختلفی همچون وراثت، محیط یادگیری در خانواده و یا محیط اجتماع از کودکی تا بزرگسالی و یا حتی کهن‌سالی با خود حمل می‌کنیم؛ پس اگر درصدی از این شخصیت‌های روان ناسالم را در خود دیدیم، بکه نخوریم؛ به هم نریزیم و آشفته نشویم؛ بلکه درصد برداشتن آن و نزدیک‌تر شدن به یک انسان روان سالم، یک انسان متعالی و خداگونه گام برداریم. یادمان باشد در بیماری‌های روانی، تنها شناخت مشکل، ۹۰ درصد کار درمان را انجام می‌دهند و ۱۰ درصد بقیه با پیروی کردن و به‌کار بستن یک‌سری تکنیک‌ها برای پاک‌کردن آن مشکل، به‌کار می‌آید.



• تیپ کمال‌گرا یا کمال‌جو:

یک تیپ شخصیتی بسیار روان سالم است. او فردی بسیار معنوی بوده و فقط به‌سوی بالا حرکت می‌کند؛ حرکت صعودی برای رسیدن به معنویت، به خدای درون و به سمت متعالی شدن. این فرد، نه‌تنها برای خود یا دیگران، مشکل دست نمی‌کند؛ بلکه برای خود و به‌خصوص برای جامعه، بسیار مفید و حتی ضروری است.

• تیپ شخصیتی کمال‌طلب یا برتری‌طلب:

فردی است که هرچیز را برای خود در عالی‌ترین حد ممکن می‌خواهد. بسیار تلاش می‌کند؛ همواره در حال دویدن است؛ همیشه دیرش شده؛ ولی هرگز با هر آنچه به‌دست می‌آورد، خوشحال و راضی نیست و باز هم برای رسیدن به بهتر از آن، شروع به تلاش دوباره می‌کند تا شاید روزی به رضایت خاطر و خوشحالی کامل برسد. پس این چیزها تنها برای مدتی کوتاه می‌توانند او را خوشحال و راضی نگاه دارند و دوباره و دوباره باید این دور باطل را برای گرفتن تنها لحظه‌هایی از احساس رضایت و خشنودی از سر گیرد. احساس شادی، رضایت، خشنودی و خوشبختی باید از درون بجوشد. از آنچه که هستیم (پاره تن خداوند)؛ مگر نه این‌که خداوند از روح خود در ما دمیده، پس هر که و هرچه هستیم، عالی هستیم؛ زیرا از او هستیم؛ اما از آنجائی که این را فراموش کرده‌ایم، احساس شادمانی و خوشبختی را نیز از دست داده‌ایم. ولی با مدیتیشن و مراقبه می‌توانیم رضایت درون، احساس شادی درونی، آرامش درونی و یکی شدن دوباره با خدای درون را تجربه کنیم.

• این شخصیت، چگونه به‌وجود می‌آید؟

فرد "برتری‌طلب"، فردی است که یا در کودکی هرچه خواسته برای او مهیا بوده و همه چیز به میل او انجام شده و یا از همان دوران کودکی یا اوایل نوجوانی، قدرت زیادی در خانواده به او محول شده است. جالب است بدانیم که ما با دادن خدمات اضافی و آماده کردن هر آنچه که فرزندمان می‌خواهند و در عین حال، نداند مهر ناب، نوازش، ندیدن و نشنیدن به‌موقع آنان، ندانسته فرزندسالاری را رواج می‌دهیم؛ حال آن‌که یک فرزندسالار، هیچ‌گاه خود، خشنود، راضی و شادی است و نه می‌گذارد دیگران این‌گونه باشند؛ زیرا آنچه که او به‌طور واقعی نیاز دارد، نوازش، دیده شدن و شنیده شدن است تا احساس رضایت، شادی و خوشبختی درونی او بیدار شود. همه انسان‌ها همواره می‌خواهند بهترین خود را بسازند و یا انجام دهند؛ ولی اگر نشده، دلیل آن، تنها آگاه نبودن است نه گناه‌کار یا مقصر بودن.

فرد برتری‌طلب یا کمال‌طلب، در کودکی به‌نوعی آسیب دیده، او در سنین نوجوانی، جوانی و بزرگسالی حتی تا کهن‌سالی، فردی است بسیار

ناراضی؛ ناراضی از آنچه که شده و یا آنچه داراست. او از تحصیلات، موقعیت اجتماعی، ثروت، مقام و پست خود ناراضی است. او حتی از همسر یا فرزندان خود نیز ناراضی است. اگر چیزی او را خوشحال سازد، مدت این خوشحالی، طولانی نخواهد بود. او بیشتر فردی ناسپاس است و از آنچه که دارد، خشنود و شکرگزار نیست. این فرد همواره در تلاش و تکاپوست؛ بی‌وقفه کار می‌کند؛ درس می‌خواند؛ می‌دود و ... و همواره عجله دارد؛ کمتر در لحظه اکنون زندگی می‌کند و از لحظه‌های زندگی لذت نمی‌برد. بیشتر وقت‌ها به فکر آینده و رسیدن به آنچه در آرزوها و آرمان خود دارد، عمر می‌گذراند تا شاید در آن روز، احساس خوشحالی و خوشبختی کند؛ حال آنکه با رسیدن به آن لحظه آرزوها نیز، یا به‌هیچ‌وجه احساس خوشحالی نمی‌کند به این علت که دیگر این مورد، او را ارضا نمی‌کند و یا این موقعیت، تنها مدتی کوتاه می‌تواند او را شاد و راضی نگه دارد. می‌بینیم که اگر این تیپ شخصیتی در ما وجود داشته باشد، همواره برایمان مشکل‌ساز خواهد بود؛ زیرا هرگز احساس رضایت، خوشبختی و شادی نخواهیم داشت و از آنجائی که همواره در تلاش و تکاپو هستیم، هرگز زندگی نمی‌کنیم تا از چیزی که داریم یا شده‌ایم، لذت ببریم؛ بنابراین نه می‌توانیم به دیگران، احساس خوشحالی و خوشبختی بدهیم و نه خود، احساس خوشبختی و رضایت داریم؛ زیرا می‌خواهیم همواره، همسرمان، فرزندانمان و پدر و مادرمان بهترین باشند و از آنجائی که به‌طور تقریبی غیر ممکن است که فردی بتواند در همه‌چیز، بهترین باشد؛ بنابراین ما را ارضا نخواهند کرد؛ پس به‌تدریج با همسر، فرزند، پدر و مادر و محیط کار خود، دچار تضاد و تعارض می‌گردیم. هرگز طعم زندگی را نخواهیم چشید و همواره تا آخر عمر در تلاش بی‌سرانجام، بدون احساس شادی و خوشبختی دست‌وپا خواهیم زد.

فرد برتری‌طلب، جام وجودش نه‌تنها از مهر پدر و مادر، بلکه از مهر خود نیز خالی است؛ زیرا خود را در آنچه که می‌شود، می‌بیند؛ نه آنچه که هست. خود را دوست ندارد؛ زیرا آنچه که هست، ناراضی است. او خود را قابل و یا خوب نمی‌بیند و همواره خود را کمتر از آنی که هست، می‌بیند. خود دوست‌داری صحیح، برابر با عزت‌نفس یا احترام به خود بالاست؛ ولی این فرد، با دوست نداشتن خود، عزت‌نفس خود را به‌شدت پائین می‌آورد. این فرد، ممکن است از موفقیت‌های فردی و یا اجتماعی بالائی برخوردار باشد؛ اما هرگز خود را به‌حد کافی قبول ندارد؛ پس، خودباوری او که همان اعتماد به نفس است نیز به‌طور کامل، کاهش می‌یابد؛ بنابراین به‌دنبال یک ماسک می‌گردد تا یک خودساختگی را که همان غرور و "منم" است و آنرا بهتر از خود واقعی‌اش می‌داند، به همه نشان دهد؛ زیرا وقتی کسی خود را خوب، قبول ندارد، تلاش می‌کند تا با این ماسک‌ها هم خود را فریب دهد و هم دیگران را.

• راه درمان

- (۱) ایمان به‌خود؛ ما فقط با دیدن خود، ۹۰ درصد راه بهبود را طی کرده‌ایم.
- (۲) پذیرفتن: الف) پذیرفتن این‌که من این مشکل را دارم و با کمک خود و خداوند، می‌توانم آن را برطرف کنم. ب) پذیرفتن خود به‌همین شکل که هستم با تمام نقاط قوت و ضعفم. خداوند مرا این‌طور خلق کرده؛ اگر می‌خواست بهتر خلق کند، می‌توانست؛ ولی اگر نکرده، پس بقیه راه در دست من است تا از خود چه بسازم.
- (۳) قطع کردن انتقادات، ایرادگیری‌ها و سرزنش کردن‌ها از خود و دیگران؛ هربار هنگام انجام این کارها، مچ خود را گرفته و عمل را قطع کنیم. (سرزنش کردن دائم خود، به‌شدت موجب کاهش اعتماد به نفس در ما می‌گردد.)
- (۴) قطع بایدها و نیایدها برای خود و دیگران: بایدها و نیایدها از والد ما می‌آیند (شاید حتی در سنین نوجوانی باشیم؛ ولی والد در ما کار می‌کند.)
- (۵) تکنیک دوستت دارم: چند دقیقه در طول روز یا شب در آیین به چشم‌های خود نگاه کنیم و به خود بگوئیم: " دوستت دارم؛ تو را همین‌گونه که هستی دوست دارم؛ تو خوبی؛ تو عالی هستی" و به این شکل، عزت‌نفس و خود دوست‌داری صحیح را در خود بالا برده و کم‌کم خود را به‌همین شکلی که هستیم، می‌پذیریم.
- (۶) تکنیک کیش: یک کیش را در مچ دستی که با آن، بیشتر کار می‌کنیم، می‌اندازیم؛ هربار که در ذهن خود، با خود دعوا کردیم، خود را سرزنش کردیم و یا هرباری که به آنچه داریم و یا هستیم، راضی نبودیم و ابراز نارضایتی کردیم، به‌سرعت کیش را می‌کشیم و رها می‌کنیم تا روی نبض دست، به مچ، محکم برخورد کند و درمان بیاید. کم‌کم این احساس نارضایتی‌ها، سرزنش‌ها و دعوای خود با خود قطع می‌گردد و جای آنرا خود باوری یا اعتماد به نفس پر می‌کند و به این شکل، ماسک‌ها به کناری رفته و خود واقعی ما که یک خود خدگونه است، چهره می‌نماید.
- (۷) زندگی کردن در لحظه اکنون و لذت بردن از زمان حال، آنچه که هستیم و آنچه که داریم؛ ما باید به خود بیاموزیم که چگونه دوباره از زندگی لذت ببریم. لذت بردن از یک فنجان چای که می‌نوشیم؛ از نگاه کردن؛ دیدن؛ حرف زدن با همسر و فرزندان و یا پدر و مادر و اطرافیان؛ لذت بردن از شغلی که داریم و به‌طور کلی لذت بردن از زندگی. عمری که در حال سپری شدن است، حتی یک ثانیه آنرا به هیچ قیمتی نمی‌توانیم دوباره زنده

کنیم. پس زندگی کردن را بیاموزیم؛ آنچه را که داریم و آنچه را که هستیم، در راه زندگی کردن، خرج کنیم، نه زندگی و عمرمان را در راه به دست آوردن آنها سپری کنیم و روزی به آخر خط برسیم و ببینیم که زندگی نکرده ایم.

۸) تکنیک شکرگزاری: از امروز به خاطر ذره ذره چیزهایی که داریم، شکرگزاری را دوباره شروع می‌کنیم. برای چشم‌هائی که داریم؛ دست‌هائی که کار می‌کنند؛ پاهائی که ما را به همه جا می‌برند؛ مغزی که کار می‌کند و ...

به‌خاطر پدر و مادر، همسر، فرزند یا فرزندان خوبی که داریم، حتی اگر خیلی خوب نیستند، کمی که خوب هستند مهم‌تر از همه، به‌خاطر سلامتی که داریم حتی اگر نسبی است. می‌دانیم که میلیون‌ها انسان، ممکن است حسرت داشتن آنها را داشته باشند و ما که داریم، خوب قدر نمی‌دانیم. می‌گویند حضرت محمد (ص) همواره استغفار می‌کردند. از ایشان پرسیدند: "شما که گناهی نکرده‌اید، پس چرا این حد استغفار می‌کنید؟" فرمودند: "به‌خاطر این‌که نتوانسته‌ام شکر تمام نعمت‌هائی را که خداوند به من داده، به‌جای آورم." در قرآن آمده است: "اگر شما انسان‌ها، تمام ثانیه‌های عمرتان را نیز شکر کنید، باز هم تا آخرین روز عمرتان، نمی‌توانید شکر تمام نعمت‌های مرا به‌جا آورید." پس به‌خاطر آنچه که داریم و آنچه که هستیم، خدا را شکر کنیم که "شکر نعمت، نعمت افزون کند."

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87220>

 vista.ir
Online Classified Service

جست و جو به دنبال خود!

اگر یک آدم فضایی به زمین بیاید و در خیابان‌های شهرهای ما قدم بزند، خیلی زود می‌فهمد آدم‌های زمینی به هیچ‌وجه شبیه هم نیستند؛ یک نفر با کت و شلوار اتو خورده در پیاده‌رو راه می‌رود و یک نفر دیگر با موهایی آبی و شلوار جین روی نرده‌ها اسکیت بازی می‌کند. حقیقت این است که هیچ دو نفری شبیه هم زندگی نمی‌کنند، اما طبق یک نظریه روانشناختی می‌توان شخصیت‌های متنوع آدم‌ها را در چند گروه محدود طبقه‌بندی کرد. روانشناس‌ها تاکنون توانسته‌اند ۱۶ تیپ شخصیتی را میان آدم‌ها شناسایی کنند. تست‌ها و آزمون‌های بسیاری وجود دارد که به کمک آنها می‌توانید نوع شخصیت خود را بشناسید. اما آیا واقعا اهمیت دارد بدانیم اطرافیان‌مان چه «نوع» شخصیتی دارند یا خودمان در کدام گروه شخصیتی



قرار می‌گیریم؟

بدون شک بله. شناخت تیپ شخصیتی دیگران به ما کمک می‌کند راحت‌تر با آنها ارتباط برقرار کنیم و درگیری خود با آنها را به حداقل برسانیم. حتی می‌توان ادعا کرد آدم‌های کمی هستند که از تیپ شخصیتی خود آگاه باشند. اگر شما هنوز نمی‌دانید در کدام یک از گروه‌های شخصیتی قرار می‌گیرید، باید هر چه زودتر اقدام کنید و خودتان را بشناسید. وقتی طبقه شخصیتی خود را شناختید و با آن کنار آمدید، خیلی راحت‌تر می‌توانید مسیر خود را در زندگی انتخاب کنید و از زندگی لذت ببرید.

به عنوان مثال بعضی آدم‌ها درون‌گرا هستند و بعضی دیگر برون‌گرا. آدم‌های درون‌گرا وقتی خسته هستند، خود را با فکرها و خاطرات‌شان آرام

می‌کنند، در حالی که آدم‌های برون‌گرا ممکن است برای رفع خستگی یک میهمانی راه اندازند یا با دوستان‌شان به یک سالن شلوغ بلیارد بروند. حالا فکر کنید یک آدم درون‌گرا از این ویژگی شخصیتی خود مطلع نباشد یا به هر دلیلی آن را انکار کند. در این صورت هیچ بعید نیست که تا مدت‌ها نتواند خستگی‌هایش را از تن به در کند. چنین آدمی حتی نمی‌داند وقتی او را به یک میهمانی شلوغ دعوت می‌کنند، باید چه کار کند.

معمولا به میهمانی می‌رود و خسته‌تر از قبل به خانه برمی‌گردد. کسی که شخصیت خود را نمی‌شناسد، معمولا خود را به موج اطرافیان می‌سپارد و تفریحات آنها را تفریحات خود می‌انگارد. چنین آدمی ممکن است حتی در انتخاب شغل‌اش هم تحت تاثیر دیگران قرار بگیرد؛ مثلا ممکن است یک آدم درون‌گرا، مسئول روابط عمومی یک شرکت بزرگ شود و به اجبار از صبح تا شب با هزار نفر سر و کله بزند. از سوی دیگر این خطر برای یک آدم برون‌گرا هم وجود دارد که برنامه‌نویس کامپیوتری شود و مجبور شود از صبح تا شب به یک مانیتور شانزده اینچی چشم بدوزد. چنین انتخاب‌های اشتباهی خیلی راحت ممکن است آدم‌ها را افسرده کند. آدم‌هایی که به نوع شخصیتی خود وقوف دارند و مسیر زندگی خود را بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کنند، حتی از کار کردن‌شان هم لذت می‌برند. آنها کسانی هستند که حتی هنگام انجام سخت‌ترین کارها هم متوجه گذر زمان نمی‌شوند، چرا که شغل آنها چیزی جز خود درونی‌شان نیست.

از سوی دیگر شناخت ویژگی‌های شخصیتی اطرافیان نیز به همین اندازه مهم و حیاتی است. اگر یک نفر خصوصیات شخصیتی همسرش را نشناسد، زندگی آرام و راحتی را تجربه نخواهد کرد. البته این بدان معنا نیست که حتما آدم‌هایی که در یک تیپ شخصیتی قرار می‌گیرند، حق دارند با هم ازدواج کنند. برعکس تجربه نشان داده که آدم‌ها معمولا به تیپ شخصیتی مخالف خود جذب می‌شوند؛ مثلا آدم‌های کم حرف با آدم‌های پر حرف دوست می‌شوند و افراد درون‌گرا به سراغ آدم‌های شلوغ و برون‌گرا می‌روند. این قبیل انتخاب‌های متناقض، لزوم شناسایی شخصیت طرف مقابل را بیشتر از قبل می‌کند. به عنوان مثال خیلی مهم است بدانید همسر شما از میهمانی خسته می‌شود یا به نشاط می‌آید، مهم است که بدانید او ترجیح می‌دهد به میهمانی برود یا دوست دارد نقش میزبان را بازی کند، مهم است بدانید او از چه نوع میهمانی‌هایی خوشش می‌آید و حتی اینکه دوست دارد زودتر از بقیه در میهمانی حاضر شود یا دیرتر از بقیه. آدم‌ها معمولا درباره چنین مسائل «پیش‌پا افتاده‌پی» حرف نمی‌زنند، در صورتی که همین مسائل کوچک ممکن است دلخوری‌ها و تنش‌های بیهوده‌پی ایجاد کند.

از سوی دیگر بسیاری از ما معمولا برای شناخت دیگران زحمتی به خود نمی‌دهیم. فرض اصلی ما این است که همه آدم‌ها شبیه ما هستند. ما فکر می‌کنیم دیگران باید با تفریحات ما شادی کنند و با اندوه ما، گریه سر دهند. اما حقیقت این است که آدم‌ها به هیچ وجه مثل هم فکر نمی‌کنند و مثل هم زندگی نمی‌کنند. اولین شرط یک زندگی اجتماعی بی‌تنش این است که به تنوع شخصیتی آدم‌ها احترام بگذاریم.

بسیاری از زوجها معمولا بعد از گذشت ده یا حتی بیست سال، همراه زندگی خود را می‌شناسند و می‌فهمند چطور باید با او زندگی کنند. آنها روش آزمون و خطا را انتخاب کرده‌اند. به بیان دیگر آنقدر با هم دعوا کرده‌اند و آنقدر با هم درگیر شده‌اند که در نهایت ویژگی‌های خاص شخصیتی یکدیگر را درک کرده‌اند. اما برای رسیدن به این آگاهی، راه‌های دیگری هم وجود دارد. شما می‌توانید تست‌های شخصیتی را امتحان کنید و این آزمون‌ها را در اختیار دوستان یا همسر خود نیز قرار دهید تا از نوع شخصیتی خود و آنها آگاه شوید. می‌توانید درباره نتایج آزمون با هم بحث کنید. می‌توانید آزمون‌های خاص خودتان را طرح بریزید. مثلا هنگام صرف شام از دوست یا همسرتان بپرسید که ترجیح می‌دهد هنگام غذا خوردن، فضای خانه روشن باشد یا کم‌نور، ترجیح می‌دهد موسیقی پخش شود یا تلویزیون روشن باشد. البته وقتی چنین سوال‌هایی را از طرف مقابل خود می‌پرسید نباید توقع داشته باشید که او جواب روشنی به شما بدهد. بیشتر آدم‌ها در جواب چنین سوال‌هایی می‌گویند «نمی‌دانم»، یا «تا حالا به آن فکر نکرده‌ام». این کاملا طبیعی است. چرا که بسیاری از ما هنوز شخصیت خود را نمی‌شناسیم و اصطلاحا حتی با

خودمان هم تعارف داریم. ما حتی به این مساله فکر هم نمی‌کنیم که ما شخصیت منحصر به فردی داریم و هم دیگران و هم «خود ما» باید به آن احترام بگذاریم. شخصیت آدم‌ها تقریبا شبیه دست راست یا دست چپ بودن آنهاست. وقتی کودکی به دنیا می‌آید، ساختمان ژنتیکی‌اش تعیین می‌کند که او با دست راست بنویسد یا با دست چپ. دقیقا به همین صورت شخصیت آدم‌ها هم از بدو تولد آنها رقم می‌خورد. تربیت و محیط، شخصیت کودک را کمی تغییر می‌دهد. افراد نیز معمولا خود را در گذر سال‌ها در معرض آزمایش می‌گذارند تا ببینند با کدام ویژگی‌های شخصیتی راحت‌ترند. این فرایند که معمولا تا سن چهل سالگی طول می‌کشد به فرایند «جستجو به دنبال خود» مشهور است. آدم‌ها وقتی از مرز میان‌سالگی رد می‌شوند دیگر تحولات شخصیتی را تجربه نمی‌کنند و تا پایان عمر، اخلاق‌شان ثابت می‌ماند. شاید برای همین است که می‌گویند پیرمردها نسبت به تحولات دنیای بیرون انعطاف کمی دارند. کمتر پیش می‌آید مردی که تا پنجاه سالگی پول خود را جمع کرده، ناگهان تصمیم بگیرد جهانگرد شود و با وُروت خود به مسافرت برود. او تا پایان عمر هم پول‌هایش را جمع خواهد کرد.

از سوی دیگر ممکن است آدمها در مکانها و شرایط مختلف، شخصیت‌های متفاوتی به خود بگیرند. مثلا یک بچه برون‌گرا و شلوغ معمولا در کلاس درس شخصیتی آرام و سربه‌زیر نشان می‌دهد، یا یک مدیر درون‌گرا در شرکت خود ممکن است چهره یک آدم خوش‌مشرب و جمع‌گرا را به خود بگیرد.

تغییر شخصیتی ممکن است در لایه‌های درونی‌تر هم خودنمایی کند. مثلا دو دوست که می‌خواهند با هم به مسافرت بروند معمولا تحت تاثیر شخصیت یکدیگر قرار می‌گیرند و خود را با هم تطبیق می‌دهند. این تغییر موقت ممکن است موجب شود آنها لایه‌هایی ناشناخته از درون خود را کشف کنند و بقیه عمر آن را خط مشی زندگی خود قرار دهند. مثلا فرض کنید که یکی از این دو همسفر، شخصیتی برنامه‌ریز و حسابگر داشته باشد. او از یک هفته پیش همه مسیر مسافرت را روی نقشه علامت‌گذاری کرده و می‌داند شب‌ها باید در کدام هتل اقامت کنند یا در کدام رستوران غذا بخورند.

اما همسفر دیگر ممکن است آدمی بی‌مبالا باشد؛ از آن دست آدم‌هایی که لباس‌هایش را یک ساعت قبل از سفر در ساکی انداخته و اصلا برایش مهم نیست در این سفر چه اتفاقی برایش خواهد افتاد. او معتقد است هر چه پیش آید، خوش آید.

حال همسفری این دو شخص می‌تواند زندگی هر کدام از آنها را دچار تحولی اساسی کند. شخص برنامه‌ریز شاید بندریج متوجه شود که زیادی مسائل را سخت می‌گیرد و شخص بی‌مبالا ممکن است در پایان سفر به این نتیجه برسد که با کمی نظم، می‌تواند بیشتر از زندگی لذت ببرد. تغییر مسیر زندگی ممکن است خیلی راحت و سریع اتفاق بیفتد. اما از سوی دیگر این خطر هم وجود دارد که فرد بر سر یک دو راهی قرار بگیرد که نتواند از میان آنها یکی را برگزیند. در این مواقع می‌گوییم فرد دچار «بحران هویت» شده است.

بحران شخصیتی هنگامی به وجود می‌آید که آدمها از ویژگی‌های غالب شخصیتی خود خسته می‌شوند و آنها را تکرار می‌یابند، اما از سوی دیگر توانایی تغییر شخصیت خود را هم ندارند. مثلا یک آدم درون‌گرا که همیشه با اتوبوس سر کار خود می‌رفته، ممکن است یک بار بطور اتفاقی به اسکی برود و حسرت بخورد چرا زودتر این دنیای مهیج را تجربه نکرده است. چنین آدمی وقتی به خانه برمی‌گردد مدام به خود لعنت می‌فرستد، زندگی یکنواخت خود را زیر سوال می‌برد و آرزو می‌کند ای کاش دوستانش به جای حرف زدن درباره موضوعات فلسفی و سیاسی، کمی هم اهل تفریح‌های جوانانه بودند. او ممکن است مدل موهایش را تغییر دهد یا دوستان جدیدی برای خود انتخاب کند، اما کارها نه تنها بحران شخصیتی او را حل نمی‌کند، بلکه آن را حادثر نیز می‌کند. او زبان دوستان جدیدش را درک نمی‌کند، شوخی‌های آنها در نگاهش بی‌ادبانه جلوه می‌کنند و موسیقی‌هایی که آنها گوش می‌دهند برای او سرسام‌آور است. بحران شخصیتی معمولا با بازگشت شخا به زندگی اول یا حل شدن او در زندگی دوم تمام می‌شود. اما این امکان هم وجود دارد که فرد همیشه در این برزخ باقی بماند و از زندگی خود عذاب ببرد.

آنچه در زیر می‌آید توضیحی کوتاه بر شانزده نوع تیپ شخصیتی است و توضیح اینکه هر کدام از آنها بهتر است جذب چه حرفه‌یی شوند. با مرور گذرای آنها شاید بهتر بتوانید به تفاوت شخصیتی آدم‌ها پی‌برید و بیشتر به اختلاف‌های میان آدم‌ها احترام بگذارید.

۱. ذهن برتر: آنها ترجیح می‌دهند تنها کار کنند، چون تحمل هیچ اشتباهی را ندارند و خود را کامل و بدون نقص می‌دانند. همیشه مسائل عملی را بر ارزش‌های ذهنی ترجیح می‌دهند. همیشه اهدافی در ذهن دارند و با جمع‌آوری اطلاعات پراکنده، آینده را پیش چشم ترسیم می‌کنند. آنها معدودترین و کمیاب‌ترین تیپ شخصیتی در جهان هستند. وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرند به ندرت تغییری در نیت خود می‌دهند. در مواقع استرس معمولا به کارهای فیزیکی و عینی نظیر خوردن و خرید کردن و تماشای تلویزیون رو می‌آورند. حس طنز خوبی دارند. بهتر است جذب علوم و شغل‌های فنی شوند.

۲. مشاور: او به دنبال معنای زندگی خود است و مدام می‌کوشد بینش خود از دنیای اطراف را تقویت کند. او زندگی خود را وقف دیگران کرده است. ممکن است سه ساعت از وقت با ارزش خود را به گپ زدن با یک نفر اختصاص دهد تا طرف مقابل، قابلیت‌های درونی خود را کشف کند. خود را مودب، صلح‌طلب و محتاط جلوه می‌دهد. برای دیگران شناخت شخصیت درونی او بسیار دشوار است اما او پیچیده‌ترین روابط زندگی را براحتی درک می‌کند. وقتی دچار استرس می‌شود، باید به چیزهای اطراف خود سر و سامان بدهد، حتی اگر آن چیز کابینت آشپزخانه‌اش باشد. تعداد دوستانش کم است، اما با آنها خیلی نزدیک و صمیمی است.

۳. بازوی اجرایی: آنها عاشق آدم‌ها، تفریح و دنیای اطرافشان هستند. به کارهای «پدی» تمایل بیشتری دارند و معمولا کتاب خواندن و درس خواندن را چندان جدی نمی‌گیرند. اجتماعی و بانشاط هستند و دیگران را هم به نشاط می‌آورند. ممکن است به تعهدات خود عمل نکنند، چون بیشتر وقت‌شان را به تفریح می‌گذرانند. آنها اصلا برای قانون‌ها احترام قایل نیستند و زندگی‌شان از روال منظمی پیروی نمی‌کند. معمولا آدم‌ها

- جذب شخصیت آنها می‌شوند. آدم‌های اطراف‌شان را بخوبی تحت نظر دارند و احتیاجات آنها را می‌دانند. در زمان حال زندگی می‌کنند و نتایج کارهای‌شان را به فراموشی می‌سپارند.
۴. حامی: آدم‌های گرم و مهربانی که به سنت‌ها احترام می‌گذارند. تعهد و نظمی که آنها در انجام کارها از خود نشان می‌دهند، در هیچ گروه دیگری دیده نمی‌شود. وفاداری آنها زبانزد همه است. با تغییرات بنیادین مخالفند. آنها به آدم‌های دیگر کمک می‌کنند و به حریم خصوصی دیگران احترام می‌گذارند. زنان بیشترین افراد این گروه را تشکیل می‌دهند. آنها دوستدار مناسبت‌های اجتماعی نظیر اعیاد هستند و برای برپایی آنها هر کاری می‌کنند. از درگیری با دیگران اجتناب می‌کنند اما خیلی وقت‌ها هم از بیان عقاید عجیب خود ابایی ندارند. معمولا خاطرات زیادی از زندگی‌شان در خاطر دارند تا برای دیگران تعریف کنند و به کمک آنها ادعای خود را ثابت نمایند. بهتر است مشاغلی انتخاب کنند که در آن با دیگران ارتباط رو در رو داشته باشند.
۵. خلاق: آنها پر انرژی و نوآور هستند و الهام‌بخش همه اطرافیان‌شان به حساب می‌آیند. از کار کردن در محیط‌های منعطف و مفرح لذت می‌برند. معمولا اجتماعی و خوش برخورد هستند. با همه خلاقیت‌شان اصلا بطور منطقی فکر نمی‌کنند. مغز آنها انباشته از ایده‌های نو و پراکنده است که بسیاری‌شان به کار هیچ کس حتی خودشان هم نمی‌آید. دلشان به حال همه می‌سوزد، اما نمی‌توانند برای آنها کاری کنند. آنها به همه اطرافیان‌شان کمک می‌کنند و از آنها هم توقع چنین کاری را دارند. همه انرژی خود را روی پروژه‌های جدید می‌گذارند. آنها در مواقع استرس عصبی می‌شوند و تمرکز خود را از دست می‌دهند. چنین شخصیتی خیلی راحت ممکن است درگیر مسائل پیش پا افتاده شود. ۶. راهبر: آنها مدیرانی بالقوه هستند. همه چیز را از بالا نگاه می‌کنند و برای هر کار، استراتژی خاصی می‌ریزند. خود را مستقل و منطقی جلوه می‌دهند. معمولا نیازهای عاطفی مردم را نادیده می‌گیرند. آنها بسرعت نقطه ضعف یک سازمان را شناسایی و رفع می‌کنند. دوست دارند کارها را در مقیاس کلان رفع و رجوع کنند و معمولا کارهای جزئی را به دیگران واگذار می‌کنند. از شغل خود راضی‌اند و از آن لذت می‌برند. آنها ممکن است چالش‌انگیزترین مسائل را مطرح کنند تا فقط بحث راه بیندازند و خودنمایی کنند. در شرایطی که نتوانند قدرت خود را به کار گیرند، عصبی و پرخاشگر می‌شوند. معمولا زندگی شخصی‌شان را فدای کارشان می‌کنند.
۷. متفکر بزرگ: او معمولا با صدای بلند حرف می‌زند و از کارهای روزمره خیلی زود خسته می‌شود. همیشه به دنبال فرصت‌های جدید می‌گردد و از دست و پنجه نرم کردن با مشکلات لذت می‌برد. فکر می‌کند خودش برای خودش کافی است و کمتر به دیگران وابستگی نشان می‌دهد. ممکن است به او شغل پر درآمدی پیشنهاد شود و او بعد از یک هفته بخاطر یکنواخت بودن کار، از آن استعفا دهد. معمولا خیلی صریح و رک است و از اینکه دیگران را بیازارد، ابایی ندارد.
۸. ناظر: آنها به زندگی خود در خانه و در محل کار نظم عجیبی می‌بخشند و دیگران را هم مجبور می‌کنند به این نظم احترام بگذارند. رسیدن به هدف برای آنها مهمترین چیز است. ممکن است کسانی که از اصول آنها پیروی نمی‌کنند را براحتی بیازارند. مدام در حال نقشه ریختن و برنامه‌ریزی هستند. از بی‌نظمی و هرج و مرج بیشتر از هر چیز دیگر در جهان نفرت دارند. دوست دارند جذب مشاغلی شوند که در آنها محدوده کاری هر کس دقیقا تعیین شده باشد. وقتی عصبی می‌شوند حرف هیچ کس را جز خود قبول ندارند. معمولا به مشاغل مدیریتی روی می‌آورند و ترجیح می‌دهند با آدم‌هایی نظیر خود رفت و آمد کنند.
۹. آرمان‌گرا: آنها جهان را تنها بر اساس ارزش‌های درونی خود معنا می‌کنند. تمرکز اصلی‌شان بر رشد شخصیت خود و سعادت‌مند کردن دیگران است. خود را بخشنده و آرام جلوه می‌دهند، اما گاه به حد غیرقابل تحملی لجوج می‌شوند. هدف اصلی آنها در زندگی این است که جهان را تبدیل به جای بهتری برای زیستن کنند. تمایلات گیاهخواری دارند. از بحث کردن درباره موضوعات مختلف و متنوع لذت می‌برند. معمولا منعطف هستند و دنیا را سخت نمی‌گیرند. طبعی آرام دارند. وقتی دچار استرس می‌شوند هم ایمان‌شان را به خود از دست می‌دهند و هم دیگران را به باد انتقاد می‌گیرند. از آنها به دروغ تعریف نکنید. آنها خنده‌های دروغین شما را براحتی تشخیص می‌دهند.
۱۰. میانجی: آدم‌های شادابی که معمولا نیازهای دیگران را برتر از نیازهای خود می‌دانند و برای برآورده ساختن آنها تلاش می‌کنند. همیشه آدم‌ها را گرد هم می‌آورند و سعی می‌کنند گروه تشکیل دهند. خود را باهوش و حساس جلوه می‌دهند. می‌خواهند همه شبیه هم باشند و با هم هماهنگی داشته باشند. برون‌گرا هستند، اما احساسات آنها را هم نمی‌توان دست کم گرفت. کمتر پیش می‌آید که محیط کاری خود را تغییر دهند. عاشق زندگی شلوغ و پرماجرا هستند.
۱۱. مضمم: آنها مخترع‌های ذاتی هستند. به زندگی عشق می‌ورزند و آماده‌اند برای هر مساله‌یی راه حلی ارائه دهند تا چرخ‌ها از حرکت باز

نایبندند. همیشه گوش به زنگ هستند تا مشکلات را شناسایی و رفع کنند. اگر تصمیمی بگیرند، تا آن را عملی نکرده‌اند، دست از تلاش نمی‌کشند. فعال و منعطف هستند، اما قوانین دست و پا گیر ممکن است آنها را عصبی کند. چشم بسته خود را درون هر نوع موقعیتی پرتاب می‌کنند. دیگران همیشه شیفته رفتار مصمم و پرنشاط آنها هستند. معمولاً تمایلی به خواندن شعر ندارند.

۱۲. واقع‌گرا: آنها کارمندان منظمی هستند که همیشه کارهایشان را سر موقع تحویل می‌دهند. به قوانین باور دارند و به آنها احترام می‌گذارند. خود را ثابت و استوار نشان می‌دهند. ممکن است در نگاه بیرونی بیش از حد سخت‌گیر و منطقی به نظر برسند، اما آنها اهمیتی نمی‌دهند که دیگران درباره آنها چه فکری کنند. صادق و راستگو هستند و از دیگران نیز چنین توقعی دارند. معمولاً بدبین هستند و بدترین پیش‌بینی‌های ممکن را از شرایط آرایه می‌دهند. عقاید و تجربه‌های شخصی‌شان را تنها با دوستان صمیمی‌شان در میان می‌گذارند. جذب مشاغلی می‌شوند که تصمیم‌گیری در آن وابسته به معیارهای علمی است، نه سلیقه شخصی.

۱۳. مربی: آنها برای آدم‌های بزرگ احترام زیادی قابل‌اند. خود را آرام، آگاه و بالغ جلوه می‌دهند. ممکن است دست به تصمیماتی بزنند که به دیگران آسیب برساند. ترجیح می‌دهند کارهایی داشته باشند که هر روز آن مثل روز قبل باشد. آنها جزئیاتی که برایشان مهم است نظیر تاریخ تولد یا سالگرد ازدواج دوستان‌شان را خوب به خاطر می‌سپارند. به احساسات دیگران احترام می‌گذارند. معمولاً جذب شغل‌هایی می‌شوند که بتوانند به دیگران کمک کنند.

۱۴. برنامه‌ریز: آنها ساکت و کنجکاو هستند. زیاد زندگی را سخت نمی‌گیرند و معمولاً ذهنیتی منطقی و عینی دارند. هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوند ابتدا سعی می‌کنند علت آن را پیدا کنند و بعد آن را حل کنند. فردیت‌گرا هستند. ممکن است حواس پرت باشند و ساده‌ترین چیزهای روزمره نظیر پرداخت صورت‌حساب رستوران یا فیش تلفن و برق را فراموش کنند. بیشتر کسانی که از شغل خود ناراضی هستند در این گروه قرار می‌گیرند. آنها از فکر کردن به مسائل ذهنی و انتزاعی لذت می‌برند. در موقع استرس ممکن است کنترل خود را از دست بدهند و داد و فریاد راه بیندازند. دوست‌دارند جذب مشاغلی شوند که در آن به تخصصی خاص نیاز است.

۱۵. صلح‌طلب: آنها بشدت احساسی هستند و برای آزادی‌های فردی خود ارزش قابلند. برایشان مهم است که دیگران چه احساسی دارند. دیگران معمولاً سکوت آنها را حمل بر ناتوانی‌شان می‌کنند، در حالی‌که اینطور نیست. آنها نسبت به آنچه اطراف‌شان اتفاق می‌افتد حساس هستند و می‌کوشند به دیگران کمک کنند. به حیوانات توجه خاصی دارند و با آنها مهربان هستند. به روابط دوستانه و صمیمی احترام می‌گذارند اما مدت‌ها طول می‌کشد که کسی بتواند آنها را بشناسد و با آنها صمیمی شود. از خواندن کتاب‌های تاریخی متنفرند. اگر مشکلی پیش بیاید معمولاً خودشان را ملامت می‌کنند و کسی را جز خود مقصر نمی‌دانند. جذب مشاغلی می‌شوند که در آن می‌توان به دیگران فایده رساند.

۱۶. حلال مشکلات: آنها سوپرمن‌هایی هستند که خود را به دل مشکلات می‌اندازند تا آنها را حل کنند. شخصیتی درون‌گرا دارند و به جای احساسات، بیشتر روی فکرشان متمرکزند. آنها با توجه به وقایع موجود دست به تصمیم می‌زنند و کاری به دنیاها ذهنی و خیالی ندارند. می‌توانند حجم انبوهی از اطلاعات را بسرعت تجزیه و تحلیل کنند. اگر یک ساعت پیش روی آنها بگذارید، براحتی طرز کار آن را می‌فهمند. آنها مشکلات را بدون سر و صدا حل می‌کنند و به هیچ وجه نمی‌خواهند خود را قهرمان جلوه دهند. معمولاً تحمل یک شغل ثابت را ندارند و خیلی زود از سمت‌های خود استعفا می‌دهند. تمایل آنها به ریسک کردن بسیار زیاد است. در مواقع استرس ممکن است گریه سر دهند. شناخت آنها بسیار سخت است چون هیچ چیز از خود بروز نمی‌دهند.

در پایان باید بگویم نظریه انواع شخصیتی اگر چه بسیار مشهور است، اما مورد تایید همه روانشناسان نیست. برخی روانشناس‌ها معتقدند طبقه‌بندی آدم‌ها در گروه‌های مختلف به آنها این بهانه را می‌دهد که از زیر خیلی کارها شانه خالی کنند یا مسیر زندگی‌شان را به بیراهه اندازند. مثلاً اگر به آدم درون‌گرایی بگوئید لذت بردن او از خواب کاملاً طبیعی است، هیچ بعید نیست همه عمر خود را روی تخت خواب به رویابافی بگذارند. از سوی دیگر نوع شخصیتی یک نفر به معنای همه چیز او نیست. دو نفر با خصوصیات مشترک شخصیتی ممکن است در شرایط یکسان رفتار متفاوتی از خود نشان دهند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=217298>

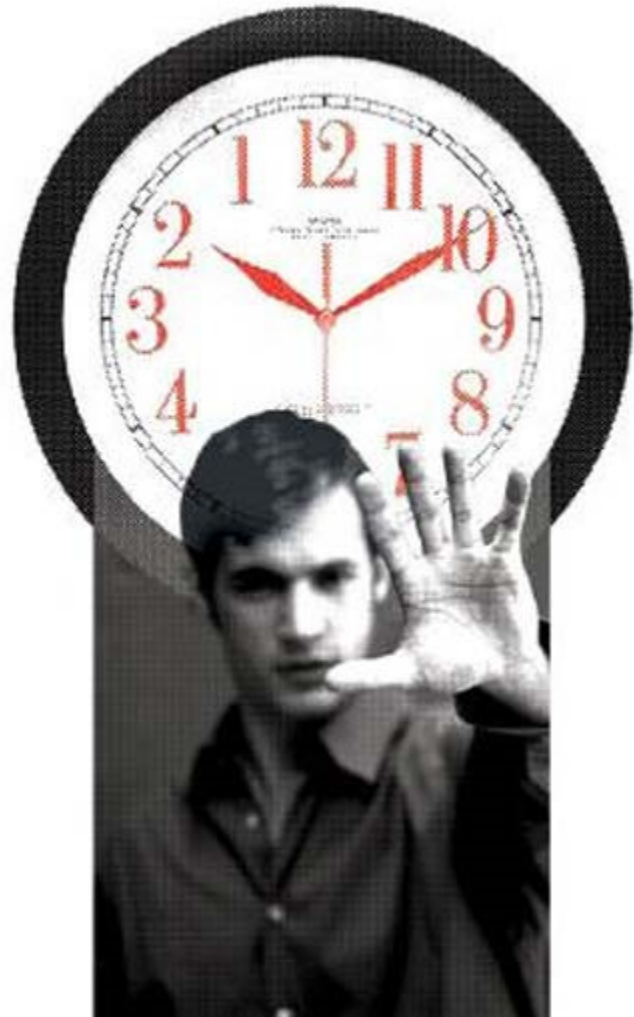
چپ روی زمین

اگر راست دست هستید و بینی بزرگ دارید و فرار است با یک دوست چپ دست که اتفاقاً او هم بینی بزرگی دارد روبروسی کنید، برایتان واقعاً متأسفیم، چون حتماً پیش از آنکه محبت یک بوسه را بر گونه خود حس کنید، بینی‌تان به جسم استخوانی و سفتی می‌خورد که هوشمندی زیادی نمی‌خواهد تا بفهمید چیست. آن جسم سفت و سخت بینی دوستتان است. با این حال شما از دوستتان خوش شانس‌تر هستید، چون تنها در سه درصد از روابطتان ممکن است با چنین مشکلی روبه‌رو شوید، این در حالی است که او در ۹۷ درصد موارد دچار این مسئله است.

چپ دست‌ها اقلیتی هستند که معمولاً نادیده‌شان می‌گیریم. درست مثل بسیاری از اقلیت‌های دیگر که به خاطر هجوم اکثریتی با یک نوع نگرش خاص، فراموش می‌شوند و اهمیتشان در نظر گرفته نمی‌شود.

روبووسی یکی از کوچک‌ترین مشکلات چپ دست‌هاست که می‌شود به راحتی از آن صرف‌نظر کرد، اما آنها ده‌ها مشکل کاربردی و مهم دیگر دارند که ما راست دست‌ها به آن توجه نمی‌کنیم. مشکلاتی که گاه می‌تواند بر روند زندگی آنان تأثیر بگذارد.

خنده‌دار است، نه؟ حق هم دارید بخندید. چون شما هیچ چیز از دنیای چپ دست‌ها نمی‌دانید.



• اهل کدام نیم‌کره‌ای؟

اصلاً چرا بعضی آدم‌ها چپ دست می‌شوند؟ آیا این یک فعالیت اکتسابی است یا از دیگران به ارث می‌رسد؟ هنوز هیچ نتیجه‌گیری دقیقی در این زمینه در دست نیست، گرچه تحقیقات فراوانی صورت گرفته است. این تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که مادران چپ دست دارند، بیش از دیگران در معرض چپ شدن هستند. با این حال باید دانست که تعداد مادران چپ دست به اندازه پدران چپ دست نیست. چرا که چپ دستی در جنس مذکر شایع‌تر است.

مغز به دو نیم‌کره راست و چپ تقسیم می‌شود که در چندین نقطه به هم اتصال دارند. نقاطی که محل عبور اطلاعات است. در افراد چپ دست نیم‌کره راست فعالیت بیشتری دارد و برعکس در راست دست‌ها این نیم‌کره چپ است که فعال‌تر به نظر می‌رسد. هر یک از دو نیم‌کره قسمت مخالف بدن را کنترل می‌کند. نیم‌کره راست مرکز پردازش دریافت‌های بصری و دیداری، فضای، حس و ادراک تقسیم، موزیک، هنر و قوه نبوغ است، در حالی که نیم‌کره سمت چپ مرکز پردازش و کنترل زبان، استدلال و برهان و کلام و سخنگویی است.

پس شاید بتوان مثل خیلی از محققین نتیجه گرفت که چپ دست‌ها دارای قدرت نبوغ بیشتری هستند و در عرصه هنر نیز موفق‌تر به نظر

می‌رسند.

(البته خیلی‌ها هم معتقدند که این شایعات را چپ دست‌ها از خودشان درست کرده‌اند.)

• یک سؤال: به چه کسانی چپ دست می‌گویند؟

(لطفاً به پاسخ این سؤال فکر کنید، اما پیش از آن بد نیست این ماجرا را بخوانید.)

سال ۱۹۱۳، استودیوی سینمایی در نیویورک - هنرپیشه نقش اول یکی از فیلم‌های صامت کمدی قهر می‌کند و از بازی در ادامه فیلم انصراف می‌دهد. کارگردان می‌پرسد:

«آیا کسی هست که بتواند یک نقش کمدی بازی کند؟»

چارلی چاپلین، هنرپیشه نقش‌های دست‌چندم ابراز آمادگی می‌کند. او به اتاق لباس می‌رود و کت تنگ و شلوار کوتاهی به تن می‌کند و عصایی هم در دست می‌گیرد. نقش ولگرد کوچک خلق می‌شود و همه را در استودیو به تعجب وا می‌دارد. کارگردان از این شخصیت خوشش می‌آید، اما تنها یک نکته را به نابغه آینده گوش‌زد می‌کند: «همه چی خوبه، فقط عصات رو با دست راست بگیر.» او نمی‌دانست که چاپلین یک چپ دست است.

- اما جواب سؤال:

چپ دستی نشانه‌های خاصی دارد. بعضی‌ها تنها نوشتن با دست چپ را نشانه چپ دستی می‌دانند، اما معمولاً بلند کردن دست در کلاس، پرتاب کردن توپ، شانه زدن، چکش زدن، آب دادن پای گیاهان، غذا خوردن و مسواک زدن نیز هر یک می‌تواند علامت این باشد که فرد به یکی از دو گروه راست دست یا چپ دست تعلق دارد. معمولاً چپ دست‌ها دندان‌های سمت راستشان، با خطر پوسیدگی کمتری روبه‌روست، چرا که آنها عادت کرده‌اند سمت راست دهانشان را بهتر مسواک بزنند. اتفاقی که برای راست دست‌ها به شکلی عکس می‌افتد.

زنان چپ دست ۷۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌ها و ۲۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های دستگاه گردش خون قرار دارند. یک تحقیق دیگر، و این بار روی کودکان ۵-۱۵ سال، نشان می‌دهد که بین چپ دستی و شب ادراری یک رابطه مستقیم وجود دارد. یک تحقیق نصفه نیمه دیگر هم می‌گوید که عمر چپ دست‌ها کمتر از راست دست‌هاست، چون اکثراً به قلب‌شان که در سمت چپ بدن قرار دارد فشار بیشتری وارد می‌شود. آنها موقع خوابیدن ترجیح می‌دهند به پهلو چپ بخوابند و خیلی‌ها معتقدند که خوابیدن مدام به پهلو چپ به سلامت عمومی بدن ضربه می‌زند.

با این حال آنها که چپ دست‌اند در قسمت‌های خاصی از مغز نسبت به راست دست‌ها پیشرفته‌ترند. گفته می‌شود چپ دست‌ها خلبانان بهتری هستند یا حتی در رانندگی هم روی آنها بهتر می‌شود حساب کرد. یک راننده تاکسی چپ دست در تهران نیز اتفاقاً بر همین موضوع تأکید دارد: «شما راست دست‌ها، دست قوی‌تون رو واسه دنده عوض کردن استفاده می‌کنین و دست ضعیف‌تون رو واسه فرمون، ولی ما برعکسیم دست قوی‌مون مال فرمونه که مهم‌تره، دست ضعیف‌مون مال دنده است.»

و شاید همین دلیل این باشد که چپ دست‌ها معمولاً رانندگان بهتری هستند. از طرفی چنانکه پیشتر هم گفته شد، نیمکره راست و چپ در افراد چپ دست بسیار بهتر و سریع‌تر از راست دست‌ها کار می‌کند. معنای این ادعا این است که چپ دست‌ها در فعالیت‌هایی چون ورزش و بازی‌ها بسیار سریع‌ترند و واکنش‌های سریع آنها باعث بهتر بودن می‌شود، زیرا می‌توانند به راحتی از هر نیمکره مغز خود استفاده کنند تا در فعالیت‌ها شرکت کنند و در ضمن هر زمان که یک سمت مغز آنها از دریافت اطلاعات خسته شد و توانایی آن پایین آمد، نیمکره دیگر به سرعت به کمک می‌آید و جای آن را می‌گیرد. بر همین اساس پیران چپ دست در زمان پیری حال بهتری دارند و از حافظه و عکس‌العمل‌های بهتری برخوردارند. درست مثل جناب انیشتین که مغزش تا روز آخر مثل ساعت کار می‌کرد. دانشجویانش می‌گفتند که قادرند ساعت‌هایشان را بر اساس زمان آمدن استاد تنظیم کنند. در آن موقع انیشتین دهه هشتم عمرش را سپری می‌کرد.

چندی پیش از بین پنج میلیون نفر از داوطلبان شرکت کننده در کنکور سراسری به مدت پنج سال، ۵۰ هزار نفر به طور اتفاقی مورد بررسی قرار گرفتند.

• نتیجه چه بود؟

«میانگین نمرات به دست آمده در کنکور سراسری در افراد چپ دست از نمرات افراد راست دست بالاتر است. این بالا بودن به ویژه در رشته‌های مختلف هنر مشهودتر است.

در فارسی هم مثل اغلب زبان‌ها واژه «چپ» بار معنایی مثبتی را به ذهن نمی‌آورد. مرور اصطلاحات مختلفی که با واژه چپ ساخته می‌شود، این ادعا را ثابت می‌کند. از اصطلاحاتی چون «خواب زن چپه» تا واژه‌هایی مثل «چپول یا چپ چشم»، در دیگر زبان‌ها هم اوضاع بهتر نیست.

در زبان انگلیسی Left-handed که چپ دست معنا می‌دهد، بیشتر اصطلاحی است که برای آدم‌های دست و پا چلفتی به کار می‌رود. Left-handed-compliment نوعی عبارت تحقیرآمیز برای کوچک شمردن فرد مقابل است. و یا Left-handed-diagnosis که برای نفرین کردن استفاده می‌شود. چیزی مثل: «الهی بمیری!»

Left-handed-bussines هم به معنای کارهای غیرقانونی و غیراخلاقی است.

در زبان لاتین چپ را gauche می‌گویند که به معنای شوم و نحس و بدیمن است. فرانسوی‌ها هم - که از جمله چپ دست‌ترین مردمان اروپا هستند - برای هر دو واژه «چپ» و «ناشی» یک کلمه را به کار می‌برند. کلمه Sinsiter که بعضی وقت‌ها به معنی آدم ناجور هم هست. آلمانی‌ها هم اصطلاحی دارند برای آدم‌های بی‌خاصیت که ترجمه‌اش می‌شود: «کسی که دو تا دست چپ دارد!» (بیچاره چپ دست‌های آلمانی) چینی‌ها هم کلمه «چپ» را برای کسانی به کار می‌برند که نظم درست و حسابی ندارند.

در زبان انگلیسی امروزه از واژه Southpaw برای چپ دست‌ها استفاده می‌شود. واژه‌ای برآمده از ورزش بیسبال که مؤدبانه‌تر است.

در ژاپن تا همین قرن نوزدهم قانونی بود که بر اساس آن اگر یک مرد ژاپنی به این نتیجه می‌رسید که زن چپ دستش در روند زندگی او اختلال ایجاد می‌کند، حق داشت او را طلاق دهد. اما به هر حال اوضاع ژاپنی‌ها بهتر از اسکیموهای بود که چپ دست‌ها را جادوگر می‌دانستند.

در بودیسم و هندوئیسم وقتی پای مناسک مذهبی به میان می‌آید، فرد نمی‌تواند از دست چپ خود استفاده کند و در مقابل مقدسات باید الزاماً دست راستش را بالا ببرد. معالجه چپ دستان همیشه در همه جای جهان مطرح بوده و کماکان هست. در گذشته زولویی‌های آفریقا سوراخی در زمین می‌کنند و آن را از آب جوش پر می‌کردند و کودک چپ دست مجبور بود تا دست چپش را در آب جوش فرد ببرد و پس از آن با همان دست روی سوراخ را ببوشاند. این کار باعث زخم شدن دست کودک می‌شد و طبیعی بود که او تا مدتی نمی‌توانست از دست خود استفاده کند. آنها می‌پنداشتند که کودک چپ دست به دام اوپاشی خواهد افتاد.

چنانکه جلال آل‌احمد نویسنده صاحب‌نام - و البته چپ دست ایرانی - می‌گوید، در سال‌هایی دور بسیاری از قدیمی‌ها نوشتن آیات قرآن با دست چپ را مکروه می‌دانستند.

جرج ششم پادشاه چپ دست انگلیس در دوران ولیعهدی با مصیبت بزرگی روبه‌رو بود. پدرش، جرج پنجم، طناب بزرگی به دست چپ او می‌بست و به محض این‌که پسرک بیچاره می‌خواست از دست چپ خود استفاده کند، پدر خیردار می‌شد و به سرش فریاد می‌کشید. شبیه چنین روشی را پدر نلسون راکفلر، سوپر میلیاردر معروف نیز برای تربیت فرزندش به کار گرفت، اما هیچ کدام از این دو پدر نتوانستند عادت چپ دستی فرزندان خود را تغییر دهند.

حالا می‌خواهیم درباره مشکلات چپ دست‌ها صحبت کنیم، اما پیش از آن گفت‌وگوی ما را بخوانید با بهنوش بختیاری که خود چپ دست است.

• گیتارزن چپ‌دست

«دیگر همه بیننده‌ها فهمیده‌اند که من چپ دست هستم.» این را بهنوش بختیاری می‌گوید. اولین مشکل چپ دست بودن زمانی برای او به وجود می‌آید که تصمیم می‌گیرد تعلیم گیتار ببیند: «معلم گیتارم راست دست بود و من چپ دست. آن موقع برای آموزش کلی اذیت شدم و از خیر گیتار زدن گذشتم.» هیچ وقت چپ دست بودن برای او در حرفه‌اش مزاحمت ایجاد نکرده است: «ببینید مشکل غذا خوردن و کنار راست دست‌ها نشستن که دیگر به آن عادت کرده‌ام. می‌دانم کجا بنشینم بهتر است.» یک خدا بی‌امر ز نثار روح مادر بزرگش می‌کند و به دوران کودکی می‌رود: «بچه که بودم و کارهایم را با دست چپ انجام می‌دادم، مادر بزرگم مدام می‌گفت: با دست راست بخور، با دست راست بنویس، با دست راست بردار. و وقتی می‌پرسیدم چرا؟ می‌گفت: بده و من معنی‌اش را نمی‌فهمیدم. من یک چپ دست فول هستم و هیچ وقت نتوانستم با دست راست کارهایم را انجام دهم. خدا بی‌امر مادر بزرگم هم قدیمی بود و چپ دست بودن را بد می‌دانست.»

چپ دست‌های کنکوری همیشه مصیبت دارند. با این‌که آنها در زمان پر کردن فرم کنکور اعلام می‌کنند که چپ دست هستند، اما معمولاً صندلی‌هایشان تفاوتی با صندلی‌های راست دست‌ها ندارد. این مسئله اگر چه آنها را در مدرسه و کنکور با مشکل مواجه می‌کند، اما در نهایت به نفع رفقای راست دست‌شان تمام می‌شود، چرا که تقلب کردن از روی دست چپ دست‌ها بسیار راحت‌تر است!

یکی از مشکلات اصلی چپ دست‌ها استفاده از دوربین عکاسی است. تمام دوربین‌های عکاسی بر اساس استفاده راست دست‌ها ساخته شده‌اند. از همین بابت است که چپ دست‌ها یا سراغ عکاسی حرفه‌ای نمی‌روند و یا در نهایت عکاسان خیلی خوبی نمی‌شوند. (بد نیست برای این‌که حرف ما را باور کنید، این بار سعی کنید با دست چپ عکاسی کنید. دیوانه می‌شوید!)

چپ دست‌ها وقت غذا خوردن هم مشکل اساسی پیدا می‌کنند. مخصوصاً وقتی کنار یک راست دست می‌نشینند. دست چپ آنها مرتب به دست راست بغل دستی‌هایشان می‌خورد و گرفتاری بار می‌آورد.

«یکی از آرزوهای من این است که به روز محصولات مخصوص چپ دست‌ها بسازم. تا به شما ۹۷ درصد بگم که ماها چی می‌کشیم از دست این چاقوها، این قیچی‌ها، این دنده ماشین، این دستگیره در و پنجره، این چپ‌کلیک مسخره‌تون، این شماره‌های کمکی کیبورد که به خودتون حال دادین گذاشتین زیر دست راستتون. اون صندلی‌های تکیه‌تون که باعث شده کتفم کج بشه!، اون شماره‌گیرهای قدیمی تلفن که باید انگشت رو می‌کرد توش و می‌چرخوندی، این کنسرو بازکن‌ها، این ساعت‌های مچی که نمی‌شه با دست چپ کوکوشون کرد. اون قلم درشت من در آوردیتون که کلی هم برای خودتون انحنای خاص خطاطی مخصوص راست دست‌ها ساختین توش. اون جیب پیراهن مردونه. اون در یخچال. اون خط‌کش‌تون که شماره‌هاش می‌ره زیر دست آدم.

برام این حرکت هارمونی بهتری داره.

خلاصه که چیزهایی هست که یک راست دست هرگز نمی‌فهمد. آن هم حس خوشایندی است که یک چپ دست دارد. جدی می‌گم. می‌توانید از تک تک‌شون بپرسید.»

• یک ابتکار ساده

فولاد و سیاه‌پوش صفاریان‌پور دو برابر دوقلو هستند. شاید آنها را در حال اجرای برنامه در تلویزیون دیده باشید. آنها چنان به هم شبیه هستند که حتی نزدیک‌ترین دوستانشان هم در برخورد با آنها باید تمرکز زیادی کنند تا هر کدام را تشخیص دهند. با وجود همه این شباهت‌ها، یک تفاوت اساسی دارند. یکی‌شان راست دست است و دیگری چپ دست! این تنها تفاوتی است که آنها را به راحتی لو می‌دهد.

• فولاد می‌گوید: «بچه که بودیم دوست داشتیم کاملاً شبیه هم باشیم و هیچ کس نتواند تفاوتمان را بفهمد. برای همین تصمیم گرفتیم دست دیگرمان را هم به کار بگیریم. آنقدر تلاش کردیم تا هم من یاد گرفتم با دست دیگرم بنویسم و هم سیاه‌پوش.»

• بچه معروف‌های چپ

نه... نه... اشتباه نکنید. بحث اصلاً سیاسی نیست. می‌خواهیم به تاریخ رجوع کنیم و چپ دست‌های جهان را بشناسیم:

شاید قدیمی‌ترین چپ دست‌های شناخته شده اسکندر کبیر و ابن‌خلدون بوده‌اند؛ دو آدمی که نسیتی دیرینه با تاریخ دارند. ژولیوس سزار و ناپلئون بناپارت هم از معروف‌ترین چپ دست‌های جهانند. ژوزفین در یکی از نامه‌هایش به ناپلئون از او به عنوان مرد «چپ دست» زندگی یاد می‌کند. پرنس چارلز - ولیعهد بیچاره انگلستان که ظاهراً مادرش خیال مرخص شدن از دنیا را ندارد- هم چپ دست است. اما جالب‌تر این‌که در طول ۳۹ سال گذشته فقط دو نفر از رئیس‌جمهورهای آمریکا (جیمی کارتر و جرج بوش) چپ دست نبوده‌اند.

جرالد فورد، رونالد ریگان، جرج بوش پدر و بیل کلینتون همگی چپ دست بوده‌اند. گاندی، فیدل کاسترو، چه گوارا و سیمون بولیوار هم در این فهرست می‌گنجند. طرفداران گرامی سینمای هند! با کمال افتخار به اطلاع می‌رساند جناب آمیتا باچان هم از چپ دستان معروف جهان است. به فهرست سینمایی‌ها باید کسانی چون کیم نواک، چارلی چاپلین، مایکل لندن، جان استوارت، بنی استیگر، تام کروز، آنجلینا جولی، نیکول کیدمن و دمی مور را هم اضافه کرد. جناب پریس برازنان را هم که به خاطر دارید. همان هنرپیشه خوش تیپی که شبیه آقای خاتمی است. فراموش نکنید که چپ دستان موسیقی با همه مشکلاتی که در نواختن ساز دارند، اما همیشه جزو نوابغ این عرصه بوده‌اند:

کورت کوبین، دیوید بوی، جیمی هندریکس، جرج مایکل، پل مک‌کارتی، فرد آستر و احتمالاً چنگیز حبیبیان.

وای... داشت فراموشمان می‌شد که اسم این افراد را هم اضافه کنیم: لئوناردو داوینچی، میکال آنژ، اسحق نیوتن، آلبرت انیشتین، رامبراند، پیکاسو، باخ، بتوون، بیل گیتس و نیچه.

ورزشکاران چپ دست هم که معرف حضور هستند: دیگو مارادونا، پله، جان مک کئر و بین ایرانی‌ها بدون رعایت تقدم و تأخر و اهمیت این چپ دست‌ها جزو معروف‌ترین‌ها هستند:

جلال آل‌احمد، ابوالحسن داوودی، لاله اسکندری، بهنوش بختیاری، مرجان محتشم، هانیه توسلی، علیرضا نیکبخت واحدی، مهرداد معدنچی،

میثم منیعی، محسن خلیلی و ...

امیدواریم نگویند خب، حالا که چی... هیچ چی! شما این چند صفحه را خواندید و کلی به اطلاعاتتان افزوده شد. همین دلیل کافی نیست؟

● لاله اسکندری؛ مایه عذاب کنار دستی‌ها

لاله اسکندری، این روزها سریال پرمخاطب سال‌های برف و بنفشه را روی آنتن دارد. اما نمی‌دانم آنها که پای تلویزیون می‌نشینند و سریال را تماشا می‌کنند، متوجه شده‌اند که هنرپیشه محبوبشان چپ دست است. سراغ او را می‌گیریم و از مشکلات یک بازیگر چپ دست می‌پرسیم. «بعضی وقت‌ها زاویه‌ای را که کارگردان برای فیلم‌برداری در نظر گرفته است به هم می‌ریزم.» این را لاله اسکندری می‌گوید. او هم از هنرمندان چپ دست است. برای اثبات حرفش مثال می‌آورد: «مثلاً در صحنه‌ای باید گوشی تلفن را بردارم. کارگردان زاویه‌ای را که در نظر می‌گیرد، برای یک آدم راست دست است. وقتی با دست چپ این کار را انجام می‌دهم، یا باید زاویه دوربین عوض شود یا کارگردان از من می‌خواهد که با دست راست گوشی را بردارم و صحنه تکرار می‌شود.» لاله اسکندری البته مشکل خاصی با چپ دستی ندارد.

او می‌گوید: «برایم عادی شده. معمولاً جایی می‌نشینم که کنار دستی‌هایم را اذیت نکنم، اما امان از روزهای مدرسه.» خاطرات روزهای مدرسه را مرور می‌کند و می‌گوید: «همیشه مایه عذاب کنار دستی‌هایم بودم. هیچ وقت هم نتوانستم خطاطی با قلم را خوب یاد بگیرم. چون معلم‌هایمان همه راست دست بودند و نمی‌توانستند به من که قلم درشت را با دست چپ می‌گرفتم به درستی آموزش دهند.» او چپ دستی را از پدر بزرگش به ارث برده که زمانی طراحی هم می‌کرده است. می‌گوید: «شنیده‌ام چپ دست‌ها خوب طراحی می‌کنند. من هم هر دویش را از پدر بزرگم به ارث بردم؛ هم چپ دست هستم و هم طراحی می‌کنم. البته پدر بزرگم به خاطر چپ دست بودن در مدرسه و خانه خیلی تنبیه شده بود و آخر سر نوشتن با دست راست را یاد گرفته بود و مابقی کارهایش را با دست چپ انجام می‌داد. اما من مشکلی نداشتم. همه پذیرفته بودند که چپ دست هستم.» موقع خداحافظی با شیطنت می‌خندد و می‌گوید: «راستی، شنیده‌ام چپ دست‌ها باهوش‌تر هستند.»

● علیرضا نیکبخت واحدی؛ حل ساده مشکل

این روزها نه دوباره از پرسپولیس به استقلال رفته. نه مدل موهایش مسئولان فدراسیون را عصبانی کرده، نه خیری از تنبیه و جریمه است و نه از تشویق و گل‌زنی. علیرضا نیکبخت واحدی مثل چند ماه گذشته به عنوان مهاجم در پرسپولیس توپ می‌زند و خبری از حاشیه و جنجال نیست. اما شنیده‌ایم او به غیر از این که یک مهاجم چپ پا است، چپ دست هم هست و سراغش را می‌گیریم. بزرگ‌ترین مشکلی که چپ دستی برای او به وجود آورده است، به دوران دبستان بر می‌گردد: «آن موقع‌ها، روی یک نیمکت سه نفر می‌نشستیم. دست چپ من موقع نوشتن مدام به دست راست بغل دستی‌هایم می‌خورد و دستشان را خط می‌انداخت. غیر از من هم چپ دست دیگری در کلاس نبود که کنارش بنشینم و مشکل حل شود.» البته این مشکل او در زمان دبیرستان حل می‌شود. «دبیرستان با یک نفر رفیق بودم که مثل من چپ دست بود.

کنار هم می‌نشستیم و مشکلی برایمان پیش نمی‌آمد.» از کنکور هم می‌گوید: «یک دفعه در کنکور شرکت کردم. همه چیز خوب بود. توی فرم ثبت نام نوشته بودم چپ دست هستم و جایم مناسب بود.» نیکبخت با چپ دستی‌اش مشکلی ندارد، اما از چپ پا بودنش خیلی راضی است. می‌خندد و می‌گوید: «خب برای این که چپ پاها بهتر فوتبال بازی می‌کنند.»

● ابوالحسن داوودی؛ هدایت با دست چپ

ابوالحسن داوودی را با مرد بارانی، نان، عشق و موتور ۱۰۰۰ می‌شناسیم. روزهای نزدیک را اگر بگردیم به یاد فیلم تقاطع می‌افتیم. اما بهانه ما برای این که سراغ او برویم، هیچ کدام از فیلم‌ها و کارهای هنری‌اش نیست. او چپ دست است و به عنوان کارگردانی که همه چیز را با دست چپ هدایت می‌کند، سراغش می‌رویم.

«همیشه سر میز غذا مشکل دارم. کنار دستی‌هایم اذیت می‌شوند و باید منتها‌الیه سمت چپ میز را برای نشستن انتخاب کنم تا دیگران از دستم راحت باشند.» اینها را ابوالحسن داوودی می‌گوید. کارگردان چپ دست سینما! البته این موضوع هیچ وقت در کار مزاحمش نبوده است. «من اصلاً با نیمه چپ بدنم راحت‌تر هستم. چپ پا هم هستم. هیچ وقت در کار هم مشکلی نداشته‌ام. فقط با وسایلی که لزوماً برای راست دست‌ها ساخته شده مثل قیچی، به سختی کار می‌کنم.»

البته چپ بودن برای ابوالحسن داوودی مزیت هم داشته است. «حوان‌تر که بودم، تنیس بازی می‌کردم. طرف مقابلم چون من چپ دست بودم نمی‌توانست عکس‌العمل مرا حدس بزند و همیشه غافل‌گیر می‌شد.» البته ابوالحسن داوودی با این که همه کارهایش را با دست چپ انجام

می‌دهد، اما با دست راست می‌نویسد. آن هم بر می‌گردد به دوران کودکی‌اش. «بچه که بودم مداد را با دست چپ می‌گرفتم. عموم که در فامیل آدم مستبیدی بود، می‌گفت: «خوبیت نداره بچه با دست چپ بنویسه.» پدر و مادرم کاری نداشتند، اما به توصیه عمو دستم را بستند و آن قدر این کار را انجام دادند که من عادت کردم با دست راست بنویسم.»

• گونتر گراس چپ‌دست‌ها

هر دوی ما چپ دستیم و همدیگر را از انجمن چپ دست‌ها می‌شناسیم. می‌دانید که ما چپ دست‌های این شهر مانند همه کسانی که دردی مشترک آنها را رنج می‌دهد، انجمنی تأسیس کرده‌ایم و مرتباً همدیگر را ملاقات می‌کنیم و می‌کوشیم دست راست خود را که متأسفانه در کارها بسیار ناشی است، تمرین بدهیم.

مدتی یک راست دست خوش‌قلب ما را آموزش می‌داد. متأسفانه او دیگر نمی‌آید. آقایان هیئت رئیسه از روش‌های آموزشی او انتقاد می‌کردند و معتقد بودند اعضای انجمن باید با نیروی خود تغییر عادت بدهند. به این ترتیب ما با هم و بدون هیچ اجباری، فقط به بازی‌های دسته جمعی ابداعی و انجام کارهایی می‌پردازیم که مهارت را بالا می‌برند مثل: سوزن نخ کردن، آب ریختن و باز و بسته کردن در با دست راست. یکی از اصول اساسی ما این است: «تا زمانی که دست راست مثل دست چپ نشود، آرام نمی‌گیریم.»

این جمله هر چقدر هم که زیبا و دهن پر کن باشد، بی‌معناترین حرف‌هاست. با این روش، ما هرگز به نتیجه دست نخواهیم یافت. جناح افراطی انجمن ما از مدت‌ها قبل خواسته بود که این جمله به طور کامل حذف و به جای آن نوشته شود: «ما به دست چپمان افتخار می‌کنیم و از آن چه با آن متولد شده‌ایم، شرمگین نیستیم.»

مسلماً این شعار هم درست نیست و تنها جذابیت آن و نیز بلند طبعی‌مان به ما اجازه داده چنین حرف‌هایی را انتخاب کنیم. اریش و من که هر دو جزو جناح افراطی محسوب می‌شویم، به خوبی می‌دانیم سرخوردگی تا چه حد در ما ریشه دوانده است. خانه، مدرسه و بعدها خدمت سربازی هم به ما کمک نکرد تا یاد بگیریم این نقض جزئی را - جزئی در مقایسه با سایر ناهنجاری‌های رایج - با بردباری تحمل کنیم. باعث و بانی این احساس سرخوردگی هم آن طرز کودکانه‌ای است که اطرافیان دست آدم را می‌گیرند؛ خاله‌ها و عمه‌ها، دایی‌ها و عموها، دوستان مادر و همکاران پدر، اینها همان جمع خانوادگی غیر قابل تحمل و وحشتناکی هستند که افق آینده یک کودک را تاریک می‌کنند. باید دستمان را به همه این افراد می‌دادیم. آنها می‌گفتند: «نه، با آن دست بدقواره نه! با دست واقعی‌ات دست بده، بادست راست!»

• چه‌گوارا؛ چپ‌ترین چپ

چه‌گوارا بی‌تردید چپ‌ترین چپ دست دنیاست. عکس‌های او را به یاد بیاورید! مخصوصاً آنهایی که با ژستی خاص سیگاری را لای انگشتانش دارد. انگشتان دست چپ.

دو سال پیش وقتی والترسالس می‌خواست فیلم *The motorcycle Diaries* یا خاطرات موتورسیکلت سوار را درباره چه‌گوارا بسازد، به گابریل گارسیا برنائل سفارش داد تا این نقش را باز می‌کند. در این وسط تنها یک مشکل وجود داشت. پسرک خوش چهره مکزیکی یک راست دست تمام عیار بود. اما سینما جادویی دیگر دارد. گابریل در طول شش ماه توانست مهارت‌هایی را با دست چپ یاد بگیرد که او را به چه‌گوارا نزدیک‌تر می‌کرد. او در گفت‌وگویی با مجله فرانسوی استودیو گفت: «کار سختی بود. بعد از ۳۰ سال باید دست چپم را به کار می‌انداختم. اما همین تمرین‌ها مشکل دیگری از زندگی را به من معرفی کرد. حالا احساس می‌کنم دو تا آدم هستم. گاهی با دست راست گاهی با دست چپ.»

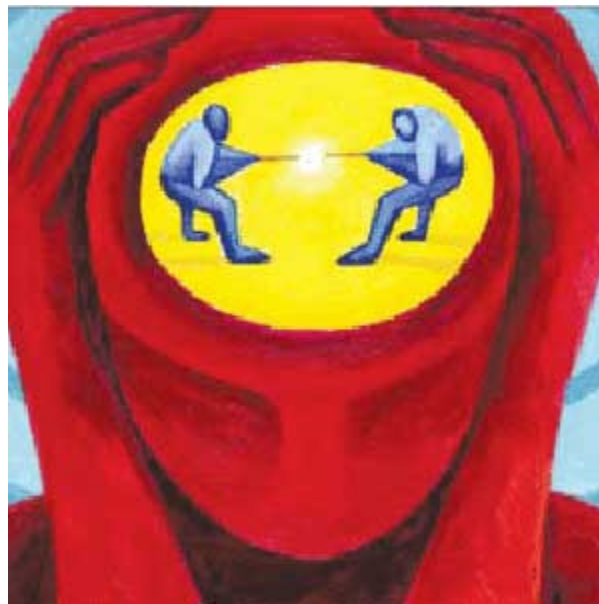
منبع: چلچراغ

<http://vista.ir/?view=article&id=275795>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا بعضی‌ها چندشخصیتی‌اند؟

امروز می‌خواهیم راجع به یکی از بیماری‌های روانپزشکی صحبت کنیم که شاید شما هم نام آن را شنیده باشید و یا حتی راجع به آن کتاب خوانده باشید. اختلال هویت تجزیه‌ای که اختلال شخصیت چندگانه نامیده می‌شود، یکی از مزمن‌ترین اختلالات تجزیه‌ای محسوب می‌شود. بیشتر افراد خود را انسانی با یک شخصیت اساسی می‌دانند و حسی یکپارچه از خویشتن دارند ولی بیماران مبتلا به اختلالات تجزیه‌ای، حس دارا بودن یک هوشیاری واحد را از دست می‌دهند. شخص احساس می‌کند که فاقد هویت است یا درباره هویت خود سردرگم است و یا اینکه هویت‌های متعددی دارد. هر چیزی که معمولا به انسان‌ها شخصیت واحد می‌بخشد (مثل افکار، احساسات و اعمال یکپارچه) در افراد مبتلا به اختلالات تجزیه‌ای طبیعی نیست.



• تجزیه چیست و به چه معنا است؟

تجزیه به‌عنوان دفاعی در مقابل ضربه ظهور می‌کند که البته منظور از کلمه

ضربه در اینجا، ضربات روحی و روانی است. تجزیه در اصل یک نوع سیستم دفاعی است که ذهن به‌صورت ناخودآگاه و بی‌آنکه ما روی آن کنترلی داشته باشیم، در پیش می‌گیرد. دفاع‌های تجزیه‌ای کارکرد دوگانه‌ای دارند. اول اینکه به فرد کمک می‌کنند در زمان وقوع ضربه خود را از آن دور کند و دوم اینکه مانعی برای گنجاندن ضربه در زندگی فرد می‌شوند و آن را به تعویق می‌اندازند. در اصل تجزیه وضعیتی را به‌وجود می‌آورد که محتویات ذهنی در هوشیاری‌های موازی حضور هم‌زمان پیدا می‌کنند.

• چه کسانی و چرا؟

گروهی از دانشمندان معتقدند که اختلال هویت تجزیه‌ای بسیار نادر است و گروه دیگر می‌گویند که اختلال مزبور بسیار کمتر از حد واقعی شناسایی شده است. بیشتر بیمارانی که تشخیص این اختلال را دریافت می‌کنند، مؤنث هستند و در اصل نسبت ابتلای خانمها به آقایان از ۵ به ۱ تا ۹ به ۱ متغیر است. با این حال اکثر پزشکان و پژوهشگران معتقدند که آقایان در نمونه‌های بالینی کمتر از حد واقعی گزارش شده‌اند زیرا به عقیده آنها بیشتر افراد مذکری که دچار این بیماری هستند، بیشتر وارد سیستم قضاوت جنایی می‌شوند تا سیستم بهداشت روانی. این اختلال در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی بیشتر دیده می‌شود و میانگین سنی در زمان تشخیص ۳۰ سالگی است. هرچند بیماران معمولا ۵ تا ۱۰ سال پیش از تشخیص، نشانه‌ها را داشته‌اند. به‌نظر می‌رسد که این اختلال در بستگان درجه اول مبتلایان بیشتر از جمعیت کلی دیده می‌شود.

• علت بیماری

علت اختلال هویت تجزیه‌ای به‌درستی معلوم نیست، هرچند در سابقه بیماران (تقریبا صد در صد آنها) حادثه آسیب‌رسان غالبا در دوران کودکی وجود داشته است. به‌طور خلاصه می‌توان چهار نوع عامل سبب‌ساز را نام برد:

▪ تجربه یک حادثه آسیب‌رسان

▪ عوامل محیطی

▪ استعداد برای ابتلا به اختلال

▪ فقدان حمایت بیرونی

رویداد آسیب‌رسان معمولا سوء رفتار جسمی و جنسی در دوران کودکی است. سایر رویدادهای آسیب‌رسان عبارتند از: مرگ بستگان یا دوستان نزدیک در دوران کودکی و شاهد آسیب و مرگ بودن.

• بیشتر بدانیم!

اختلال هویت تجزیه‌ای نام اختلالی است که قبلا به اختلال شخصیت چندگانه شهرت داشت. این اختلال، مزمن است. مفهوم شخصیت، القاء‌کننده احساس یکپارچگی در شیوه تفکر، احساس و رفتار شخص و دریافت او از خود به‌عنوان موجودی واحد است. افراد مبتلا دارای دو یا چند

شخصیت مجزا هستند که هر يك از آنها در دوره‌ای که آن شخصیت خاص تسلط دارد، تعیین‌کننده رفتار و نگرش‌های آنان است. برای تشخیص‌گذاری باید حداقل دو تا از این هویت‌ها یا حالات شخصیتی، متناوباً کنترل رفتار شخص را به عهده بگیرند. تعداد متوسط شخصیت‌ها در اختلال هویت تجزیه‌ای بین ۵ تا ۱۰ شخصیت است. اغلب در هنگام تشخیص فقط ۲ یا ۳ شخصیت مشهود است و سایر شخصیت‌ها در جریان مسیر درمان شناسایی می‌شوند. تعداد متوسط هویت‌های گزارش‌شده برای بیماران مذکر ۸ و برای بیماران مونث ۱۵ برآورد شده است که البته هنوز این اعداد مورد شك است و نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد.

گذر از يك شخصیت به شخصیت دیگر اغلب به صورت ناگهانی و نمایش‌گونه صورت می‌پذیرد. بیماران عموماً در هر وضعیت شخصیتی، از وجود شخصیت‌های دیگر و رویدادهایی که در جریان تسلط آنها گذشته است، آگاه نیستند. با این حال گاهی یکی از شخصیت‌های دیگر، دچار چنین فراموشی نبوده و از وجود، کیفیات و فعالیت‌های شخصیت‌های دیگر کاملاً آگاه است. گاهی نیز شخصیت‌ها به درجات مختلف از وجود بعضی یا تمام شخصیت‌های دیگر آگاهی دارند و ممکن است با هم طرح دوستی، رقابت یا همراهی بریزند. اغلب شخصیت‌ها نام خاص را دارند و گاهی نیز يك یا چند شخصیت موجود در فرد نام کارکرد خود را دارند (مثل محافظ). ممکن است شخصیت‌ها از دو جنس متفاوت، نژادها و سنین مختلف و از خانواده‌هایی غیر خانواده اصلی بیمار باشند. شخصیت‌ها اغلب بسیار متفاوت و حتی ممکن است متضاد باشند.

بیماران اغلب، در معاینه هیچ نکته غیرعادی از لحاظ وضعیت روانی ندارند به جز اینکه، درباره دوره‌های زمانی مختلف فراموشی دارند. گاهی با واداشتن بیمار برای تهیه يك دفتر یادداشت روزانه فرد معاینه کننده می‌تواند شخصیت‌های متعدد بیمار را در این یادداشت‌ها بیابد.

• ادامه داستان

این بیماران اغلب همزمان دچار اختلالات روانی دیگر مثل اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی، اختلالات وابسته به مصرف مواد، اختلالات خواب و غیره هم هستند. در عین حال اقدام بر خودکشی در میان آنها شایع است.

• درمان

موثرترین رویکرد درمانی برای اختلال هویت تجزیه‌ای، درمان‌های غیر دارویی است. به کمک روش‌های تخصصی که از حوصله این بحث خارج است، اطلاعات اضافی درباره سابقه، شناسایی شخصیت‌های قبلاً ناشناخته و تسهیل تخلیه هیجانی صورت می‌گیرد. درمان این اختلال نیاز به صبر و حوصله، دقت و زمان دارد. دارو فقط در صورت لزوم مثلاً در وجود همزمان اختلال افسردگی یا اختلال اضطرابی و غیره تجویز می‌شود. درمان دارای مراحل است که باید يك به يك انجام شود و هر نوع شتاب‌زدگی در سیر درمان معادل ضربه دیگری بر فرد بیمار است.

• سرنخ‌ها

برخی حالات به نفع تشخیص اختلال هویت تجزیه‌ای است، از جمله:

- گزارش‌های دگرگونی زمانی، فراموشی لحظه‌ای و عدم تداوم
- بازگویی دوره‌های رفتاری بیمار از جانب دیگران که خود بیمار آنها را به خاطر نمی‌آورد.
- اشخاص بیمار را مورد شناسایی قرار دهند و یا به نامی دیگر بخوانند که بیمار آنها را نمی‌شناسد.
- بیمار ممکن است خود را به نامی دیگر بخواند و به‌عنوان سوم شخص خطاب کند.
- کشف نوشته‌ها، نقاشی‌ها یا دیگر محصولات کاری دی و اشیایی مثل کارت هویت، لباس و غیره میان اموال بیمار که قابل شناسایی یا قابل توجه نیست.
- سابقه آسیب‌های عاطفی شدید در دوران کودکی (معمولاً قبل از پنج‌سالگی)

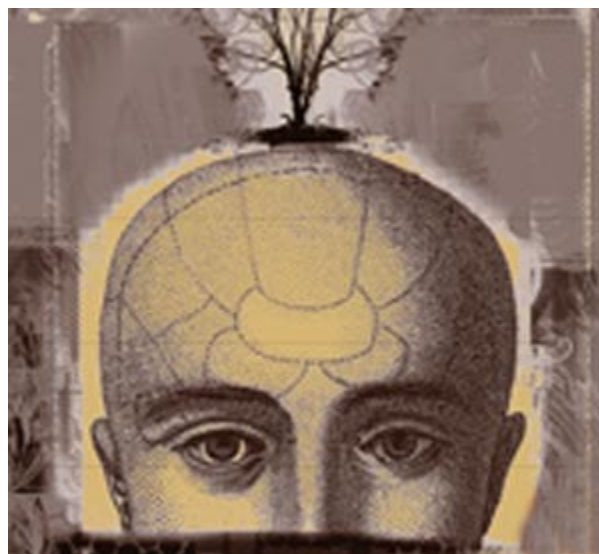
منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=248162>

چرا خلاقیت می‌شویم: فقط به خاطر ژن؟!

«بالاخره ما متوجه نشدیم گرایش به پرخاشگری و دنبال خلاقیت بودن تقصیر شیوه تربیتی ماست یا در ژنتیک این پسر ما موجود بوده است و ما کلا بی‌تقصیریم؟!»...

این بخشی از ایمیل آقای س.الف است. سوال کلیدی و مهم ایشان به بررسی علل ریشه‌ای رفتار بزهکارانه اشاره دارد و از اینجا شروع می‌کنم که تحقیقات گسترده‌ای به بررسی این امر پرداخته‌اند که آیا رفتار انسان نتیجه عوامل زیست‌شناختی مانند ساختار مغزی یا ژنتیکی است یا اینکه ما فرآورده محیط خویش هستیم، یعنی طریقه‌ای که با آن پرورش می‌یابیم؟ پاسخ به این پرسش اهمیت عمیقی در مسایل حقوقی و سیاست عمومی دارد. در ضمن روش ما در برخورد با بزهکاران یا طریقه درمان و مراقبت از بیماران روان‌پریش نیز تحت تاثیر پاسخی است که به این پرسش می‌دهیم. فرهنگ ما به‌طور عمده و به جز چند مورد معدود بر این موضوع بنا



شده است که ما انسان‌ها زاینده اراده آزاد خویش هستیم و در نتیجه در برابر این گزینش‌ها مسؤول‌ایم. اما چه وضعی پیش خواهد آمد اگر مشخص شود که یک ژن ویژه، یا گروهی از آنها، یا فقدان یک کروموزوم یا وجود کروموزومی اضافه، عامل تمایل به سمت پرخاشگری یا جنایت یا مصرف مواد اعتیادآور است؟ به عبارت دیگر در صورتی که نشان داده شود رفتار یا حتی ذهن انسان به صورتی از قبل تعیین شده، به وسیله شرایطی هدایت می‌شود که ما بر آن کنترل ناچیزی داریم، یا اصلا کنترل نداریم؟ آیا در این صورت جامعه در مجازات برخی بزهکاران که قادر به کنترل اعمال خود نیستند محق خواهد بود؟

بنابراین با اینکه طرح جنبه‌های ژنتیک رفتار بزهکارانه و اقدامات مربوط به «بهبودی نژادی» که در اروپا و ایالات متحده سابقه طولانی و گاهی تلخ دارد، همچنان با مقاومت روبه‌روست ولی این همان راهی است که بیانگر تمایل فرد به رفتارهای بزهکارانه می‌شود. به نظر می‌رسد پاسخ این سوال مهم این باشد که ترکیب هر دو عامل اجتماعی و زیست‌شناختی سبب رفتار انسان می‌شود. رفتار ما به وسیله ترکیب پیچیده و پیوسته دگرگون‌شونده‌ای از این دو عامل هدایت می‌شود که تاثیر آن بر تمام عمر ما احساس می‌گردد.

اینکه دانشمندان درباره یافتن یک ژن برای یک صفت خاص صحبت می‌کنند، الزاما چنین معنی نمی‌دهد که در فرد حامل این ژن و یا در هر محیطی، این صفت تظاهر خواهد کرد. شواهد نشان می‌دهد ژن‌های بسیاری در تعیین این امر مشارکت دارند که آیا یک صفت رفتاری خاص تظاهر کند و در صورت مثبت بودن پاسخ، چگونه این صفت ظاهر شود. اگرچه شاید از لحاظ ژنتیک مستعد باشیم ولی پیدایش یک رفتار نامناسب، احتمالا مستلزم وجود واسطه‌های بیرونی مثل تجربه ناخوشایند، رفتار نامناسب والدین و یا محرومیت دوران کودکی نیز هست.

دکتر فرید فدایی - دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی - مدرس روان‌پزشکی کیفری دانشکده حقوق دانشگاه تهران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=125394>

چرا من تغییر نمی‌کنم؟

آیا تا به حال به تماشای دریا نشسته‌اید؟ اگر آری، حتما متوجه شده‌اید که تمام آشفتگی‌ها، برخورد‌ها و امواج فقط در سطح است. در عمیق‌ترین بخش‌های دریا هم آشفتگی وجود ندارد؛ حتی موجی کوچک. وقتی در دریای وجودتان عمیق فرو روید و آرامش را به دست آورید، به نقطه‌ای می‌رسید که هیچ آشفتگی و ناآرامی هرگز در آن راه نداشته است. همانجا بایستید، هر تغییر و دگرگونی از آنجا میسر می‌شود. در آنجا خود استاد خویشتن هستید. اکنون هر آنچه غیر ضروری است می‌تواند دور انداخته شود، بدون هیچ‌گونه درگیری و نزاع. با کمال تعجب می‌بینید که تغییر کرده‌اید.

امروزه نقش مثبت‌اندیشی، داشتن افکار و امواج مثبت و دارا بودن عینک خوشبینی بر کسی پوشیده نیست. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد میانگین عمر افراد مثبت‌اندیش، ۷ سال بیشتر از کسانی است که از این ویژگی بی‌بهره هستند و با عینک تیره بدبینی به دنیا و امور آن می‌نگرند. در زندگی شهرنشینی با توجه به استرس‌های موجود در محیط پیرامون افراد، آلودگی‌های صوتی و دیگر ناهنجاری‌هایی که اثرات نامطلوب فراوانی به دستگاه روانی ما وارد می‌آورد؛ طبیعی است که مقادیر فراوانی از انرژی



ما از بین رفته و ما فاقد انرژی و توان لازم جهت مقابله با مسائل و کنار آمدن با مشغله‌های زندگی روزمره می‌شویم. بی‌توجهی‌ها و عدم‌آگاهی نسبت به ملزومات و مایحتاج دستگاه روانی ما را دچار مسائلی می‌کند که بعضا ریشه و علت آنها را در بیرون از خود جست‌وجو می‌کنیم. خلق افسرده، حالات اضطرابی، پرخاشگری و بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی حاصل همین غفلت و بی‌توجهی ما نسبت به خویشتن خویش است.

همواره مصایب و مشکلات حاد موجود در زندگی برهم‌زننده تعادل روانی ما نیستند؛ به عبارتی نرساندن سوخت لازم به دستگاه روانی هم می‌تواند علت بسیاری از کج‌خلفی‌ها، اختلالات خواب، اختلالات جنسی و خلقی در ما باشد. گاهی اوقات ما فراموش می‌کنیم که ظرف درون خود را از آلودگی‌ها بزداییم و یا به عبارتی دیگر از ورود آلودگی‌ها به ظرف وجودی خویش جلوگیری کنیم؛ گویا از باد می‌بریم که ما فقط برای کار کردن و متحمل شدن استرس‌ها و فرو خوردن خشم خویش در اثر مسائلی که نمی‌توانیم دخالت مستقیمی در جریان اجرایی آن داشته باشیم، به این دنیا نیامده‌ایم. رسالت ما درگیر شدن در تمام بازی‌های زندگی و تلاش صرف جهت نیاختن نیست.

• جراحی روانی

ما معمولاً قبل از اینکه منزل را به سمت محل کار و یا رفتن به یک جلسه کاری و یا مهمانی ترک کنیم تدارکات خاصی می‌بینیم از جمله اینکه ما خود را آراسته می‌کنیم ما با لباس‌هایی که داخل منزل از آنها استفاده می‌کنیم و با همان وضعیت از منزل بیرون نمی‌رویم، بعید می‌دانم کسی این آراستگی را نکوهش کند، اما چگونه است که ما برای رفتن به یک مهمانی ساده ساعت‌ها وقت صرف می‌کنیم تا با وضعیت ظاهری مناسبی حضور به هم رسانیم ولی دقت و انرژی برای خویشتن خویش نداریم برای رفتن به یک کلاس آموزشی در زمینه مسائل ارتباطی - رفتاری و یا مراجعه به یک متخصص علوم رفتاری اعلام می‌کنیم که فرصت نداریم یا پول نداریم!

بنابراین لزوم انجام جراحی روانی بیش از پیش نمایان می‌شود. آری ما در ابتدا نیازمند برداشتن بخش‌های مسئله‌دار ذهنمان هستیم، باید ابتدا برای افکار و باورهایمان فکری بیندیشیم چرا که احساسات ما منتج از افکار ماست باید شروع به خارج کردن اضافات ذهنمان کنیم این خروج

به مراتب مهم‌تر از خروج چربی‌ها از بدنمان است چرا که اگر به زیبایی ذهن و روان برسیم و دستگاه روانی ما شرایط مناسبی داشته باشد چه بسا برای خود ارزش و احترام بیشتری قائل شویم و پذیرش مناسبی برای خویش داشته باشیم.

در اینجا می‌خواهم به اهمیت بیشتر بعد روانی اشاره کنم که در واقع پیش‌نیاز بعد جسمانی است؛ احساس رضایت و دوست داشتن خود مستلزم انجام جراحی‌های خاصی نیست همانطور که احساس خوشبختی مستلزم رسیدن به یک وضعیت مطلوب اقتصادی - رفاهی نیست. خوشبختی یک وضعیت نیست بلکه احساسی خوشایند و درونی است و اگر ما بتوانیم در همین شرایطی که هستیم به احساس خوشبختی و رضایت برسیم با رسیدن به اهداف و محقق شدن آرزوهایمان این احساس بیشتر و ماندگارتر از قبل خواهد بود.

در غیراین صورت هیچ تضمینی وجود ندارد که ما با رسیدن به یک موقعیت اقتصادی مناسب یا قبولی در کنکور و غیره احساس خوشبختی و سعادت‌مندی کنیم وضعیت مالی مناسب به رفاه بیشتر و راحتی ما کمک می‌کند ولی بالقوه شادی و رضایت وارد زندگی ما نمی‌کند ما برای شاد بودن به ارتباط با آدم‌های شاد، توجه به نیازهای کودک درون، دارا بودن عشق بدون قید و شرط به کل هستی و زدودن زنگارها از ظرف زیبای درون نیاز داریم.

- آیا می‌توانم بهتر از این باشم

ما در مسائلی که برایمان روی می‌دهد نقش داریم این نقش برخی مواقع مستقیم و گاهی به‌صورت غیرمستقیم است و چه زیباست هرکدام از ما در رابطه با مسائلی که برایمان ایجاد می‌شود نقش خود را بیابیم و از خود سؤال کنیم من در این موضوع یا این مشکل چه نقشی داشتم آیا می‌توانم ایفای نقش بهتری داشته باشم؟

در روابط بین زوجین خیلی از مواقع یکی از آنها اقدام به اصلاح رفتارهای خود می‌کند این کار با کمک مشاور با مطالعه و امثالهم انجام می‌شود و تغییر شروع می‌شود این تغییر ابتدا در زمینه افکار سپس احساسات و در نهایت در رفتار صورت می‌پذیرد با گذشت زمان وقتی شریک زندگی و اطرافیان متوجه تغییرات خوب فرد می‌شوند رفتارهای آنها نیز معمولاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد و تعامل مناسب‌تری برقرار می‌شود بنابراین بیابیم از خود شروع کنیم ما معمولاً به دنبال تغییر دیگران هستیم و مشکل را آنها و رفتارشان می‌بینیم اگر این طرز فکر غالب باشد همواره باید تلاش کنیم و نقشه بکشیم که چگونه دیگران را تغییر دهیم در حالی که تغییر دادن خودمان به مراتب راحت‌تر است اگر از تغییر خود شروع کنیم شاهد اتفاقات و رویدادهای جالبی در خود و پیرامون خود خواهیم بود.

تغییر معمولاً بار استرسی دارد تغییر محل کار، تغییر محل زندگی، تغییر شغل و تغییر رئیس‌مان در محل کار ما را کمی دچار اضطراب می‌کند؛ تغییرات درونی هم از این امر مستثنی نیست.

ما براساس بسیاری از عادات قهری و جبری خود زندگی می‌کنیم و برای ما آسوده‌تر است که آنها دست‌نخورده باقی بمانند ما طبق عادات رفتاری خود در شرایط مشابه رفتارهای مشابهی انجام می‌دهیم بنابراین با شروع دستکاری این عادات که زمینه تغییرات رفتاری ما را فراهم می‌کنند بعضاً با احساسات ناخوشایندی هم روبه‌رو می‌شویم به‌عنوان مثال کسی که همواره در اختلافات از موضع برنده - بازنده عمل می‌کند و می‌خواهد به هر قیمتی شده نیاز وقت متوجه می‌شود که برای حل اختلاف می‌توان به گونه‌ای دیگر نیز رفتار کرد و گاهی لازم است به خاطر دیگری مثلاً همسر، گذشت کرد و این به معنای باختن و بازنده بودن نیست ابتدا حالت خوشایندی نخواهد داشت او همواره با زور و فشار تلاش کرده موقعیت را به نفع خویش تغییر داده و به پایان برسد و هم‌اکنون باید جلوی این رفتار خود را بگیرد طبیعی است که این کار راحت نخواهد بود ولی کافیست قدم اول برداشته شود و ما به لزوم تغییر پی ببریم و شروع کنیم با گذشت زمان و بررسی تعاملات و رفتارهای خود با دیگران و اثرات مطلوب ایجاد شده، این تغییر تقویت خواهد شد و مهر تأییدی خواهد بود که نشان می‌دهد ما چقدر به تغییر کردن نیازمندیم.

نکته قابل توجه که می‌توان در اینجا بدان اشاره کرد این است که اساس درمان بسیاری از روان‌درمانگران و روانپزشکان معروف دنیا براساس همین تغییر است دکتر گلاسر درمان را تغییر در رفتار می‌داند؛ آدلر تغییر در انگیزش، راجرز تغییر در ادراک، ایس تغییر در باورها، بک تغییر در شناخت و پرز تغییر در نیازها و علایق را اساس درمان اشخاص می‌دانند.

اهمیت تغییر در اینجا بیش از پیش خود را نمایان می‌کند در بسیاری از مواقع تغییر سبک زندگی ما را از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری‌ها و مسائل روان‌شناختی مصون می‌دارد تصور کنید فردی که مهارت‌های حل مسئله، کنترل خشم، روابط بین فردی مؤثر و رفتار جرات‌مندانه را آموخته و آنها را به کار می‌برد نسبت به کسی که از این توانایی‌ها برخوردار نیست در مقابله با مسائل زندگی و ناملایمات و یا در برقراری ارتباط مناسب با دیگران چقدر می‌تواند قدرتمندانه و موفق‌تر عمل کند.

همه چیز مهیاست برای یک شروع دیگر برای شروعی بهتر، ما نیازمند تغییرات وسیعی در همه ابعاد هستیم اما بیاییم این تغییرات را ابتدا از خود شروع کنیم ابتدا از درون نه از بیرون، تغییرات مناسب درونی شرایط را برای تغییرات بیرونی نیز مهیا می‌کند پس بیاییم گام اول را استوار برداریم و اعلام کنیم: غافل نخواهیم بود و تغییر را شروع خواهیم کرد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=327587>

 Vista.ir
Online Classified Service

چرا هنگام شنیدن و گفتن و حتی نشستن خط و شکل می کشیم؟

اکثر ما هنگام گوش دادن به سخن کسی در مجالس سخنرانی و کلاس درس ، موقع صحبت کردن با تلفن یا گوش دادن به رادیو و کاست و یا حتی هنگام تماشای یک برنامه تلویزیونی ، خطوط ، علائم ، کلمات و اشکال هندسی در هم و نامفهومی را نقاشی می کنیم. این اشکال و خطوط بی قاعده که از ناخودآگاه ذهن بر می خیزد، واقعاً چه چیزی را در مورد ما روشن می کنند؟ مقاله زیر تلاش کرده است به این سوال پاسخ دهد، باهم می خوانیم .

اگر ملاقاتی طولانی و خسته کننده برایتان پیش بیاید، در آن حالت با احساس بی قراری و ناراحتی چه می کنید ؟

شاید یک کاغذ و قلم بردارید و شروع به خط خطی کنید که البته کاری است که به نظر خیلی ها عادی می آید، حالا به آنچه که روی کاغذ به جامانده ، نگاهی بیندازید. ممکن است متعجب شوید. این اشکال و خطوط ، هیچ ارتباطی به دستخط فرد ندارد و در واقع حاصل فعل و انفعالات ضمیر ناخود آگاه شخص است و البته نتایج و پیام های بسیاری نیز دارد.

این خطوط و نقوش را می توان به دسته های مختلف از اشکال هنری و دکوراتیو تا اشکال پیش پا افتاده و بی ارزش تقسیم بندی کرد.

برخی خطوط تکرار می شوند، خانه ها ی کوچک ، گل ها، پرنده ها، فلش

ها، ستاره ها ، ماشین ها و شماره ها و اسامی که تقریباً در بین همه کسانی که عادت به کشیدن این و خطوط و نقوش دارند، مشترک است. اما اصلاً چرا این کار را انجام می دهیم ؟ ممکن است شکلی از بیان بی قراری و ناراحتی باشد یا کاری که وقتی رنجیده خاطر و خسته یا منتظر اتفاقات مهیج تری هستیم ، انجام می دهیم .

ترتیب کاغذ با خطوط ماریچ ، نوشته های بدخط و نقاشی های کوچک ممکن است کمکی برای رها شدن از تنش ها باشد. اگر این فرض دست باشد، حداقل این کار به نسبت روش های دیگر تسکین استرس مثل کشیدن سیگار، عادت مثبت تری است . شاید به همین دلیل است که بیشتر مردم نزدیک گوشی تلفن خود، کاغذ و قلم می گذارند.



به علاوه ، این عادت در مقایسه با عاداتی نظیر جویدن آدامس با طبیعت نیز سازگارتر است و مثل آدامس آلودگی و چسبندگی هم ندارد. برخی روانشناسان معتقدند، این اشکال شامل مجموعه ای از علائم ، خطوط و نقوش می باشند که بی هدف و بی جهت ترسیم می شوند اما حاوی مطالب زیادی در مورد شخصیت افراد هستند. این روانشناسان می گویند : کسانی که این خطوط را می کشند، اغلب کسانی هستند که با کاغذ و قلم راحت هستند و با رسم این اشکال ، نقش ها را می توان به صورت یک فعالیت خلاق سمت راست نفر ، ارزیابی کرد. از این خطوط و اشکال به عنوان تمرین دست گرمی هنرمندان نیز استفاده می شود. مثلاً خواننده ای را در نظر بگیرید که آماده یک اجرا با نت های موسیقی می شود . یک مجموعه خالی می تواند بسیار بی معنا باشد و جرات اجرا را نیز در خواننده نتواند ایجاد کند، اما دست به قلم بردن و رسم این خطوط و نقوش راه خوبی برای شروع است .

همچنین شواهدی وجود دارد که رسم این شکل ها و خطوط ، مغز را از فعالیت های ذهنی آزاد می کند. در یک تحقیق که یکی از اساتید دانشگاه دورت اپالت ایندیانا انجام داد، از دانشجویانش خواست که در کلاس راحت باشند. هر کس بخواهد می تواند تکه ای کاغذ بردارد و همین طور که به مباحث درسی گوش می دهد، برگه اش را نیز در اختیار داشته باشد و خط خطی کند و هرکس هم که نمی خواهد می تواند در کلاس شنونده محض باشد. سپس آزمایش کرد تا ببیند هر یک از گروه ها تا چه اندازه از کلاس برداشت داشته اند، بررسی ها نشان داد کسانی که کاغذی در اختیار داشتند و حین گوش دادن به درس ، آن را با خطوط و نقش هایی که به ذهنشان می رسید نقاشی می کردند، نتیجه و برداشت بهتری نسبت به شنوندگان محض کلاس داشتند.

برخی روانشناسان رسم این اشکال و خطوط را به عنوان شکل بصری خیال پردازی ارزیابی می کنند. بر طبق نظر این روانشناسان سه نوع خیال پردازی وجود دارد:

برآورده شدن آرزوها، غصه خوردن، برنامه ریزی های آینده. به عقیده آنها ، این خطوط و اشکال معمولاً با حس لذت بخش برآورده شدن آرزوها در ارتباط است و کسانی که این خطوط و نقوش را ترسیم می کنند، معمولاً آدم های مستعد خیال بافی هستند . به عنوان مثال در این نوع تصویرگری ، قایقها و هواپیماها اغلب بالا می روند و ممکن است این حالت بیانگر یک نوع اشتیاق برای فرار از همه ناملایمات باشد.

• تشخیص ناخوشی از طریق خطوط و نقوش

عده ای دیگر از روانشناسان مدعی هستند که ترسیم این خطوط و نقوش به شخصیت فرد یک نوع بینش و بصیرت فریبنده می دهد و جزئیات آن نیز اغلب به فرهنگ و پیشینه ذهنی و تحصیلات شخص مربوط می شود.

البته عده ای هم هستند که به ندرت از این نوع نقش ها خطوط رسم می کنند و این الزاماً بدین معنی نیست که این افراد تحت فشارهای روحی هستند.

برخی متخصصین روانشناسی دستخط می گویند کسانی که عادت به ترسیم این گونه خطوط و نقوش ندارند، دارای شخصیتی نکته سنج، صریح و رک هستند.

البته این خطوط و اشکال هم مانند دستخط می توانند مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرند، زیرا کلیه های در مورد شخصیت افراد به دست می دهند . گریچه خط شناسی (شخصیت شناسی از روی دستخط) گاهی اوقات سوء برداشتهایی نیز می تواند به همراه داشته باشد.

بسیاری از کارفرمایان از دستخط به عنوان آزمایش سنجش روانی کارمندان خود استفاده می کنند. با تمام اینها، دستخط هم به نوعی ، مانند این خطوط و علائم ، از ذهن تراوش می کند و متخصصان در جهت شناسایی شخصیت فرد یا دریافت اینکه در ذهن فرد چه می گذرد از آن استفاده می کنند.

همه ما در مدرسه یادگرفته ایم که به روش استاندارد بنویسیم ، اما بزرگتر که می شویم به مرور دستخط فردی تر و فردی تر می شود. در ۱۶ سالگی یا همین حدودها ، دستخط به تناسب شخصیت فرد شکل می گیرد. به علت همین ویژگی فردی و خصوصی بودن دستخط است که وقتی شما کارت تبریک یا نامه ای از کسی دریافت می کنید، بلافاصله از دستخط روی پاکت نامه می توانید فرستنده آن را بشناسید.

دستخط با معیارهایی مثل اندازه، شکل و فاصله بین حروف مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد . خطوط و اشکالی هم که معمولاً در زمان درگیری ذهنی ترسیم می کنیم و بیشتر به صورت نشانه ها و تصاویر هستند ، از اهمیت خاصی در شناخت شخصیت فرد برخوردارند.

روانشناسان بسیاری اعتقاد دارند که می شود این خطوط و نقوش را مانند یک کتاب خواند و این علائم روزنه ای خلاق است که موقعیت ذهنی شخصی را منعکس می کند. برای مثال فلش ها بیانگر تنش های جنبی است، اما اگر جهت فلشها به طرف بالا باشد، می تواند نشان دهنده

آرزوها و رویا نیز باشد. اگر فلش ها در جهت افق باشند، شخص دارای قوه درک خوبی است . فلش هایی که در تمام جهات ترسیم می شوند، نشانگر ذهن روشن است .

اشخاصی که خطوط راست ترسیم می کنند، اغلب آدم های کند و دیرفهمی هستند.

خطوط متقاطع ، بیان گر شخصیتی رقابت طلب است و افراد ایده آلیست و آرمانگرا هم معمولاً ستاره می کشند. ستاره پنج پر می گوید فرد سوار بر آرزوهاست اما ستاره شش پر مبین ظرفیت تمرکز فرد است و دایره ها فرد را خیال پرداز معرفی می کنند، در حالی که مربع یا مستطیل می گویند فرد فعال، منطقی و دارای ذهن دقیق و روشن است .

برخی از این علائم و اعداد مفاهیم جهانی دارند مثل شکل درخت، خطوط پیچ در پیچ ، مار ، اشکال سه وجهی ، خطوط متقاطع و ماهی و روشی که هر کسی این خطوط و نشانه ها را ترسیم می کند، به زندگی شخصی اش یا هر درگیری حتی ناخودآگاهی که فرد تجربه کرده است، بستگی دارد .

بازتاب علائمی که یک نفر موقع ترسیم این خطوط ایجاد می کند، می تواند به معرفی دانش و بینش فرد کمک کند؛ کاری که کلمات قادر به انجام آن نیستند. به همین دلیل بسیاری از درمانگرها از این اشکال یا نقاشی های آزاد در شیوه درمانی شان بهره می گیرند.

این گروه روانشناسان معتقدند: هنر می تواند نقش بسیار موثری در درمان داشته باشد زیرا هنر و روانشناسی کاملاً در هم پیچیده و به هم مرتبط اند.

وقتی که یک نقاشی یا برگه یادداشت پر از خط و نقش درهم و برهم ، تجزیه و تحلیل می شود، باید در پی نشانه های مهم آن بود مثل اینکه آیا نقوش تمام صفحه را پوشانده است یا تنها در گوشه ای از صفحه قرار گرفته اند؟

• آیا خطوط روان و دارای انعطاف هستند یا خشک و شق و رق اند؟

روانشناسان استرالیایی دریافته اند که این خطوط و نقوش ، روش خوبی برای پی بردن به مشکلات نوجوانان است . گرفتاری نوجوان در دام اعتیاد، تشویش یا اضطراب از جمله مسائلی هستند که از این طریق قابل تشخیص و بررسی هستند برخی از نوجوانان نه به راحتی صحبت می کنند و نه با نوشتن میانه ای دارند، اما این اشکال و خطوط می تواند راهی را برای درمانگر مهیا سازد تا به حالات و مشکلات آنان پی ببرد.

به عنوان نمونه می شود از آن ها خواست که چیزی بکشند که نشان بدهد آینده را چگونه می بینند یا این روانشناسان همچنین بر این باورند که در مورد بچه ها و افراد معمولی ، نقاشی می تواند کلیدی به موقعیت احساسی آنها باشد.

• منطق تصاویر

روانشناسان گاهی اوقات از تکنیکی به نام رسم اشکال هدفمند استفاده می کنند تا در تحقیقات قانونی ، به موقعیت ذهنی و وضعیت روحی مجرمین پی ببرند . این اشکال اغلب وسوسه های سادیسمی یا حالاتی که در اثر آن مجرمین مرتکب جنایات وحشیانه می شوند، را نشان می دهد.

گاهی اوقات بدون نیاز به درمانگر هم می شود اطلاعات موجود در این خطوط و نقوش را استخراج کرد.

بیاپید به خودتان یک زمان کوتاه، حدوداً ده دقیقه ای ، بدهید. یک مداد یا خودکار بردارید و آزادانه روی کاغذ حرکت دهید. نگران نباشید . قرار نیست یک شاهکار هنری خلق کنید، معمولاً وقتی با ذهن آزاد و رها، اشکالی را که به فکرتان می رسد، ترسیم کنید، در آنها راههای میانبر خلاقانه ای برای حل مشکلات یا عبوراز موانع پیدا می کنید.

در این کار از شکل ها، علائم ، حروف و کلمات یا حتی از رنگ های مختلف استفاده کنید تا هر آنچه را که در ذهنتان است بهتر نشان دهید. حتی اگر شما کسی هستید که بیشتر با نوشتن مانوس هستید، بیاپید این بار با رسم خطوط و اشکال و علائم ، خلاقیت خود را کشف کنید و حتی جنبه هنری خود را بیان کنید ، خطوط و تصاویری که ترسیم می کنید بیانگر چیزی است که در زندگی شما جریان دارد.

منبع : مرکز اطلاع رسانی خانواده شمیم

<http://vista.ir/?view=article&id=243676>

چطور از پيله تنهائی خارج شويم؟

معمولاً اينطور گفته می‌شود که برونگرایی بیشتر از آنکه رفتاری اکتسابی باشد، خصیصه‌ای است که با آن به دنیا می‌آید و خودتان نقشی در انتخاب، کاهش یا افزایش آن ندارید

حتی اگر این موضوع درست باشد، و شما فردی کاملاً درونگرا هم باشید اما باز هم امیدی برای کسب برخی خصوصیات افراد برونگرا وجود دارد. برای ایجاد تغییر و تحول در خودتان باید همیشه سه اصل را رعایت کنید:

- (۱) با گروه‌های مختلف مردم راحت باشید
 - (۲) ملاقات با دیگران را زیاد بر خودتان سخت نگیرید
 - (۳) بدون نگرانی از اینکه چه باید بگویید باب گفتگو را باز کنید.
- چگونه برونگرایی را در خود تقویت کنید



شما می‌توانید بدون اینکه دست به تغییر شخصیت خود بزنید، و فقط با برداشتن چند گام ساده مهارت‌های برونگرایی را در درونتان ایجاد کرده و تقویت کنید.

برای شروع و در اولین گام باید سعی کنید بیشتر وقت خود را با دیگران بگذرانید. اگر احساس می‌کنید با قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که به معاشرت با تعداد زیادی از افراد نیاز دارد، تحت فشار قرار می‌گیرید و معذب می‌شوید، مطمئن باشید که این موضوع زیاد ارتباطی به ساختار شخصیتی شما ندارد و تنها با این دلیل است که تجربه حضور در چنین موقعیت‌هایی را نداشته‌اید.

برای برداشتن گام اول ابتدا به یک پیش گام احتیاج دارید، به دلیل اینکه شما تا بحال فردی برونگرا نبودید برای ملاقات و معاشرت با دیگران انگیزه لازم را نداشتید، و تا زمانیکه این انگیزه در شما ایجاد نشود، نمی‌توانید برونگرا شوید.

اگر در چنین حلقه انزواطلبانه‌ای گرفتار شوید، برای خلاص شدن و شکستن آن دو راه بیشتر ندارید.

(۱) به دنبال فعالیت‌های گروهی مورد علاقه خود بگردید.

(۲) پيله تنهائی که به دور خود تنیده‌اید را پاره کنید.

• به دنبال فعالیت‌های گروهی مورد علاقه خود بگردید:

یکی از موانعی که راه اجتماعی شدن را بر بسیاری از افراد درونگرا سد می‌کند، این است که نمی‌توانند فعالیت‌های اجتماعی مورد علاقه خود را به درستی پیدا کنند.

شما می‌توانید افرادی را شناسایی کنید که از بودن در کنار آنها لذت می‌برید و در معیت آنها به انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی بپردازید. قرار نیست که شما با هر تیپ آدمی در ارتباط باشید و معاشرت کنید، چرا که سنگ بزرگ علامت نزدن است، قدم به قدم و آهسته‌آهسته خود را با وضعیت جدید وفق دهید، این روش نقطه شروع مناسبی خواهد بود.

• پيله تنهائی خود را پاره کنید:

در درون تمام افراد درونگرا ترسی ناخودآگاه نسبت به قرار گرفتن در محیط‌های اجتماعی وجود دارد. راهکار دومی که به شما پیشنهاد می‌کنیم این است که این ترس‌ها را دور بریزید.

همه افراد برای خود یک حریم خصوصی دارند که در مورد افرادی که به شدت برونگرا هستند، این حریم محدود شده و زیاد به چشم نمی‌آید. اما افراد درونگرا برای خود حریم خصوصی گسترده‌تری قائل هستند.

پس در نتیجه برای اینکه فردی اجتماعی باشید باید این حریم خصوصی را محدود کنید و زیاد خود را در پيله تنهایی‌تان محصور ننمایید. اگر یک بار دست به این کار بزنید، تکرار آن برای‌تان راحت‌تر خواهد شد.

بطور مثال اگر تازه به یک ساختمان نقل کرده‌اید و مواجه با همسایه‌های جدید چندان هم کار ساده‌ای به نظر نمی‌آید، برای غلبه بر این ترس می‌توانید هر روز صبح شما برای سلام کردن پیش قدم شوید.

البته لازم به ذکر است که لازم نیست از همان شروع کار گام‌های بیش از حد بلندی بردارید، همیشه مسیره‌های جدید را با گام‌های کوتاه شروع کنید تا رفته‌رفته به شرایط جدید عادت کنید.

• هنر خوب صحبت کردن را یاد بگیرید

درست است که خوب گوش دادن مهارت بسیار مهمی است و شاید در بیشتر مواقع مهمتر از خوب صحبت کردن باشد، اما به‌رحال خوب صحبت کردن خصیصه ایست که در بین تمام افراد درونگرا مشترک است.

پس شما هم اگر می‌خواهید خود را در این گروه جای دهید باید زره و کلاه خود به تن کرده و به جنگ سکوت بروید و بتوانید بی‌وقفه حرف بزنید. اما خوب می‌دانید که در عمل توانایی چنین کاری را ندارید.

مطمئناً شما و تمام درونگراها بر این عقیده‌اید که بهترین گفتگوها آنهایی هستند که به عنوان متکلم نقش کمی در آن داشته باشید، و به عنوان یک درونگرا خوب می‌دانید که از بودن در یک جمع دوستانه و تنها شنونده سخنان آنها بودن چه احساس خوبی در شما ایجاد می‌شود.

اما از همین امروز رویه خود را تغییر دهید. برای شروع تنها چند کلمه هم کفایت میکند. لازم نیست مثل یک برون‌گرای حرفه‌ای مسلسل وار حرف بزنید، همین که بتوانید در حد چند کلمه نظرات و احساسات خود را بیان کنید، اعتماد به نفس شما برای برخورد با موقعیت‌های اجتماعی افزایش می‌یابد.

در اینجا وقت آن شده که فوت کوزه‌گری افراد برون‌گرا را به شما یاد دهیم، این افراد بدون اینکه مطمئن باشند درباره چه موضوعی می‌خواهند صحبت کنند، باب گفتگو را باز کرده و همچنان به حرف زدن ادامه می‌دهند.

پس شما هم فقط حرف بزنید تا حرف زده باشید. شاید باز هم برای شما که به چنین روش‌های نه چندان دل‌چسبی عادت ندارید، انجام چنین اعمالی کمی سخت باشد اما به‌رحال در همین حد که برای صحبت تلاش کنید پیشرفت خوبی محسوب می‌شود.

بالاخره روزی می‌رسد که شما هم مثل یک برون‌گرای واقعی بی‌وقفه حرف بزنید !

• لذت درونگرایی

در آخر اگر از حق نگذریم، در درونگرایی لذتی هست که در برونگرایی نیست. شما به عنوان یک فرد درونگرا می‌توانید از کارایی خود حداکثر استفاده را ببرید. همچنین خلوت تنهایی بهترین فضا برای تفکر و کارهای خلاقانه است.

پس این درونگرا بودن چندان هم بد نیست و باعث افزایش و ارتقای مهارت‌های دیگر شما می‌شود.

ایده‌آل‌ترین روش برای بکار بستن در زندگی تلفیقی از درونگرایی و برونگرایی است. می‌توانید به کمک مهارت‌های اجتماعی افراد برون‌گرا و آرامش ذهن و نظم و ترتیب افراد درونگرا از زندگی خود لذت برده و حداکثر استفاده را از توانایی‌های خود ببرید.

اصلاً مهم نیست تست‌های روانشناسی چگونه درباره شما قضاوت کنند.

• برونگراها و درونگراها

برونگرایی و درونگرایی اصطلاحاتی است که «ک.گ.یونگ» وضع کرده و حاکی از دو نوع شخصیت متناقض است. فعالیت کلی یا شوق و کشش در شخص برون‌گرا آفاقی (یعنی متوجه دنیای خارج) و در درونگرا انفسی (یعنی متوجه بدون شخص) است.

هر کس به این هر دو متمایل است، اما همواره بر اثر محیط و خصوصیات خلقی، یکی بر دیگری تفوق دارد و به‌نحو بارزی آشکار می‌شود. برونگرایی حاد فرار نامعقول و غیرمنطقی از نفس و نمایش دادن احساسات در جمع است (مانند هیستری و هیجان شدید) و درونگرایی حاد عبارت از عقب‌نشینی به دنیای درون است، و درین حال خیالبافی جانشین واقع بینی می‌شود. «یونگ» بیماری تقسیم خاطر را اختلال مشاعر شخص درونگرا می‌داند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=328312>

چگونه ابراز وجود کنیم؟

آیا هرگز در حالتی گیر کرده‌اید که احساس ناامیدی و ناتوانی بکنید و ندانید که چگونه باید رفتار کنید؟ آیا تا به حال دیگران شما را برای انجام خواسته‌هایشان تحت فشار قرار داده‌اند بطوری که شما از سر اجبار و برخلاف میل خود تسلیم شده باشید؟ اگر چنین مواردی در زندگی شما بارها و بارها تکرار شده باشد، حتما لازم است که روش‌هایی را بیاموزید که بتوانید در چنین شرایطی رفتار مناسبی داشته باشید.

ابراز وجود یعنی اینکه دل و جرات داشته باشید و بتوانید از حق خود و خواسته خود دفاع کنید و نگذارید حق شما ضایع گردد و یا مجبور به کاری شوید که تمایلی به آن ندارید. افرادی که در این زمینه مشکل دارند، بازپچه خواسته‌های دیگران می‌شوند و دائما احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارند و خود را سرزنش می‌کنند. راه حل این کار سرزنش کردن خود نیست. روش‌هایی را باید یاد بگیرید تا برای همیشه از این مشکلات دور شوید.

• فواید ابراز وجود سالم

ابراز وجود ، گاه با ویژگی‌هایی چون عنادجویی ، منفی‌کاری و ساز مخالف زدن اشتباه گرفته می‌شود. می‌توان گفت افرادی که دائما ساز مخالف می‌زنند و می‌خواهند برخلاف خواسته‌ها و شرایط دیگران رفتار کنند، مشکل دیگری دارند که حتما باید به فکر حل آن باشند. این افراد نه تنها ابراز وجود نمی‌کنند، بلکه دارای مشکلاتی در زمینه اعتماد به نفس و عزت نفس هستند که به صورت میان‌بر و کاذب اقدام به کارهایی می‌کنند که به دیگران قاطعیت و توانایی و اعتماد به نفس خود را نشان دهند.

در شرایطی که فرد ابراز وجود سالم و مثبتی دارد، بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع می‌کند. و علاوه بر اینکه به حقوق دیگران احترام می‌گذارد، از حقوق خود نیز دفاع می‌کند و نمی‌گذارد فدای خواسته‌های دیگران شود. چنین فردی درباره زندگی خودش تصمیم می‌گیرد، ولی یک‌دنده و لجوج نیست. برای تصمیم‌گیری بهتر از دیگران کمک می‌خواهد، ولی تصمیم نهایی را خودش می‌گیرد، به میل خود شغلی را انتخاب می‌کند. قاطعانه جواب نه می‌دهد و خود را مقید به آداب و رسوم زائد نمی‌کند و کمتر می‌خواهد بنا به دلخوشی دیگران رفتار کند.

ابراز وجود کردن میزان برابری انسان‌ها را افزایش می‌دهد و به ما امکان می‌دهد تا به سود خود اقدام کنیم و بدون اضطراب روی پای خود بایستیم و احساسات خود را صادقانه و خیلی راحت ابراز کنیم. به ما امکان می‌دهد تا بدون ضایع کردن حق کسی حق خود را بدست آوریم. روی پای خود ایستادن، یعنی بتواند در دقت مناسب نه بگوئید. در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان دهید و در صورت نیاز ابراز عقیده کنید و یا از عقیده مطرح شده دفاع کنید.

• تماس چشم و ابراز وجود

نگاه انسان ، معانی مختلفی را منتقل می‌کند. برای ابراز وجود می‌توان از تماس چشمی و نگاه قدرتمند استفاده کرد. افرادی که در زمینه ابراز وجود مشکل دارند، از برقراری تماس چشمی دوری می‌کنند و خیلی کم این ارتباط چشمی را ایجاد می‌کنند و در صورت ایجاد آن خیلی کوتاه



سطحی و گریز زنده است. برای ابراز وجود ، بطور مستقیم ولی نه خیره به چشمان وی نگاه کنید. با این کار شجاعت و اعتماد به نفس خود را به او بنمایانید.

- حالت بدن و چهره و ابراز وجود

نوع نشستن و ایستادن ، قدرت نسبی اشخاص را تغییر می‌دهد. برای دفاع از خود روی پای خود به عبارتی سر پا بایستید و حرفتان را بزنید. قرار دادن بدن در حالت قائم و فرار گرفتن رودر رو با شخص مخاطب ، میزان ابراز وجود شما را افزایش می‌دهد. در حالتی قرار بگیرید که به شما احساس قدرت دهد و این حس را به مخاطب شما منتقل کنید بطوری که او نیز قدرتمندی شما را درک کند. مراقب حالات صورت خود نیز باشید. چهره خود و خطوط آن را جدی نمایش دهید و توانمند جلوه کنید. سر خمیده به پائین ، شانه‌های افتاده و بدن جمع شده، چشم‌هایی خیره به زمین ، ناتوانی شما را نمایش می‌دهد.

- صدا و ابراز وجود

بلندی و لحن صدای شما ، اثرات فزاینده در ابراز وجود شما دارد. طرز استفاده از صدا در برقراری روابط موثر بسیار مهم است. روان صحبت کنید. بلند صحبت کنید و قاطعیت خود را در صدایتان به نمایش بگذارید. مراقب باشید صدایتان ضعیف نبوده و حالت تضرع به خود نگیرد. سرعت حرف زدن را نیز کنترل کنید. افرادی که دچار اضطراب می‌شوند خیلی سریع صحبت می‌کنند و این از قاطعیت کلام آنها می‌کاهد و میدان را برای رقیب باز می‌کند. صریح ، آشکار ، دقیق و محکم سخن بگویید می‌توانید بلند صحبت کردن همراه با قاطعیت را در تنهایی تمرین کنید.

- به پیام‌های مخاطب خود نیز توجه کنید.

در ابراز وجود کردن، توجه به پیام‌گوینده نیز ضروری است. باید ببینید طرف شما دارد درباره چه موضوعی صحبت می‌کند. نکات مهم صحبت او چیست و روی چه چیزهایی تاکید بیشتری دارد. شاید مقصود او چیز دیگری باشد. به نکات ضعف و قدرت او در ارتباط نیز پی ببرد. مطمئن باشید او هم چندان راحت اقدام به چنین درخواستی از شما نکرده است و او نیز در موقعیت چندان راحتی نیست. از این نکات می‌توانید بهره مفیدی برای دفاع از حق خود ببرید.

- در زندگی خود فعال و دقیق باشید

افرادی که در زندگی خود دقیق ، فعال و با پشتکار هستند و اهداف مشخصی دارند به راحتی برنامه‌ها و اهداف خود را تغییر نمی‌دهند و در ادامه برنامه‌های خود برای رسیدن به اهدافشان مصر هستند و حاضر نیستند به این راحتی برنامه خود را خاطر خواست دیگران تغییر دهند.

- سخن آخر

ابراز وجود با توجه به نقش فزاینده خود در زندگی بسیار قابل توجه و مهم است. با وجود تاثیر عظیمی که دارد، استفاده از آن چندان سخت و دشوار هم نیست و به راحتی می‌توان با انجام تمریناتی به این کار بهبود بخشید و از یک زندگی فعال و از روابطی موثر بهره جست.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=238618>



چگونه با نوجوانان ناسازگار رفتار کنیم؟

۱. کودکان و نوجوانان ناسازگار اغلب مشکلاتی را برای خود و اطرافیان ایجاد می‌کنند. در حقیقت آنان نمی‌دانند که چگونه به اهداف خود دست یابند. افکار اشتباه کودکان و نوجوانان باعث بدرفتاری آنان می‌شود. اگر به‌جای بدرفتاری متقابل با فرزندان به افکار نادرست‌اش توجه کنیم او اصلاح

می‌شود.

۲. با تشویق کودک یا نوجوان او احساس وابستگی می‌کند و انگیزهٔ بد رفتاری او از بین می‌رود. به‌جای اهمیت دادن به اشتباهات کودک رفتارهای مثبت او را تشویق کنید.

۳. بهترین راه تشویق کودک یا نوجوان آن است که وقتی را برای او اختصاص دهیم. بسیاری از معلمان که مدت کوتاهی با کودک ناسازگار همراهی کرده‌اند شاهد تغییرات عمده در رفتار او بوده‌اند.

۴. پس از بازگشت فرزندان از مدرسه یا در اوقات فراغت در مورد رویدادهای روزانه سؤال کنید تا در شادترین و غم‌انگیزترین لحظات او شریک باشید. شما از آنچه که از فرزندتان می‌آموزید متعجب خواهید شد.

۵. در جلسه بحث و گفتگو در کلاس با جمع خانواده با احترام و همکاری مشکلاتی را حل کنید. در این جلسات، جو توأم با محبت و احترام ایجاد می‌شود و کودک و نوجوان مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و همکاری را فرا می‌گیرد.

۶. کارهای مهم و باارزش را به فرزندان محول کنید. متأسفانه بسیاری از والدین و معلمان کارهایی را که کودکان و نوجوانان می‌توانند انجام دهند خودشان برعهده می‌گیرند. اگر کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های مختلف شرکت کنند احساس وابستگی می‌کنند.

۷. با کمک همهٔ اعضای خانواده تصمیم‌گیری و کارهای مهم را بین همه تقسیم کنید. هر یک از وظایف مختلف هفته را بر روی کاغذ جداگانه‌ای یادداشت کنید و داخل جعبه‌ای بپندازید تا هر کس کاغذی را بردارد. در این صورت همیشه یک نفر کار ثابت و مشخص انجام نمی‌دهد. با تشویق کودکان و نوجوانان به شرکت در تصمیم‌گیری‌های کلاس، انگیزه و علاقه آنان افزایش می‌یابد.

۸. به فرزندان مسائل مختلف را کامل آموزش دهید. اگر به فرزندتان می‌گوئید آشپزخانه را تمیز کند، وظایف او را کامل شرح دهید. شاید او فکر کند فقط باید ظرف‌ها را در جاذرفی بگذارد. والدین و دبیران می‌توانند، بپرسند و می‌دانند ازت چه انتظاری داریم؟

۹. در مواردی تنبیه برای تغییر رفتار نادرست کودک و نوجوان مؤثر است. اگر رفتارهای منفی نظیر لجبازی و خشونت در درازمدت در کودک و نوجوان مشاهده می‌شود باید تشخیص داد که تنبیه در اصلاح رفتار او مؤثر است یا تشویق.

۱۰. سرمشق فرزندان باشید و به آنان احترام بگذارید. مهربانی نشانهٔ احترام به کودک و قاطعیت نشانهٔ احترام به خود می‌باشد. اما این امر در هنگام دعوا و اختلاف چندان آسان نیست. از این رو به توصیه‌های بعدی توجه کنید.

۱۱. وقتی که عصبانی می‌شوید و با فرزندان دعوا می‌کنید، مشکلی حل نمی‌شود. به فرزندان آموزش دهید مدتی را برای آرامش اختصاص دهند و در هنگام دعوا شما و فرزندتان همدیگر را ترک کنید و به اتاق جداگانه‌ای بروید. کاری انجام دهید تا آرام شوید، سپس با گفتگو مشکلاتتان را حل کنید.

۱۲. اگر فرزندان ناراحت و عصبی هستند، فرصتی فراهم کنید که افکار منفی را کنار بگذارند تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند. به آنان پیام‌های زمان‌بندی را برای اصلاح رفتار نادرست خود یا کاهش عصبانیت اختصاص دهند.

۱۳. در جلسات خانوادگی یا کلاس درس از سه عامل ارتباط، احترام و منطق استفاده کنید.

۱۴. به فرزندان آموزش دهید که اشتباهات فرصت خوبی را برای یادگیری فراهم می‌کنند و می‌توان از آنها درس عبرت گرفت. بهترین راه آموزش این امر آن است که خودتان سرمشق آنان باشید. وقتی که اشتباه می‌کنید:

- اشتباهتان را تشخیص دهید ولی احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید.

- به خود بگوئید این بار اشتباه شد، ولی من که نمی‌خواستم این‌طور شود.

- به‌جای سرزنش خود به فکر حل مشکل باشید.

۱۵. محبت و احترام خود را به فرزندان نشان دهید. به فرزندتان بگوئید تو برای من مهم هستی. من نگران این مسئله هستم. می‌توانی کمک کنی راه حلی برای آن پیدا کنم؟

۱۶. شوخ‌طبع باشید. در خانه و مدرسه با تعریف مسائل جالب و خنده‌دار شادی را برای کودکان و نوجوانان به ارمغان آورید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=7863>

چگونه می‌توان روان سالم‌تری داشت؟

در این مقاله، سلامت روان و ذهن به معنی سلامت مغز، گنجایش و قابلیت آن است و اختلالات روانی را شامل نمی‌شود. با این پنج روش می‌توان ذهن سالم‌تری داشت.

۱. کتاب خواندن و مطالعه کردن

با مطالعه کردن، ذهن شما مواردی را که می‌خوانید تشخیص می‌دهد، رمزگشایی می‌کند، تعبیر کرده و درک می‌کند. کنجکاوی شما با مطالعه کردن، تحریک می‌شود. عقل درباره موارد خوانده شده توضیح می‌خواهد و ذهن با کمک این موارد تغذیه می‌شود.

۲. نوشتن

یادداشت کردن باعث فعال کردن فرآیندهای مغزی می‌شود. با نوشتن اهداف و مواردی که می‌خواهیم انجام دهیم، افکارمان را سازمان داده و مشخص

می‌سازیم. خیلی از افراد، یادداشت در دفترچه خاطرات و دفتر روزانه را راهی برای آزاد کردن افکار و احساسات خود می‌دانند. با نوشتن می‌توان قدرت مشاهده را افزایش داد و تجدید خاطره کرد.

۳. به خاطر سپردن

هر چقدر حافظه شما فعال‌تر باشد بهتر می‌توانید موارد مختلف را به یاد آورید. سعی کنید لیست خرید و کارهای روزانه خود را به حافظه‌تان بسپارید.

۴. بازی‌های فکری

بازی‌های فکری فعالیت مغز را تندتر می‌کنند. این‌گونه بازی‌ها شامل جدول، تصویرهای رمزی، و انواع مختلف بازی‌های فکری است. این نوع بازی‌ها علاوه بر سرگرمی و تفریح باعث متمرکز کردن فکر نیز می‌شد.

۵. از موسیقی لذت ببرید.

به لحاظ تاریخی موسیقی همیشه جزئی از مراسم رسمی و جشن‌ها بوده است. امروزه این هنر نوعی درمان است. موسیقی درمانی باعث کاهش استرس و عصبانیت می‌شود، علاوه بر این موارد، سیستم ایمنی بدن را فعال‌تر می‌نماید و به حافظه کمک می‌کند. با گوش دادن به موسیقی خوب، ساز زدن و آواز خواندن می‌توان اثر و نتیجه مفید آنرا تجربه کرد.



چه زمانی مغز انسان بالغ می‌شود؟

دانشمندان دانشگاه دارتمانت (Dartmouth) بر این باورند که تغییرات رو به رشد قابل توجهی که به طور اتوماتیک در ساختمان مغز انسان بعد از سن ۱۸ سالگی رخ می‌دهد را شناسایی کرده‌اند.

این تحقیقات زمان دقیقی که مغز انسان به دوره بزرگسالی می‌رسد و دوران بلوغش آغاز می‌شود را مورد بررسی قرار داده است.

پروفسور ابیگیل بیرد (Abigail Baird)، استاد دانشگاه و متخصص مغز و روان و مجری این تحقیقات گفت:

"ما در این مطالعات یک گروه از دانش آموزان تازه بالغ شده را مورد بررسی قرار دادیم. دانشجویان در طول اولین سال دانشگاه مخصوصا دانشجویان ساکن در خوابگاه، تجربیات زیادی کسب کردند. آنها با مشکلات مختلف علمی، اجتماعی و احساساتی روبرو شدند و ما با مستند کردن و بررسی تغییرات مغزی آنها به نتایج جدیدی دست یافتیم."

بیرد و یکی از دانشجویان فارغ التحصیلش بنام کریگ بنت (Craig Bennett) مغز نوزده دانشجوی ۱۸ ساله دانشگاه را مورد مطالعه قرار دادند. یک گروه هفده نفری از دانشجویان بزرگسال تر،

بین ۲۵ تا ۲۵ سال نیز برای مقایسه با گروه اول مورد تحقیق قرار گرفتند.

به گفته بنت مغز دانشجویان ۱۸ ساله بسیار متفاوت از شکل و ساختمان مغز دانشجویان بزرگسال تر بود و این شبیه بوجود آمد که انسان در چه سنی به دوره بزرگسالی وارد می‌شود و شاید این سن با آنچه که ما در گذشته فکر می‌کردیم متفاوت باشد.

این تحقیق در شماره آینده مجله Human Brain Mapping منتشر خواهد شد.

sciencedaily.com



چه شخصیتی چه می خرد؟

یکی از رایج‌ترین و روزمره‌ترین کارهایی که اصلا به نظر خیلی از ما نمی‌آید، خرید و مصرف است. شاید بعضی‌هایمان از خریدهای روزانه فقط چانه زدن و تخفیف گرفتن را به یاد بیاوریم و کمتر به این فکرکنیم که پشت هر خرید و مصرف، الگویی نهفته است که تابع شرایط روان‌شناختی است. در سالی که تحت عنوان «سال اصلاح الگوی مصرف» از آن یاد می‌شود، هفته نامه سلامت گفتگویی را در همین حیطه از نگاهی متفاوت با دکتر فرید فدایی، روان‌پزشک و مدیر گروه روان‌پزشکی علوم بهزیستی و توان‌بخشی، ترتیب داده‌است که خدمت شما ارائه می‌دهیم.



• الگوی خرید و مصرف در کشورهای دیگر چه تفاوتی با کشور ما دارد؟

برحسب بررسی‌ها، مثلا در کشور آمریکا، دیده می‌شود که بخش عمده

خریداران کادیلاک و دیگر خودروهای پر زرق و برق را سیاه‌پوستان تشکیل می‌دهند زیرا آگاهانه یا ناآگاهانه تحت تاثیر سازوکار دفاعی روانی جبران می‌کوشند جلب توجه کنند و به پندار خویش احترام و اعتبار اجتماعی به دست بیاورند. در حالی که افراد تحصیل‌کرده و با درآمد بالاتر عموما خودروهای متوسط یا کوچک سوار می‌شوند. در کل، می‌توان گفت احساس حقارت موجب تمایل به خرید وسایل گران‌قیمت و شاید هم غیرضروری می‌شود تا به صورت جبران، احساس حقارت در پوششی از ثروت پنهان شود.

بسیاری از افرادی که شخصیت ناپخته دارند و بسیاری از کسانی که احساس زشتی می‌کنند، ناخودآگاه با خریدن و پوشیدن جامه‌های گران‌بها و مارک‌دار و آویختن طلا و جواهر می‌کوشند بر احساس نقص خود غلبه کنند.

• بیماری‌های روانی چه تاثیری بر نحوه خرید کردن ما می‌گذارد؟

در اختلال شخصیت خودشیفته از آنجا که خودشان را بالاتر از دیگران می‌پندارند، مایل نیستند کالاهایی بخرند که عموم مردم استفاده می‌کنند و به دنبال کالاهای انحصاری و مارک‌دار می‌روند که اگرچه همان کارکرد کالاهای ارزان‌تر را دارد اما قیمتش چند برابر است. این گروه، حتی زمانی هم که به پزشک مراجعه می‌کنند، می‌گویند: «آقای دکتر! برای من نوع خارجی دارو را بنویسید. من داروی ایرانی استفاده نمی‌کنم!» مبتلایان به نابسامانی‌های شخصیتی به نام نمایشی نیز می‌کوشند با نمایش ظاهر و امکانات خود، از جمله پوشاک‌های گران‌قیمت و غیرعادی، یا آرایش غلیظ با لوازم آرایش گران‌قیمت، توجه دیگران را به خود جلب کنند.

• خرید در بیماران مبتلا به وسواس چه ویژگی‌هایی دارد؟

در اختلال شخصیت وسواسی- اجباری (که البته با بیماری‌های وسواسی- اجباری متفاوت است)، فرد مبتلا به حساسیت بیش از حد می‌شود و به هیچ وجه حاضر به خرید کالای نو یا دور ریختن کالاهای کهنه و بی‌مصرف نیست و حتی دلش هم نمی‌آید از وسایل نوی خودش استفاده کند. از نظر مادی هم به خود و به اطرافیانش سخت می‌گیرد و با آنکه امکان کافی دارد اما ترجیح می‌دهد لباس‌های کهنه و پاره و وصله‌دار بپوشد و خیلی پایین‌تر از سطح امکانات خود زندگی می‌کند. اما در بیماری وسواسی- اجباری، گاهی خرید اجباری که فرد می‌داند به آن نیاز ندارد، انجام می‌گیرد. برای نمونه، فرد وسواسی احساس اجبار می‌کند که از یک شی، چند نمونه کاملا یکسان را بخرد و اگر این کار را نکند دچار اضطراب و تنش می‌شود؛ مثلا یک خانم وسواسی ممکن است از یک مانتو چند عدد با رنگ یکسان بخرد و سپس آنها را در کمد لباس خود انبار کند بی‌آنکه آنها را بپوشد.

• در بیماران دوقطبی چه‌طور؟

در بیماری شیدایی- افسردگی (نابسامانی خلقی دو قطبی) معمولا ولخرجی و خریدهای غیرضروری و گراف که با امکانات مالی فرد سازگاری ندارد و با نیازهای او نیز هماهنگ نیست و بذل و بخشش‌های نابجا از نشانه‌های بیماری محسوب می‌شود.

• چرا برخی افراد هرچور کالای خارجی را به مشابه داخلی ترجیح می‌دهند؛ شما فکر می‌کنید چرا؟

البته گاهی ترجیح کالای خارجی ممکن است ناشی از توجیحات صحیح اقتصادی باشد. اما در خیلی از موارد هم گزینش کالای غیرخودی به جای خودی مصداق این ضرب‌المثل فارسی است که : «مرغ همسایه غاز است.» برای مثال، زمانی که یک ایرانی پوشاک محصول ایتالیا را ترجیح می‌دهد که خودش از ایران پوشاک وارد می‌کند، علت را فقط باید در احساس ناموجه حقارت، چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی، جستجو کرد که سبب شده است ایرانی نسبت به کالای تولید هم‌میهن خویش بی‌اعتماد باشد و با حقارت به آن بنگرد. زمانی که یک ایرانی پوشاک محصول ایتالیا را ترجیح می‌دهد که خودش از ایران پوشاک وارد می‌کند، علت را فقط باید در احساس ناموجه حقارت، چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی، جستجو کرد

اغلب اختلالات روانی از دوران کودکی شکل می‌گیرد. آیا نحوه خرید کردن ما نیز به شرایط و نحوه رفتار والدینمان بستگی دارد؟ از جنبه فردی، در بسیاری از خانواده‌های ایرانی به جای تکیه بر توانمندی‌های کودک بر نارسایی‌های او تکیه می‌شود و مرتباً به او بی‌عرضه خطاب می‌شود؛ و کودک هم ناخودآگاه این برداشت را درباره خودش پذیرفته است و به همه ایرانیان هم تسری داده ! در نتیجه می‌بینیم او لباس‌ها و کفش‌های مثلاً ایتالیایی و ترکیه‌ای را که بالاتر از همتای ایرانی آنها نیست بهتر می‌پندارد و ترجیح می‌دهد با پرداخت مبلغی گزاف آنها را به عوض جنس خوب و ارزان ایرانی بخرد.

در سطح اجتماعی، زمانی که فرد به این تلقی رسیده باشد که علم و صنعت و فرهنگ اروپا یا آمریکا یا ژاپن یا حتی کره، برتر از کشور اوست و در نتیجه، مردم آن کشورها را ناخودآگاه برتر از خویش‌متن پندارد، خواهد کوشید خود را به شکل و شمایل مردم آن کشورها دربیآورد.

• فروشندگان هم روان‌شناسی بلدند؟!

گاهی برخی فروشندگان از ضعف‌های شخصیتی بعضی‌ها برای رسیدن به سود بیشتر بهره می‌برند. به این معنی که چند کالای مشابه را با قیمت‌های متفاوت به خریدار عرضه می‌کنند و یا گاهی فروشنده بر مبنای نوعی روان‌شناسی عامیانه افراد را به خریدهای غیرضروری یا گران ترغیب می‌کند. برای نمونه می‌گوید: «مشتریان با شخصیت، این کالا را انتخاب کرده‌اند.» یا «برای شما این کالای گران‌قیمت که همه کس نمی‌تواند بخرد، مناسب است.» و یا: «ما این جنس را به همه کس نشان نمی‌دهیم و برای خریداران مخصوص نگاه داشته‌ایم!» گاهی نیز با نصب آیینه‌های کمی مقعر که افراد را کشیده‌تر و لاغرتر نشان می‌دهد موجب افزایش خرید پوشاک در یک فروشگاه می‌شوند. استفاده از رنگ‌های ویژه برای کالاهای خاص و بسته‌بندی آنها نیز در فروش موثر است. برای نمونه، استفاده از رنگ‌های آبی و سفید برای کالاهای بهداشتی و مواد شوینده و رنگ‌های زرد و سرخ و قهوه‌ای برای مواد خوراکی و بسته‌بندی آنها موجب افزایش فروش این کالاها می‌گردد.

دکتر فرید فدایی- روانپزشک

تنظیم برای تبیان: کهتری

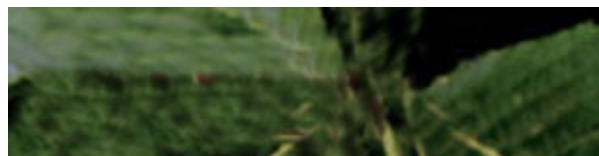
منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=370291>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه شخصیتی سالم است، چه شخصیتی بیمار؟

درمان اکثر قریب به اتفاق اختلالات شخصیت، وقت‌گیر است و نیاز به شرکت فعال بیمار و گاه خانواده او در امر درمان دارد.



شخصیت عموماً به معنای عنوانی کلی است که رفتار قابل مشاهده فرد را توصیف می‌کند و یا بیان تجارب درون ذهنی فرد را به نمایش می‌گذارد. هر یک از ما افکاری در سر داریم، اهدافی در زندگی داریم، راه‌های مختلفی را برای مقابله و برخورد با مشکلات در پیش می‌گیریم، به اشکال متفاوتی با اطرافیان و اقوام خود ارتباط برقرار می‌کنیم و خلاصه اینکه هر یک از ما دارای یک شخصیت خاص هستیم. مردم شخصیت خود و دیگران را به صورت‌های متنوعی توصیف می‌کنند مثل جاه‌طلب، صمیمی، پرخاشگر، مذهبی، وظیفه‌شناس، کناره‌گیر، بدبین و غیره... امروز می‌خواهیم راجع به اختلال شخصیت برای شما بگوییم.



اختلال شخصیت عبارت است از تجارب درون ذهنی و رفتاری که با دوام بوده و از طرفی بر معیارهای فرهنگی منطبق نباشد و به علاوه، از نوجوانی یا جوانی شروع شود و در طول زمان تغییر نکند. این اختلال موجب ناخشنودی و مختل شدن کارکردها می‌شود. جالب است بدانید، احتمال آنکه بیماران دچار اختلال شخصیت، تن به کمک‌های روانپزشکی ندهند و داشتن هر گونه

مشکلی را انکار کنند، بسیار بیشتر از این احتمال در بیماران دچار اختلالات اضطرابی، اختلالات افسردگی یا اختلال وسواسی اجباری است. این بیماران اغلب تلاش می‌کنند تا محیط اطراف و بیرونی خود را تغییر دهند و آن را مطابق نیازهای خود شکل دهند. آنها معتقدند که مشکلی ندارند و دیگران هستند که دچار مشکل هستند یا آنها را درک نمی‌کنند. این عامل یکی از موانع مهم بر سر راه درمان اختلالات شخصیت است.

• چرا من؟

اختلالات شخصیت، علت واحد و مشخصی ندارد بلکه مجموعه‌ای از عوامل باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند تا فرد به سمت این بیماری پیش برود. یکی از این عوامل وراثت است. برخی مواد شیمیایی در بدن نیز در بروز حالات و ابعاد مختلف شخصیت نقش ثابت شده‌ای دارند مثلاً افرادی که به صورت ناگهانی تصمیم می‌گیرند و در اصل بدون فکر کردن به نتایج امری، دست به عمل می‌زنند، دچار تغییرات غیرعادی در سطوح برخی مواد شیمیایی در خون و سیستم عصبی خود هستند. حتی امواج مغزی نیز در برخی از اختلالات شخصیتی دچار تغییراتی می‌شود. در کنار عوامل فوق، بحث‌های پیچیده‌تری نیز قرار می‌گیرد مثل مکانیسم‌های دفاعی که در این اختلالات به صورت افراطی و بیمارگونه دیده می‌شود. این مکانیزم‌ها خود بحث جداگانه‌ای را می‌طلبد ولی همین قدر بگوییم که هر یک از ما، از این سازوکارهای دفاعی استفاده می‌کنیم تا از خود در برابر اضطراب‌های بین فردی که در روابط با افراد دیگر پیدا می‌کنیم، محافظت کنیم. این ساز و کارها (مکانیزم‌ها) در اختلالات شخصیتی حالت مسلط و افراط گونه می‌یابد و به بروز علائم بیماری منجر می‌شود.

• راه حل...

درمان اکثر قریب به اتفاق اختلالات شخصیت، وقت‌گیر است و نیاز به شرکت فعال بیمار و گاه خانواده او در امر درمان دارد. داروها بخش کوچکی از سیر درمان را تشکیل می‌دهند و بیشتر قادرند علائمی مانند اضطراب یا افسردگی و غیره را بهبود بخشند. جزء اصلی درمان شامل درمان‌های غیر دارویی است، مانند: گروه درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی،...

از طرف دیگر، پزشک درمانگر نیز باید فردی با تجربه، باحوصله و پر انرژی باشد تا بتواند دوشادوش بیمار در سیر بهبودی گام بردارد.

• آیا می‌دانستید که ...

طبق آخرین و جدیدترین تقسیم‌بندی‌ها، اختلالات شخصیت به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند که در هر دسته چند نوع مختلف از این اختلال گنجانده شده است. انواعی که در هر دسته قرار دارند، دارای وجوه مشترکی هستند.

▪ دسته اول از اختلالات شخصیتی دربرگیرنده افرادی است که اغلب از نظر دیگران غریب و نامتعارف به نظر می‌رسند. طرز لباس پوشیدن، حرف زدن، اعتقادات، ... آنها برای دیگران عجیب است و نمی‌توان توضیحی قابل قبول برای رفتار این افراد یافت. یکی از اختلالات دسته اول، اختلال شخصیت بدگمان (پارانویید) است که شاید به گوش شما هم خورده باشد.

▪ در دسته دوم، اختلالاتی قرار دادند که دارای این خصوصیات هستند: مبتلایان اغلب بسیار هیجانی هستند، رفتار و گفتار آنها نمایش‌گونه و حالت تئاتری دارد، افرادی نامتعادل‌اند که از برقراری روابط بلند مدت با افراد دیگر ناتوان هستند، ممکن است درگیری‌های قانونی پیدا کنند و حتی زندانی شوند. مصرف مواد مختلف و الکل در این گروه بسیار بیشتر از گروه‌های دیگر است. در عین حال اختلالات افسردگی نیز با شیوع نسبتاً بالایی در آنها دیده می‌شود. خلاصه این طور بگوییم که سر و صدای این دسته، از دو دسته دیگر در حداکثر موارد بیشتر است. خطر خودکشی نیز برخی از آنها را تهدید می‌کند.

▪ دسته سوم بیماران اغلب سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنند. اختلالات افسردگی نیز در آنها نسبتاً شایع است. شاید شما هم در اطراف خود فردی را سراغ داشته باشید که به صورت افراطی اهل نظم و ترتیب و خط و خطکشی برای هر کاری باشد. اینها افرادی هستند که ذهنشان همیشه مشغول برنامه‌ریزی و رسیدگی به جزئیات، قواعد، نظم و فهرست‌ها و جداول زمانی است، سرسخت و یکدنده هستند، در کار خود از دیگران کمک نمی‌خواهند زیرا معتقدند هیچ‌کس نمی‌تواند مثل خودشان آن کار را به درستی و کامل انجام دهد.

مهم اینکه... به خاطر داشته باشیم که بیماران مبتلا به اختلالات شخصیت گاه قادرند به مدارج بالای تحصیلی و شغلی نیز دست یابند. پس داشتن تحصیلات عالی یا یک شغل خوب، ردکننده احتمال وجود اختلال شخصیت نیست. خانم‌ها و آقایان بر اساس جنسیت خود به برخی از انواع اختلال شخصیت، با احتمال بیشتری مبتلا می‌شوند و هر دو جنس در معرض خطر ابتلا هستند بنابراین:

▪ اگر در کنترل تکانه‌های خود دچار مشکل هستید...

▪ اگر در روابط بین فردی خود مرتباً با خانواده، همکاران، دوستان و غیره... درگیری دارید.

▪ اگر حس می‌کنید که حالات عاطفی و پاسخ‌های هیجانی شما، از نظر شدت، سرعت تغییرپذیری، تناسب این پاسخ‌ها با شرایط موجود با دیگران تفاوت زیادی دارد یا اطرافیان این امر را به شما گوشزد می‌کنند...

▪ و بالاخره اگر اطرافیان مرتباً به شما می‌گویند که در برداشت‌هایتان یا تفسیرهایتان از موقعیت‌ها و رویدادها با دیگران متفاوت هستید...

دقت کنید که شاید دچار اختلالاتی باشید، البته این در صورتی است که این الگوهای رفتاری دیرپا و بادوام بوده و با فرهنگ جامعه همخوانی نداشته باشند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=248979>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه کسی شخصیت سالم دارد؟

روانشناسان کمال (انسان گراها) با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند. روانشناسان کمال درعین اینکه تأثیر محرک‌های بیرون، غریزه‌ها و کشمکش‌های دوران کودکی را بر شخصیت انسانی نفی نمی‌کنند، آدمیان را قربانی دگرگونی ناپذیر این نیروها نمی‌دانند. آدمی می‌تواند و می‌باید در برابر گذشته، طبیعت زیست‌شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش به پا خیزد. تصویری که روانشناسان کمال از طبیعت انسان به دست می‌دهند خوش‌بینانه و امید بخش است.



• الگوی آلپورت (انسان بالغ)

آلپورت نسبت به طبیعت انسان خوش بین تر از فروید (که تمامی انسان ها را زندانی تجربه های دوران کودکی می دانست) بود.



به عقیده ی آلپورت، نیروهای ناآگاه، نیروهایی که نه میتوان آنها را دید و نه بر آنها تاثیر گذاشت، اشخاص بالغ سالم را هدایت و اداره نمی کنند. به نظر آلپورت نیروهای ناآگاه فقط میتوانند در رفتار روان نژندها تاثیر بگذارند. شخصیت های سالم از قید و اجابراهای گذشته آزادند و روان نژندها اسیر تجربه های کودکی خویش.

• انگیزش شخصیت سالم

انگیزه های شخص سالم گسترش یا تکمیل انگیزه های کودکی نیست و اساساً مستقل از دوران کودکی است. نیروهای انگیزشی که در گذشته ریشه دارند، ما را پیش نمی رانند، بلکه هدف ها و برنامه هایی که برای آینده داریم ما را به جلو می رانند. داشتن هدفهای درازمدت، کانون وجود آدمی را تشکیل می دهند. انگیزش همه ی اشخاص سالم همانند است. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می راند.

(آلپورت می گوید: رستگاری تنها از آن کسی است که پیوسته در پی هدفهایی باشد که سرانجام به طور کامل به آن دست نمی یابد.)

در پرورش شخصیت سالم نقش مادر اهمیت بسزایی دارد، چنانچه مادر محبت و احساس امنیت لازم و کافی را از کودک شیرخوار دریغ دارد، کودک نامطمئن، پرخاشگر، پرتوقع، حسود و خودمدار میشود و کمال روانیش به حداقل میرسد.

• ویژگی های عمده ی شخصیت های سالم

در راه رسیدن به هدف نهایی خویش، هر بار که به رویا یا هدفی دست می یابند، فعالانه به جستجوی انگیزه ها و هدف های نوین می پردازند. شخصیت سالم متوجه دیگران است و به هیچ وجه خود مدار نیست، شخصی منزوی، کناره گیر و تماشاگر فعل پذیر زندگی نیست، بلکه با سرزندگی و با همه ی وجود مجذوب زندگی می شود.

• الگوی راجرز (انسان با کنش کامل)

تاکید راجرز بیشتر بر الگوهای کنونی است نه آنچه در گذشته پیش آمده است.

• انگیزش شخصیت سالم

راجرز در نظام شخصیت به یک انگیزش (یا یک نیاز اساسی) که همان صیانت، فعلیت و اعتلای تمامی جنبه های شخصیت است، معتقد است. راجرز در سطح زیست شناختی، میان انسان سالم و ناسالم تمایز نمی گذارد. ظاهراً "میزان یا آهنگ فعلیت بخشیدن زیست شناختی را نشانه ی سلامت یا بیماری عاطفی نمی داند. زمانی این تفاوت ها آشکار می شوند که جنبه های روانی فعلیت بخشیدن را در نظر بگیریم. از دیدگاه راجرز مهم ترین هدف زندگی انسان تحقق خود (خود را از قوه به فعل رساندن) است. و در انسان سالمی که به تحقق خود می پردازد، الگوی منسجمی پدیدار میگردد. حال آنکه وضع کسی که دچار اختلال عاطفی است، چنین نیست.

شیوه های خاصی که سبب تکامل و سلامت خود میگردد، بستگی به میزان محبتی دارد که کودک شیرخوار دریافت میکند. تکامل خود کودک به شدت تحت تاثیر مادر است، اگر مادر به کودک توجه مثبت نشان ندهد، کودک در برابر هر نشانه ی طرد، حساس میشود و بزودی به انتخاب رفتارهایی میپردازد که واکنش آن را بهسندند. دراینصورت، کودک برای هدایت رفتارش به جای خود، به دیگران مینگرد. نخستین شرط پیدایش شخصیت سالم، دریافت توجه مثبت نامشروط (یا غیر شرطی) در دوره ی شیرخوارگی است. شخصیت سالم زمانی ایجاد میشود که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و محبت نشان دهد.

معنای توجه مثبت نامشروط این نیست که کودک آزاد است هرچه دلش میخواهد انجام دهد و بازداشتن و اندرز دادن در کار نباشد.

به اعتقاد راجرز مادر می تواند رفتارهای خاصی را مورد تأیید قرار ندهد، بدون آنکه برای دریافت عشق و محبت قید و شرطی بگذارد. در این حالت، فضایی پیدا می شود که کودک ناپسند بودن بعضی از رفتارها را می پذیرد، بدون آنکه وادار شود از انجام دادن آنها احساس حقارت و گناه کند.

(کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می یابند، درهر شرایطی خود را ارزشمند میدانند.)

هرگاه شخص در روند تحقق خود قرار گرفت، میتواند بسوی هدف نهایی، یعنی بسوی انسانی با کنش کامل پیش رود.

• ۵ ویژگی انسان با کنش کامل

۱) آمادگی برای کسب تجربه

۲) زندگی هستی دار

که فرد در هر لحظه ی هستی زندگی همه جانبه دارد و هر تجربه برای او چنان تازه است که گویی پیش از آن هرگز وجود نداشته. این خصیصه اساسی ترین جنبه ی شخصیت سالم است.

۳) اعتماد به ارگانسیم خود

اشخاص سالم همانطور که به خود اعتماد میکنند. به تصمیمات خویش نیز اعتماد دارند.

۴) احساس آزادی

هر چه انسان از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، آزادی عمل و انتخاب بیشتری را احساس و تجربه می کند.

۵) خلاقیت

• الگوی اریک فروم (انسان بارور)

در نظام فکری فروم، نیروهای اجتماعی که در دوران کودکی بر فرد اثر میگذارند و همچنین عوامل تاریخی که در تحول نوع بشر اثر میکنند، شخصیت انسان را شکل می بخشند.

فرهنگ هر چه باشد افراد همان خواهند بود. شخصیت خواه سالم و خواه ناسالم، بستگی به فرهنگ دارد. فرهنگ است که مانع یا حامی رشد و کمال مثبت انسان است.

• نگرش فروم به شخصیت

فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ میداند. در نتیجه، به اعتقاد وی، سلامت روان بسته به این است که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را بر می آورد، نه این که فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه سازگار میکند. در نتیجه، سلامت روان بیش از آنکه امری فردی باشد، مسئله ای اجتماعی است.

به نظر فروم، ما مخلوقاتی یکتا و تنها هستیم. در نتیجه ی تکامل و جدایی از حیوانات پست تر، دیگر با طبیعت یکی نیستیم. مهم ترین تفاوت میان انسان و حیوانات پست تر، در توانایی آگاهی از خود و منطق و تخیل نهفته است. عقل و تخیل ما، هم مصیبت است و هم موهبت.

این دانش و آگاهی درعین حال که به معنای آزادی عظیم تری است که حیوانات ندارند، به معنای بیگانگی از طبیعت نیز هست. انسان بی خانمان است و هرچه درطول قرنها، آزادی بیشتری بدست آورده، احساس ناامنی بیشتری در او پرورش یافته است.

مشکل اصلی همه ی ما یافتن راه حلی برای دوگانگی هستییمان و یافتن شکل‌های تازه ای برای پیوند با طبیعت، با دیگران و با خودمان است. تمام هستی بشر با این انتخاب گریزناپذیر میان رجعت و پیشرفت، برگشت به زندگی حیوانی یا رسیدن به مرحله ی زندگی انسانی مشخص است.

• انگیزش شخصیت انسان

انسان در برآوردن نیازهای اصلی جسمانی انعطاف بیشتری از خود نشان میدهد. این نیازها در اصل میان انسان و حیوانات پست تر مشترکند و ضمناً تاثیر چندانی بر شخصیت آدمی نمی گذارند.

موثرترین عامل در شخصیت انسان، نیازهای روانی است.

حیوانات پست تر این نیاز را ندارند. انگیزه ی انسان، خواه سالم و خواه ناسالم، نیازهای روانی اوست و تفاوت میان آنها در طریقه ی ارضای این نیازهاست. اشخاص سالم نیازهای روانی شان را از راه های زایا، بارور و خلاق ارضا میکنند و اشخاص ناسالم آنها را از راه های نامعقول بر آورده میسازند.

• نیازهای ناشی از دوگانگی میان آزادی و ایمنی:

۱) وابستگی:

انسانها به گسستگی و وابستگی های نخستین شان از طبیعت و از یکدیگر آگاهند. میدانیم که یکایک ما جدا و تنها و ناتوانیم. در نتیجه باید در جستجوی وابستگی های نوینی با سایر انسانها باشیم.

به اعتقاد فروم، ارضای نیاز وابستگی یا یگانگی با دیگران، برای سلامت روان، حیاتی است.

۲) استعلا:

برای انسان که با داشتن قوه ی منطق و تخیل، نمیتواند حالت فعل پذیر حیوانی را بپذیرد، آفرینندگی مطلوبترین و سالم ترین شیوه ی استعلا است. آفریدن یا ویران کردن، عشق یا نفرت، تنها گزینشی است که انسان در اختیار دارد. برای رسیدن به استعلا راه دیگری نیست. به هرصورت، آفرینندگی استعداد بالقوه ی اولیه ی بشر است و به سلامت روان می انجامد. میل به ویرانگری تنها سبب رنج ویران شده و ویرانگر است.

(۳) ریشه داشتن:

جوهر وضعیت بشر (تنهایی و ناچیزی) از گسستن بستگی های نخستین ناشی می شود. بدون این ریشه ها انسان احساس درماندگی میکند. باید ریشه های تازه ای جایگزین بستگی های پیشین با طبیعت کرد. مطلوب ترین راه ایجاد حس برادری نسبت به همنوعان است.

(۴) حس هویت:

انسانها به عنوان افرادی یکتا، به حس هویت نیاز دارند. انسانهایی که از حس فردیت تکامل یافته ای برخوردار باشند احساس میکنند زندگی شان زیر فرمان خودشان است و دیگران بدان شکل نمی بخشند.

(۵) موازین جهت گیری:

هر فردی برای فهمیدن رویدادها و تجربه ها باید تصویر هم سازی از جهان داشته باشد. کمال مطلوب آن است که موازین جهت گیری متکی بر عقل باشد زیرا فقط از طریق عقل میتوان تصویری واقع گرایانه و عینی از جهان داشت.

• ماهیت شخصیت سالم

چنین انسانی عمیقاً "عشق می ورزد، آفریننده است، قوه ی تعقلش را کاملاً" پرورانده است، جهان و خود را به طور عینی ادراک میکند، حس هویت پایداری دارد، با جهان در پیوند است و در آن ریشه دارد، حاکم و عامل خود و سرنوشت خویش است.

نکته ی قابل توجه این که فروم می گوید که همه ی مردم زندانی جامعه ای که در آن پرورش یافته اند نیستند و غلبه بر تاثیرهای فرهنگ ممکن است. جز این اگر بود در جامعه ی ما که هنوز به غایت مطلوب نرسیده است، امیدی برای دست یافتن به سلامت روان نمی ماند، حال آنکه میدانیم کسانی هستند که به سلامت روان دست می یابند، از این رو با این که قطعاً "متاثر از فرهنگ خویشیم اما محکوم چاره ناپذیر آن نیستیم."

• الگوی مزلو (انسان خواستار تحقق خود)

به اعتقاد مزلو همه ی انسانها با نیازهای شبه غریزی به دنیا می آیند. مزلو تأکید میکرد که هرچند تجربه های تاسف انگیز دوران کودکی میتواند بر شخص تاثیر بگذارد، اما آدمی قربانی درمان ناپذیر این تجربه ها نیست، میتوان دگرگون شد، کمال یافت و به سطوح عالی سلامت روان دست یافت.

• انگیزش شخصیت سالم

انگیزه ی آدمی نیازهایی مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین نیاز تا ضعیف ترین نیاز، قرار میگیرد. شرط اولیه ی دست یافتن به تحقق خود ارضای چهار نیازی است که در سطوح پایین تر این سلسله مراتب قرار گرفته اند و عبارتند از:

(۱) نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک:

ارضائشان برای بقا اساسی است از این رو نیرومندترین نیازها هستند.

(۲) نیازهای ایمنی:

همه ی ما تا اندازه ای نیاز داریم که امور جریانی عادی و قابل پیش بینی داشته باشند.

تحمل عدم اطمینان دشوار است. در نتیجه می کوشیم تا سر حد توانایی به امنیت، حمایت و نظم دست یابیم.

(۳) نیازهای محبت و احساس تعلق:

به اعتقاد مزلو ارضای این نیازها در دنیای نوین، به علت تحرک ما به طرز فزاینده ای دشوار شده است، زیرا ما آنقدر در یک جا باقی نمی مانیم تا حس تعلق در ما ریشه بدواند.

(۴) نیاز به احترام:

مزلو میان دو نوع نیاز به احترام فرق گذاشته است. این دو عبارتند از: احترامی که دیگران می گذارند و احترامی که خود به خود می گذاریم. احترامی که دیگران می گذارند مقدم است، زیرا ظاهراً "دشوار بتوان درباره ی خود به نیکی اندیشید، مگر آنکه اطمینان حاصل کرد که دیگران درباره ی ما نیک می اندیشند. برای دستیابی به احترام به خود راستین، باید خود را خوب بشناسیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعف مان را به طور عینی

تشخیص دهیم.

اگر همه ی این نیازها را بر آورده‌ایم، آنگاه به سوی عالی ترین نیاز یعنی نیاز به تحقق خود رو می آوریم. اگر در تلاش برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بی‌قراری و ناخشنودی میکنیم. در اینصورت با خودمان در صلح و آشتی نخواهیم بود و از لحاظ روانی سالم به حساب نخواهیم آمد.

روان نژندها در تکاپوی ارضای نیازهای پایین تر هستند.

به عکس افراد کاملاً سالم (خواستاران تحقق خود) روی به نیازهای عالی تر دارند، یعنی خواستار محقق ساختن استعدادها و بالقوه ی خود و شناختن و فهمیدن دنیای پیرامونشان هستند.

هر چند تحقق خود نیازی شبه غریزی است، بستگی زیادی به تجربه های دوران کودکی دارد که رشد و پرورش بعدی را آسان کند یا باز دارد. به اعتقاد مزلو، تحکم به کودک و تسلط شدید بر او، همانند آزاد گذاشتن و تساهل مفرط زیان آور است. موثرترین روش تربیت و پرورش کودک ((آزادی محدود)) است، یعنی تلفیق درست تسلط داشتن و آزادی دادن.

• ویژگی های خواستاران تحقق خود

(۱) ادراک صحیح واقعیت:

جهان را آنگونه که می خواهند یا نیاز دارند که باشد نمی نگرند، بلکه همان گونه که هست می بینند. شخصیت های ناسالم جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می کنند و می خواهند به زور آن را به شکل ترس ها، نیازها و ارزش های خود درآورند.

مزلو می نویسد: روان نژند از لحاظ عاطفی بیمار نیست بلکه شیوه ی شناخت او نادرست است.

(۲) پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن:

نقاط ضعف و قوت خویش را بدون شکوه و نگرانی می پذیرند و از این رو خود را در پس نقاب ها و نقش های اجتماعی پنهان نمی کنند.

(۳) خود انگیختگی، سادگی و طبیعی بودن:

در همه ی جنبه های زندگی، به شیوه ای بی تعصب، مستقیم و بدون تظاهر رفتار می کنند.

(۴) توجه به مسائل بیرون از خویشتن:

به کارشان عشق می ورزند و کار را برای طبیعت خود مناسب می یابند. شخصیت های سالم بسیار شدیدتر از کسانی که از سلامت روان متوسطی برخوردارند، کار میکنند.

(۵) نیاز به خلوت و استقلال:

نیاز شدیدی به خلوت گزینی و تنهایی دارند با آنکه از تماس با دیگران پرهیز نمی کنند، ظاهراً به دیگران نیازی ندارند. روان نژند ها معمولاً برای یافتن رضایتی که خود نمی توانند ایجاد کنند، از لحاظ عاطفی به دیگران عمیقاً وابسته اند.

(۶) کنش مستقل:

خود کفا هستند و استقلال شدیدشان، آنها را در برابر بحران ها و محرومیت ها مقاوم و آسیب ناپذیر می سازد.

(۷) نازگی مداوم تجربه های زندگی:

تجربه های خاص را بدون توجه به اینکه تکرار شده باشند یا نه، با احساس لذت، احترام و شگفتی می ستایند و از تجربه های زندگی سیر و خسته نمی شوند.

(۸) تجربه های عارفانه یا تجربه های اوج:

گاه وجد و سرور و حیرتی عمیق و چیره گر نظیر تجربه های ژرف دینی را تجربه می کنند.

(۹) نوع دوستی:

نسبت به همه ی انسان ها عمیقاً احساس محبت و همدلی دارند و در عین حال آماده ی کمک به بشریت اند.

(۱۰) روابط متقابل با دیگران:

میتوانند با دیگران روابط محکم تری داشته باشند.

(۱۱) ساختار خوی مردم گرا:

در برابر همه ی مردم، صرف نظر از طبقه ی اجتماعی، سطح تحصیلات، وابستگی سیاسی یا دینی و نژاد و رنگ آنها، بردبار و شکیبایند.

(۱۲) تمایز میان وسیله و هدف، خیر و شر:

برایشان هدف ها و مقاصد مهم تر از وسایل دست یابی آنهاست و میتوانند خیر و شر و درست و نادرست را از هم تمیز دهند.

(۱۳) حس طنز مهربانانه:

طنز این افراد فیلسوفانه است و به کل انسان ها برمی گردد. نه به یک فرد خاص، غالباً "آموزنده است و علاوه بر خندانند نکته ای در آن هست.

(۱۴) آفرینندگی

(۱۵) مقاومت در مقابل فرهنگ پذیری:

خود کفا و مستقلند و به خوبی میتوانند برای تفکر و عمل به شیوه هایی معین، در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنند.

- نکته: مزلو دریافت که خواستاران تحقق خود در موافقی میتوانند همانند سایر افرادی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، نادان، بی فکر، خشم

انگیز، خودپسند، بی رحم و بد خلق باشند.

• الگوی یونگ (انسان فردیت یافته)

یونگ بیش از هر نظریه دان دیگری بر ناهشیاری تاکید کرد.

به اعتقاد یونگ، بیشتر بدبختی و یاس بشر و احساس پوچی، بی هدفی و بی معنایی، از نداشتن ارتباط با بنیادهای ناهشیار شخصیت است. به

اعتقاد او علت اصلی این ارتباط از دست رفته، اعتقاد بیش از پیش از پیش ما به علم و عقل به عنوان راهنماهای زندگی است. روان نژندی همگانی عصر

ما پیامد مستقیم نداشتن ارتباط معنوی با گذشته ی ماست و تنها یک چاره دارد: تجدید ارتباط با نیروهای ناهشیار شخصیت مان. ((سلامت روان

را مسیر و هدایت هشیارانه ی ناهشیارانه می داند.))

عوامل هشیار و ناهشیار باید یکپارچه شوند و به هر دوی آنها امکان رشد و پرورش آزادانه داده شود. فرایندی که موجب یکپارچگی شخصیت انسان

میشود فردیت یافتن یا تحقق خود است.

• مفاهیم کهن ((تجربه های مشترک انسان ها))

(۱) صورتک، نقاب یا پرسونا:

هدف شخصیت سالم صورتک زدایی و ایجاد امکان رشد برای سایر جنبه های شخصیت است. البته همه ی نقش بازی کردنها فریب است، منتها

تفاوت میان اشخاص سالم و نا سالم این است که اشخاص ناسالم خود را نیز همراه دیگران می فریبند، اشخاص سالم میدانند چه وقتی نقش

بازی میکنند و در همان حال طبیعت راستین خویش را می شناسند.

(۲) همزاد (آنیما و آنیموس):

همه ی ما خصایص زیست شناسی و روانی جنس مخالف را نیز داریم. مرد باید ویژگی های زنانه ی خود نظیر ملایمت و زن خصایص مردانه ی خود

چون پرخاشگری را همراه با خصوصیات جنس خود بروز دهد. تا شخص هر دو وجه خود را بیان نکند، نمیتواند به شخصیت سالم دست یابد.

به نظر یونگ، تنها خصیصه ای که سلامت روان را تحلیل می برد، عقیم گذاردن رشد و پرورش و بیان کامل همه ی جنبه های شخصیت انسان

است.

(۳) سایه:

غرایز ابتدایی حیوانی ما را دربر گرفته و اگر بخواهیم با دیگران به طور هماهنگ کنار بیاییم باید آنرا رام کنیم. البته سایه فقط منشا غرایز حیوانی

نیست بلکه سرچشمه ی خود انگیزگی، آفرینندگی، بصیرت، عواطف ژرف و همه ی خصایص لازم برای انسان کامل شدن نیز هست. زمانی که

سایه کاملاً کوفته شود شخصیت انسان بی روح و خالی از زندگی و خود غریزی گذشته میشود. زمانی که ((من)) قادر به تعدیل و تنظیم

نیروهای سایه باشد و به هر دو جنبه ی آن مجال بیان برابر بدهد، شخص سرزنده، نیرومند و پرشور خواهد بود.

(۴) خود:

مهم ترین مفهوم کهن، خود است.

یونگ خود را هدف نهایی زندگی میدانند. خود نمایانگر تلاش به سوی یگانگی، تمامیت و یکپارچگی همه ی جنبه های شخصیت است. زمانی که

خود پرورش یافت، شخص با خویشتن و جهان احساس هماهنگی میکند. خود پرورش نیافته یا اندک پرورش یافته، شخصیت را غریب میکند و روان

را از حصول سلامت کامل باز میدارد. یکی از شرایط تحقق خود، تحصیل شناخت عینی درباره ی خود است.

یونگ می نویسد: تا نخست ماهیت خود را به طور کامل نشناسیم، فعلیت خود امکان پذیر نیست.

• رشد شخصیت

یونگ نخستین نظریه دانی بود که به تکامل شخصیت در سراسر زندگی انسان اعتقاد داشت و این که زندانی تجربه های نخستین زندگی نیستیم.

یونگ برای تکامل شخصیت انسان چهار مرحله قایل است:

(۱) کودکی:

شخصیت کودک جز بازتابی از شخصیت پدر و مادر نیست، بنابراین آنها در تشکیل شخصیت نقش دارند و میتوانند با رفتار خود با کودک، پرورش کامل شخصیت را باز دارند.

(۲) نوجوانی و جوانی:

یونگ دوران بلوغ را ((تولد روانی)) فرد می خواند.

(۳) میان سالی:

افسردگی و دگرگونی های بنیادی در شخصیت به بار می آورد. چنین دگرگونیهای شدیدی در شخصیت آدمی و در این مرحله ی زندگی گریزناپذیر و مشترک است. یونگ یادآوری میکند که کانون توجه نیمه ی اول زندگی، جهان برون است، اما نیمه ی دوم زندگی باید وقف جهان درونی ذهنی شود. و علایق شخص باید از امور جسمانی و مادی متوجه امور دینی و فلسفی و شهودی گردد.

(۴) کهولت:

آخرین مرحله ی کمال شخصیت است که هم در این دوره و هم در دوره ی کودکی ناهشیار چیره است. در این مرحله باید به گونه ای گریزناپذیر مرگ را فی نفسه هدفی پنداشت که میتوان در راهش تلاش کرد و سلامت روان ما بدان بسته است.

• انسان فردیت یافته

نخستین شرط فردیت یافتن، آگاهی از آن جنبه های نفس است که مورد غفلت قرار گرفته. دومین جنبه ی فردیت یافتن مستلزم فداکردن هدفهای مادی دوران جوانی است. لازمه ی دگرگونی دیگر شخصیت، برافتادن و ناپدید شدن صورتک است. باید از همه ی نیروهای سایه، چه ویرانگر و چه سازنده، آگاه شویم. در نیمه ی نخست زندگی، به یاری صورتک، چهره ی تاریک خویشتن را پنهان کردیم، می خواستیم دیگران فقط سیمای نیکوی ما را بشناسند. چنان موثر سایه را از دیگران پنهان داشتیم، که از خودمان نیز پنهان ماند. اگر بنا باشد فردیت یافتن، موفقیت آمیز رخ دهد، باید این وضعیت دگرگون گردد.

گام بعدی فرایند فردیت، ضرورت سازش با دوگانگی جنسی روانی است. مرد باید آنیما (خصایص زنانه) و زن آنیموس (خصایص مردانه) اش را بیان کند. حاصل آنکه، فردیت یافتگان به مراحل عالی خودشناسی رسیده اند و خویشتن را هم در سطح هشیار و هم در سطح ناهشیار می شناسند.

• الگوی فرانکل (انسان از خود فرارونده)

فرانکل با آن دسته از موضع های روان شناسی و روان پزشکی که وضعیت انسان را حاصل غرایز زیستی یا کشمکش های دوران کودکی یا هر نیروی برونی دیگر می داند، به شدت مخالفت می ورزد.

به نظر فرانکل، نبودن معنا در زندگی، روان نژندی است.

او این وضعیت را روان نژندی اندیشه زاد میخواند. ویژگی این حالت، نبودن معنا، هدف، منظور و احساس تهی بودن است.

به اعتقاد فرانکل، سه عامل جوهر وجود انسان را تشکیل می دهد:

(۱) معنویت

(۲) آزادی:

عوامل غیرمعنوی، غریزه و توارث یا اوضاع و احوال محیط چیزی را برای ما تعیین نمی کنند.

(۳) مسئولیت:

باید مسئولیت انتخابهایمان را بپذیریم. ((چنان زی که گویی بار دومی است که زندگی میکنی و در بار اول همان خطا را کرده ای که اینک در حال

انجام آتی.))

• انگیزش شخصیت سالم

اراده ی معطوف به معنا برای سلامت روان حیاتی است و در اوضاع و شرایط حاد برای حداقل بقا ضروری است. ناگزیر معنای زندگی برای هر کس، یکتا و ویژه ی طرز تفکر اوست.

جستجوی معنا میتواند وظیفه ای آشوبنده و مبارزه جویانه باشد و تنش درونی را افزایش دهد نه کاهش.

درواقع، فرانکل این افزایش تنش را شرط لازم سلامت روان میداند. زندگی خالی از تنش، زندگی رو به ثبات و توازن تنش درون، محکوم به روان نژندی اندیشه زاد است.

این زندگی بی معنا است. شخصیت سالم در سطح معینی از تنش است. سطحی میان آنچه بدان دست یافته یا به انجام رسانده و آنچه که باید بدان دست یابد یا به انجام برساند. یعنی فاصله ای میان آنچه هست و آنچه باید بشود. این فاصله بدان معناست که اشخاص سالم همواره در تلاش رسیدن به هدف هایی هستند که به زندگیشان معنا می بخشد. اینها پیوسته با هیجان یافتن مقاصد تازه رویارویند. و این تکاپوی مدام به زندگی هیجان و شور و شوق می بخشد. و رهاکردن جستجو، خلاء وجودی به بار می آورد و احساس دلتنگی و پوچی می آورد. در این حال زندگی بی معناست و دلیلی برای ادامه ی زندگی نیست.

سه راه برای معنا بخشیدن به زندگی:

(۱) آنچه چون آفرینش به جهان عرضه می کنیم.

(۲) آنچه چون تجربه از جهان می گیریم.

(۳) طرز برخوردی که نسبت به رنج بر می گیریم.

سه راه معنا بخشیدن به زندگی، متناظر با سه نظام بنیادی ارزشهاست:

(۱) ارزشهای خلاق:

با عمل آفریدن اثری ملموس یا اندیشه ای ناملموس، یا خدمت به دیگران که بیانی فردی است، میتوان به زندگی معنا بخشید.

(۲) ارزشهای تجربی:

اگر لازمه ی ارزشهای خلاق، ایثار و عرضه به جهان است، لازمه ی ارزشهای تجربی دریافت از جهان است. این پذیراشدن میتواند به اندازه ی آفرینندگی معنا بخش باشد. بیان ارزشهای تجربی، مجذوب شدن در زیبایی عوالم طبیعت یا هنر است. شاید معنا فقط در لحظات خاصی وجود داشته باشد، به عبارت دیگر، نمی توانیم در همه ی لحظه های وجود معنایی بیابیم.

به هر جهت، واقعیت پراکندگی معنا، از معنا دار بودن کل زندگی نمی کاهد. فرانکل می نویسد: همان گونه که ارتفاع کوه را با بلندی قله ی آن و نه با سطح دره های آن می سنجند، پس معنادار بودن زندگی را هم باید با اوجهای آن، نه با حوضی هایش سنجید.

به اعتقاد فرانکل حتی یک لحظه ی اوج ارزش تجربی میتواند سراسر زندگی انسان را سرشار از معنا سازد. گویی که عامل تعیین کننده، تعداد تجربه های اوج یا مدت زمان دوام آنها نیست بلکه شدت و عمق این تجربه ها است.

(۳) ارزشهای گرایشی:

موقعیت هایی که ارزشهای گرایشی را می طلبند، آنهایی هستند که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست، یعنی شرایط تغییر ناپذیر سرنوشت. به هنگام رویارویی با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خویش را می پذیریم، شهامتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم، آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است. فرانکل با عرضه داشتن ارزشهای گرایشی به صورت یکی از راههای معنا بخشیدن به زندگی، این نوید را به ما میدهد که هستی انسان حتی در دردناک ترین موقعیت ها میتواند معنا و منظوری بیابد. می توانیم معنای زندگی خویش را تا آخرین لحظه ی هستی حفظ کنیم.

• طبیعت انسان از خود فرارونده

به نظر فرانکل، انگیزش اصلی ما در زندگی، جستجوی معنا نه برای خودمان بلکه برای معناست. و این مستلزم ((فراموش کردن)) خویشتن است. شخص سالم از مرز توجه به خود گذشته و فرارفته است. به اعتقاد او جستجوی هدف تنها در خود، شکست خود است. و هرچه بیشتر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس میکنیم. حال در پی تحقق خود بودن نیز همین است. هر چه

مستقیم تر در راه تحقق خود بکوشیم، احتمال دستیابی به آن کمتر است.

سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن، از خود فرا رفتن و جذب معنا و منظوری شدن. آنگاه است که خود به طور خودانگیخته و طبیعی فعلیت و تحقق می یابد.

ویژگی دیگر انسان از خود فرارونده، تعهد و غرقه شدن در کار است. جنبه ی مهم کار، محتوای آن نیست، بلکه شیوه ی انجام آن است.

ویژگی دیگر انسان های از خود فرارونده توانایی ایثار و دریافت عشق است. عشق هدف نهایی انسان است. رستگاری از راه عشق و در عشق است. همان گونه که یکی از شیوه های ادراک یکتایمان از راه کار است، راه دیگر، مورد محبت قرار گرفتن است.

زمانی که دوستان می دارند، یعنی ما را برای هستی یکتایمان پذیرفته اند. در این حال برای کسی که دوستان می دارد موجودی ضروری و بی جانشین می شویم.

اما رابطه ی عاشقانه وجه دیگری هم دارد:

ایثار عشق، با ایثار عشق می توانیم ویژگیهای ممتاز دیگری حتی آنهایی که هنوز تحقق نیافته اند را ببینیم و او را از استعدادهای بالقوه ی عیان نشده اش آگاه کنیم.

در عشق دو جانبه هر دو از توفیقی بزرگ و تحقق استعدادهای بالقوه شان برای انسانی کامل تر شدن بهره مند می گردند.

• الگوی پرلز (انسان این مکانی و این زمانی)

به اعتقاد پرلز فقط آگاهی از خود میتواند به رشد و کمال شخصیت بینجامد. با آگاهی کامل از خود می توانیم به ارگانسیم (جسم و ذهن) خود امکان رهبری و تنظیم رفتارمان را بدهیم.

به اعتقاد پرلز برای داشتن سلامت روان، باید بدون تنظیم یا دخالت بیرونی، توانایی بیان آزادانه ی آرزوهای خود را داشته باشیم.

جنبه ی دیگر نگرش پرلز به شخصیت انسان، تاکید بر حال به عنوان تنها موقعیت موجود است. و اینکه جز این زمان و این مکان چیز دیگری برای ما نیست، گذشته وجود ندارد و آینده هم هنوز نیامده.

چنانچه در گذشته زندگی کنیم (خوی گذشته نگر) چه بسا پدر و مادرمان را برای هر کاری سرزنش کنیم. در این حالت هم چنان خود را کودک می پنداریم، نه فرد بالغی که مسئول خویشتن است. همچنین زیستن در آینده (خوی آینده نگر) نیز برای رشد کامل انسان زیان آور است. اگر امید ها و دید ما از آینده تحقق نیابد، احساس نومیدی و بدبختی می کنیم و چه بسا دیگران یا موقعیت ها یا بداقبالی و تقدیر خویش را نکوهش کنیم. در اینجا باز مسئولیت زندگی خود را بر دوش کسی یا چیزی جز خودمان افکنده ایم.

با اینکه به اعتقاد پرلز باید کاملاً در حال زیست، اما او از رها ساختن کامل خاطرات گذشته و بی اعتنایی به آینده دفاع نمی کند. باید از گذشته آگاه بود اما نباید در آن زیست.

آینده نیز چنین است، باید برای آینده برنامه ریخت، جز اینصورت نمیتوان به کمال رسید، اما نباید برنامه ریزی را به عنوان جانشین زمان حال قرار داد.

شخصیت سالم در زمان حال و برای زمان حال زندگی میکند و با اینکه میتواند برای آینده برنامه ریزی کند دچار اضطراب ناشی از آنکه فردا چه خواهد شد نمی گردد.

• رشد شخصیت

اصل اساسی نظریه ی پرلز درباره ی رشد شخصیت، تبدیل حمایت محیطی به حمایت خود است. البته آزادکردن روانی و اجتماعی خویش از حمایت محیطی مشکلاتی عظیم به همراه دارد و به ((کشمکش اساسی)) هستی انسان می انجامد. علت این کشمکش، زیستن در جامعه ای است که از ما میخواهد جز آنچه هستیم باشیم.

تاثیر نهادن بر محیط از راه نقش بازی کردن به منظور جلب حمایت، نشانه روان نژندی و نبودن بلوغ است.

هدف نهایی تکامل شخصیت، جایگزین ساختن حمایت نفس به جای حمایت محیطی است.

اشخاص سالم میتوانند مسئولیت زندگی خویش را بپذیرند، یعنی خودشان هستند و مسئولیت کسی یا چیزی را که هستند بر دوش پدر و مادر، همسر، تقدیر یا هیچ منبع بیرونی نمی گذارند.

چهره خوانی

چهره خوانی به این معنا است که شما فقط با نگاه کردن به صورت اشخاص پی به خصوصیات اخلاقی و شخصیتی او ببرید. چهره خوانی توسط مردم در اعصار مختلف انجام شده است. شناختن افراد تنها از روی خصوصیات ظاهری آنها مساله بسیار جالبی است. نکات ظریف و دقیق و پیچیدگیهای بسیاری در علم چهره خوانی وجود دارد ولی ما در اینجا به بیان نکات اصلی تر و مهمتر آن بسنده می کنیم.

• چهره خوانی چیست؟

بشر در طول قرون متمادی سعی نموده تا با پیوند زدن خصیصه های صورت افراد به ویژگیهای شخصیتی، متوجه افکار و درون دیگران شود. با گذشت سالها علم چهره شناسی نیز گسترش یافته و به شاخه های



مختلف تقسیم شده است. برای مثال "متوپوسکپی" علم پی بردن به سیرت و درون آدمی از روی خطوط روی پیشانی است.

فرنولوژی علم جمجمه خوانی و مطالعه طرز تشکیل جمجمه میباشد که به بنا نهادن شخصیت و امیال ذاتی و روانی افراد کمک می کند.

"فیزیوگنومی" یا علم چهره شناسی، موضوعی است که ما به آن خواهیم پرداخت. این علم به ما می آموزد که چگونه از روی چهره افراد پی به شخصیت آنها ببریم.

امروزه دانشمندان به چنین علوم، "شبه علوم" اطلاق کرده و بهای زیادی به آن نمی دهند و همانند علومی مانند طالع بینی به آنها می نگرند؛ اثبات نشده ولی بیضرر. با این وجود هنوز بسیاری از مردم چهره خوانی را راهی مطمئن برای قضاوت در مورد افراد می دانند. چیزی که اهمیت دارد این است که چهره را بصورت کامل و دقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و تا رسیدن به همه حقایق از قضاوتهای شتابزده اجتناب کنیم.

اکنون گذری می کنیم بر نکات بنیادین چهره خوانی و چگونگی تشخیص شخصیت افراد

▪ شکل صورت

- دراز و کشیده: افرادی که دارای چنین صورتی هستند عموماً دارای صبر و تحمل زیاد بوده و توانایی حل مشکلات در آنها بیشتر است. جذابیت و خوش ترکیب بودن افراد با چنین صورتی نشانگر این است که آنها معمولاً کارهای خود را نیمه تمام رها نکرده و عادت به انجام امور بطور تمام و کمال دارند. گرد: این شکل دلالت بر امیدواری زنده دلی و انرژی دارد. اینگونه افراد می توانند اناقایی دلگیر و ساکت را به بمبی از خنده و شادی تبدیل کنند. پهن: اینگونه اشخاص بردبار و مهربان و معمولاً افراد روشنفکری می باشند. مربعی: طرفدار استقلال فردی و فردگرایی، سختکوشی برای دستیابی به آرزوها، زبرکی و فعال بودن از ویژگیهای این افراد محسوب می شود

▪ پیشانی

- صاف: کسانی که دارای خطوط در پیشانی نیستند، افرادی اندیشمند و همیشه در حال تفکر می باشند و در تصمیم گیریها سریع و منطقی عمل می نمایند.

- چروکیده: وجود خطوط در سطح پیشانی نشان می دهد که اینگونه افراد به سرعت هیجان زده و احساساتی شده و سریع آشفته و پریشان حال می گردند
- چشم
- رمانها، داستانها و اشعار بسیار زیادی در مورد چشم و ارتباط آن با خصوصیات روحی و روانی انسان نوشته شده است. چشمها هیچگاه دروغ نمی گویند؛ آنها بیانگر احساس درونی و واقعی ما می باشند.
- اضطراب: اگر مابین عنبیه و پلک پایینی هر دو چشم مقداری سفیدی وجود داشت، آن شخص انسانی مضطرب و نگران است.
- تندخویی: اگر بالای عنبیه بخشی سفید رنگ وجود داشت، علاوه بر استرس نشانگر تندخویی و پرخاشگری در فرد است.
- روان پریشی: چنانچه دور تا دور عنبیه را سفیدی فرا گرفته باشد، نشانگر عدم تعادل و پایداری روح و روان فرد خواهد بود.
- شادی: وجود خطوط کوچک در خارج از چشمها حاکی از خنده رویی و شاد بودن فرد می باشد
- ابرو
- صاف: صافی و مستقیمی ابروها نشانگر اندیشه، تفکر و ایده گرایی فرد می باشد.
- کمانی: افرادی که دارای ابروهای خمیده و کمانی هستند از حکایتها و داستانهای واقعی لذت می برند. باریک: اینگونه افراد معمولا دارای اعتماد به نفس اندکی می باشند بخصوص اگر ابروی آنها بجز باریکی، بالا و گرد نیز باشد. پیوسته: پیوستگی ابروها نشانگر این است که فرد دائما در حال تفکر و اندیشه بوده و ایده های جالبی در سر دارد
- پلک
- کوچک: اگر فاصله بین بالای پلک و مژه کم باشد بیانگر استقلال فرد می باشد و اینکه آن فرد حتی ممکن است بصورت ارادی خودش را به دیگران نزدیک نکند.
- بزرگ: بزرگ بودن پلک دلالت بر وابستگی شدید فرد به دیگران دارد
- بینی
- کوچک: گفته می شود اشخاصی که بینی کوچک دارند ذاتا افرادی ضعیف و اغلب غیرقابل اتکا بوده و در تصمیم هایشان استوار و ثابت قدم نمی باشند.
- بزرگ: بزرگی بینی نشانه ابتکار و عزم و اراده می باشد. یک شخصیت قوی که اثرش را برجای خواهد گذاشت.
- تیز: تیز بودن نوک بینی نشانگر این است که فرد خود را مقید به رعایت آداب و رسوم ندانسته و با اطرافیان به راحتی برخورد می کند.
- اینگونه افراد خود را باور داشته و بی باکانه و متهورانه خود را به دیگران نزدیک می کنند.
- عقابی: خودخواهی، دودلی و حساس بودن از جمله ویژگیهای کسانی است که دارای چنین بینی می باشند
- گوش
- کوچک: کوچکی گوش نشانه تزلزل و احساس نا امنی در افراد است هر چند اینگونه افراد می دانند که چه می خواهد و معمولا "سخت گوش و کارکن هستند.
- بزرگ و دراز: این قبیل افراد معمولا انعطاف پذیر نبوده و به سختی آرام و بی خیال میشوند. پرمو: افرادی که دارای گوشهایی پرمو هستند معمولا وسواسی و نکته بین بوده و وقت زیادی را برای چیزهای بی اهمیت تلف می کنند
- گونه
- برجسته: برجستگی گونه نشانگر قدرت، انرژی و اعتماد بنفس است. کسانی که دارای گونه برجسته می باشند تمایل بیشتری برای پذیرفتن اشتباهات دیگران دارند.
- گود: علاوه بر جذابیت و زیبایی دلیلی بر خوش مشربی و سازگاری فرد می باشد
- چانه و فک
- فک چهارگوش: افراد با فک چهار گوش و مربعی انسانهای تسخیر ناپذیر و سرکش می باشند. آنها توانایی تبدیل رویاهایشان به واقعیت را دارند.

- چانه های برآمده: اینگونه افراد، اشخاصی خود ستا بوده و تصور میکنند هیچ چیزی جز خود آنها اهمیت ندارد و جز خودشان حرف کس دیگری را قبول نداشته و خود را عقل کل می دانند

▪ لب

- قلوه ای: لبهای قلوه ای علاوه بر زیباتر نمودن صورت، نشانه بخشش و گشاده دستی می باشد. معمولاً اینگونه افراد تمایل دارند در مورد خودشان صحبت و گفتگو کنند.

- نازک: نازک بودن لب بیانگر خویشتن گرایی ذاتی در اشخاص است.

- لب بالایی نازک پایینی قلوه ای: نشانه این است که فردی متقاعد کننده و مجاب کننده می باشد

• مطلب آخر

چهره خوانی یک علم دقیق و ثابت شده نیست و حتی با گذراندن دوره های آموزشی دقیق و پیشرفته نیز نمی توان بطور قطع در مورد شخصیت و درون افراد صحبت نمود. نتایج شما در سنجش شخصیت، بستگی به تعداد فاکتورهای مورد تحلیل قرار گرفته دارد ولی با بیاد داشتن نکات ذکر شده می توانید قبل از صحبت کردن با افراد تا حدی متوجه شخصیت آنها شوید

منبع : گیگاپارس

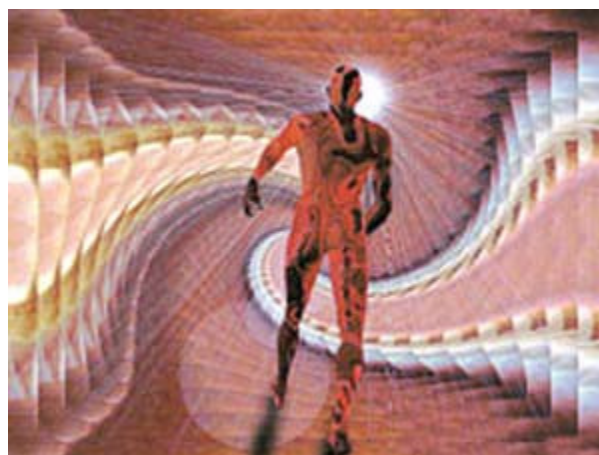
<http://vista.ir/?view=article&id=334527>



چهل تمرین خودشناسی

شخصیت شامل ویژگی ها و مختصاتی است که هر فرد را از سایرین متمایز می کند. شخصیت، سبک زندگی هر فرد را می سازد، مجموعه باورها و اعتقادات، احساسات و رفتار هر فرد را شکل می دهد و نحوه برقراری ارتباط او را با خود، دیگران و هستی تعیین می کند. شیوه ادراک، تجربه اندوزی، تفاهم، ارزیابی، نحوه واکنش و برخورد با مسائل و مشکلات، اجزاء شخصیت افراد را روشن می کند.

شخصیت دو وجه دارد: يك وجه آن درونی است و يك وجه بیرونی که از آن محافظت می کند(مانند جمجمه که از مغز در برابر آسیب ها و لطمات و صدمات خارجی محافظت می کند.) شخصیت ظاهری (بیرونی) پوششی است برای شخصیت باطنی(درونی) از ضربه های روحی و روانی.



هر فرد دارای سه مرکز یا غریزه است که به وی کمک می کند تا به زندگی خود ادامه دهد:

۱- غریزه صیانت ذات: در ناحیه شکم واقع شده است. کار اساسی آن آگاه ساختن ما از نیازهایمان است. هنگامی که این غریزه بیمار می شود، احساس ناامنی می کنیم.

۲- غریزه ارتباطات: در ناحیه قلب قرار دارد و احساسات عاطفی و هیجانی شخص را تولید می کند. هنگامی که این غریزه خوب کار نکند، دچار احساس تنهایی، ملال و افسردگی می شویم.

۳- غریزه جهت یابی که در مرکز سر قرار دارد و احساس هویت و بودن ما را ایجاد می کند: این که ما چه کسی هستیم، از کجا آمده ایم و به کجا خواهیم رفت. این غریزه کمک می کند تا هدف و مقصود و مقصد و مفهوم زندگی خویش را بشناسیم. هنگامی که این غریزه آسیب می بیند، احساس بیهودگی و پوچی می کنیم.

در طبیعت و سرشت انسان ها وجوه مشترک فراوانی وجود دارد. افراد دارای رنگ های گوناگون شخصیتی هستند، اما در هر فرد يك رنگ می تواند بر سایر رنگ های برتری و تفوق داشته باشد که دیگر رنگ ها را تحت الشعاع خود قرار دهد. در واقع این رنگ غالب، رنگ قوی تر شخصیت آن فرد را تشکیل می دهد. این سه مرکز، کانون هایی برای استنتاج و ارزیابی و کسب اطلاعات است، مثلاً افرادی که ناحیه شکمی را ترجیح می دهند، تیپ های خوب، مقتدر و مسالمت جو هستند و افرادی که ناحیه قلب در آنها برتری دارد، تیپ های دوست داشتنی، اهل عمل و مبتکر هستند و افرادی که مرکز سر در آنها غالب است، تیپ های دانا، صادق و وفادار، شاد و مسرور هستند. هنگامی که يك مرکز بر آن می شود تا وظایف سایر مراکز را انجام دهد آنگاه شاهد اختلالاتی چون عدم تعادل می شویم و یا سرسخت و لجاجت افراطی می شویم و یا احساساتی و زودرنج، ولی وقتی که هر سه مرکز به گونه ای آزاد و هماهنگ عمل می کنند احساس رهایی، اعتدال و آرامش می کنیم.

اگر می خواهیم به تکامل برسیم باید تمام جنبه های متضاد وجود خود را کشف کنیم و تمام آنها را مشخص سازیم و تنها به شناخت شماری از آنها اکتفا نکنیم. با معرفتی که از قطب های متضاد وجود خود پیدا می کنیم، انرژی و نیروی لازم را در خویش بوجود خواهیم آورد، حال آن که اگر تنها به يك قطب بپردازیم توان دلخواه را از دست می دهیم. صفاتی که برای شما قابل قبول است، در باطن شما جایگاه خاصی دارد و مشخص و معلوم است، اما صفاتی را که از دایره شخصیت خود بیرون کرده اید چه بسا به صورت رؤیا و کابوس به خوابتان می آیند و یا آنها را به سوی دیگران فراقنی می کنید. به همین علت است که در بعضی اشخاص صفات خوشایند و یا ناخوشایند می یابید.

انجام تمرین های زیر به خودشناسی شما کمک می کند. در مورد پرسش های زیر خوب بیندیشید و با دقت پاسخ دهید:

۱- آیا به وضعیت فیزیکی (جسمی) خود رسیدگی می کنید تا بتوانید آن را شاداب و با نشاط نگه دارید؟

۲- آیا با حالات جسمانی خود مثل خستگی و بیماری کنار می آید؟

۳- وضعیت عاطفی و هیجانی شما چگونه است؟ آیا آنها را ابراز می کنید یا به احساسی مخالف با احساسی که دارید، تظاهر می کنید؟

۴- عشق خود را چگونه اظهار می کنید؟

۵- خشم خود را چگونه اظهار می کنید؟

۶- آیا عواطف شما جسمتان را تحت تأثیر قرار می دهد؟

۷- آیا می توانید با دیگران برخورد مناسب و همراه با مسالمت و مدارا داشته باشید؟ آیا با دیگران با گرمی و صمیمیت، رفتار می کنید؟ آیا به موقع می توانید خود را از مردم کنار بکشید و در صورت ضرورت از ایشان دور نمایید؟

۸- آیا خود را آسیب پذیر و ضعیف نشان می دهید؟ آیا برای آزاد ساختن هیجانات خود نیاز به روان درمانی، رفتار درمانی و یا گروه درمانی احساس می کنید؟

۹- آیا احساسات شما تابع شماسست و یا شما تابع احساسات خود؟ آیا احساساتتان آشفته و ناگهانی هستند؟ با احساسات خود چگونه کنار می آید؟

۱۰- آیا قواعد ذهنی شما با واقعیت های موجود توافق و هماهنگی دارد؟ آیا نقشه هایی را که در ذهنتان می پرورید، مبهم و غیر حقیقی می انگارید؟ آیا نیاز دارید که نقشه های ذهنی خود را با شرایط و اوضاع کنونی وقف دهید؟

۱۱- آیا افکار آزردهنده دارید و یا مسائل و مشکلات را کوچک و بی اهمیت تلقی می کنید و خود را به تغافل و بی خبری می زنید؟

۱۲- آیا می توانید روی موضوع خاصی متمرکز شوید و یا در دور باطلی قرار می گیرید؟ آیا نیاز به شناخت درمانی دارید تا افکاری روشن، متمرکز و منطبق با حقیقت داشته باشید؟

۱۳- در تصمیم گیری کدام مرکز را برای مشورت انتخاب می کنید و به آن اطمینان دارید؟ تصمیم های عجولانه و شتابزده می گیرید و یا با هیجانات و احساسات خود مشورت می کنید و یا عقل و منطق را ترجیح می دهید(یعنی نظریات مختلف را جمع آوری می کنید تا بتوانید آنها را مورد استفاده قرار دهید)؟ ۱۴- تصمیم های مهم زندگی خود را بنویسید و کانون تصمیم گیری خود را در هر يك مشخص کنید و بالاخره کانون ارجح را پیدا کنید که جسمتان است یا قلبتان و یا ذهنتان؟

- ۱۵- هنگامی که حال خوش و آرامی دارید چه احساس و تفکری نسبت به خود و دیگران و نحوه ارتباط با آنها دارید و اصولاً چه تفاوتی با زمانی که ناراحت و کج خلق و دلواپس هستید دارید؟ مثلاً قادر به انجام چه کارهایی می شوید که در موقع بد حالی از عهده آنها بر نمی آید؟
- ۱۶- احساسات، اندیشه ها و رفتارهای خود را در زمانی که حس می کنید، دارید از هم می پاشید و توان مقابله با مشکلات را از دست داده اید، شرح دهید.
- ۱۷- با موقعیت های تنش زا چگونه برخورد می کنید و چگونه می کوشید تا با پیدا کردن موقعیت مناسب، خود را از این وضع رها کنید؟ آیا برای رهایی از مشکلی که آزارتان می دهد به روش های نومیدکننده و بی اثر متوسل می شوید؟
- ۱۸- چه چیزهایی مانع از آن می شود تا نتوانید کار دلخواه خود را انجام دهید و یا آنچه را در دل دارید به زبان نیاورید؟
- ۱۹- چه عواملی شما را از نیرومند شدن و یا عاشق شدن باز می دارد و یا از ابراز احساسات شما جلوگیری می کند و اجازه نمی دهد که خوش خلق باشید؟
- ۲۰- آنچه را که قادر به انجام آنها نیستید یا اجازه انجام آنها را به خود نمی دهید، به دقت بنویسید. (منظور کارهایی است که با انجامش می توانید تغییرات اساسی در سبک زندگی و شیوه ارتباطی خود بوجود آورید).
- ۲۱- چه وسوسه هایی در ذهنتان دارید؟ آیا هیچ يك از این وسوسه ها مسبب مشکلات شما نبوده و یا موجب انحراف خلق و خو و ناسازگاری در شما نگشته است؟
- ۲۲- به نظر شما چه خصوصیتی باعث رشد و بلوغ و کمال فردی می شود؟ آن صفات، ویژگی ها و خصلت ها را فهرست وار بنویسید.
- ۲۳- از مهارت های مذکور در سؤال قبل، کداميك را دارا و یا فاقد آن هستید؟
- ۲۴- وقتی مضطرب هستید و یا مثلاً دچار خشم و یا هراس شده اید، چه واکنشی نشان می دهید؟ گزینه های زیر را در مورد خود به ترتیب اولویت مشخص کنید:
- در خود می خزید و به تفکر می پردازید.
 - احساساتی می شوید و بدون فکر وارد عمل می شوید.
 - دیگران را سرزنش می کنید و عیب جو و خرده گیر می شوید.
 - کارهایی را انجام می دهید که مطابق تمایلات باطنی شما نیست.
 - آنچه را که برای دیگران آشکار است، انکار می کنید و می کوشید واقعیت را نادیده بگیرید.
 - و...
- ۲۵- ما برای چه در این دنیا هستیم و هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟ خیلی واضح و روشن بیان کنید به طوری که يك موجود غیرزمینی پاسخ شما را درک کند.
- ۲۶- اگر فقط يك سال فرصت زنده ماندن و زندگی کردن داشتید چه کارهایی انجام می دادید؟ چرا از هم اکنون این کارها را انجام نمی دهید؟
- ۲۷- وظایف شما در زندگی چیست؟ احساس می کنید برای چه کاری ساخته شده اید و از عهده چه کاری بهتر برمی آید؟ جملات زیر را کامل کند:
- دوست دارم چه جور آدمی باشم...
 - دوست دارم چه فعالیت هایی را دنبال کنم...
 - رسالت فردی من عبارت است از این که...
- ۲۸- چه توقعاتی دارید؟
- ۲۹- دنیا را چگونه می بینید؟ (مثلاً عقیده بر این است که دنیا رحم و مروت نمی فهمد. پس چه تاکتیک و شگردی باید به کار برد تا بتوان در این معرکه مغلوب حریفان نشویم و در صحنه کارزار پیروز و سربلند شویم؟)
- ۳۰- در زندگی چه اشتباهاتی مرتکب شده اید؟ در ازای از دست دادن بعضی چیزها، چه چیزهایی را بدست آورده اید؟ آیا جزو آن افرادی هستید که عشق را در جایی که نبوده، جستجو کنید؟ مثلاً در غذا و...
- ۳۱- چه هیولایی بر سر راه شما کمین کرده و نمی گذارد تا به شخصیت اصلی و باطنی خود دسترسی پیدا کنید؟ فهرستی از تمام آنچه که شما

را به هراس می افکند، یادداشت کنید (مثلاً از اظهار عقیده می ترسید و یا از عصیان شدن و ...) ۳۲- کدامیک از ترس ها واقعی است و کدام غیرواقعی؟ آیا هنجارهای شخصیتی و باورهای ذهنی شما نیست که موجب ترس شما می شود (مثل کمال گرایی، اصرار بر آرام و خونسرد بودن، قوی بودن و ...)?

۳۳- اگر شما وارد قلمرو امر و نهی ها شوید و قواعد را بشکنید و یا از این حد و مرز بگذرید، احساس ترس می کنید؟

۳۴- برای از بین بردن این ترس چه اقداماتی باید انجام دهید و به چه نیرویی نیاز دارید تا بتوانید با این ترس ها مقابله کنید؟ تمام ترفندها و شگردهایی را که نیاز دارید، فهرست وار ذکر کنید.

۳۵- دو ستون رسم کنید.

در ستون اول تمام صفاتی را که در خود سراغ دارید، بنویسید. در ستون دوم، صفات متضاد را بنویسید، صفاتی که شما مایل به قبول آنها نیستید. با توجه به پاسخ هایتان به سؤالات فوق، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

۱- در دل شما چه می گذرد؟ ادراکات و احساسات شما کدام است؟ با خود و دیگران چگونه ارتباطی دارید؟

۲- در ذهن شما چه می گذرد؟ باورها، اعتقادات، ارزش ها و افکار شما چیست؟

۳- از چه می ترسید؟ (از گزینه های زیر یکی را انتخاب کنید.)

الف) ابراز خشم، برخورد کردن، ضعیف بودن

ب) نیازمندی، شکست، سطحی بودن

ج) درد و رنج، انحراف و کژروی، تهی و پوچ بودن

۴- نیازهای شما چیست؟ کدامیک از مجموعه های زیر را ترجیح می دهید؟

الف) نیکوکاری، صلح و آرامش، قدرت

ب) عشق، کارایی، اصالت

ج) عقل و خرد، وفاداری، شادمانی

۵- کدامیک از مکانیزم های دفاعی زیر را غالباً به کار می برید؟

الف) واکنش سازی (تظاهر و وانمود کردن)، اعتیاد، انکار

ب) واپس رانی، همسان سازی، درون نگری

ج) انزوا، فرافکنی، تصعید

و جبهه زحمتکش

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=210144>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چیستی و چرایی رفتار

رفتارهای انسان تابع منابع متعددی جهت رسیدن به ظهور هستند که این





منابع به طور کلی به ویژگی‌های فیزیولوژیکی و وراثتی و همچنین ویژگی‌های اکتسابی انسان باز می‌گردد. تأثیرات هم‌پوشانیده این دو، حالت‌های ذهنی خاصی در هر انسان ایجاد می‌کند که نوع پاسخ‌های او را در یک موقعیت مشابه نسبت به بقیه افراد متفاوت می‌سازد. در این گام از چرایی رفتار هدف، روشن نمودن منابع شناخت رفتارها، حالت‌های ذهنی انسان و واکنش انسان در موقعیت‌های مختلف می‌باشد.

مجموعه‌ای از رفتارهای انسان، ریشه در ابعاد فیزیولوژیک داشته و گروهی اکتسابی هستند، بعضی نیز غیرارادی و به منظور موجودیت ارگانیزم از او

سر می‌زنند. می‌توان گفت که منابع تعیین رفتارها متفاوت‌اند، اما آنچه در مشاهدات رویت می‌شود یک رفتار ساده [۱] یا پیچیده [۲] است. پس نمی‌توان در یک لحظه رفتاری را به ابعاد صرفاً فیزیولوژیک یا تماماً اکتسابی نسبت داد. رفتاری مهم است که می‌بینید یا نمی‌بینید ولی پیامدهای آن پس از مدتی ظاهر می‌شود. رفتارها ذاتاً در مسیرهای علت و معلولی و به منظور تعادل‌آفرینی یا به‌هم‌زنی تعادل در راستای رشد حرکت می‌کنند.

چنین به نظرمی‌رسد که گویی حتی نوجوان یا جوانی که بدون دلیل (ظاهراً) در خیابان پرسه می‌زند، دارای منبع شناخته‌شده‌ای برای خویش می‌باشد یا به دنبال محرکی به عنوان دلیل برای رفتار خویش است. در واقع این احتمال وجود دارد که پاسخ و ایجادکننده تعادل در خیابان یافت شود اما چون در ابتدا هیچ پیش‌فرضی در سیستم شناختی او وجود ندارد، تنها رمز حرکتی را از سیستم شناختی دریافت کرده و سیستم روانی- حرکتی او تنها به دنبال جوابی می‌گردد که صحت پاسخ برایش روشن نیست. در چنین موقعیت‌هایی است که انسان با رفتارهای آسیب‌رسان مواجه می‌شود.

اساس رفتارهای آسیب‌رسان دو وجهی و چندبعدی است که در یک پیوستار قابل جایجایی می‌باشد. بخشی از آن توسط خود فرد مهیا می‌شود و موقعیت را از یک موقعیت ایمن خارج می‌کند و گاهی به دلیل هماهنگ نبودن قوای شناختی و حسی، انسان یا به موقعیتی می‌گذارد که این موقعیت به ذات، خطرناک می‌باشد. نوع واکنش‌های هر انسانی در چنین موقعیت‌هایی قابل پیش‌بینی نیست و به پیشینه تجربیات فرد، اطلاعات موجود در سیستم حافظه مرکزی و سرعت سیستم عصبی مرکزی او دارد. چرخه حیات رفتارها برای بعضی ناشناخته است. طبق نظریه رفتارگراها چنانچه یک رفتار به هر دلیلی تقویت نشود، پس از مدتی خاموش خواهد شد، اما از نظر ساختارگرایان [۲] چنانچه، چنین رفتاری در مغز معنا یافته باشد، از شدت آن کم می‌شود و در این‌جا خاموشی به معنای پایان یافتن چرخه حیات این رفتار نیست. مهم انگیزاننده‌های رفتار و جذابیت نتیجه است. مثلاً افراد در موقعیت‌های ناآشنا وارد می‌شوند و تحت عنوان کنجکاوی یا علاقه‌مندی به ناشناخته‌ها، سعی می‌کنند با فعال‌کردن بعضی رفتارهای به اصطلاح خاموش‌شده و واپس‌رفته به ارضا نیازهای خود بپردازند و نیاز به توفیق‌طلبی و اعتبار را در خود تقویت کنند و سعی دارند رفتارهایی را دنبال کنند که بازخور نسبتاً فوری از محیط دارد و می‌توانند با ایجاد پاداش‌های درونی و بیرونی که از موقعیت و بقاء در آن کسب می‌کنند، به رفتار واپس‌رفته شدت ببخشند. پس ممکن است فرد ادعا کند که رفتارهای ناهنجارش به دلیل نیاز به آزادی یا جذابیت نتیجه آن بوده و این افکار پوچ می‌تواند خود چرخه حیات رفتارهای تعلق و محبت باشد که بسیار خطرناک‌اند، اگر بازخور انحرافی از یک رفتار محیطی باشند. رابینز (۱۹۸۷) می‌گوید: «ذهن، آدمی را خوب و بد، شاد و مغموم، غنی و فقیر می‌سازد». با توجه به این‌که منابع تولید رفتار تا حدودی یکسان هستند پس چرا در یک زمان نتایج مطلوب و در زمانی دیگر نتایج نامطلوب به بار می‌آیند؟ صاحب‌نظران، تفاوت را در حالت فیزیکی و عصبی‌ای می‌دانند که فرد در آن قرار دارد. انسان حالت‌هایی دارد که نیروبخش‌اند مانند: اعتماد، عشق، قوت درونی، شادی، ایمان و مانند این‌ها که موجب پیدایش انواع قدرت شخصی می‌شوند «و می‌توانند فرد را از یک موقعیت منفی و شرایط رنج‌آور به یک فضای متفاوت رهنمون کنند» و حالت‌هایی که فلج‌کننده‌اند مانند ابهام، افسردگی، ترس، اضطراب، غم و عجز که آدمی را ناتوان می‌سازند. گاهی کسی با شما بد رفتاری می‌کند، آدم بدی هم هست، علت این است که او در یک حالت ذهنی کاملاً فلج‌کننده قرار دارد. اگر شما حالت او را تغییر دهید، می‌توانید رفتار او را نیز عوض کنید. شناخت حالت ذهنی، رمز شناخت چگونگی تغییر و رفتار کسب فضیلت است. سرچشمه رفتار آدمی آن حالت ذهنی‌ای است که در آن قرار دارد. بنابراین رفتن به یک موقعیت آسیب‌رسان یا تکامل‌دهنده، به حالت ذهنی فرد در این‌جا و اکنون و در همان موقعیت خاص وابسته است. انسان باید بداند حالت‌های ذهنی چگونه عمل می‌کنند و چگونه می‌تواند حالت‌های ذهنی خود را کنترل کند تا آنها را به گونه‌ای تنظیم کند که در جهت رشد و

شکوفایی او عمل کنند.

اما حالت ذهنی چیست؟ "حالت ذهنی را جمع میلیون‌ها فرآیند عصبی می‌دانند که در درون آدمی در کاراند" یا گفته می‌شود "حالت ذهنی، جمع تمامی تجربیات آدمی در هر مقطع زمانی است".

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با هر تجربه‌ای که آدمی کسب می‌کند، فرآیندهای عصبی خود را گونه‌ای خاص تنظیم می‌نماید. بیشتر حالت‌هایی که فرد در آن قرار می‌گیرد، بدون هدایت آگاهانه او صورت می‌پذیرد. مثلاً چیزی را می‌بیند و با فرار گرفتن در حالتی خاص از ذهن نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. این حالت ذهنی ممکن است سازنده و مفید باشد یا حالت غیر مولد و محدودکننده داشته باشد. ولی بیشتر افراد برای کنترل حالت‌های ذهنی خود نمی‌توانند کاری بکنند. تفاوت میان آنان که نمی‌توانند به هدف‌هایشان در زندگی دست یابند و آنان که موفق هستند این است که دسته اول نمی‌توانند حالت‌های ذهنی خود را به حالتی حمایتی تبدیل کنند، ولی دسته دوم می‌توانند همواره خود را از نظر ذهنی در حالتی قرار دهند که حامی آنان در کسب موفقیت‌هایشان باشد. تقریباً هر چیزی را که انسان‌ها می‌خواهند یک حالت ذهنی امکان‌پذیر می‌باشد، پس آنچه را در زندگی می‌خواهید لیست کنید. آیا طالب عشق هستید؟ عشق یک حالت ذهنی است، یک احساس یا تصویری که بر اساس محرک‌های معین محیطی به خودتان مخابره کرده، در درون خود حس می‌کنید. آیا طالب اطمینان قلبی هستید یا احترام؟ همه اینها حالت‌های ذهنی هستند که در خودتان ایجاد می‌کنید. اگر طالب ثروت هستید تا با آن احترام، محبت، اطمینان، بی‌نیازی از دیگران، آزادی یا هر حالت دیگری را که سودمند است ایجاد کنید، نیازمند آن خواهد بود که توان شناخت چگونگی هدایت و اداره حالت‌های ذهنی خود را دارا شوید. برای گریز از یک موقعیت خطرناک باید این خطر از ابتدا و بسیار سریع حس شود. فراگیری هدایت اثر بخش مغز، اولین کلید هدایت حالت ذهنی است. بدین منظور شناخت نسبی چگونگی کارکرد مغز لازم است. نخست آدمی باید بداند که چه چیزهایی حالت‌های ذهنی او را شکل می‌دهد تا بتواند با کنترل و هدایت آن حالات به نتایج ثمربخش برسد. صاحب‌نظران دو عامل را در شکل‌دهی حالت‌های ذهنی انسان مهم می‌دانند:

(۱) چگونگی ارائه دنیای خارجی به ذهن است که نقشه ذهنی [۴] یا سیستم جلوه درونی نامیده می‌شود.

(۲) وضعیت و چگونگی استفاده از فیزیولوژی یا بعد فیزیکی است.

انسان چه چیزهایی را در ذهن خود تصویر می‌کند؟ چگونه تصویر می‌کند؟ همچنین درباره وضعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرد به خود چه می‌گوید و چگونه آن را بر زبان می‌آورد؟ این عوامل انسان را در حالت‌های ذهنی خاص قرار می‌دهد و بدین ترتیب انواع رفتارها را به وجود می‌آورد؛ برای مثال هنگامی که همسر یا فرزندان خیلی دیرتر از زمانی که قول داده بود به منزل بیاید، با او چگونه رفتار خواهید کرد؟ پاسخ شما به چنین شرایطی می‌تواند آسیب‌رسان یا مفید باشد که دلایل ذهنی آن در گام بعدی بررسی خواهد شد.

منبع: فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=359064>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حرف، حرف منه!

«می‌بینی حق با من بود، اگر به حرف من گوش کنی هیچ وقت راه اشتباه نمی‌روی، هیچ وقت ضرر نمی‌کنی، اصلاً من آدمی هستم که از مغزم به نحو احسن استفاده می‌کنم، در نتیجه هر کس با من و تصمیماتی که می‌گیرم مخالفت کند، ضرر می‌کند!»





همه ما بارها با افرادی که درباره خودشان چنین قضاوت‌هایی داشته اند، برخورد کرده ایم. شاید هم از خود پرسیده باشیم؛ این آدم واقعاً همین گونه است که می گوید، یا نه درباره خودش اغراق می کند. خیلی ها تصور می کنند آدم سلطه جو و قدرت طلب یک رئیس به تمام معناست، شاید هم گمان کنند اعتماد به نفس بالایی دارد، به همین دلیل

نیز دیگران را به هیچ می انگارد و معتقد است از همه بهتر می فهمد و بهتر رفتار می کند.

حسین سلیمانپور مقدم، کارشناس ارشد روانشناسی در این باره می گوید: انسانهای سلطه جو به واقع زندگی خوبی ندارند و همواره ناشاد و عبوس به نظر می رسند.

به گفته وی طبق نظریه «اریک برن»، روانشناس مشهور، سه «من» در هر فردی وجود دارد.

«من والد»، «من کودک» و «من بالغ».

برخی از افراد که بر آنها «من والد» غلبه دارد به طور مرتب دستور می دهند، امر و نهی می کنند، به سرزنش اطرافیان می پردازند و با قدرت طلبی می خواهند نظر خود را به دیگران تحمیل نمایند.

در این گونه افراد «من کودک» نمودی ندارد، زیرا در «من کودک» رفتار احساسی، شادمانی، لجبازی و نظایر آن بیشتر به چشم می خورد، در حالی که این افراد تنها در پی آن هستند که دیگران را تحت نفوذ خود درآورند و با جاذبه، مقتدر و فاقد هر گونه مهربانی به نظر برسند.

سلیمانپور اضافه می کند: افراد سلطه جو «من بالغ» که پلی بین «من کودک» و «من والد» می زند را نیز آلوده می کنند، چون «من والد» فردی منطقی و متعادل است که می تواند در تصمیم گیریها و تصمیم سازیها تشخیصی درست داشته باشد.

این کارشناس علوم تربیتی، خانواده و حسن روابط متقابل میان والدین و فرزندان را در پدید آمدن روحیه سلطه جویی مؤثر می داند و رفتار همراه با خشونت و دور از منطق برخی والدین را با کودکانشان یکی از عوامل رشد سلطه جویی و قدرت طلبی می داند.

• سلطه جویی پنهانی!

اما دکتر اصغر کیهان نیا، مشاور خانواده نیز بر این اعتقاد است که سلطه جویی همواره هم واضح نیست. یعنی دختر کوچولوی نازی که از طریق لوس کردن خود و شیرین زبانی توجه پدر و مادر را جلب می کند و اسباب بازیهای برادر یا خواهر بزرگترش را تصاحب می کند نیز در نوع خود سلطه جو و جاه طلب است. چنین کودکی هم اگر رفتارش به نحو مطلوب کنترل و مهار نشود، یاد می گیرد که با چرب زبانی و اگر نشد از راه داد و فریاد به آنچه می خواهد دست پیدا کند و دیگران را به اطاعت از خواسته های خود مجبور سازد.

به نظر کیهان نیا، آدمهای سلطه جو، در زندگی هرگز آرام و فرار ندارند، زندگی آنها سراسر جدال و مبارزه است و با هر شکست گمان می کنند زندگی آنان به آخر رسیده و در نتیجه به زمین و زمان بد و بیراه می گویند و همه را در این امر مقصر می دانند.

از سوی دیگر زندگی این افراد همواره با افراط و تفریط همراه است. چه بسا آدمهای مشهور محبوب که از راه محبت بیش از اندازه، افراطی و دلسوزانه نسبت به دیگران درصد سلطه جویی و قدرت طلبی بوده اند. این گونه افراد هم چنانچه از راه رسیدگی و مهرورزی بیش از حد به دیگران به مقصود خود نرسند، دچار شکست و ناکامی می شوند، ولی وضعیت اینها نسبت به افرادی که از راههای خشن و یا زورجویی و جنگ طلبی در پی اثبات نظرات خود هستند، کمتر به حال جامعه مضر است.

• محیطهای مستعدکننده سلطه جویی

دکتر کیهان نیا، خطاب به خانواده ها تأکید می کند: پایه سلطه جویی از کودکی گذاشته می شود، بنابراین اگر بچه ای پا به زمین کوبید، سروصدا به راه انداخت، گریه کرد و از هر راهی خواست به مقصودش برسد و شما از او تبعیت کردید به لحاظ شخصیتی گام در راهی ناسالم گذاشته است، بنابراین باید با هر عمل او که موافق نیستید، «نه» قاطعانه ای بگویید.

ممکن است او رنجیده خاطر و ناراحت شود، اما با شجاعت، صراحت و قاطعیت جلوی تخریب شخصیت او را از همان دوران کودکی گرفته اید، به شرط آنکه در این راه از حربه خشونت استفاده نکنید و غیرمستقیم و با حفظ آرامش او را از راهی که می خواهد برود منصرف کنید.

این مشاور خانواده، محیطی که در آن حس رقابت، تحقیر، تبعیض، حسادت و تنفر از یکدیگر وجود دارد را مساعدترین محیط برای رشد حس سلطه جویی و قدرت طلبی عنوان کرد و از والدین خواست مراقب شیوه برخورد خود با فرزندان و همسرشان در محیط خانواده باشند.

حسادت

حسادت از دیرباز در میان مردان و زنان در جوامع مختلف مشاهده شده و می شود. شاید به نحوی این حسادت برای رسیدن به آرزوها، مقام و منصب بوده و افراد اقدام به غیبت ، بدگویی و حسادت نسبت به اطرافیان خود می کنند و به جای اندیشیدن به مسائل مثبت و مهم به فکر این موضوع هستند که خود را از نظر تحصیلی، شغلی، مادی، معنوی، اجتماعی و.

.. برتر و بالاتر از دیگران نشان دهند، هرچند که همین امر می تواند تبعات منفی و مشکلاتی را برای آنها به وجود آورد. متأسفانه این خصلت منفی از زمانی که انسان چشم به دنیای هستی گشود و توانایی خواندن و نوشتن

یافت و حتی زمانی که دو کودک بر سر عروسکها و اسباب بازیهای خود با هم دعوا می کردند و توجه به یکی، دیگری را به گریه وا می داشت و حتی زمینه قهر کردن با والدین را به وجود می آورد، تا به امروز که آنها پای به دنیای بزرگتری گذاشته اند و عقل، فهم و شعور آنها رشد یافته است، باز هم دیده می شود.

«سارا» دانشجوی پزشکی می گوید: متأسفانه پدیده حسادت و بدگویی کردن در میان تمام افراد خصوصاً در دانشگاهها در میان دانشجویان دختر نیز به وفور مشاهده می شود. در دانشگاهها دختران به دلیل اینکه خود را در مقابل دختران دیگر و حتی جنس مخالف برتر و بالاتر نشان دهند، نسبت به همدیگر حسادت می ورزند، آنها حتی حاضرند برای بهتر جلوه دادن خود، عیبها و ایرادهای دوستانشان را با وجود آشکار بودن به روی آنها نیاورده و آنها را با همان ایرادها و نواقص ظاهری نظاره گر باشند، همچنین در مورد ظواهر و زیبایی خود و عدم تأمین حس عاطفی خود بیشتر نسبت به یکدیگر حسادت می ورزند. این درحالی است که این پدیده در میان پسران دانشجوی در موارد تحصیلی، نحوه لباس پوشیدن و رسیدگی به ظواهر و حتی مقایسه گوشی تلفنهای همراه به وفور دیده می شود، این امر می تواند باعث بروز مسائل پیچیده در محیط خانه و تداخل هایی در میان دوستان شود.

وی در ادامه می گوید: همچنین هستند دخترانی که به گفتن مسائلی که حقیقت ندارد، یا به طور کلی شایعه پراکنی است، دست می زنند تا شاید از این طریق خود را بیشتر در محیط دانشگاه و در میان همکلاسان خود جلوه دهند، این درحالی است که این مسأله در میان پسران هم مشاهده می شود.

او می گوید: متأسفانه زنان در به وجود آمدن این پدیده نقش مهمی را ایفا می کنند، خودشان در تمام زمینه ها بخصوص شغلی و کاری برای اینکه کسی از خودشان بالاتر نباشد و فقط خودشان به پیشرفت برسند، به بدگویی از یکدیگر می پردازند، هرچند که ممکن است به جایی نرسند، ولی حداقل به این دلیل که توطئه های خود را علنی کرده اند و به اصطلاح پیروز شده اند، راضی و قانع می شوند.

مینا دانشجوی مهندسی در این زمینه معتقد است: متأسفانه پدیده حسادت زمانی که در سن ۱۸ سالگی بودم و تازه از آزمون کنکور رهایی پیدا کرده بودم، ایجاد شد و از آن زمان بود که بیشتر با این خصلت زشت و ناپسند آشنا شدم، بعد از کنکور برای اینکه مستقل باشم و بتوانم روی



پاهای خود بایستم، تصمیم گرفتم تا در جایی مشغول به کار شوم. با توجه به اینکه از سالهای قبل در يك مرکز فرهنگی کار می کردم، به آنجا علاقه بسیاری داشتم، به همین دلیل برای کار روانه آنجا شدم.

وی می گوید: به دلیل اینکه پدرم مهندس ناظر و معمار آنجا بود، شانس بیشتری برای قبول شدن در مصاحبه ای که قرار بود گرفته شود، داشتم، بالاخره به عنوان مربی کارآموز مشغول به کار شدم، البته حضور من به عنوان مربی کارورز نه تنها مربیان دیگر را خوشحال نکرد، بلکه انگار من جای آنها را اشغال کرده بودم و چشم دیدن مرا نداشتند.

وی در ادامه می گوید: به مرور زمان حرفها و نیش و کنایه های تلخی را از جانب مربیان و دیگر افراد می شنیدم. متأسفانه کارهای سبک و دور از تخصص و خارج از حیطه وظایفم را به من محول می کردند و آموزشهای لازم را به من یاد نمی دادند. علی رغم اینکه مربی کارورز بودم، می بایست قبل از سایرین در آنجا حضور پیدا می کردم و در آخرین ساعات کاری آنجا را ترك می کردم، این درحالی است که هیچ گونه حقوق و مزایایی از آنجا دریافت نمی کردم.

وی می گوید: با توجه به اینکه باید مسافت طولانی را برای رفتن به محل کارم طی می کردم و ذوق و شوق زیادی برای کار کردن داشتم، ولی با داشتن چنین شرایطی روز به روز علاقه ام برای رفتن به آنجا کمتر می شد تا اینکه روزی به دلیل همین حسادتها و بدگویی ها از من خواسته شد که دیگر به آنجا نروم و با اینکه دقیقاً علتش را نفهمیده بودم، ولی مجبور به ترك آنجا شدم.

«نوشین آقاجانی» دکترای علوم ارتباطات و مدرس دانشگاه در این زمینه معتقد است: متأسفانه این نوع حسادتها از کودکی در میان افراد شکل می گیرد و به مرور زمان در بزرگسالی در مدارس، دانشگاهها و محیطهای شغلی به دلیل گسترده و آزادانه بودن روابط بیشتر به چشم می خورد و افراد مدام به این مسأله می اندیشند که تنها چاره برای زندگی کردن و رسیدن به پیشرفت، «زیر آب زدن» همدیگر و بدگویی کردن است.

وی معتقد است: اندیشه چنین مسائلی که اگر نتوانیم کارهای محول شده را به خوبی انجام دهیم و در آینده از رشد و پیشرفت خود نسبت به دیگران عقب می افتیم و زندگی مان به خوبی شکل نمی گیرد، باعث می شود تا پشت سر دوستان، همکاران و صمیمی ترین افرادمان حرف بزیم و به بدگویی کردن از آنها نزد مسؤولان، مدیران و کارکنان بپردازیم.

وی معتقد است: صمیمیت بیش از اندازه میان افراد خصوصاً زنان نیز از مسائلی است که باعث پدید آمدن چنین مسأله ای می شود، زیرا اینگونه افراد در صورتی که ببینند صمیمی ترین دوست خود به مقام و جایگاه ویژه ای رسیده و در زندگیشان تغییرات زیادی به وجود آمده است، درحالی که آنها به چنین مقام و منزلتی نرسیده اند، مدام دست به کارهایی از قبیل غیبت، بدگویی و حسادت کردن می زنند که اینگونه افراد معمولاً اعتقادات و باورهای درستی نداشته، از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند و حتی وجدان خود را نیز زیر پا می گذارند تا به اهداف نفسانی و شیطانی خود دست یابند، نمونه بارز این مسأله را می توان در سریالهای طنز تلویزیونی به وفور مشاهده کرد.

وی معتقد است: متأسفانه این پدیده در میان زنان و مردان به نسبت مساوی وجود دارد و در تمامی خانواده ها اعم از بی سواد، تحصیلکرده، شاغل و بیکار دیده شده و هیچ تفاوتی میان زن و مرد نمی کند و ریشه آن در تربیت خانوادگی است.

این درحالی است که دکتر فاطمه خجسته روانشناس معتقد است: پدیده حسادت و بدگویی کردن پشت سر دیگران بیشتر در میان قشر زن به دلیل توجه بیش از حد دیگران و حساس بودن روح آنها دیده می شود، زیرا کمترین بی توجهی آنها را دچار عذاب روحی می کند و برای جلوگیری از بروز این نوع برخوردها و بی توجهی ها همیشه سعی می کنند تا از این طریق بیشتر مهم و خوب جلوه کنند.

وی معتقد است: اما به دلیل اینکه مردان از این نقطه نظر حساس نبوده و بیشترین نقطه ضعف آنها در این مسأله است که بتوانند در جامعه مقام و منصب و جایگاه خوبی داشته باشند، به ظواهر و زیبایی خود چندان توجه نمی کنند.

وی معتقد است: در ضمن این نکته را باید یادآوری کرد که در جامعه امروز بیشتر مردان به ظواهر زنان توجه می کنند و در تمامی موارد اعم از تشکیل زندگی و همچنین در محیطهای کاری بیشتر از روی ظاهر و قیافه زنان، آنها را برای زندگی انتخاب کنند نه از روی خصوصیات شخصی شان.

در ادامه دکتر آقاجانی می گوید: افرادی که بدون اندیشه و تفکر می خواهند به جایگاه بالاتری برسند و برای رسیدن، اقدام به زیرآب زدن یکدیگر می کنند، بیمار محسوب می شوند، زیرا فقط به دنبال این هستند که از نظر درونی ارضا شده و پیروز شوند، حتی اگر به آن مقام یا منصب نرسند، این افراد حتماً باید تحت نظر روانپزشك و روانكاو قرار بگیرند تا علت آن ریشه یابی و برطرف شود.

وی معتقد است: وجود چنین پدیده ای که از آن به عنوان حسادت یاد می شود، در جوامع غربی و شرقی متفاوت است. در جوامع شرقی به دلیل اینکه افراد در سازمانها و ادارات دولتی و خصوصی ثبات شغلی نداشته و هیچ کس از فردای خود باخبر نیست و ترس از اینکه اگر اخراج شوم و

توانم گلیم خود را از آب بیرون بکشم و رفاه نسبی برای خود و خانواده ام تهیه کنم، چه باید کرد؟ چنین مسأله ای که بیشتر به علت مادیات اتفاق می افتد، به دلیل محکم کردن جای پای خود در آن سازمان یا نهاد آنها را وادار به چنین کاری می کند؛ این درحالیست که در جوامع غربی زنان و مردان به دلیل مادیات دست به چنین کارهایی نمی زنند بلکه علت آن را در مشکلات روانی باید جست و جو کرد. وی می گوید: متأسفانه هرچه به جلو گام برمی داریم اوضاع و شکل گیری این پدیده بیش از پیش احساس می شود، زیرا در کشور ایران هر روز بر مشکلات زندگی، فقر، افزایش فرزندان، درآمد کم و نامناسب افزوده می شود و افراد برای دوری از چنین مسائلی فقط به فکر خود و زندگیشان هستند و به همین دلیل دائم در حال حسادت و بدگویی نسبت به دیگران خواهند بود.

وی معتقد است: نقش دولت برای جلوگیری از این پدیده و ایجاد کردن حداقل رفاه نسبی برای افراد جامعه اعم از زنان و مردان بسیار مهم و ضروری است همچنین خود افراد هم باورها و اعتقادات خود را قوی و محکم کنند و اقدام به خودسازی نمایند تا مشکلات موجود در جامعه حل شود. دکتر «فاطمه خجسته» در ادامه می گوید: برخی از این نوع حسادتها که کلیه افراد خصوصاً زنان را وادار به تکاپو و فعالیت در جهت خودسازی و بهتر شدن می کند، خوب است، زیرا در اصل این نوع حسادت وجود آنها را تکان داده و در جامعه متوجه موقعیتشان می کند و در جهت برطرف کردن نقایص خود گام برمی دارند ولی متأسفانه آن دسته از حسادتهایی که از بعد غرور در فرد ایجاد می شود.

این مسأله را زنده می کند که ظاهر خود را بهتر جلوه دهند و تلاشی در جهت رفع آن نکنند. در ادامه دکتر «محسن مهدوی» روانشناس نیز در این زمینه معتقد است: مطلوبیت و جذابیت اجتماعی جریانها است که در جامعه میان افراد با یکدیگر و با جامعه مشاهده می شود. در واقع افراد در آینه این جذابیت و مطلوبیت است که «من» ایده ال و تصویر مناسب خود را پیدا می کنند، این مسأله به فرهنگ کلی و اینکه افراد باید چه خصوصیاتی داشته باشند تا به مطلوبیت و جذابیت برسند و نیز به فرهنگ شخصی افراد برمی گردد که چه نوع جذابیت و مطلوبیتی را طالب هستند و می خواهند به آن دست پیدا کنند. وی معتقد است، این مسأله در کلیه افراد عادی جامعه که دارای شخصیت نرمالی هستند صدق می کند ولی متأسفانه عده ای از افراد از نظر مطلوبیت و جذابیت اجتماعی در سطحی پایین قرار گرفته اند، عطش پایان ناپذیری دارند و افرادی گوشه گیر و منزوی هستند.

وی می گوید: در بخشهایی سیاسی افراد سعی می کنند تا پایگاه اجتماعی مناسبی را اشغال کنند و مطلوبیت پیدا نمایند. این درحالیست که این مسأله در جوامع امروزی در بسیاری از کشورها در زنان هم که وارد نقش های سیاسی، مدیریتی، نظارتی و دانشگاهی نیز شده اند، دیده می شود، همچنین به دلیل اینکه زنان برای دنیای خود اهمیت زیادی قائل هستند به همین دلیل پدیده حسادت مطرح می شود، این پدیده جریانی احساسی و عاطفی شدیداً تحریک شده ای است که به دلیل احساس حقارت در زنان پدید می آید که این امر در دو حالت به صورت شدیدتری صورت می پذیرد، در مواردی که آنها احساس کنند که از نظر دنیایی با اشخاص همسال خود تفاوتی دارند و اینکه افراد مقابلشان از جذابیت و مطلوبیت بهتری در مقایسه با آنها برخوردارند که متأسفانه این مسأله باعث احساس حقارت در آنها می شود در نتیجه نیروهای تنشی موجود در وجود آنها تحریک شده و تبدیل به جبهه های روانی می شود به همین دلیل انواع حرفها، ژستها، حرکاتی از جانب آنها سر می زند که نشان دهند دارای جذابیت و زیبایی بیشتری نسبت به همسالان خود هستند.

وی می گوید: این جریانها بیشتر تحت تأثیر خوددوستی است در صورتی که این خوددوستی به حسد برسد که مرد احساس کند که فقط خودش زیباست و مطلوبیت اجتماعی برای او خواهد بود، جریان غیرعادی محسوب می شود، ولی در غیر این صورت مورد قبول و توجه همگان است.

وی معتقد است: اینگونه حسادتها و جریانها در زنان به گونه ای دیگر نیز شکل می گیرد، که با توجه به علت شناسی و ریشه یابی صحیح و مناسب تشخیص داده می شود، به عنوان مثال اگر دو زن که از نظر مدرک تحصیلی، نوع رشته، مقام و منزلت در يك سطح هستند را در نظر بگیریم، در صورتی که یکی از آنها بدون دلیل از توجه و جذابیت بیشتری در مقابل دیگران برخوردار است، بلافاصله دچار جریانهای احساسی، عاطفی، حقارت، تحقیر دیگران و عکس العمل های نامناسبی نسبت به فرد مقابل می شود.

وی می گوید: وجود حس حقارت، حسادت و تحقیر کردن دیگران هیچ تفاوتی میان زنان و مردان ندارد بلکه این امر بستگی به این موضوع دارد که شخصیت افراد تا چه اندازه طالب این است که مورد توجه قرار بگیرد.

این پدیده در مردان که دارای نقش های سیاسی هستند و در زنانی که به زیبایی خود اهمیت زیادی قائل هستند، به وفور یافت می شود. همین وجود تبلیغات اجتماعی اعم از واگذاری نقشها به افرادی که شایستگی آن را دارند و ... نیز باعث به وجود آمدن مسائل روانی مانند برخوردهای تند، کدورتها و عکس العمل هایی از جانب طرف مقابل می شود.

وی معتقد است: متأسفانه حسادت يك امر منفی است و افرادی که دائماً دچار چنین صفتی می شوند، توانایی کنترل کردن خود را نداشته و باید به دنبال راه حل هایی برای تجزیه و تحلیل شخصیتشان باشند و علل به وجود آورنده آن را از طریق تبصره روانی (تحلیل روانی) مورد بررسی قرار دهند. دکتر مهدوی معتقد است: کلیه افراد اعم از زن و مرد و بزرگ و کوچک در زندگی دچار احساس حقارت شده اند ولی شدت و ضعف آن در افراد مختلف متفاوت است و بستگی به عناصر سازنده شخصیتی آنها و نقشی که در این مجموعه بازی می کنند، دارد. به وجود آمدن چنین پدیده ای در بعضی از افراد به صورت کنترل شده و در بعضی دیگر قابل کنترل نیست.

وی در پایان می گوید: در صورتی که پدیده حسادت باعث جنبه های انهدامی و پرخاشگرانه نسبت به طرف مقابل شود نوعی بیماری روانی محسوب می شود اما در صورتی که جنبه ساختاری داشته باشد و اشخاص را به نقاط ضعف خود و برطرف کردن آنها آشنا سازد خوب است.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=227334>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حسادت؛ هیولای درون

کارلا بهترین دوست من بود. هر روز با هم ناهار می خوردیم و هر روز از منزل تا مدرسه پیاده می رفتیم. شریک غم ها و شادیهای هم بودیم و خلاصه تمام روز را با هم می گذراندیم اما حالا او تمام وقتش را با جولیا می گذراند؛ جولیا دختری متملق و موزی است و فکر می کند زیباترین دختر دنیا است . اصلاً نمی توانم او را تحمل کنم. از تصور اینکه دبیرمان باز هم بگوید جولیا بهترین نمره کلاس را گرفته، حالم به هم می خورد. حوصله دیدن کارلا را هم ندارم، ما قبلاً دوستان خوبی بودیم، اما از وقتی که با جولیا دوست شده ، مانند او موزی و متملق شده است. می دانم که حسودی ام می شود، اما چه باید بکنم.



حسادت احساسی است که سبب از بین رفتن دوستی می شود. خیلی از

افراد ناخواسته و بدون آگاهی حسود هستند. حس حسادت سبب می شود تمام افراد حتی خود فرد حسود، دچار عذاب شود، در واقع این حس همه را آزار می دهد.

زمانی که حس حسادت در ما زنده می شود، احساس می کنیم که حق با ماست و توقع داریم که پیروز شویم . گرچه تنها حاصل حسادت ، شکست است و تأثیرات مخربی روی ذهن افراد و روابط دوستانه آنان برجای می گذارد.

چرا حسادت این قدر کشنده و مهلك است ؟ دقت کرده اید ، زمانی که فردی دچار این حس می شود و یا اگر خود شما به این حس دچار شوید، درست مثل يك قطعه آهن که جذب آهنربا می شود تمام توجه مامعطوف فرد یا موضوع مسبب این حس می شود و دراین میان به دلیل اینکه ذهن ما تنها روی يك موضوع فکر می کند، افکار مثبت و سازنده از ذهن ما خارج می شود و ذهن منتفی می شود. سپس همانطور که ذهن ما روی آن موضوع آزاردهنده متمرکز می شود ، احساس خشم و نفرت در ما اوج می گیرد. اگر دراین دور باطل گرفتار شویم ، آرام آرام به فردی غیرمنطقی و غیرقابل تحمل تبدیل می شویم. به گذشته فکر کنید ، به زمانی که شما نسبت به فرد خاصی ، حسادت می کردید، آیا احساس

خشم و عصبانیت شما با گذشت زمان عمیق تر و ریشه دارتر نشده است؟ این حس که بتدریج در وجود شما ریشه می دواند، به شمشیر دولبه ای بدل می شود که يك لبه آن فرد موردنظر و لبه دیگر آن خود شما را مجروح می کند، زیرا خشم نهفته در وجود شما با آگاهی از آنچه فرد مقابل به دست آورده است یا دارد، اوج می گیرد. با گذشت زمان این حس آنچنان قدرتمند می شود که زندگی شما را تحت کنترل خود قرار می دهد و شما را وادار می کند برای تلافی کردن و انتقام گرفتن از فرد مقابل سبب آزار خود شوید. اجازه ندهید که چنین حادثه ای برای شما اتفاق افتد.

• از دام حسادت فرار کنید

• شما می توانید از دام حسادت آزاد شوید. اما چگونه؟

بسیاری از نوجوانان نسبت به دوستان خود وفادارند و در آنان وظیفه شناسی وجود دارد. وفاداری و احترام تا جایی که سبب دروغ گفتن و فریب دادن فرد مقابل نشود، خوب است. بسیاری از افراد دچار این اشتباه می شوند که دوست آنها دیگر حق ندارد با دیگری دوست شود (دوستی کند). حسادت آنان از این باور سرچشمه می گیرد. به عبارتی این افراد زمانی دچار حسادت می شوند که دوستشان با دیگران نیز ارتباط دوستانه برقرار کند. افراد حسود نسبت به دوستان خود احساس مالکیت می کنند و دلشان می خواهد رفتار اجتماعی دوست خود را تحت کنترل درآورند. هوشیار باشید: اگر احساس کردید دوست شما سعی دارد شما را کنترل کند و برای شما محدودیت هایی به وجود آورد زنگ خطر برای شما به صدا در آمده است. بعضی اوقات قطع این دوستی به نفع شماست. حتی اگر این قطع ارتباط برای شما بسیار دردناک باشد و سبب اندوه فراوان بشود. بسیاری از اختلافاتی که در زندگی خانوادگی رخ می دهد نتیجه حسادت یکی از طرفین است. در مقام يك همسر، باید بدانید که شريك زندگی شما، قبل از آشنایی با شما، خانواده، فامیل و دوستان متعددی داشته است. شما نیز خانواده ای داشتید و با افراد زیادی آشنا بودید. زمانی که زندگی مشترک خود را آغاز می کنید باید از انتخاب خود مطمئن باشید و رفتارشان در برابر همسران به وضوح بیانگر اطمینان شما از انتخابتان باشد. باید طوری رفتار کنید که او بداند عشق و علاقه به مادر و محبت به پدر، خواهر و برادر نمی تواند از شدت علاقه شما نسبت به او بکاهد. هر يك از دوستانتان را نیز به دلیل ویژگی خاص رفتاری و نزدیکی فکری برای دوستی انتخاب کرده اید همسر شما باید این را قبول کند که به عنوان شريك زندگی در فکر و قلب شما جایگاه والایی دارد و هیچ يك از دوستان نمی توانند جای او را نزد شما بگیرند.

• اگر شما حسود هستید:

اگر بهترین دوست شما تغییر کرد و دوستان دیگری پیدا کرد، چه کار می توانید بکنید، هیچ کار! دوست شما فرد مستقلی است و شما نمی توانید او را کنترل کنید. اگر شما از بی وفایی او دچار خشم شده اید چه کار می توانید بکنید، هیچ کار؟ همه انرژی و نیروی شما صرف جنگیدن با این احساس می شود. بهتر نیست این انرژی و نیرو را صرف پیدا کردن دوستان بیشتر کنید. حس حسادت شما تنها باعث آزار دیگران نمی شود، بلکه خود شما هم از این احساس لطمه های فراوانی می خورید. در واقع سبب می شوید سایر دوستانتان نیز شما را ترک کرده، یا از شما دور شوند. اگر می خواهید این حس خود را از بین ببرید، باید فکر کنید چرا حسادت می کنید؟ چرا احساس می کنید که مالک دوست یا همسران هستید و نگران از دست دادن او هستید؟

شاید شما از افرادی هستید که نیاز به تأیید دیگران دارند. علاقه دارید که همیشه کسی با شما موافق باشد. از این نگرانی که مردم شما را دوست نداشته باشند. برای یافتن دوست جدید تلاشی نمی کنید، چون هراس دارید که شما را نپذیرند.

این را بدانید که هیچ کس مورد تأیید همه قرار نمی گیرد. بنابراین انتظار نداشته باشید که مورد قبول همگان واقع شوید، اما افرادی هستند که مورد قبول اکثریت واقع می شوند. اگر شما وظیفه خود را به عنوان يك دوست انجام دهید، می توانید از افرادی باشید که اکثریت او را تأیید می کنند. سعی کنید با دیگران رفتار دوستانه داشته باشید. اگر دوستان خوبی داشته باشید، احساس حسادت در شما کمتر رشد می کند، زیرا اگر یکی از دوستان، بنا به هر دلیلی شما را ترک کند، زیاد ناراحت نخواهید شد. یکی از راههای یافتن دوستان متعدد، شرکت در فعالیت های ورزشی و کلاسهای آموزشی مختلف است. اگر فعالیت خاصی را دنبال می کنید، می توانید با سایر افرادی که چنین فعالیتی دارند، ارتباط دوستانه برقرار کنید.

منبع: شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228765>

حلقه های شخصیت من، تو و...

شخصیت خود را هدف تیراندازی با حلقه های هم مرکز در نظر بگیرید، چراکه شخصیت شما از پنج حلقه درست می شود. در حلقه اول، ارزش ها و در دایره خارجی آن، باورهای تان قرار دارد. ارزش های شما، باورهای شما را مشخص می سازند؛ باورهایی که درباره خود و دنیای پیرامون خود دارید. اگر ارزش های مثبت داشته باشید، چیزهایی مانند عشق، محبت و سخاوت را باور می کنید که اشخاص حاضر در دنیای شما شایسته این ارزش ها هستند و بنابراین با آنها به همین شکل رفتار می کنید.

باورهای شما هم به سهم خود حلقه دوم شخصیت شما را مشخص می سازد که همان انتظارات و توقعات شماست. اگر ارزش های مثبت داشته باشید، خودتان را آدم خوبی در نظر می گیرید. اگر خودتان را آدم خوبی در نظر بگیرید، انتظار حوادث خوشایند را دارید که برایتان اتفاق بیفتد. اگر انتظار دارید که حوادث خوشآیندی برایتان اتفاق بیفتد، مثبت، بشاش و آینده نگر خواهید بود و در اشخاص و در دنیای پیرامونتان دنبال چیزهای مثبت خواهید



گشت. سطح چهارم شخصیت شما که از ناحیه انتظارات شما مشخص می شود، نگرش و برداشت شما است. نگرش و طرز تلقی شما بازتاب ارزش ها، باورها و انتظارات شماست.

برای مثال، اگر ارزش شما می گوید در دنیای خوبی زندگی می کنید و باورتان اینست که در زندگی موفق خواهید شد، انتظار می کشید که هر حادثه ای برای شما اتفاق بیفتد به شکلی که شما کمک خواهد کرد. در نتیجه در قبال سایر مردم نگرش ذهنی مثبتی خواهید داشت، شاداب تر و خوشبین تر خواهید شد و کسی خواهید بود که دیگران بخواهند با او و یا برای او کار کنند. به همین دلیل است که یک نگرش ذهنی مثبت با موفقیت فراوان دست در دست حرکت می کنند. حلقه پنجم، اعمال شماست. اقدامات بیرونی شما بازتاب ارزش ها، باورها و انتظارات شما در بیرون از شماست. به همین دلیل است که آنچه را در زندگی و کارتان بدست آورید بیشتر با توجه به آنچه در درون شما می گذرد، مشخص می شود.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=113193>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خانمها نخوانند!

در مقوله روانشناسی روابط زناشویی همیشه به بحث‌های جالبی برمی‌خوریم که آدمی را به اندیشیدن بیشتر وادار می‌کند. این‌که چرا برخی از رفتارها در خانم‌ها یا آقایان گاهی اوقات از حد اعتدال و طبیعی‌اش فراتر رفته و به نوعی توجه به آنها باعث رسیدن به یافته‌های جدید در این دو قشر و رفتارهایشان می‌شود. می‌خواهیم در مورد یکی از ویژگی‌های رفتاری زنان با شما سخن بگوییم و آن مقوله‌ای است تحت عنوان این که: «چرا زنان بیشتر از آقایان سخن می‌گویند؟!» از نگاه فیزیولوژیست‌ها و پژوهشگران علوم زیست‌شناختی، یک منطقه ویژه در قسمت جلوی نیمکره چپ و چند ناحیه کوچک دیگر در نیمکره راست مغز



زنان است که به صحبت کردن اختصاص دارد.

وجود این مراکز در دو نیمکره باعث می‌شود زنان انسان‌هایی سخنگو، پرحرف و هم‌صحبت‌های مناسبی به نظر آیند! اساساً زنان از صحبت کردن لذت می‌برند و شاید به همین دلیل است که زیاد حرف می‌زنند! نکته قابل توجه این است که مناطق ویژه کنترل حرف زدن در مغز زنان از سایر نواحی دیگر مغز مجزا بوده و به همین خاطر است که زنان می‌توانند در حین صحبت کردن به انجام کارهای دیگری نیز بپردازند! می‌خواهیم از بعد روان‌شناختی به ادامه این مقوله بپردازیم چرا که زیاد وارد بحث فیزیولوژی شدن برای خوانندگان چندان ضروری به نظر نمی‌آید. حال شاید این پرسش در ذهن شما متبلور شود که به واقع «چرا زنان به صحبت کردن احتیاج دارند؟» پژوهش‌هایشان به آن دست یافته‌اند، حاکی از آن است که تنها راهی که زنان می‌توانند از طریق توسل به آن از دست افکار منفی و تلقین‌های نگران‌کننده ذهن خود رهایی یابند، صحبت کردن درباره هرکدام از این فرآیندهاست! شاید به جرات بتوان به این موضوع اشاره کرد که وقتی یک زن در پایان روز کاری‌اش، شروع به صحبت کردن با همسرش یا یکی از دوستان و آشنایان خود می‌پردازد، به نوعی می‌خواهد از مکانیسم روانی دفاعی «جابه‌جایی» یا «جبران» استفاده کند. شاید دلیل اصلی این رفتار، رها شدن از دست مصائب، مشکلات و گرفتاری‌هایی است که در طول روز کاری‌اش با آنها برخورد داشته و حالا می‌خواهد با حرف زدن خود، به نوعی خود را خالی کرده و آن انرژی و موج و افکار منفی را از خود دور کند. نکته طلایی روانشناسی درباره حرف زدن زنان از نگاه فیزیولوژیست‌ها به این شکل است که مردان می‌توانند مشکلات خود را در مغزشان به نوعی، جمع‌بندی و طبقه‌بندی کنند اما در مقابل، زنان مشکلات خود را در مغزشان به نوعی به گردش درمی‌آورند و از نگه داشتن و طبقه‌بندی کردن آنها گریزانند!

• زنان با حرف زدن زندگی می‌کنند!

اگر بگوییم که زنان عاشق صحبت کردن هستند و از آن لذت فراوانی می‌برند، مطمئن باشید که بیراه نگفته‌ایم.

حرف زدن، جزئی تفکیک‌ناپذیر از زندگی روزمره زنان محسوب می‌شود و این مقوله طی سالیان متمادی به اثبات رسیده است.

اگر بخواهیم در این زمینه اندکی بیشتر به شما اطلاعات بدهیم، باید بگوییم که اساساً وقتی زنان برای دیدن یک فیلم سینمایی یا تماشای یک سریال تلویزیونی، با یکدیگر دور هم جمع می‌شوند تا این کار را انجام دهند، در عین حال که مشغول تماشای آن برنامه تلویزیونی یا فیلم سینمایی هستند، درباره چیزهای دیگری از جمله زندگی خصوصی‌شان، رفتار شوهران‌شان، نحوه برخورد شوهران‌شان با آنها، نحوه تربیت و آموزش فرزندان، مشکلات و سختی‌های زندگی مشترک، حوادث و اتفاقات زندگی روزمره، مشکلاتی که در محیط کارشان با رئیس یا همکارانشان دارند و هزاران موضوع دیگر صحبت می‌کنند! جالب است نه؟ این در حیطه ویژگی‌های رفتاری و خصوصیات روانی زنان است و به هیچ وجه نمی‌توان این واقعیات را انکار کرد.

حال اگر خانم‌ها و آقایان و به عبارت دیگر زنان و شوهران با یکدیگر به تماشای یک برنامه تلویزیونی یا دیدن یک فیلم سینمایی بنشینند، اصولاً دیده می‌شود که مردان از زنان خود می‌خواهند که صحبت نکنند تا آنان به برنامه موردعلاقه خود توجه کنند! به عبارت دیگر برخلاف زنان که گفتیم می‌توانند در عین حال که فیلم می‌بینند، صحبت هم کنند، مردان از چنین قاعده‌ای مستثنی هستند و نمی‌توانند این فرآیند را با هم به اجرا درآورند!

شاید مردان به نوعی به این رویه رفتاری همسران خود غبطه می‌خورند که آنان چگونه می‌توانند دو کار را با هم و در یک زمان انجام دهند ولی آنان نه! این پرسش شاید تا همیشه در ذهن مردان باقی خواهد ماند!

ولی واقعیتهایی است که علم نوین روانشناسی آن را به یقین به اثبات رسانده و به هیچ وجه نمی‌توان آن را انکار کرد. شاید وقتی شما از زنان بپرسید که علت اصلی این دور هم جمع شدن چیست، آنان در پاسخ به شما بدون شک خواهند گفت که: «ما دوست داریم دور هم باشیم، از لحظات خود لذت ببریم و به واقع هدف اصلی ما از این گردهمایی کوچک و محدود همانا داشتن لحظاتی خوش، ماندگار، به یادماندنی و مهمتر از همه توسعه و گسترش بخشیدن به روابط انسانی و عاطفی‌مان است، نه این‌که بخواهیم صرفاً به یک فیلم سینمایی یا یک برنامه تلویزیونی دل ببندیم و خوش باشیم!» و کلام آخر این‌که: باید همواره یادمان باشد که یکی از موهباتی که خداوند عالمیان به ما انسان‌ها ارزانی داشته و به واقع در نهاد هر انسانی به ودیعه گذاشته، قدرت تفکر، تامل، اندیشیدن و صحبت کردن با هم‌نوع است چرا که انسان در تمام مقاطع زندگی فردی و اجتماعی‌اش نیازمند یک همدم، مونس، یار، غمخوار و به معنای واقعی کلمه یک «سنگ صبور» است! پس چه بهتر می‌شود اگر آدمیان برای پیدا کردن هم صحبت خوب برای خودشان، از همسرشان استفاده کنند چرا که هر حرفی را نمی‌توان به هر فردی گفت. اسرار درونی آدمی برای خودش قابل احترام و ارزش است. پس پیدا کردن یک فرد مورد اعتماد در جامعه امروزی به نظر اندکی سخت و دشوار می‌آید!

پس بیایید حرف دل‌مان را با همسران خود مطرح کنیم. از یک شنونده خوب، محبوب و دوست‌داشتنی برای شنیدن اسرار درون‌مان و ناگفته‌های زندگی‌مان بهره بگیریم. البته این بدان معنا نیست که فقط ما گوینده باشیم و همسران‌مان شنونده.

نه این دیدگاه کاملاً اشتباه و منسوخ شده است. باید این ارتباط پایایی و متقابل باشد. باید یک تعامل مشترک بین طرفین برقرار شود تا سرانجام دو طرف از هم صحبت شدن با هم لذت ببرند و لحظات خوش و ماندگاری را برای یکدیگر خلق کنند. یادمان باشد که سه نوع شنونده وجود دارد: دسته اول آدم‌هایی هستند که حرف ما را می‌شنوند و پس از اندک زمان محدودی آن را به فراموشی می‌سپارند.

دسته دوم آدم‌هایی هستند که حرف دل ما را می‌شنوند و پس از شنیدن، چند کلام هم به آن می‌افزایند و به دیگران معکوس و وارونه جلوه می‌دهند. اما دسته سوم آدم‌هایی هستند که حرف دل ما را با تمام تار و پود خویش می‌شنوند، خود را در قالب شخصیتی ما قرار می‌دهند و پس از شنیدن، به ما راهکارهای متعددی نشان می‌دهند.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=310126>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خانم‌ها... آقایان... هویت و شخصیت خود را بشناسید!

• چرا خانم‌ها به روزهای تولد و سالگردها توجه زیادی نشان می‌دهند؟ برخلاف باورهای عمومی که بیشتر مردم تصور می‌کنند خود و حتی دیگران را مانند کف دستشان می‌شناسند، یکی از موارد اساسی که هر زن و مرد با آن روبه‌رو است، شناخت "هویت واقعی" خویش است چرا که به علت پیچیده بودن شخصیت انسان‌ها، شناخت "هویت و شخصیت واقعی" خویش و اینکه "کی هستند" یا "چی هستند" بسیار مشکل بوده و به تخصص و دانائی و توانائی فراوانی نیاز دارد. بنابراین، شناخت "هویت و شخصیت خویش" به صورت عدسی، فقط به کمک کارشناسان ماهر، خیره و متخصص امکان‌پذیر است بسیاری از انسان‌ها معیار و ارزش‌های





واقعی خود را نمی‌شناسند و نمی‌دانند کسیتند... و نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و ... نمی‌توانند به موقع تصمیم‌های لازم و قاطع بگیرند.

نمی‌توانند خود را در مسیر کامیابی‌ها قرار بدهند... بیشتر افراد در تردیدها، ناامیدی‌ها و نگرانی‌ها رها شده و سرگردان می‌مانند.

به‌طور کلی، اگر هویت خود را به‌درستی بشناسیم و بدانیم کیستم و آن وقت همان‌طوری که هستیم، خود را بپذیریم. از کیفیت زندگی بهتری بهره‌مند می‌شویم و زندگی مطبوعی در انتظار ما است.

به یقین، هر کسی بارها از خود پرسیده "من کیستم"، "هویت من کدام است؟" تا معیارها و ارزش‌های واقعی خود را نشناسیم و ندانیم چه کسی هستیم و هویت خود را به‌درستی نشناسیم، هرگز قادر نخواهیم بود. درون و ذهن خود را به درستی کشف کنیم و به پرورش و گسترش آن کمک کنیم و زندگی خود را در جهت مثبت تغییر دهیم، هر فردی با تصویر ذهنی و باورهایش شناخته می‌شود، چرا که شخصیت و هویت هر کس، تحت تأثیر تصویر ذهنی و باورها شکل گرفته و ساخته می‌شود و هر فردی با توجه به تصویر ذهنی و باورها و اندیشه‌های خود، با رویدادهای بیرونی برخورد می‌کند و احساس‌ها و عملکرد لازم را از خود بروز می‌دهد. حتی اگر تصویر ذهنی و باورهای ما این باشد که فردی لایق، شایسته و موفق هستیم یا فردی بیچاره، بدبخت و ناموفق می‌باشیم، احساس‌ها و عملکردمان در هر موردی، مطابق باورهایمان عمل می‌کنند.

به‌طور نمونه وقتی باور ما این باشد که سوپ قورباغه چیز بدی است. از خوردن آن خودداری می‌کنیم. بدون توجه به اینکه ممکن است سوپ قورباغه بسیار خوشمزه، جالب و مفید باشد، ولی چون از کودکی به ما گفته‌اند قورباغه موجودی کثیف و چندش‌آور است، باورمان شده است که قورباغه موجود بدی است. بنابراین از دیدن و خوردن آن بدمان می‌آید.

باید بدانیم که در این سیاره، هر انسانی یگانه، بی‌همتا و محصوره‌فرد است. هویت این انسان یگانه از طریق عملکردش مورد ارزیابی و داوری قرار می‌گیرد و شناخته می‌شود؛ به این معنی وقتی از کسی رفتار خوب و شایسته‌ای ببینیم و آن رفتار چندین بار تکرار گردد، می‌گوئیم آن شخص، آدم خوبی است. بنابراین از او خوشمان می‌آید و به او اعتماد می‌کنیم. حتی نحوه داوری ما نسبت به خودمان نیز، براساس رفتار و عملکردمان است.

یکی از تفاوت‌های مهم بین زنان و مردان، توجه به زمان جریان‌های زندگی و به خاطر سپردن تاریخ‌ها است. به یاد داشتن تاریخ مناسبت‌ها برای زنان همانند به خاطر سپردن موجودی بانکی برای مردان است و از اهمیت فراوانی برخوردار است. برای زنان، داشتن روزهای تولد و سالگردها، اهمیت دارد و با جشن گرفتن آن روزها را گرمی می‌دارند، از نظر بیشتر مردان، توجه به روزهای تولد و سالگردها و برگزاری جشن‌ها، بیشتر کاری کودکانه جلوه می‌کند.

زنان از بی‌توجهی مردان به سالگردها در حیرت هستند و مردان از توجه و دقت خانمها به این مراسم، در شگفت می‌باشند! به‌طور کلی درک چرخه زندگی از نظر مردان و زنان متفاوت است. ثبت زمان جریان‌های جاری زندگی به‌صورت خودکار در ذهن صورت می‌گیرد، ولی خانمها آنها را با دقت بیشتری پی‌گیری می‌کنند و در به یادآوری آنها حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند. در واقع زنان با به یاد آوردن موضوع‌های مورد بحث، آنها را جشن می‌گیرند و خوشبختی خود را گرمی می‌دارند.

▪ به مردان توصیه می‌شود که:

هرگز روزهای سالگرد، تولد و ازدواج را فراموش نکنید. در این روزها به همسران یادداشت‌های کوتاه و متن‌های عاشقانه همراه با هدیه بدهید که اثر معجزه‌آسایی دارد. آقایان بدانند وقتی زنی به همسرش می‌گوید برای تهیه هدیه، خودت را به زحمت نینداز، در واقع از ته دل می‌خواهد آن را تهیه کنید! در واقع مفهوم این گفته که به خاطر من به خودت زحمت نده یعنی اینکه به طور دقیق همان کار را باید بکنی!

▪ آقایان توجه کنند که:

از آنجایی که قدرت سازش در زنان زیاد است، خیلی زود به سختی‌ها عادت می‌کنند. ولی اگر زنی تصور کند قربانی عشق خود شده است دیر یا زود علیه شوهر خود قیام خواهد کرد.

▪ آقایان توجه کنند که:

خانمها با وجود اینکه به دنبال برابری و آزادی هستند، ولی دوست دارند مورد حمایت (شوهر) قوی و محکم قرار گیرند. به این علت زنان به مردان توانمند احترام می‌گذارند و آنان را مورد تحسین قرار می‌دهند؛ چرا که می‌خواهند به او تکیه کنند. مردان هم از اینکه حامی همسرشان باشند، لذت می‌برند. بنابراین به خانم توصیه می‌شود به‌جای افتخار و تکیه کردن به پدر، برادر، خواهر و ... به شوهر خود تکیه و افتخار کنند تا همسر خود

را هر چه بیشتر به سوی خویش جذب نمایند.

• خانمها توجه کنند که:

برای مردان پیروزی و غلبه بر مانعها و حل مشکلها و انجام دادن درست کارها بسیار مهم است، به عبارت دیگر، برای مردان بسیار اهمیت دارد که کارها را درست و بدون اشتباه انجام دهند، چرا که وقتی اشتباهی کنند به غرور و خودباوری آنان لطمه وارد می‌شود و اعتماد به نفسشان متزلزل می‌گردد و شخصیتشان زیر سؤال می‌رود. به این علت مردها از اشتباه کردن متنفر هستند، از اینکه به آنان گفته شود اشتباه می‌کنند، بدشان می‌آید، حتی از اینکه دیگران بفهمند که آنان اشتباه کرده‌اند، خیلی ناراحت می‌شوند. آقایان از اینکه با دیگر مردان مقایسه شوند متنفر هستند. اگر مردی را نصیحت کنید، احساس بی‌لیاقتی می‌کند. مردها کمتر عذرخواهی می‌کنند. چرا که با عذرخواهی، احساس شکست می‌کنند.

• خانمها توجه کنند که:

مردان در مقابل انتقادها و سرزنشها حساس بوده و واکنش نشان می‌دهند. از کارهای انجام یافته و نیافته‌ای درست یا نادرست خود دفاع می‌کنند، دلیل می‌آورند، عصبانی و خشمگین می‌شوند، حتی به منظور رهایی از فشارهای وارده بیرونی و درونی، ممکن است به راحتی دروغ بگویند، تا خود را از فشارها و گرفتاری‌های موجود نجات بدهند؛ در حالی که ممکن است خود متوجه اشتباه خود شوند، ولی از بیان آن خودداری می‌کنند. چرا که فکر می‌کنند با این کارها به حفظ غرور خودباوری و اعتماد به نفسشان کمک می‌کنند. بنابراین برای اخذ نتیجه مثبت به خانمها توصیه می‌شود بپذیرند که مردان در برابر انتقادها و سرزنشها، بسیار حساس هستند و به جای انتقاد از عملکرد شوهرها و به جای انگشت گذاشتن روی نکته‌های منفی و اشتباه‌های همسرشان، بهتر است روی نقاط و عملکردهای مثبت همسرشان تأکید ورزند تا در ایجاد تعادل و توازن و در ساخت زندگی مشترک شاد و موفق، نقش سازنده خود را ایفاء کنند.

• آقایان بدانند که:

همسران انتظار دارد که به پرسش‌هایش توجه کنید و کوتاه جواب ندهید و زمانی که با شما حرف می‌زند، روزنامه نخوانید و تلویزیون تماشا نکنید. در مورد کارهای روزانه‌اش در مورد آشپزخانه از او پرسش کنید به او کمک کنید و در مورد بچه‌ها نظر او را به حساب بیاورید.

• آقایان بدانند که:

همسر شما انتظار دارد همیشه و در همه حال حامی او باشید، حق را در مورد دوستانش، به او بدهید و اگر از کسی ناراحت شد، جانب او را بگیرید همبستگی او را بپذیرید نه وابستگی‌اش را. خانمها هم توجه کنند که مردها نیز به عشق و حمایت همسرشان نیاز مبرم دارند.

• آقایان بدانند که:

همسرش دوست دارد به چهره، لباس، آشپزی، رفتار و کردارش توجه کرده و از آنها تعریف کنید که نیاز به تأیید و تشویق شما دارند، به آزادی‌های او احترام بگذارید، همسران می‌خواهد با هم پرواز کنید و در این راه به او کمک کنید.

• خانمها بدانند که:

همسران نیاز دارد غذاهای خوشمزه میل کند؛ از روابط جنسی عالی، بسیار آرام می‌گیرد و احساس خیلی خوبی نسبت به شما پیدا می‌کند، در این صورت است که به بسیاری از نیازها و درخواست‌های شما جواب مثبت می‌دهد.

• خانمها توجه کنند که:

مردان همانند زنان به تحسین، حسن‌جوئی و تمجید به‌ویژه از طرف شما نیاز دارند، هر چند وانمود کنند که از تعریف بدشان می‌آید. جالب است بدانیم که خانمها به راحتی گریه می‌کنند و لحظه‌ای دیگر می‌توانند شاد باشند، در حالی که مردان فقط در مواقع ناتوانی و بیچارگی به گریه می‌افتند.

• خانمها و آقاها بدانند که:

در زندگی چیزی به‌دست می‌آوریم که انتظارش را داریم، بنابراین اگر انتظار آن را داشته باشیم که زندگی زناشویی خوبی خواهیم داشت... یا زندگی زناشویی بدی نصیبمان خواهد شد... یا همسر من خیانت خواهد کرد... یا همسر بد اخلاق و غیرقابل تحمل نصیب من می‌گردد... یا برای بهتر شدن زندگی مشترک به‌طور حتم موفق خواهیم شد... یا هر چه تلاش و کوشش کنیم، زندگی مشترکمان نه تنها بهتر نمی‌شود، بلکه روز به روز بدتر می‌گردد و ... به‌طور کلی به هر چیزی که بیشتر فکر کنیم و انتظارش را بکشیم، همان برای ما اتفاق می‌افتد؛ بنابراین با تفکر مثبت به زندگی مشترک نگاه کنیم و همیشه انتظار داشتن زندگی مشترک شاد، پربار و عالی را داشته باشیم.

▪ خانمها و آقایان توجه کنند که:

بیشتر زمانها (مردان و زنان) فکر می‌کنند که مسبب همهٔ درد، رنج، عذاب، ناراحتی، بیماری، فقر، ناموفق بودن و ناشاد شدن و راضی نمودن از زندگیشان، دیگری یا دیگران هستند چرا که اگر فکر کنیم که مشکلها، مانعها و مصیبتها را خود به‌وجود آورده‌ایم. حالمان بد می‌شود و تحت شرایط شدید روانی قرار می‌گیریم. بنابراین در بسیاری از مواقع، بسیاری از علت‌های مشکلها و مانعها را به گردن دیگری می‌اندازیم و فراقی می‌کنیم.

▪ خانمها و آقایان بدانند که:

برای اینکه زندگی مشترک شاد و موفق داشته باشید، احساس کنید که آدم خوشبختی هستید، به نکته‌های مثبت، به دارنگی‌های خود و همسران توجه کنید، از مقایسهٔ خویشتن و زندگی مشترک خود با دیگران خودداری کنید. خود را عادت بدهید نکته‌های مثبت خود و دیگران را ببیند و آنها را بیان کرده و حسن‌جوئی کنید و بدانید که منفی‌نگری و احساس بدبختی دائمی، می‌تواند یک نوع بیماری روانی باشد و همانند بسیاری از بیماری‌های دیگر برای کسانی که معتقد به درمان‌پذیری آن هستند، قابل علاج می‌باشد. برای درمان هر بیماری نیاز به آگاهی، خواستن، تلاش و شهادت است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=262194>

 **vista.ir**
Online Classified Service

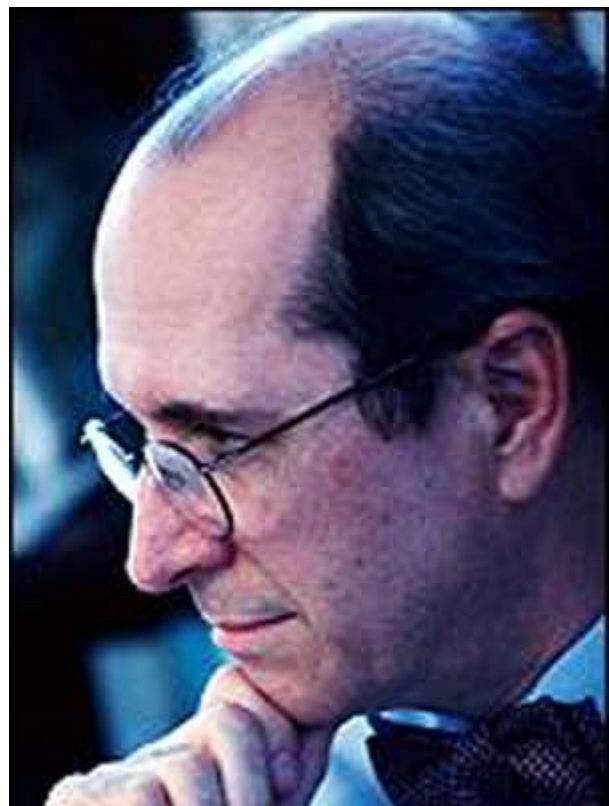
خصوصیات آقایان با شخصیت

تنها با یک نگاه گذرا به اطراف خود متوجه میشوید که در میان ما عده کمی از آقایان با شخصیت واقعی باقی مانده اند. در گذشته یک مرد با شخصیت خیلی بیشتر مورد احترام قرار می گرفت و اصالت جزء شرافت افراد به شمار می رفت.

اما افسوس که در جامعه کنونی خیلی چیزها تغییر کرده است، برخی در جهت بهبودی و بسیاری نیز رو به سمت بدتر شدن دارند. یکی از چیزهایی که در بدو ورود به هزاره جدید موجب رنجش خاطر می شود فقدان آداب معاشرت در بسیاری از مردهای امروزی است.

البته منظور من این نیست که مردها باید مثل یک ربات رفتار کنند و برده آداب و رسوم باشند ولی باید توجه داشت که به کارگیری آداب مناسب به شما در صعود از پله های ترقی کمک خواهد کرد.

کاری که من در این قسمت انجام داده ام جمع آوری لیست کوتاهی از نکاتی است که می تواند بزرگترین احمق بی ادب را به یک نجیب زاده واقعی تبدیل کند. روش های زیر را در زندگی به کار گیرید و من به شما اطمینان خاطر می دهم که همه با یک چشم دیگر و به عنوان مردی با





سلیقه و مودب به شما نگاه خواهند کرد. شما تبدیل به مردی می شوید که آنها آرزو دارند با او ارتباط برقرار کنند چه روابط اجتماعی و چه شغلی. البته حقیقت بزرگتر این است که خانم ها نیز در صورت ملاقات یک مرد با شخصیت بدون هیچ شکی مفتون او خواهند شد.

- همیشه مودب باشید

حتی اگر احساس خوبی نسبت به طرف مقابل ندارید، لازم نیست شخصیت خود را پایین آورید تا در سطح او قرار قرار بگیرید. مودب و فروتن باشید تا ثابت شود که شما خیلی بهتر از او هستید.

- دشنام ندهید

بر روی فحش و دشنام یک خط قرمز بزرگ بکشید. به زبان آوردن کلمات رکبک نشان دهنده این است که شما توانایی اثبات گفته های خود را از راه منطقی ندارید. از این گذشته این کار عامیانه، غیر اخلاقی و دور از ادب می باشد.

- بلند صحبت نکنید

بلند صحبت کردن باعث افزایش استرس در میان جمع می شود و نشان می دهد که شما قادر نیستید تا با استفاده از دلیل و مدرک گفته های خود را اثبات کنید تا به نتیجه دلخواه خود دست پیدا کنید و تنها به همین دلیل در بحث و مشاجره از حس جانور خوی خود بهره می گیرید. انجام چنین کارهایی باعث می شود تا مردم با یک دید منفی به شما نگاه کنند.

- عصبانی نشوید

با عصبانیت خود به همه نشان می دهید که توانایی کنترل احساسات خود را ندارید. درحالیکه شما قادر به کنترل خود نیستید چگونه می توانید از پس کنترل چیزهای دیگر برآیید؟ سعی کنید تا خونسردی خود را در تمام شرایط حفظ کنید (کار ساده ای نیست اما ارزش تلاش کردن را دارد) تا مردم بر روی شما به عنوان شخصی که دارای قدرت تشخیص بالایی است حساب می کنند.

- به کسی خیره نشوید

چشم چرانی مساوی است با وجود تعارض روانی در شخص. شما که تمایل ندارید بدون وجود هیچ دلیلی با همه ارتباط صمیمانه برقرار کنید.

- حرف کسی را قطع نکنید

پیش از اینکه پیشنهاد خود را ارائه دهید اجازه دهید تا حرف طرف مقابل به اتمام رسد. قطع کردن حرف دیگران یکی از نشانه های ضعف در آداب معاشرت و فقدان مهارت های اجتماعی به شمار می رود. اگر می خواهید به عنوان یک فرد از خود راضی شناخته شوید دائما کلام دیگران را قطع کنید.

- آب دهان خود را به بیرون پرتاب نکنید

بسیاری از آقایان این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می دهند. نه تنها این عمل یک کار غیراخلاقی است بلکه نگاه کردن به آن نیز تا حد بسیار زیادی مشتمل کننده می باشد. اگر می خواهید به عنوان فردی که در فاضلاب و گنداب بزرگ شده شناخته نشوید هیچ گاه آب دهان خود را در مکانهای عمومی به بیرون نیندازید.

- به بزرگترها احترام بگذارید

در حقیقت شما باید به همه افراد احترام بگذارید همانطور که انتظار دارید آنها به شما احترام بگذارند. من مخصوصا نام بزرگترها را مورد توجه قرار دادم به این دلیل که این روزها جوان ترها فکر میکنند همه چیز را میدانند، اما نه، اینطور نیست. کافی است در مورد ۵ سال پیش خود فکر کنید... الان نسبت به آن موقع خیلی با تجربه تر و با هوش تر شده اید، آیا اینطور نیست؟ این در حالی است که شما ۵ سال پیش هم فکر می کردید همه چیز را می دانید.

- به اشتباهات دیگران نخندید

مطمئنا این کار یکی از بی رحمانه ترین اموری است که یک نفر می تواند انجام دهد. هنگامیکه اشتباهی از شما سر میزند، تنها چیزی که از دیگران انتظار دارید این است که نه تنها شما را به خاطر اشتباهاتان تمسخر نکنند، بلکه حتی به روی شما هم نیاورند.

- در فضاهای بسته کلاه خود را از سر بردارید

به نظر می رسد که امروزه این قانون از بین رفته است. شما باید در هنگام ورود به ساختمان پوشش سر خود را بردارید. از این گذشته بر سر میز شام نیز نباید کلاه به سر داشته باشید. وجود کلاه بر روی سر هنگام صرف غذا منعکس کننده آداب اجتماعی بسیار ضعیفی است.

- صبر کنید تا همه آماده غذا شوند

هنگامیکه برای صرف غذا دور میز نشسته اید، باید تا زمانیکه تمام مهمان ها آماده غذا خوردن شوند صبر کنید. همه باید با هم شروع به خوردن غذا کنند. شاید نکته کوچکی باشد ولی بسیار پراهمیت است.

- اصول مردانگی

در این قسمت به مواردی اشاره می کنیم که آقایان با شخصیت باید در حضور خانم ها رعایت کنند. جوانمردی هنوز در جهان وجود دارد و به طور کامل از بین نرفته است. شما نیز می توانید یکی از معدود افرادی باشید که شعله های فروزان آن را برای سال های آتی روشن نگه می دارند.

- همیشه در را باز کنید

مطمئناً یکی از بزرگترین قوانین مردانگی همین باز کردن در می باشد که بسیار آسان بوده و شما می توانید آنرا به راحتی و بدون فراموشی انجام دهید. هرگاه که خانم شما بخواهد به داخل ماشین، رستوران، کلوپ و یا هر مکان دیگری که در دارد وارد شود شما باید در را برای او باز کنید. اگر بیش از یک در جلوی آنها قرار داشت شما می بایست همه آنها را یکی پس از دیگری باز کنید.

- در لباس پوشیدن به او کمک کنید

همیشه هنگامی که یک خانم قصد پوشیدن کت یا رپوش خود را دارد به او در این کار کمک کنید. این یک کار ساده ولی تاثیرگذار است.

- در نشستن به او کمک کنید

اگر خانم بدون همراهی قصد نشستن در نزدیکی شما را داشته باشد شما می بایست از جای خود بلند شده، صندلی را برای او از داخل میز به بیرون بکشید و هنگامیکه او در جای خود مستقر شد صندلی را به آرامی به سمت داخل فشار دهید.

- جای خود را به او دهید

اگر خانمی به سمت میز بیاید و هیچ یک از صندلی ها خالی نباشد شما باید بایستید و جای خود را به او بدهید.

- برای حفظ ادب و نزاکت بایستید

هنگامیکه یک خانم وارد اتاق شده و یا از آن خارج می شود، از جای خود بلند شده و به احترام او بایستید. برای راحتی می توانید تنها در هنگام ورود بایستید و در موقع خروج این کار را انجام ندهید. با این حال اگر بتوانید هر دو مورد را رعایت کنید خیلی بهتر است.

- دست او را بگیرید

هنگامیکه در حال راه رفتن با خانمی (که میشناسید) هستید شما باید در صورت نیاز دست او را بگیرید. شاید کمی صمیمانه به نظر برسد اما در هنگام راه رفتن روی سطوح نا هموار نتیجه خوبی میدهد به خصوص که خانم کفش های پاشنه بلند هم پوشیده باشد.

- از او سوال کنید که آیا چیزی نمی خواهد

این تنها چیزی است که امروزه بیشتر آقایان انجام میدهند. کاری است که می تواند ویژگی های یک مرد با شخصیت را در شما کامل کند. هنگامیکه در اماکن عمومی هستید از او سوال کنید که آیا به چیزی برای نوشیدن (و یا خوردن، بسته به شرایط موجود) احتیاج دارد یا خیر. به او نشان دهید که برای آسایش، راحتی و رفع نیازهایش اهمیت قائل هستید.

اگر بخواهید به عنوان یک مرد با شخصیت شناخته شوید باید قوانین فوق الذکر را در زندگی روزمره خود به کار گیرید. با ارائه آداب و رفتار صحیح اجتماعی خود را از میان انبوه جمعیت به عنوان یک مرد اصیل و با شخصیت بالا بکشید. جهانپان شما را تحسین می کنند و در حرفه و زندگی خود نیز موفق خواهید شد.

<http://vista.ir/?view=article&id=237977>

خصوصیات افراد خود ساخته

در این مقاله ۱۶ خصوصیت از افراد خودساخته را برایتان عنوان می کنیم. فرد خود ساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است.

بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به دقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هریک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید.

نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردیتان است.

وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی

بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟ بالاترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر

به این عدد نزدیک هستید؟

(۱) فرد خود ساخته درک کارآمدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی



بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را بپذیرد و تفاوت آنها را تشخیص دهد.

(۲) پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنها نیز به گردن می گیرد.

(۳) فرد خود ساخته در کارهای خود سادگی، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلیلش هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، و برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است.

(۴) مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکلات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند.

(۵) جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه دغدغه های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است.

(۶) خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد.

(۷) طراوت همیشگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباست به همین خاطر همیشه به تماشای آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد.

(۸) تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شناور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.

(۹) حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند.

(۱۰) ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پرمفهوم هستند.

- ۱۱) ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.
- ۱۲) تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می داند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرند که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود..
- ۱۳) حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرخصوصیت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برند. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند اما نه به قیمت دیگران. آنها با اینکه می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طینت به نظر می رسند.
- ۱۴) خلاقیت. فرد خود ساخته می توانند شدیداً خلاق باشند. خلاقیت خود را می توانند در ابعاد مختلف با نوشتن، نواختن موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند.
- ۱۵) مقاومت در برابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردیتی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را منتقدانه ارزیابی کند طوریکه خودش تصمیم بگیرد که چه چیز برایش بهتر است.
- ۱۶) نواقص فرد خود ساخته. افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کنارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارند و همیشه چیزهای تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای رشد وجود دارد.. فرد خود ساخته با اینکه با خود خیلی راحت است اما هیچوقت دست از تلاش برنمی دارد.

منبع : موسسه روانشناختی کاریزما مشاور

<http://vista.ir/?view=article&id=341338>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خصوصیات یک آقای با شخصیت

تنها با یک نگاه گذرا به اطراف خود متوجه میشوید که در میان ما عده کمی از آقایان با شخصیت واقعی باقی مانده اند. در گذشته یک مرد با شخصیت خیلی بیشتر مورد احترام قرار می گرفت و اصالت جزء شرافت افراد به شمار می رفت.

اما افسوس که در جامعه کنونی خیلی چیزها تغییر کرده است، برخی در جهت بهبودی و بسیاری نیز رو به سمت بدتر شدن دارند. یکی از چیزهایی که در بدو ورود به هزاره جدید موجب رنجش خاطر می شود فقدان آداب معاشرت در بسیاری از مردهای امروزی است.

البته منظور من این نیست که مردها باید مثل یک ربات رفتار کنند و برده آداب و رسوم باشند ولی باید توجه داشت که به کارگیری آداب مناسب به شما در صعود از پله های ترقی کمک خواهد کرد.

کاری که من در این قسمت انجام داده ام جمع آوری لیست کوتاهی از نکاتی است که می تواند بزرگترین ... بی ادب را به یک نجیب زاده واقعی





تبدیل کند. روش های زیر را در زندگی به کار گیرید و من به شما اطمینان خاطر می دهم که همه با یک چشم دیگر و به عنوان مردی با سلیقه و مودب به شما نگاه خواهند کرد. شما تبدیل به مردی می شوید که آنها آرزو دارند با او ارتباط برقرار کنند چه روابط اجتماعی و چه شغلی. البته حقیقت بزرگتر این است که خانم ها نیز در صورت ملاقات یک مرد با شخصیت بدون

هیچ شکمی مفتون او خواهند شد.

• آداب کلی

• همیشه مودب باشید

حتی اگر احساس خوبی نسبت به طرف مقابل ندارید، لازم نیست شخصیت خود را پایین آورید تا در سطح او قرار قرار بگیرید. مودب و فروتن باشید تا ثابت شود که شما خیلی بهتر از او هستید.

• دشنام ندهید

بر روی فحش و دشنام یک خط قرمز بزرگ بکشید. به زبان آوردن کلمات رکیک نشان دهنده این است که شما توانایی اثبات گفته های خود را از راه منطقی ندارید. از این گذشته این کار عامیانه، غیر اخلاقی و دور از ادب می باشد.

• بلند صحبت نکنید

بلند صحبت کردن باعث افزایش استرس در میان جمع می شود و نشان می دهد که شما قادر نیستید تا با استفاده از دلیل و مدرک گفته های خود را اثبات کنید تا به نتیجه دلخواه خود دست پیدا کنید و تنها به همین دلیل در بحث و مشاجره از حس "جانور خوی" خود بهره می گیرید. انجام چنین کارهایی باعث می شود تا مردم با یک دید منفی به شما نگاه کنند.

• عصبانی نشوید

با عصبانیت خود به همه نشان می دهید که توانایی کنترل احساسات خود را ندارید. درحالیکه شما قادر به کنترل خود نیستید چگونه می توانید از پس کنترل چیزهای دیگر برآید؟ سعی کنید تا خونسردی خود را در تمام شرایط حفظ کنید (کار ساده ای نیست اما ارزش تلاش کردن را دارد) تا مردم بر روی شما به عنوان شخصی که دارای قدرت تشخیص بالایی است حساب می کنند.

• به کسی خیره نشوید

چشم چرانی مساوی است با وجود تعارض روانی در شخص. شما که تمایل ندارید بدون وجود هیچ دلیلی با همه ارتباط صمیمانه برقرار کنید.

• حرف کسی را قطع نکنید

پیش از اینکه پیشنهاد خود را ارائه دهید اجازه دهید تا حرف طرف مقابل به اتمام رسد. قطع کردن حرف دیگران یکی از نشانه های ضعف در آداب معاشرت و فقدان مهارت های اجتماعی به شمار می رود. اگر می خواهید به عنوان یک فرد از خود راضی شناخته شوید دائما کلام دیگران را قطع کنید.

• آب دهان خود را به بیرون پرتاب نکنید

بسیاری از آقایون این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می دهند. نه تنها این عمل یک کار غیراخلاقی است بلکه نگاه کردن به آن نیز تا حد بسیار زیادی مشمئز کننده می باشد. اگر می خواهید به عنوان فردی که در فاضلاب و گنداب بزرگ شده شناخته نشوید هیچ گاه آب دهان خود را در مکانهای عمومی به بیرون نیندازید.

• به بزرگترها احترام بگذارید

در حقیقت شما باید به همه افراد احترام بگذارید همانطور که انتظار دارید آنها به شما احترام بگذارند. من مخصوصا نام بزرگترها را مورد توجه قرار دادم به این دلیل که این روزها جوان ترها فکر میکنند همه چیز را میدانند، اما نه، اینطور نیست. کافی است در مورد ۵ سال پیش خود فکر کنید... الان نسبت به آن موقع خیلی با تجربه تر و با هوش تر شده اید، آیا اینطور نیست؟ این در حالی است که شما ۵ سال پیش هم فکر می کردید همه چیز را می دانید.

• به اشتباهات دیگران نخندید

مطمئنا این کار یکی از بی رحمانه ترین اموری است که یک نفر می تواند انجام دهد. هنگامیکه اشتباهی از شما سر میزند، تنها چیزی که از دیگران انتظار دارید این است که نه تنها شما را به خاطر اشتباهتان تمسخر نکنند، بلکه حتی به روی شما هم نیاورند.

▪ در فضاهای بسته کلاه خود را از سر بردارید

به نظر می رسد که امروزه این قانون از بین رفته است. شما باید در هنگام ورود به ساختمان پوشش سر خود را بردارید. از این گذشته بر سر میز شام نیز نباید کلاه به سر داشته باشید. وجود کلاه بر روی سر هنگام صرف غذا منعکس کننده آداب اجتماعی بسیار ضعیفی است.

▪ صبر کنید تا همه آماده صرف غذا شوند

هنگامیکه برای صرف غذا دور میز نشسته اید، باید تا زمانیکه تمام مهمان ها آماده غذا خوردن شوند صبر کنید. همه باید با هم شروع به خوردن غذا کنند. شاید نکته کوچکی باشد ولی بسیار پراهمیت است.

• اصول مردانگی

در این قسمت به مواردی اشاره می کنیم که آقایان با شخصیت باید در حضور خانم ها رعایت کنند. جوانمردی هنوز در جهان وجود دارد و به طور کامل از بین نرفته است. شما نیز می توانید یکی از معدود افرادی باشید که شعله های فروزان آن را برای سال های آتی روشن نگه می دارند.

▪ همیشه در را باز کنید

مطمئنا یکی از بزرگترین قوانین مردانگی همین باز کردن در می باشد که بسیار آسان بوده و شما می توانید آنرا به راحتی و بدون فراموشی انجام دهید. هرگاه که خانم شما بخواهد به داخل ماشین، رستوران، کلوپ و یا هر مکان دیگری که در دارد وارد شود شما باید در را برای او باز کنید. اگر بیش از یک در جلوی آنها قرار داشت شما می بایست همه آنها را یکی پس از دیگری باز کنید.

▪ در لباس پوشیدن به او کمک کنید

همیشه هنگامی که یک خانم قصد پوشیدن کت یا ربوش خود را دارد به او در این کار کمک کنید. این یک کار ساده ولی تاثیرگذار است.

▪ در نشستن به او کمک کنید

اگر خانم بدون همراهی قصد نشستن در نزدیکی شما را داشته باشد شما می بایست از جای خود بلند شده، صندلی را برای او از داخل میز به بیرون بکشید و هنگامیکه او در جای خود مستقر شد صندلی را به آرامی به سمت داخل فشار دهید.

▪ جای خود را به او دهید

اگر خانمی به سمت میز بیاید و هیچ یک از صندلی ها خالی نباشد شما باید بایستید و جای خود را به او بدهید.

▪ برای حفظ ادب و نزاکت بایستید

هنگامیکه یک خانم وارد اتاق شده و یا از آن خارج می شود، از جای خود بلند شده و به احترام او بایستید. برای راحتی می توانید تنها در هنگام ورود بایستید و در موقع خروج این کار را انجام ندهید. با این حال اگر بتوانید هر دو مورد را رعایت کنید خیلی بهتر است.

▪ دست او را بگیرید

هنگامیکه در حال راه رفتن با خانمی (که میشناسید) هستید شما باید در صورت نیاز دست او را بگیرید. شاید کمی صمیمانه به نظر برسد اما در هنگام راه رفتن روی سطوح نامنظم نتیجه خوبی میدهد به خصوص که خانم کفش های پاشنه بلند هم پوشیده باشد.

▪ از او سوال کنید که آیا چیزی نمی خواهد

این تنها چیزی است که امروزه بیشتر آقایان انجام میدهند. کاری است که می تواند ویژگی های یک مرد با شخصیت را در شما کامل کند. هنگامیکه در اماکن عمومی هستید از او سوال کنید که آیا به چیزی برای نوشیدن (و یا خوردن، بسته به شرایط موجود) احتیاج دارد یا خیر. به او نشان دهید که برای آسایش، راحتی و رفع نیازهایش اهمیت قائل هستید.

اگر بخواهید به عنوان یک مرد با شخصیت شناخته شوید باید قوانین فوق الذکر را در زندگی روزمره خود به کار گیرید. با ارائه آداب و رفتار صحیح اجتماعی خود را از میان انبوه جمعیت به عنوان یک مرد اصیل و با شخصیت بالا بکشید. جهانیان شما را تحسین می کنند و در حرفه و زندگی خود نیز موفق خواهید شد.

منبع : شهر الکترونیک یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=311646>

خود را بپذیر!

بدون خودپذیری، عزت نفس وجود خارجی پیدا نمی‌کند. خودپذیری به قدری باعث عزت نفس در ارتباط پیوسته و تنگاتنگ است، که گاه می‌بینیم این دو را با هم به اشتباه می‌گیرند. با این حال این دو، معانی متفاوتی دارند و هر کدام را باید جداگانه درک نمود.

عزت نفس چیزی است که آن را تجربه می‌کنیم، اما خودپذیری کاری است که آن را انجام می‌دهیم.

مفهوم خودپذیری از معنایی در سه سطح برخوردار است که در طی سلسله مقالات خود پذیری به بررسی مورد به مورد آنها می‌پردازیم:

• سطح اول :

خودپذیر بودن یعنی در جانب خود قرار گرفتن، برای خود بودن. خودپذیر بودن بدین مفهوم است که من زنده‌ام و از آگاهی لازم برخوردارم.

بعضی اشخاص چنان در مقام نفی و رد کردن خود هستند، که اگر برای از بین بردن این موقعیت اقدام جدی نکنند نمی‌توانند به عزت نفس برسند؛ تا این روحیه و این باور از بین نرود هیچ درمانی موثر واقع نمی‌شود، هیچ یادگیری مفیدی صورت خارجی پیدا نمی‌کند. هیچ پیشرفت قابل ملاحظه‌ای به دست نمی‌آید.



خودپذیر بودن یعنی آن که رابطه مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم.

• سطح دوم:

خودپذیر بودن بدین مفهوم است که بدانیم، آنچه را می‌اندیشیم، می‌اندیشیم، آنچه را احساس می‌کنیم، احساس می‌کنیم، آنچه را میل داریم، میل داریم.

میل به تجربه کردن و پذیرفتن احساسات خود، هرگز بدین معنا نیست که احساس، باید آخرین حرف را در کاری که می‌کنیم بزند. ممکن است امروز حوصله کار کردن نداشته باشم. می‌توانم احساسم را بیان کنم، می‌توانم احساسم را بپذیرم و با این حال به سرکار بروم. این‌گونه با ذهن واضح‌تری کار می‌کنم زیرا روزم را با فریب خود شروع نکرده‌ام.

اغلب، وقتی احساسات منفی را به طور کامل تجربه می‌کنیم و آن را می‌پذیریم، بهتر می‌توانیم خودمان را از شر آنها خلاص کنیم. نکته مهم حقیقت‌بینی، احترام گذاشتن به حقایق است.

اگر اندیشه مزاحم دارم، به هر صورت اندیشه‌ای است که دارم. آن را به طور کامل می‌پذیرم. اگر احساس رنج و خشم و یا هراس دارم، احساسی است که به هر تقدیر دارم. آنچه حقیقت دارد، حقیقت دارد، در مقام توجیه و انکار توضیح برای رد کردنش نیستم.

هر احساسی را که دارم احساس من است. من با حقیقت سر نزاع ندارم. من کاری کرده‌ام که بعداً از انجام دادن آن متأسف و شرمند شده‌ام، اما حقیقت این است که این کار را کرده‌ام؛ سعی نمی‌کنم آن را از ذهنم بزایم. آنچه هست، هست و وجود دارد.

فرض کنید زنم از من می‌پرسد: <حالت چطور است؟> و من جواب می‌دهم <حالم تعریفی ندارد.> بعد او با لحن دلسوزانه‌ای می‌گوید: <به نظر می‌رسد که خیلی افسرده هستی.> من آهی می‌کشم و می‌گویم <بله‌حالم خوب نیست، ابداً خوب نیست.> بعد درباره آنچه مرا ناراحت کرده

حرف می‌زنم.

خودپذیری پیش شرط رشد و تحول است. از این رو اگر با اشتباهی که کرده‌ام رو به رو شدم، اگر بپذیرم که این اشتباه از آن من بوده است، می‌توانم از آن درسی بیاموزیم و در آینده بهتر ظاهر شوم. نمی‌توانم از اشتباهی که فکر می‌کنم انجام نداده‌ام مطلبی یاد بگیرم.

نمی‌توانم خود را به خاطر عملی که انجام دادنش را نمی‌پذیرم، ببخشایم.

یکی از مراجعین من وقتی این حرف‌ها را به او زدم ناراحت شد <چگونه انتظار داری که بر فقدان ژرف اعتماد به نفس خود غلبه کنم؟> در جوابش گفتم: <اگر نپذیری که در حال حاضر کجا هستی و در چه موقعیتی قرار داری، چگونه می‌توانی انتظار داشته باشی که تغییر کنی؟> برای این که موضوع را بهتر درک کنیم باید به این نکته توجه داشته باشیم که پذیرفتن لزوماً به معنای دوست داشتن یا لذت بردن نیست.

• سطح سوم:

خودپذیری مستلزم محبت است. باید دوست خود باشم.

پذیرفتن و علاقه نشان دادن محبت‌آمیز، رفتار ناخوشایند را تشویق نمی‌کند، بلکه از احتمال اتفاق مجدد آن می‌کاهد.

نمی‌توانیم انسان دیگری را درک کنیم، وقتی تنها این را می‌دانیم که کاری که کرده بود اشتباه است. باید بدانیم که چه عاملی در درون ما به انجام شدن این اقدام کمک کرده‌است، مسئله‌ی توجیه کردن و تأییدنمودن نیست، مسئله‌ی درک کردن است.

می‌توانم عملی را نفی کنم و در تقبیح آن حرف بزنم و با این حال بخواهم بدانم کدام انگیزه باعث انجام آن عمل شده است. هنوز هم می‌توانم دوست خوب خود باشم.

وقتی مسئولیت کاری را که کرده‌ام بر عهده می‌گیرم می‌توانم به لایه‌های عمیق‌تر بروم. دوست خوب من می‌تواند به من بگوید <کاردستی نکردی. چه عاملی سبب شد که انجام دادن این کار را درست بینداری؟> چه عاملی سبب شد که دست کم احساس کنی می‌توانی از عملت دفاع کنی؟> این حرفی است که خود من می‌توانم از خودم سوال کنم.

درست همانطور که وقتی می‌خواهیم عملی از دوستان خود را اصلاح کنیم باید به گونه‌ای با او حرف بزنیم که عزت‌نفس او را خدشه‌دار نسازیم، در برخورد با خود نیز باید این موضوع را رعایت کنیم.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=293847>



خود شیفتگی

خود شیفتگی نوعی اختلال هیجانی فوق العاده مبالغه آمیز است. افراد مبتلا به این اختلال فاقد احساس همدلی با دیگران هستند، اما نیاز دارند مدام از طرف آنها مورد تمجید قرار گیرند. خودشیفتگی نتیجه عدم توانایی شخص در پذیرش نیازها و خواسته‌های دیگران است. اگرچه افراد خودشیفته تصویری مبالغه آمیز از خود دارند، ولی دارای خود پنداره بسیار آسیب پذیری هستند و اغلب با هویت خود آشنا نیستند، برای همین همیشه به دنبال توجه و تأیید دیگرانند.

این اختلال کمتر از سایر اختلالات شخصیتی رخ می‌دهد و احتمال ابتلا به آن حدود یک درصد

است. بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که این اختلال بیشتر در مردان جوان رخ می‌دهد. آسیب پذیری در عزت نفس، شخص مبتلا بر



خودشیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست خیلی حساس می کند. اگرچه ممکن است آنها این موضوع را به طور آشکار نشان ندهند، اما انتقاد کردن از ایشان موجب آزار، احساس حقارت، کم ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنها می شود. این افراد در مقابل اهانت، خشم یا حمله متقابل و گستاخی نشان می دهند. چنین تجاربی اغلب منجر به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می شود. روابط بین فردی و عملکرد این افراد نیز اغلب دچار مشکل می شود. درمان این اختلال از طریق روان درمانی و گفت و گو بین روان پزشک و بیمار امکان پذیر است.

مایو کلینیک- سمیه شرافتی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=14378>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خود شیفتگی

شاید همه ما در دوره هایی از زندگی خود با افرادی مواجه بوده ایم که خود را در بسیاری از جهات از دیگران برتر می دانند و همیشه احساس خود بزرگ بینی و مهم بودن دارند: «من تا به حال هیچ گاه شکست نخورده ام»، «می توانم با قدرت بیانم روی همه نفوذ داشته باشم»، «دست به هر چیزی می زنم طلا می شود»، «آن قدر جذاب هستم که همه ناخودآگاه متوجه من می شوند» و من، من، من... اینها، جملات و عباراتی هستند که از زبان انسان های خودشیفته بیان می شوند. خودشیفتگی یکی از اختلالات روانشناختی محسوب می شود. این اختلال در دوران کودکی همه افراد ممکن است وجود داشته باشد. البته با گذراندن دوران رشد و خروج از کودکی انتظار می رود که این اختلال به تدریج از بین برود. همگی ما در دوران کودکی خود و در چند هفته اول زندگی قبل از آن که مادر و یا پرستار خود را بشناسیم حالتی از درخود رفتگی را تجربه کرده ایم. در سنين يك، دو و سه سالگی، نیز باز هم همان حالات خودمحوری در تمامی کودکان دیده می شود. کودک در این سنين احساس می کند که همه چیز در انحصار اوست و تمامی دنیا و هر چیزی که در اطرافش است باید تحت تملك او باشند. این حالات خودمحوری در کودک با افزایش



سن و شناخت بیشتر او نسبت به دنیا و همچنین واقف شدن به این موضوع که دیگران لزوماً مانند او نیستند و هر کسی آرزوها، افکار و عقاید خودش را دارد، تغییر می کند. ولی اگر این تغییر و تحول در کودک بوجود نیاید، شخصیت و هویت او در دوران بزرگسالی همچنان خودشیفته باقی می ماند. دکتر ابوالقاسم مهری نژاد ، روانشناس، در خصوص علل و عوامل خودشیفتگی می گوید: «ارزش گذاری بیش از حد، مورد توجه قرار گرفتن و در رأس توجه بودن در طول دوران تربیت از عواملی هستند که این بحران را بوجود می آورند. محدودیت روابط اجتماعی و عدم برخورداری از فرصت هایی که فرد بتواند با همسالانش تعامل داشته باشد موجب پایداری این اختلال می شوند. همچنین ناامنی، ترس، طرد و عدم تأیید از سوی اطرافیان از دیگر عواملی هستند که باعث می شوند توجه فرد به خودش معطوف شود.» دکتر مهری نژاد در خصوص دیگر عوامل تشدید خودشیفتگی می گوید: «مهارت های تخصصی، برتری در ویژگی های جسمانی، موفقیت های پی در پی و در نتیجه تشویق ها و ترغیب های بیش از حد نیز فرد را به سوی خود دوست داری سوق می دهد.»

در این اختلال تمام انرژی روانی فرد فقط متوجه خودش است. به طوری که او دیگر قادر نیست علاقه و محبت خود را در مورد دیگران نیز به کار برد. این افراد فقط می توانند با کسانی که مثل آنها هستند و مانند آنها فکر می کنند و می اندیشند، ارتباط برقرار کنند. اگر از آنها انتقاد شود و یا اگر در انجام کاری شکست بخورند، به سرعت واکنش نشان می دهند. از دیگران بهره کشی می کنند و در روابط بین فردی استثمارگرند، نسبت به ظاهر خود حساس هستند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید بیش از حد دارند. دکتر مهری نژاد در خصوص مهمترین علت این اختلال می افزاید: «برای این اختلال يك علت مشخص شده وجود دارد و آن این است که فرد خودشيفته احتمالاً در همدلی و روابط عاطفی با مادر خود دچار مشکل بوده و یا این که از طرف والدین خود بخصوص مادر در همان اوایل زندگی طرد شده است.»

آمارها شیوع تثبیت شده تعداد افراد خودشيفته در کل جمعیت را حدود ۱ درصد پیش بینی کرده اند که البته تصور می شود تعداد آنها شایع تر از این رقم است. همچنین تعداد افرادی که به درمانگاه ها و کلینیک های تخصصی مراجعه می کنند حدود ۲ تا ۱۶ درصدشان به این اختلال مبتلا هستند. وجود ناهمگونی و به هم ریختگی در روابط این افراد علاوه بر روابط خانوادگی و زناشویی روابط بین فردی و شغلی را نیز شامل می شود. دکتر محمود ساعتچی روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی در خصوص مشکلات این افراد در محیط کار و خانواده می گوید: «اگر ویژگی های گوناگون فرد خودشيفته را مورد توجه قرار دهیم به این نتیجه می رسیم که آثار منفی فرد خودشيفته در محیط کار بسیار متنوع و گسترده است. فرد خودشيفته هدف زندگی خود را ارضاء نیازهای خود می داند و بنابراین علاقه و هدف اصلی او ارضاء خواسته ها و نیازهای خویش است. به نیازهای دیگران توجهی ندارد هر چند که به ظاهر، تظاهر می کند که این چنین نیست. بنابراین در محیط کار همه همکاران او با گذشت زمان بالاخره به مرحله ای می رسند که او را دوست داشتنی نمی یابند، از همکاری با او اجتناب می کنند و با شیوه های مختلف می کوشند که برخورد کمتری با او داشته باشند. به دلیل آن که فرد خودشيفته در مراحل گوناگون رشد شخصیت از دیدگاه فروید، در اولین مرحله رشد شخصیت خود یعنی نهاد متوقف شده اند، بنابراین براساس اصل کسب لذت و اجتناب از درد، عمل می کنند. اگر چنین فردی مدیر يك واحد باشد، به رشد و ارتقاء مهارت های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت نظارت خود توجهی ندارد و همه تلاش خود را معطوف آن می سازد که از توان و استعداد و مهارت های آنان در جهت کسب امتیاز و شهرت برای خود استفاده کند.» دکتر ساعتچی در ادامه، در خصوص مشکلات این افراد خانواده هایشان می افزاید: «وضعیت چنین افرادی در خانواده های آنان نیز به همین سبک و سیاق است. یعنی همسر آنها به عنوان وسیله ای تلقی می شود که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی او را ارضاء کند و در نهایت همسر برایش ارزش جدی ندارد. روابط خانوادگی این افراد معمولاً مغشوش و درگیری های لفظی، مشاجره ها و عدم تفاهم در خانواده آنها زیاد به چشم می خورد. به عبارت دیگر می توان گفت آثار و نتایج زندگی این افراد در خانواده باعث ایجاد پریشانی فکری، اعتماد به نفس پایین و بسیاری دیگر از افکار و نگرش های منفی در بین اعضا خانواده می شود.»

این اختلال ممکن است بسیار مزمن و صعب العلاج باشد و علاوه بر اختلالات دیگر نیز به همراه آن فرد را تهدید می کنند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه گرایش به الکل و مواد مخدر و ... در اکثر مواقع به دنبال این بیماری ظاهر می شوند. برای کمک به این بیماران انواع روش های درمانی روانشناسی از قبیل روان درمانی فردی، گروهی و محیط درمانی به کار می رود. البته اگر فرد خودشيفته در مقابل این روش ها مقاومت کند، هیچ کدام از آنها نمی توانند مفید واقع شوند. این افراد حتی ممکن است در مقابل پزشک معالج نیز از خود مقاومت شدیدی نشان دهند. از میان تمام این روش های درمانی، گروه درمانی بیشتر مفید واقع می شود. در این روش عده ای از افراد خود شيفته در جلسه ای با روانشناس ملاقات کرده و در این میان روانشناس با بررسی مشکلات مشترك آنها، برایشان برنامه های خاص درمانی در نظر می گیرد. این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم با هم بهتر می توانند به خود و به دیگر بیماران کمک کنند.

سمیه شرافتی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=215208>

خودباوری و خوداتکایی

جوانی دوره‌ای از زندگی است که فرد می‌تواند بهتر و راحت‌تر مفاهیم انتزاعی را در ذهن خود ساخته یا مواجه شده و آنگاه به تحلیل و تبیین پرداخته و در فرآیند زندگی خود به رفتار و کردار تبدیل کند. برای مفهوم خودباوری و خوداتکایی نخست باید به شناخت مفهوم خود یا من بپردازیم.

دگر کردی سوال از من که من کیست

مرا از من خبر کن تا که من چیست (۱)

خودشناسی در درجه اول از جمله مفاهیم و اندیشه‌ها محسوب می‌شود (۲) و به واقع پایه اصلی و اساسی جهان‌شناسی است. شناخت و معرفت



هنگامی حاصل می‌شود که آدمی در جاده خودشناسی گام بردارد و در راه پرفراز و نشیب آن پیش برود. این خودشناسی جنبه‌های مختلفی دارد و هر کسی می‌تواند از زوایای مختلفی به شناخت خود بپردازد. از جمله این جنبه‌ها می‌توان به خود جسمی و شناخت جسم و ویژگی‌های جسمی هر شخص پرداخت، یا از زاویه روحی و روانی به شناخت خود پرداخت، خود را در مواجهه با دیگران بررسی کرد یا به رابطه خود و ارتباط آن با طبیعت پرداخت. همه این موارد می‌توانند به‌عنوان متعلق شناخت و شناسایی مفهوم خود یا من به‌کار رود.

شخص می‌تواند پس از مرحله تحلیل و تبیین انتزاعی مفهوم خودشناسی، به ارزیابی توانایی‌ها، ظرفیت‌ها، کمبودها و... خود پرداخته و آنگاه به برنامه‌ریزی برای زندگی خود بپردازد، البته همه اینها مستلزم اهمیت ارزش، احترام و عزتی است که شخص برای خود قائل است. تا کسی شخصیتش برای خود وی عزیز و ارزشمند نباشد نمی‌تواند از دیگران توقع احترام داشته باشد.

این حدیث از حضرت علی(ع) است که فرمود: من هانت علیه نفسه فلا تامن شره: هرکس به خود احترام نگذارد از شر او ایمن مباش.

چه کسی می‌تواند به معنای دقیق برای خود احترام قائل شود؟ قطعاً کسی که بداند نقطه شروع هر تحولی در وجود خود اوست. در شعری منسوب به امام علی(ع) آمده است:

«و داروی درد تو در خود توست ولی آن را در نمی‌یابی و درد تو ناشی از خود توست ولی از آن آگاهی نداری. آیا بر آبی که جرم آسمانی ناچیزی هستی، در حالی که عالم بیکران هستی در اندرون تو جای گرفته است؟ تو خود آن کتاب پرواضحی که با حروف آن، آنچه نهفتنی است آشکار می‌گردد و البته که تو را نیازی به آنچه خارج از توست نیست، اندیشه کارگشا در خود توست، اما آن را بروز نمی‌دهی.» (۳)

اگر فرد به این باور پیرامون خودش برسد براحته می‌تواند دنیایی دیگر بیافریند.

انسانی که به خودباوری رسید، می‌تواند براحته برنامه‌ای مدون برای خود طراحی کند و با استفاده از یک برنامه روشن به ادامه زندگی خود بپردازد. «برنامه در واقع عاملی است که پندار را به گفتار، گفتار را به کردار و کردار را به پدیدار تبدیل می‌کند.»

اکنون وقتی خودشناسی برای فرد روشن و واضح شده باشد، می‌تواند وارد گام بعدی شناخت و اصلاح خود شود و آن مفهوم خودسازی است. اینجا دیگر فرآیند ساختن خود به وقوع می‌پیوندد. در خودسازی نیازمند برنامه‌ای هستیم که بتوانیم براساس آن فرآیند خودسازی را تنظیم و تدوین کنیم. البته این برنامه از فهمی که ما نسبت به خود داریم ناشی می‌شود. اگر ما انسان را به عنوان موجودی معنوی ببینیم نیاز به یک برنامه خاصی است یا اگر انسان را به صورت موجودی مادی تعریف کنیم برنامه‌ای متناسب با آن ساخته می‌شود یا اگر وجود انسان را جمع میان معنا و ماده بدانیم برنامه‌ای متناسب با چنین فهم و برداشتی خواهیم داشت.

به همین علت است که وقتی مولوی می‌گوید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای
مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

به این معناست که آنچه تو را پیش می‌برد و راه را نشانت می‌دهد اندیشه است و لاغیر. یعنی اندیشه تو را وادار به کاری می‌کند و به تو می‌گوید چه کاری را انجام دهی یا انجام ندهی. اگر اندیشه با جسمت همراه نباشد، جسم توان کاری را ندارد. مثالی که مولوی در این باره می‌زند این است که آیا فکر کرده‌ای چرا وقتی در خواب هستی جسم توانایی کاری را ندارد، ولی همین جسم هنگام بیداری کارهای صعب و دشوار را براحتی انجام می‌دهد، زیرا هنگام خواب اندیشه فرمان نمی‌دهد، بنابراین جسم توان انجام کاری را ندارد اما همین جسم هنگام بیداری چون از اندیشه فرمان می‌گیرد کارهای سنگین را براحتی انجام می‌دهد.

بنابراین ما در درجه اول باید اندیشه خود را بسازیم، وقتی اندیشه‌ای ساخته شد، حرکت و پیشرفت میسر می‌شود. اگر اندیشه و فکر چیزی را باور کند جسم توانمندی و قابلیت‌های شگفت‌انگیزی در همراهی با اندیشه از خود بروز می‌دهد که به مرحله حیرت می‌رسد. اگر بخواهیم مثالی در این زمینه بزنیم، می‌توانیم از جانبازان و معلولانی نام ببریم که با یک پا به قله کوه دماوند صعود می‌کنند. قطعاً از این دست کارها در ذهن ما نمونه‌های زیادی وجود دارند. با توجه به سطور گذشته به این نتیجه می‌رسیم که چنین قدرتی میسر نیست جز از راه باور و اراده‌ای که آنها در خود ساخته‌اند که هرگز در برابر سختی‌ها و مشکلات از خود سستی و ضعف بروز ندهند، عین همین، درباره قهرمانان جانباز و معلول در رشته‌های مختلف ورزشی است که در بیشتر میدان‌های ورزشی جهان به کسب رتبه اول دست یافته‌اند، اینان به این باور رسیده‌اند که اگر بخواهند، می‌توانند و پیروز می‌شوند، چراکه خواستن توانستن است.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=330779>

 Vista.ir
Online Classified Service

خودپنداره و عزت نفس

روش‌های مختلفی برای اندیشیدن درباره «خود» وجود دارند. دو اصطلاح مهم که بیشتر از بقیه درباره «خود» افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند خودپنداره و عزت نفس هستند.

خودپنداره از دیدگاه، محقق معروف پیورکی (Purkey) به شرح زیر است. خودپنداره به مجموعه‌ای از يك سیستم پویا (Dynamic System)، سازماندهی شده (organized) و پیچیده درباره باورها (beliefs)، نگرش‌ها (attitudes) و دیدگاه‌هایی گفته می‌شود که هر فرد به منظور دستیابی به يك قالب حقیقی در رابطه با موجودیت شخصی خویش ارایه می‌دهد»



• از طرف دیگر:

«عزت نفس» Self Esteem معمولاً به احساس ما و چگونگی ارج نهادن به خودمان اطلاق می‌شود.

همچنین معنی دیگر خودپنداره "ایده‌های عمومی ما درباره خودمان" است و عزت نفس می‌تواند به معیارهای خاص از اجزای متفاوت خودپنداره درماتلاقی شود.

فرانکن (۱۹۹۴) می‌گوید:

تحقیقات بسیاری وجود دارند که نشان می‌دهد خودپنداره به عنوان اساس همه رفتارهای برانگیخته شده می‌باشد. این خودپنداره است که به «خود»های ممکنه در شخصیت هر فرد اشاره کرده و آنها را شناسایی می‌کند و این «خود»های ممکنه می‌توانند انگیزش‌های لازم برای اعمال رفتارهای مورد نیاز در افراد خلق نمایند.

از دیدگاه فرانکن خودپنداره از این طریق به عزت نفس مرتبط می‌شود.

افرادی که دارای عزت نفس خوبی هستند، دارای یک خودپنداره به خوبی متمایز نیز می‌باشند.

زمانی که مردم خودشان را می‌شناسند می‌توانند به حداکثر نتایج ممکنه دست یابند چونکه می‌دانند چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند و از عدم توانایی خویش در انجام برخی از کارهای دیگر آگاه هستند.

ما از طریق عمل کردن و سپس با مشاهده آنچه که انجام داده‌ایم و با مشاهده دیدگاه‌های دیگران درباره عملکرد خود، خودپنداره خویش را گسترش داده و تثبیت می‌نماییم.

ما آنچه را که انجام داده‌ایم و می‌توانیم انجام دهیم را در مقایسه با انتظارات خود و انتظارات دیگران و مشخصات و کارآیی‌های دیگران مشاهده می‌کنیم (جیمز ۱۸۹۰، بریگام ۱۹۸۶).

معنی این حرف این است که خودپنداره امری تجریدی نمی‌باشد. بلکه در واکنش با محیط و با مشاهده پی‌آمدهای این واکنش پایه‌ریزی می‌شود. این جنبه پویایی خود پنداره امری بسیار مهم است، چرا که می‌گوید من می‌توانم تغییر یافته و تطابق پیدا نمایم.

فرانکن می‌گوید:

تحقیقات گسترده‌ای اذعان می‌کنند که تغییر خودپنداره امری امکان‌پذیر است.....

..... افزایش عزت نفس زمانی رخ می‌دهد که موقعیت‌ها در بر طبق انتظارات فرد حاصل شوند.....

منبع : موسسه ایران زمین پارسیان

<http://vista.ir/?view=article&id=222463>

 Vista.ir
Online Classified Service

خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید

اگر می‌خواهید استرس‌ها و نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید، به آسانی تحت‌تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نگیرید و با استفاده از استعدادها و خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب بپردازید. خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید. فراموش نکنید شما با هر نقص و کمبودی که داشته باشید، باز هم دوست داشتنی و ارزشمندید. نقص عضو، معلولیت، فقر، مشکلات مالی و هر کمبود یا نقص دیگری نمی‌تواند چیزی از ارزش شما کم کند. پذیرفتن خود با تمام نقص‌ها، ضعف‌ها و کمبودها نشان‌دهنده عزت نفس و اعتماد به نفس است. خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر خودشان را همان‌طور که هستند بپذیرند، نمی‌توانند تغییر کنند و به





چیزهایی که می‌خواهند، برسند. بیشتر وقت‌ها ما فکر می‌کنیم اگر نسبت به خودمان احساس خوبی نداشته باشیم و از خودمان، شرایط و موقعیت و عملکردمان ناراضی باشیم، این نارضایتی در ما ایجاد انگیزه می‌کند و باعث می‌شود برای تغییر، رشد، پیشرفت و رسیدن به شرایط بهتر تلاش کنیم. ممکن است این طرز فکر گاهی - آن هم در کوتاه مدت - درست باشد. خیلی اوقات احساسات ناخوشایندی مانند ناامیدی، عصبانیت، افسردگی و

اضطراب، ما را برای تغییر آماده می‌کنند اما واقعیت این است که نارضایتی و احساسات ناخوشایند بعد از مدتی انرژی ما را می‌گیرد و توان لازم برای تلاش و ایجاد تغییر را از بین می‌برد. اولین قدم در تغییر و تلاش برای رسیدن به هدف، شادی و آرامش است.

پذیرش خود و قبول واقعیت در واقع یک خودآگاهی همراه با احساس شادی و رضایت است. پذیرش، به شما احساس آرامش می‌دهد و همین، انرژی لازم برای رسیدن به هدف، تلاش برای ایجاد تغییر و رشد و پیشرفت را فراهم می‌کند. خواسته‌ها و اهداف شما می‌توانند ضمن اینکه شرایط را می‌پذیرید، خواسته‌هایتان را هم داشته باشید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. تصور کنید شما در یک خانه کوچک زندگی می‌کنید و آرزو دارید خانه بزرگ‌تری داشته باشید. حسرت‌خوردن و مدام فکرکردن به اینکه خانه‌تان اندازه قفس است و ای‌کاش خانه بزرگ‌تری داشتید، فقط روحیه‌تان را ضعیف می‌کند. شما می‌توانید ضمن اینکه به خرید خانه بزرگ‌تر فکر می‌کنید و برای رسیدن به این هدف، برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنید، شرایط فعلی‌تان را بپذیرید. باور کنید در خانه کوچک هم می‌شود شاد و خوشحال زندگی کرد. زندگی در خانه کوچک هم مزایایی دارد پس بهتر است تا زمانی که در این خانه زندگی می‌کنید، به مزایای آن فکر کنید؛ مثلاً به اینکه راحت‌تر تمیز می‌شود، هزینه‌هایش کمتر است و راحت‌تر و زودتر فروش می‌رود. پذیرش یا تسلیم پذیرش و قبول واقعیت را نباید با تسلیم در برابر مشکلات و کمبودها یکی دانست. پذیرش یک نوع آگاهی همراه با علاقه، انگیزه و شادی است؛ در حالی که تسلیم نوعی پذیرش همراه با احساس ضعف، شکست و ناتوانی در ایجاد تغییر است.

بهبود روابط اگر خودتان را بپذیرید و با تمام وجود خودتان را دوست داشته باشید و به خود عشق بورزید، این احساس را به دیگران هم منتقل خواهید کرد و دیگران هم با شما راحت‌تر خواهند بود. پذیرش با ایجاد احساس شادی، رضایت و آرامش موجب می‌شود شما به شرایط مسلط شوید و راحت‌تر و بهتر زندگی‌تان را مدیریت کنید، همچنین این حس باعث می‌شود روابط شما با دیگران بهبود پیدا کند. تمرین پذیرش حالا که متوجه شدید پذیرش، نقش مهمی در سلامت روان و بهتر شدن زندگی و رشد و پیشرفت شما دارد، بهتر است سعی کنید این مهارت (پذیرش) را در خودتان تقویت کنید. نکات زیر می‌تواند شما را بیشتر در این باره کمک کند: خودتان توانایی‌ها و علایق خود را بشناسید سعی کنید توانایی‌ها، استعدادها، علایق و ویژگی‌های شخصیتی خودتان را بشناسید. شناخت درست و صحیح از خودتان باعث می‌شود به خودآگاهی برسید و درباره توانایی‌های واقعی‌تان بیشتر بدانید. اهداف‌تان را مشخص کنید اهداف‌تان را مشخص کنید و به‌طور واضح مشخص کنید که چه می‌خواهید. با در نظرگرفتن توانایی‌های خود سعی کنید مناسب‌ترین راه را برای رسیدن به اهداف خود انتخاب کنید. با خودتان صادق باشید خودتان را گول نزنید. سعی کنید با دقت و صداقت کامل توانایی‌ها، علایق و اهداف خود را مشخص کنید. دقت داشته باشید ممکن است کارهایی که برای جلب رضایت دیگران و تحت تاثیر اصرار آنها انجام می‌دهید یا کارهایی که به اجبار، آنها را انجام می‌دهید، جزء علایق واقعی خودتان نباشند. مطمئن باشید کار را به بهترین شکلی که می‌توانید، انجام می‌دهید. از خودتان توقع زیاد و خارج از توانایی‌تان نداشته باشید. هنگامی که مشغول انجام کاری هستید، تلاش کنید و مطمئن باشید هر کاری از دست‌تان بر می‌آمده، انجام داده‌اید. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید اگر از آن دسته افرادی هستید که مدام خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به داشته‌ها و نداشته‌هایشان فکر می‌کنند، متأسفانه هنوز خودتان را نپذیرفته‌اید. اینکه در یک مهمانی به جای لذت‌بردن از مصاحبت با دیگران و کسب تجربه و شنیدن خاطرات، مدام به چیزهایی که دیگران دارند و شما ندارید یا شما دارید و آنها ندارند فکر کنید، نشان می‌دهد هنوز فاصله زیادی با خودباوری و خودپذیری دارید. به خودتان پاداش بدهید برای تقویت پذیرش خود و قبول واقعیت‌ها و شرایط موجود زندگی، لازم است از قدرت تشویق استفاده کنید. هر وقت در برابر شرایط و موقعیت‌های مختلف، خودتان بودید و خودتان را با دیگران مقایسه نکردید و هر وقت خطاها و اشتباهات خود را با واقع‌بینی بپذیرفتید و آن را به دیگران نسبت ندادید، به خودتان جایزه بدهید. در صورت لزوم، باورهایتان را تغییر دهید فهرستی از موارد و موضوعاتی که پذیرش‌شان برایتان سخت است و نمی‌توانید آنها را بپذیرید، تهیه کنید. بعد یکی یکی درباره شان فکر کنید. باورهایتان را مرور کنید؛ شاید لازم باشد آنها را تغییر دهید تا بتوانید بهتر مسائل را بپذیرید و به آرامش برسید.

• سخن آخر

چطور ممکن است آدم چیزی را تغییر بدهد که آن را انکار می‌کند یا بی‌ارزش می‌داند؟ سوال اصلی ۴ دانشجو - که به خودشان اعتماد کامل داشتند- یک هفته قبل از امتحان پایان ترم به مسافرت رفتند و با دوستان خود در شهر دیگری حسابی به تفریح پرداختند اما وقتی به شهر خودشان برگشتند، متوجه شدند که در مورد تاریخ امتحان اشتباه کرده‌اند و امتحان به جای سه‌شنبه، دوشنبه صبح بوده است. بنابراین تصمیم گرفتند استادشان را پیدا کنند و علت جا ماندن از امتحان را برای او توضیح دهند. آنها به استاد گفتند: «ما به شهر دیگری رفته بودیم که در راه برگشت لاستیک خودرویمان پنچر شد و با توجه به اینکه زاپاس نداشتیم تا مدت زمانی طولانی، نتوانستیم کسی را گیر بیاوریم و از او کمک بگیریم؛ به همین دلیل دوشنبه دیروقت به خانه رسیدیم». استاد فکری کرد و پذیرفت که آنها روز بعد بیایند و امتحان بدهند. ۴ دانشجو روز بعد به دانشگاه رفتند و استاد آنها را به ۴ اتاق جداگانه فرستاد و به هر یک ورقه امتحانی‌ای را داد و از آنها خواست که شروع کنند. آنها به اولین مسئله نگاه کردند که ۵ نمره داشت. سؤال خیلی آسان بود و به راحتی به آن پاسخ دادند. سپس ورقه را برگرداندند تا به سؤال ۹۵ امتیازی پشت ورقه پاسخ بدهند که سؤال این بود: «کدام لاستیک پنچر شده بود؟»!...

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314779>



خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید

اگر می‌خواهید استرس‌ها و نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید، به آسانی تحت‌تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نگیرید و با استفاده از استعدادها و خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب بپردازید. خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید. فراموش نکنید شما با هر نقص و کمبودی که داشته باشید، باز هم دوست داشتنی و ارزشمندید. نقص عضو، معلولیت، فقر، مشکلات مالی و هر کمبود یا نقص دیگری نمی‌تواند چیزی از ارزش شما کم کند. پذیرفتن خود با تمام نقص‌ها، ضعف‌ها و کمبودها نشان‌دهنده عزت نفس و اعتماد به نفس است. خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر خودشان را همان‌طور که هستند بپذیرند، نمی‌توانند تغییر کنند و به چیزهایی که می‌خواهند، برسند. بیشتر وقت‌ها ما فکر می‌کنیم اگر نسبت به خودمان احساس خوبی نداشته باشیم و از خودمان، شرایط و موقعیت و عملکردمان ناراضی باشیم، این نارضایتی در ما ایجاد انگیزه می‌کند و باعث می‌شود برای تغییر، رشد، پیشرفت و رسیدن به شرایط بهتر تلاش کنیم. ممکن است این طرز فکر گاهی - آن هم در کوتاه مدت - درست باشد. خیلی اوقات احساسات ناخوشایندی مانند ناامیدی، عصبانیت، افسردگی و اضطراب، ما را برای تغییر آماده می‌کنند اما واقعیت این است که نارضایتی و احساسات ناخوشایند بعد از مدتی انرژی ما را می‌گیرد و توان لازم



برای تلاش و ایجاد تغییر را از بین می‌برد. اولین قدم در تغییر و تلاش برای رسیدن به هدف، شادی و آرامش است.

پذیرش خود و قبول واقعیت در واقع یک خودآگاهی همراه با احساس شادی و رضایت است. پذیرش، به شما احساس آرامش می‌دهد و همین، انرژی لازم برای رسیدن به هدف، تلاش برای ایجاد تغییر و رشد و پیشرفت را فراهم می‌کند. خواسته‌ها و اهداف شما می‌توانند ضمن اینکه شرایط را می‌پذیرید، خواسته‌هایتان را هم داشته باشید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. تصور کنید شما در یک خانه کوچک زندگی می‌کنید و آرزو دارید خانه بزرگ‌تری داشته باشید. حسرت‌خوردن و مدام فکرکردن به اینکه خانه‌تان اندازه قفس است و ای‌کاش خانه بزرگ‌تری داشتید، فقط روحیه‌تان را ضعیف می‌کند. شما می‌توانید ضمن اینکه به خرید خانه بزرگ‌تر فکر می‌کنید و برای رسیدن به این هدف، برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنید، شرایط فعلی‌تان را بپذیرید. باور کنید در خانه کوچک هم می‌شود شاد و خوشحال زندگی کرد. زندگی در خانه کوچک هم مزایایی دارد پس بهتر است تا زمانی که در این خانه زندگی می‌کنید، به مزایای آن فکر کنید؛ مثلاً به اینکه راحت‌تر تمیز می‌شود، هزینه‌هایش کمتر است و راحت‌تر و زودتر فروش می‌رود. پذیرش یا تسلیم پذیرش و قبول واقعیت را نباید با تسلیم در برابر مشکلات و کمبودها یکی دانست. پذیرش یک نوع آگاهی همراه با علاقه، انگیزه و شادی است؛ در حالی که تسلیم نوعی پذیرش همراه با احساس ضعف، شکست و ناتوانی در ایجاد تغییر است.

بهبود روابط اگر خودتان را بپذیرید و با تمام وجود خودتان را دوست داشته باشید و به خود عشق بورزید، این احساس را به دیگران هم منتقل خواهید کرد و دیگران هم با شما راحت‌تر خواهند بود. پذیرش با ایجاد احساس شادی، رضایت و آرامش موجب می‌شود شما به شرایط مسلط شوید و راحت‌تر و بهتر زندگی‌تان را مدیریت کنید، همچنین این حس باعث می‌شود روابط شما با دیگران بهبود پیدا کند. تمرین پذیرش حالا که متوجه شدید پذیرش، نقش مهمی در سلامت روان و بهتر شدن زندگی و رشد و پیشرفت شما دارد، بهتر است سعی کنید این مهارت (پذیرش) را در خودتان تقویت کنید. نکات زیر می‌تواند شما را بیشتر در این باره کمک کند: خودتان توانایی‌ها و علایق خود را بشناسید سعی کنید توانایی‌ها، استعدادها، علایق و ویژگی‌های شخصیتی خودتان را بشناسید. شناخت درست و صحیح از خودتان باعث می‌شود به خودآگاهی برسید و درباره توانایی‌های واقعی‌تان بیشتر بدانید. اهداف‌تان را مشخص کنید اهداف‌تان را مشخص کنید و به‌طور واضح مشخص کنید که چه می‌خواهید. با در نظرگرفتن توانایی‌های خود سعی کنید مناسب‌ترین راه را برای رسیدن به اهداف خود انتخاب کنید. با خودتان صادق باشید خودتان را گول نزنید. سعی کنید با دقت و صداقت کامل توانایی‌ها، علایق و اهداف خود را مشخص کنید. دقت داشته باشید ممکن است کارهایی که برای جلب رضایت دیگران و تحت تاثیر اصرار آنها انجام می‌دهید یا کارهایی که به اجبار، آنها را انجام می‌دهید، جزء علایق واقعی خودتان نباشند. مطمئن باشید کار را به بهترین شکلی که می‌توانید، انجام می‌دهید. از خودتان توقع زیاد و خارج از توانایی‌تان نداشته باشید. هنگامی که مشغول انجام کاری هستید، تلاش کنید و مطمئن باشید هر کاری از دست‌تان بر می‌آمده، انجام داده‌اید. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید اگر از آن دسته افرادی هستید که مدام خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به داشته‌ها و نداشته‌هایشان فکر می‌کنند، متأسفانه هنوز خودتان را نپذیرفته‌اید. اینکه در یک مهمانی به جای لذت‌بردن از مصاحبت با دیگران و کسب تجربه و شنیدن خاطرات، مدام به چیزهایی که دیگران دارند و شما ندارید یا شما دارید و آنها ندارند فکر کنید، نشان می‌دهد هنوز فاصله زیادی با خودباوری و خودپذیری دارید. به خودتان پاداش بدهید برای تقویت پذیرش خود و قبول واقعیت‌ها و شرایط موجود زندگی، لازم است از قدرت تشویق استفاده کنید. هر وقت در برابر شرایط و موقعیت‌های مختلف، خودتان بودید و خودتان را با دیگران مقایسه نکردید و هر وقت خطاها و اشتباهات خود را با واقع‌بینی بپذیرفتید و آن را به دیگران نسبت ندادید، به خودتان جایزه بدهید. در صورت لزوم، باورهایتان را تغییر دهید فهرستی از موارد و موضوعاتی که پذیرش‌شان برایتان سخت است و نمی‌توانید آنها را بپذیرید، تهیه کنید. بعد یکی یکی درباره شان فکر کنید. باورهایتان را مرور کنید؛ شاید لازم باشد آنها را تغییر دهید تا بتوانید بهتر مسائل را بپذیرید و به آرامش برسید.

• سخن آخر

چطور ممکن است آدم چیزی را تغییر بدهد که آن را انکار می‌کند یا بی‌ارزش می‌داند؟ سوال اصلی ۴ دانشجو - که به خودشان اعتماد کامل داشتند - یک هفته قبل از امتحان پایان ترم به مسافرت رفتند و با دوستان خود در شهر دیگری حسابی به تفریح پرداختند اما وقتی به شهر خودشان برگشتند، متوجه شدند که در مورد تاریخ امتحان اشتباه کرده‌اند و امتحان به جای سه‌شنبه، دوشنبه صبح بوده است. بنابراین تصمیم گرفتند استادشان را پیدا کنند و علت جا ماندن از امتحان را برای او توضیح دهند. آنها به استاد گفتند: «ما به شهر دیگری رفته بودیم که در راه برگشت لاستیک خودرویمان پنچر شد و با توجه به اینکه زاپاس نداشتیم تا مدت زمانی طولانی، نتوانستیم کسی را گیر بیاوریم و از او کمک بگیریم؛ به همین دلیل دوشنبه دیروقت به خانه رسیدیم». استاد فکری کرد و پذیرفت که آنها روز بعد بیایند و امتحان بدهند. ۴ دانشجو روز بعد به

دانشگاه رفتند و استاد آنها را به ۴ اتاق جداگانه فرستاد و به هر یک ورقه امتحانی‌ای را داد و از آنها خواست که شروع کنند. آنها به اولین مسئله نگاه کردند که ۵ نمره داشت. سؤال خیلی آسان بود و به راحتی به آن پاسخ دادند. سپس ورقه را برگرداندند تا به سؤال ۹۵ امتیازی پشت ورقه پاسخ بدهند که سؤال این بود: «کدام لاستیک پنچر شده بود؟»!...

<http://vista.ir/?view=article&id=315978>

خودشناسی تصویر شما

به این ۹ تصویر خوب توجه کنید و از بینشان شکلی را برگزینید که رنگ و شکل آن هر دو برای شما خوشایند باشد. سپس توضیح مربوطه را بخوانید تا خودتان را بهتر بشناسید.

• تصویر (۱): درون گرا، حساس و متفکر

از سطحی بودن نفرت دارید، بیشتر دوست دارید تنها باشید تا اینکه شنیدن حرف های بیهوده را تحمل کنید. با دوستان خود رابطه محکمی برقرار می کنید که این امر یک آرامش درونی را برایتان ایجاد می کند تا احساس خوبی داشته باشید. به هر حال تنهایی طولانی مدت برای شما مشکل ساز نیست و از این بابت خسته نمی شوید.

• تصویر (۲): آزاد و مستقل

به یک زندگی آزاد و بدون قید و بند نیاز دارید که به شما فرصت می دهد مسیر خود را مشخص کنید. فعالیت های هنری در کار و اوقات فراغت شما دیده می شود. گاهی اصرارتان برای آزادی موجب می

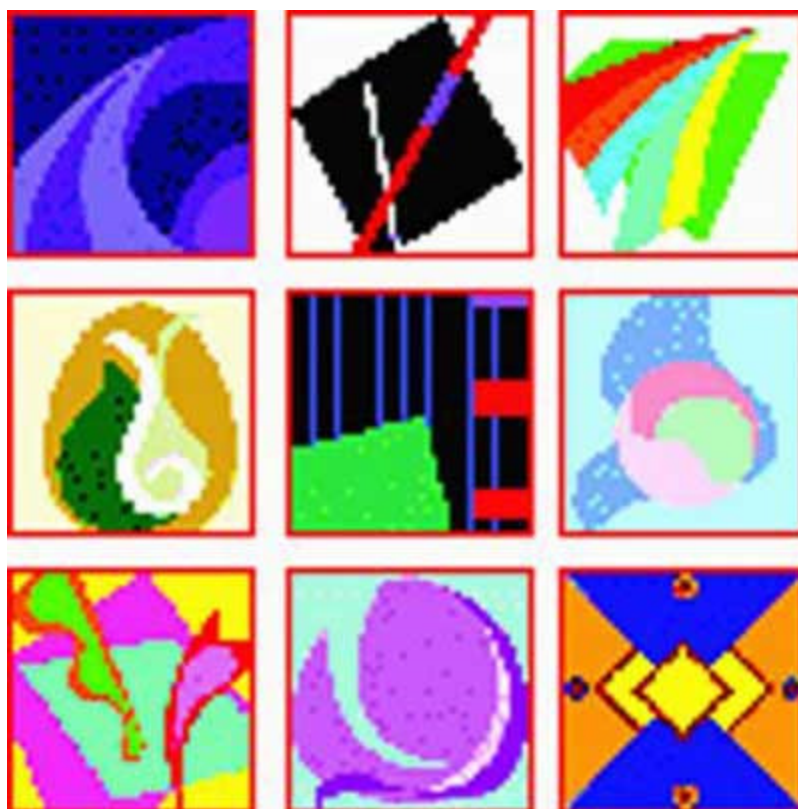
شود برخلاف آن چیزی باشید که از شما انتظار می رود. شیوه زندگیتان مستقل است و هرگز از کسی کورکورانه تقلید نمی کنید. زندگی را بر طبق ایمان و عقیده خود جست و جو می کنید، حتی اگر در این زمینه رفتار غیرمعمولی داشته باشید.

• تصویر (۳): فعال، پویا و برون گرا

برای پذیرش خطرات ویژه در زندگی کاملاً راغب هستید و دوست دارید کارهای متنوعی انجام دهید. بیشتر از هر چیز علاقه مندید که نقش فعالی را در وقایع مختلف داشته باشید. بدین ترتیب ابتکار عمل شما بخوبی مشخص می شود. گرفتار شدن در روزمرگی و روال عادی زندگی بر فعالیت های شما تأثیر می گذارد.

• تصویر (۴): واقع بین، معقول و سازگار

در زندگی به رفتار و روش ساده و طبیعی اهمیت می دهید. اطرافیانان به دلیل داشتن ایستادگی و مقاومت شما را تحسین می کنند و می



توانند به شما متکی باشند. به نزدیکان امنیت و آرامش می دهید و شخص خونگرمی هستید که بخوبی دیگران را درک می کنید. هر چیز زرق و برق دار و پیش پا افتاده را نمی پذیرید. لباس پوشیدن شما ساده و در عین حال شیک است.

• تصویر (۵): عملگرا، ماهر و مطمئن به خود

مسئول زندگی خودتان هستید و بیشتر به رفتار و عمل خود اعتقاد دارید تا بخت و اقبال. مشکلات را از راه معقول و ساده حل می کنید. یک تصویر منطقی از مسائل در زندگی روزمره شما وجود دارد و می توانید بدون تردید و دو دلی از پس مشکلات برآیید. در محیط کاری بخوبی با مسؤلیت هایتان کنار می آیید.

• تصویر (۶): صلح جو، آرام و محتاط

شخص راحت ولی با احتیاطی هستید. براحتی با افراد دوست می شوید اما از خلوت و استقلال خود لذت می برید. گاهی اوقات می خواهید تنها باشید تا به معنای واقعی زندگی بیندیشید. مخفیگاه زیبایی دارید که به آن پناه می برید ولی یک انسان تنها و منزوی نیستید. با دنیای اطرافتان ارتباط خوبی دارید و قدر نعمت هایی را که این جهان به شما ارزانی می کند، می دانید.

• تصویر (۷): بی خیال، سرزنده و خوشرو

عاشق زندگی آزاد هستید و سعی می کنید از زندگی حداکثر لذت را ببرید. شعار زندگی شما این است: «هر انسانی فقط یک بار زندگی می کند.» بسیار کنجکاو هستید و از پی بردن به مسائل تازه خوشحال می شوید. برای شما هیچ چیز بدتر از آن نیست که احساس محدودیت داشته باشید. همیشه آماده مواجه شدن با رویدادهای غافلگیرکننده هستید و دوست دارید محیط اطرافتان متنوع باشد.

• تصویر (۸): رمانتیک، خیال پرداز و احساساتی

شخص بسیار حساسی هستید و از دیدگاه عقلانی و منطقی به مسائل نمی نگرید. تنها چیزی برایتان مهم است که احساساتان به شما می گوید و بر این باورید که خیال پردازی در زندگی اهمیت دارد. به افرادی که احساسات را نادیده می گیرند و توسط عقلشان راهنمایی می شوند، بی اعتنا هستید و اجازه نمی دهید که هیچ چیز احساسات شما را محدود کند.

• تصویر (۹): تحلیلگر، قابل اعتماد و متکی به خود

همیشه مایلید که اطرافتان را با چیزهای زیبا محصور کنید تا مورد توجه دیگران قرار گیرید. فرهنگ نقش مهمی را در زندگی شما ایفا می کند و به سطح فرهنگی افرادی که با آنها در ارتباط هستید، اهمیت می دهید. روش شخصی خود را در زندگی پیدا می کنید که برانزده و انتصاری است. ایده های شما بر پایه زندگیتان شکل می گیرد.

ترجمه: آناهیتا درودیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12324>

 Vista.ir
Online Classified Service

خودشناسی و تصمیمگیری موثر

• مقدمه

ما در هر حوزه‌ای که فعالیت کنیم، هر علاقیمی که داشته باشیم یا هر





پروژه‌ای را که به انجام برسانیم، به هر حال در دنیای زندگی می‌کنیم که اصل مهم موفقیت در تجارت آن برقراری ارتباطات است. در یک کسب و کار ما همواره با همکاران، مراجعان و مشتریان بالقوه تعامل داریم. روابط و تعاملات ما با دیگران در زندگی شخصی ما بارزتر است و مهم‌تر از همه این است که ما با خودمان مرادده داریم. همه ما فکر می‌کنیم که چطور با دیگران رابطه برقرار کنیم که موثرتر و کارآمدتر باشند.

در تمامی لحظات زندگی ما در حال تصمیم‌گیری هستیم. در زندگی شخصی و زندگی کاری با اخذ تصمیمات گوناگونی روبرویم که همگی بر زندگی ما اثر می‌گذارند. حالا شما برای اخذ تصمیمات به چه معیارهایی توجه می‌کنید و هنگامی که می‌خواهید تصمیماتتان را ارزیابی کنید، به چه

مسائلی توجه دارید؟ تصمیم‌گیری و روابط ما با دیگران کاملا به یکدیگر مربوطند. اگر بخواهیم تصمیماتی بگیریم که با ارزش‌ها و اهدافمان موافق باشند و انتظارات ما را برآورده کنند، باید از خودمان شناخت کافی داشته باشیم و نیروهای درونی‌مان را بشناسیم.

وقتی که اتفاقات بدی رخ می‌دهند و زندگی به ما سخت می‌گیرد، اجازه می‌دهیم که ارتباطمان با درون و منابع الهام بخش درونی‌مان قطع شود. آن وقت است که رنج می‌کشیم و کارهایمان درست پیش نمی‌روند. اما اگر بخواهیم بر زندگی خود و دیگران تاثیر مثبتی بگذاریم و آنطور زندگی کنیم که شایسته ماست، باید وقت صرف کنیم و تلاش کنیم تا نیروی درونی‌مان را رشد دهیم تا بتوانیم به کمک آن با انرژی بالا و خلاقیت، تصمیماتی مناسب اتخاذ کنیم.

• پرورش نیروی درون

حالا شما چطور این ارتباط و نیروی درونی را پرورش می‌دهید؟ چطور آن را تقویت می‌کنید؟ همگی ما باید از معلمان و مربیانمان درس بگیریم تا بتوانیم با انجام کارهایی ساده این ارتباط و نیروی درونی را تقویت کنیم. وقتی توانستیم با درونمان ارتباط موثری برقرار کنیم، می‌توانیم بهتر تصمیم بگیریم و این تدابیر مناسب بر کیفیت روابط ما با دیگران اثر گذارند. معمولا وقتی ما این ارتباط درونی ضروری را پرورش می‌دهیم، بهتر می‌توانیم از ملزومات مدیریت آن موقعیت آگاه شویم.

علاوه بر این بهتر می‌توانیم با مشکلات روبرو شویم و حلشان کنیم. با وجود این ارتباط درونی، دورنمای بهتر و شفاف‌تری از موقعیت‌ها پیش روی‌مان قرار می‌گیرد که با وجود آن می‌توانیم با ابتکار و خلاقیت آن را به پیش ببریم. وقتی که می‌خواهیم تصمیمی بگیریم، گزینه‌های متعددی پیش روی ماست، اما به نظر من بهترین انتخاب، آن است که توانایی‌های ما را افزایش دهد و به خود ما، دیگران و آنهایی که در جهت تحقق اهداف یک مجموعه و ارتقای آن می‌کوشند، آزادی عمل بیشتری بدهد. چند فاکتور وجود دارد که توجه به آنها هنگام انتخاب گزینه‌های پیش‌رو، مفید است:

• خلاقیت

یک انتخاب خوب شما را به خلاقیت و نوآوری تشویق می‌کند و باعث می‌شود که به دنبال راه‌حل‌های پنهان بروید. علاوه بر این احساس خوبی هم به شما دست می‌دهد چرا که درمی‌یابید روحیه نوآوری‌تان تقویت شده است و از این‌رو رضایت‌مند خواهید بود.

• امنیت و سلامت

وقتی که می‌خواهید تصمیمی اتخاذ کنید، باید آینده‌نگر باشید و ببینید که تاثیر آن روی شما، همکارانتان و نسل آینده چیست؟ پیشنهاد این آینده‌نگری را نداریم و به اثرات طولانی‌مدت یک تصمیم توجه نمی‌کنیم و اغلب تصمیماتی اتخاذ می‌کنیم که در کوتاه‌مدت اثربخش هستند، اما تبعات آن در طولانی‌مدت روشن و شفاف نیست.

• فرصت‌ها و اهداف

آیا اگر این گزینه را انتخاب کنید، باز هم به فرصت‌های گوناگون دسترسی خواهید داشت؟ آیا می‌تواند فرصت‌های بیشتری برایتان فراهم کند؟ آیا علاوه بر اینکه نیازهای احساسی شما را تامین می‌کند، در نیل به اهداف شغلی هم موثر است؟

• نتیجه

اگر تصمیمی که گرفته‌اید، روند سخت و دشواری پیش‌رو داشته باشد، فقط یک چیز می‌تواند شما را به ادامه راه تشویق کند، اینکه بدانید پس از تلاش و کوشش فراوان به نحو احسن نتیجه خواهید گرفت. این انگیزه باعث می‌شود که اعتماد به نفس شما بالا رود و انرژی موجود در سیستم نیز افزایش می‌یابد.

• ارتباطات

گاهی اوقات ما در کارمان یکه و تنها می‌مانیم. ممکن است دیگران ما را تنها بگذارند یا خودمان احساس کنیم خیلی توانایی کم و کمک دیگران را رد کنیم. اما بدانید که اگر با همکاران و دیگر منابع آگاه، ارتباط داشته باشیم و تصمیمی اتخاذ کنیم که این ارتباطات موثر، برقرار شوند و دوام داشته باشند، تصمیم خلاق و عاقلانه‌ای گرفته‌ایم.

• رضایت

وقتی که در پایان روز تصمیمات‌تان را مرور می‌کنید، خوشحال می‌شوید و از اینکه این‌چنین مدیری هستید، به خود می‌بالید. یا اینکه سر در گم و عصبی خواهید شد. چرا که کارها مثل کلاف سردرگمی به نظر می‌آیند؟ اگر گزینه دوم صحیح است، باید حتما در تصمیمات‌تان تجدید نظر کنید.

• احساس و نیروی درون

تصمیماتی که ارتباط شما با نیروی درونی و هسته اصلی وجودتان را تقویت می‌کنند، تصمیماتی هستند که بهترین نتایج را به دنبال خواهند داشت. تصمیماتی که ویژگی‌های بالا را داشته باشند، خلاقیت شما را تقویت کنند، به کارهای مفید با اثرات سازنده طولانی مدت منجر شوند و به شما و همکارانتان رضایت و آرامش خاطر هدیه کنند، بهترین‌هایی هستند که پیش‌روی شما هستند. این گزینه‌ها خالق انرژی هستند و آن را هدیه نمی‌دهند.

ما با اتخاذ آنها به آسودگی و آرامش می‌رسیم، چرا که می‌دانیم نتیجه هر چه که باشد، از سخت‌کوشی، درایت و دوراندیشی ما سرچشمه گرفته است. ما خودمان نگارنده سطرهای دفتر زندگی شخصی و شغلی‌مان هستیم. البته هر کدامان در معرض انواع فشارها، قدرتها و جبرهایی هستیم که تاریخ بر ما تحمیل می‌کند. اما در عوض صاحب درایت و خلاقیت هستیم. این هنر را داریم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم. این نیروها من و شما را یاری می‌کنند که کشتی زندگی‌مان را در این جریان زندگی هدایت کنیم. جریانی که گاهی بسیار متلاطم و خطرناک است. فردریک داگلاس یکی از سیاه‌پوستانی بود که قبل از جنگ داخلی آمریکا برای نهضت آزادی سیاه‌پوستان و مبارزه با بردگی فعالیت می‌کرد. این سخنران و مبارز مشهور می‌گوید: حقیقت وجودتان را بشناسید و در عین حال عمل کنید و دست به کار شوید. برای نیل به آنچه می‌دانید راست و حقیقت است، خطر کنید.

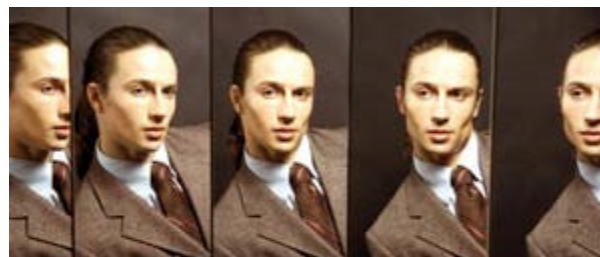
منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=322555>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

ریشه واژه خودشیفتگی و خودکامی به اسطوره یونانی که «نارسیوس» بود، برمی‌گردد. نارسیوس، مرد جوان خوش سیمایی بود که بسیار مجذوب خودش شد، به نحوی که کنار آب می‌نشست و ارتباطی با کسی نداشت. سرانجام عاشق عکس در آب شد و پنداشت که حوری بهشتی





است. بنابراین کوشید که او را بگیرد ولی چون کامیاب نشد، مایوس گردید و در پایان از این اندوه جان سپرد!

این در واقع تعریف ویژگی فرد خودشیفته است. انسانی که صرفاً به خویشتن می اندیشد و به قول یکی از روان شناسان صاحب نام؛ «تمام

نیروی روانی وی به خودش معطوف است.»

ترسم آن روز که در آینه خود نگری

عاشق خود شوی و دیده ز من برسپری

خودشیفتگی نوعی اختلال هیجانی اغراق آمیز است. مبتلایان به این اختلال، با سایرین همدل نیستند، ولی نیاز دارند پیاپی از سوی آنان مورد تمجید واقع شوند. خودشیفتگی، پیامد توانش آدمی در پذیرش نیازها و خواسته های دیگران است. هرچند خودشیفتگان و خویشتن کامان، تصویری مبالغه آمیز از خویش دارند، اما از پنداره بسیار آسیب پذیری برخوردار بوده و غالباً با هویت خویشتن ناآشناپند.

اختلال یادشده کمتر از سایر اختلالات شخصیتی رخ می نماید و احتمال ابتلا بدان تقریباً یک درصد است. پاره ای مطالعات می نمایانند که اختلال مزبور بیشتر در مردان جوان روی می دهد. آسیب پذیری در عزت نفس، شخص مبتلا به خودشیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست خیلی حساس می کند. گرچه امکان دارد آنان این موضوع را آشکارا بروز ندهند، ولی خرده گیری از ایشان سبب دل آزاری، احساس حقارت، کم ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنها می شود. اینان در برابر توهین، غضب یا هجوم متقابل و گستاخی نشان می دهند.

بیشتر اوقات چنین تجاربی به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می انجامد. روابط بین فردی و عملکرد اینگونه اشخاص اکثر مواقع با مشکل روبه رو می گردد. درمان اختلال مذکور از طریق روان درمانی و گفت و گو بین روان پزشک و بیمار امکان پذیر است. به قول بایگون؛ «خودکام، خانه ای را آتش می زند تا در شعله آن تخم مرغی برای سد جوع ببزد.»

شاید همگی ما در دورانی از زندگی خویش با کسانی روبه رو بوده ایم که خویشتن را در بسیاری جهات برتر از سایرین می دانند و پیوسته حس خودبزرگ بینی و مهم بودن دارند و می گویند؛ «من تاکنون هرگز ناکام نبوده ام»، «می توانم با قدرت بیانم روی همه نفوذ داشته باشم!»، «دست به هر چه می زرم، به طلا بدل می گردد!»، «به قدری جذاب هستم که همه بی اختیار متوجه من می شوند!

و من... من... اینها جمله ها و فرازهایی هستند که بر زبان انسان خودشیفته جاری می شود. خودشیفتگی یکی از اختلالات روان شناختی به حساب می آید. این اختلال ممکن است در عهد خردسالی همه افراد وجود داشته باشد. بی شک انتظار می رود که با گذراندن دوران رشد و بالندگی و برون رفت از کودکی، این اختلال اندک اندک از میانه برخیزد.

همگی ما در روزگار کودکی خود و در چند هفته نخست زندگی پیش از آنکه مادر و یا پرستارمان را بشناسیم، دچار حالتی از خودرفتگی می گردیم. در سنین یک، دو، سه سالگی نیز باز همان حالات خودکامگی در تمام کودکان مشاهده می شود. کودک در این سنین حس می کند که همه چیز منحصر بدوست و تمامی جهان و هر چیزی که در پیرامونش است، باید تحت تملک او باشند. چنین حالات خودکامی در کودک با افزایش سن و شناخت بیشتر وی نسبت به گیتی و نیز وقوف بر این موضوع که دیگران لزوماً مثل او نیستند و هر کسی آرزوها و دیدگاه های خودش را دارد، تغییر می کند.

اما چنانچه این دگرگونی و تحول در کودک به وجود نیاید، شخصیت و هویتش در دوران بزرگسالی همچنان خودشیفته باقی می ماند، روان شناسی درباره علل و عوامل خودشیفتگی چنین می گوید؛ «ارزش نهادن فزون از اندازه و در کانون توجه شدن در طی دوران پرورش در زمره عواملی هستند که این بحران را پدید می آورند. محدودیت روابط اجتماعی و محرومیت از فرصت هایی که آدمی قادر باشد با همسالانش همگامی داشته باشد، به پایداری این اختلال می انجامد.

در ضمن ناامنی، بیم، طرد و عدم تایید از جانب اطرافیان از سایر عواملی هستند که سبب می گردند توجه شخص معطوف خود شود.» فرزانه یادشده در مورد سایر عوامل تشدید خودشیفتگی می افزاید؛ «توانایی های تخصصی، برتری در ویژگی های جسمی، موفقیت های پیاپی و در نتیجه تشویق و ترغیب های بی حد نیز انسان را به سمت خودپرستی می کشاند.»

در این اختلال تمام انرژی روانی فرد صرفاً متوجه خودش است. به نحوی که دیگر بار قادر نیست عشق و محبت خویشتن را درباره سایرین هم به کار گیرد. اینان فقط می توانند با کسانی که همانند و همفکر آنانند، ارتباط برقرار کنند.

چنانچه از ایشان خرده گرفته شود و یا در انجام امری با شکست روبه رو گردند، سریعاً واکنش نشان می دهند. از سایرین بهره کشی می کنند و در روابط بین فردی استثمارگرند، نسبت به ظاهرشان حساسند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید زیادتری دارند. برای این اختلال یک علت مشخص شده وجود دارد و آن این است که فرد خودشیفته احتمالاً در همدلی و روابط عاطفی با مادر خویش دچار مشکل بوده و یا اینکه از سوی پدر و مادرش، مخصوصاً مادر، در همان اوایل زندگی مطرود شده است!

آمارها شیوع ثابت شده شمار افراد خودکامه در کل جمعیت را حدود یک درصد پیش بینی کرده اند که البته تصور می رود عده ایشان، شایع تر از این رقم باشد. همچنین از تعداد افرادی که به درمانگاه ها و مراکز پزشکی تخصصی رجوع می کنند، حدود ۲ تا ۱۶ درصدشان به چنین اختلالی مبتلا هستند. وجود ناهمگونی و به هم ریختگی در روابط این افراد، گذشته از روابط خانوادگی و زناشویی، روابط بین فردی و شغلی را هم در بر می گیرد.

دکتر محمود ساعتچی، روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی، پیرامون مشکلات این افراد در محیط کار و خانواده چنین می گوید: «اگر ویژگی های گونه گونه فرد خودشیفته را نیک بنگریم، درمی یابیم که آثار منفی شخص خودشیفته در محیط کار بسی متنوع و گسترده است. او هدف زندگی خویش را ارضای نیازهای خویشتن می داند و بنابراین علاقه و منظور اصلی وی، ارضای خواسته ها و نیازهای خویشتن است.

به احتیاجات دیگران توجهی ندارد هرچند که ظاهراً تظاهر می کند که اینگونه نیست. از همین روی، در محیط کار، تمام همکارانش، با گذشت زمان، سرانجام به جایی می رسند که وی را دوست داشتنی نمی یابند، از همگامی با او دوری می گزینند و با طرق مختلف تلاش می ورزند که کمتر با وی برخورد داشته باشند، به سبب آنکه فرد خویشتن کام در مراحل متفاوت رشد و بالندگی شخصیت از دیدگاه فروید، در نخستین مرحله رشد شخصیت خود یعنی نهاد متوقف شده است، پس بر پایه اصل کسب لذت و اجتناب از درد، عمل می کند.

در صورتی که چنین فردی، مدیر یک واحد باشد، به رشد و ارتقای مهارت های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت نظر خویش اعتنایی ندارد و تمام تلاشش را معطوف آن می سازد که از توان، استعداد و مهارت های آنان در راه کسب امتیاز و شهرت برای خود سود جوید.»

استاد یادشده اضافه می کند: «وضع افراد مزبور در خانواده هایشان هم به همین سبک و سیاق است. یعنی همسرشان به منزله وسیله ای تلقی می شود که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی وی را ارضاء کند و نهایتاً همسر برایش ارزش جدی ندارد، روابط خانوادگی این اشخاص معمولاً مغشوش و درگیری های لفظی، مشاجره ها و عدم تفاهم در خانواده آنها زیاد به چشم می آید. به دیگر سخن می توان گفت آثار و پیامدهای زندگی این قبیل افراد در خانواده سبب ایجاد پریشانی فکری، اعتماد به نفس اندک و بسیاری دیگر از اندیشه ها و نگرش های منفی در بین اعضای خانواده می گردد.»

ممکن است این اختلال بسیار مزمن و دیر درمان باشد و افزون بر اختلالات دیگر هم همراه با آن، فرد را تهدید می کنند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه، گرایش به میگساری و مواد مخدر و... در بیشتر مواقع در پی بیماری مورد بحث بروز می کند. برای کمک به این بیماران، انواع شیوه های درمانی روان شناسی همچون روان درمانی فردی، گروهی و محیط درمانی به کار بسته می شود.

البته اگر فرد خودشیفته در برابر این راهکارها ایستادگی کند، هیچ یک از ایشان را یارای آن نیست که مفید واقع شوند. اینان حتی ممکن است در برابر پزشک معالج هم از خود مقاومت شدیدی نشان دهند. از بین همه این شیوه های درمانی، گروه درمانی بیشتر سودمند است.

در این روش، شماری از خودشیفتگان در نشستهای با روان شناس دیدار کرده و در این ضمن روان شناس با بررسی نارسایی های مشترک آنها، برایشان برنامه های ویژه درمانی در نظر می گیرد، این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم و بهتر می توانند به خود و به سایر بیماران یاری کنند.

شخص خودکامه برای زنده ماندن به احدی تسلیم نشده و درصدد رویارویی با سایرین از طریق عدم بروز نوازش و ممانعت از دریافت آن برمی آید. انسان های خودشیفته کسانی هستند که ارزش های فردی و اجتماعی را تنها در برابر خواسته خود می دانند و رفتارشان را صحیح و به حق می شمارند و پیوسته سایرین را نامعتبر قلمداد می نمایند، خودشیفتگان هرگونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و یا آن را شرطی می بینند.

شخصیتی که خویشتن کام است، از محرومیت نوازشی نیز در رنج به سر می برد و در نظر وی هیچ کس خوب نبوده، بنابراین نوازش خوب هم وجود ندارد. او در دوروبرش عده ای از افراد تایید و تصدیق کننده را گردمی آورد تا او را مدام تحسین کنند و در بازی های روانی که ایجاد می کند، نقش مقابل را به گونه ای مناسب ایفا کند. پس همان طور که یادآوری شد، شیوع عارضه شخصیتی خودشیفته، ریشه در دوران کودکی هر کس دارد و عوارض اجتماعی آن بعد از رشد کودک می تواند به شرح ذیل باشد:

رابطه با دیگران فاقد هر نوع ارتباط مثبت و مستمر است / در ارتباط های شخصی، هدف بهره کشی از سایرین می باشد / انتظار دریافت هر نوع خدمات، نوازش و لطف بدون ارائه پاسخ متقابل را دارد / دارای عزت نفس اندک و گسیخته شدنی است / پیوسته در جست و جوی جلب تحسین و ارزش نهادن برای ظواهر می باشد / خیال پردازی با اهداف غیرواقعی و در پی کمال گرایی رفتن از صفات فرد خودشیفته است / زمانی که مورد انتقاد قرار می گیرد، بسیار عصبانی می شود و واکنش خیلی تند و خصومت آمیزی از خویش نشان می دهد/ همواره از دیگران استفاده ابزاری می کند تا به اهداف شخصی خود دست یابد / خویشتن را بسیار با اهمیت می داند/ راجع به کامیابی هایش در روابط بین فردی، زندگی خصوصی و حرفه ای شدیداً دچار توهمات فراوان است / همیشه از سایرین توقع برخوردهای خوب و دلپذیر دارد/ پیوسته از مردم انتظار دارد بدانها توجه و از او پشتیبانی کنند / خیلی حسود است.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=250952>

 Vista.ir
Online Classified Service

خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

ریشه واژه خودشیفتگی و خودکامی، به اسطوره یونانی که "تارسیوس" بود، برمی گردد. "تارسیوس" مرد جوان خوش سیمانی بود که بسیار مجذوب خودش شد؛ به نحوی که کنار آب می نشست و ارتباطی با کسی نداشت، سرانجام عاشق عکس خود در آب شد و پنداشت که بهشتی است. بنابراین کوشید که او را بگیرد، ولی چون موفق نشد، مایوس گردید و در پایان، از این اندوه، جان سپرد! این در واقع، تعریف ویژگی فرد خودشیفته است. انسانی که فقط به خویشتن می اندیشد. به قول یکی از روانشناسان صاحب نام: "تمام نیروی روانی او به خودش معطوف است."

خودشیفتگی، نوعی اختلال هیجانی بسیار اغراق آمیز است. مبتلایان به این اختلال، با سایرین همدل نیستند! ولی نیاز دارند مرتب از سوی آنان مورد تمجید واقع شوند. هر چند خودشیفتگان و خویش کامان، تصویری مبالغه آمیز از خویش دارند، اما از پنداره بسیار آسیب پذیری برخوردار بوده و بیشتر با هويت خوین نآشنایند.



این اختلال، کمتر از سایر اختلال های شخصیتی، رخ می نماید و احتمال ابتلاء به آن به طور تقریبی، یک درصد است. برخی از مطالعه ها نشان می دهند که این اختلال، بیشتر در مردان جوان، روی می دهد. آسیب پذیری در عزت نفس، شخص مبتلا به خودشیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست، خیلی حساس می کند. گرچه امکان دارد این موضوع را آشکارا بروز ندهند، ولی خرده گیری از ایشان، سبب دل آزاری، احساس حقارت، کم ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنان می شود. اینان در برابر توهین، غضب یا هجوم متقابل و گستاخی نشان می دهند بیشتر وقت ها چنین تجربه هایی به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می انجامد. رابطه های بیندردی و عملکرد اینگونه شخص ها بیشتر مواقع، با مشکل روبه رو می گردد. درمان اختلال مذکور، از طریق روان درمانی و گفتگو بین روانپزشک و بیمار، امکان پذیر است.

شاید همگی ما در دورانی از زندگی خویش با کسانی روبه‌رو بوده‌ایم که خویشتن را در بسیاری جهات برتر از سایرین می‌دانستند و پیوسته حین خودبزرگ‌بینی و مهم بودن داشتند و می‌گفتند: "من تاکنون هرگز ناکام نبوده‌ام!"، می‌توانم با قدرت بیانم، روی همه نفوذ داشته باشم!"، "دست به هر چه می‌زنم، به طلا تبدیل می‌شود!"، "به قدری جذاب هستم که همه، بی‌اختیار متوجه من می‌شوند!" و من، من، من... اینها جمله‌ها و فرازهایی هستند که در زبان انسان خودشیفته جاری می‌شود. خودشیفتگی، یکی از اختلال‌های روانشناختی به حساب می‌آید. این اختلال، ممکن است در دورهٔ خردسالی همهٔ افراد وجود داشته باشد. بی‌شک انتظار می‌رود که با گذراندن دوران رشد و بالندگی، این اختلال، کم‌کم از بین برود. همگی ما در روزگار کودکی خود و در چند هفتهٔ نخست زندگی، پیش از آنکه مادر و یا پرستارمان را بشناسیم، دچار حالت خودشیفتگی می‌گردیم. در سنین یک، دو و سه سالگی نیز باز همان حالت‌های خودکامی در تمام کودکان مشاهده می‌شود. کودک در این سنین، حس می‌کند که همه چیز منحصر به او است و تمامی جهان و هر چیزی که در اطراف است، باید در تملکش باشند. چنین حالت‌های خودکامی در کودک با افزایش سن و شناخت بیشتر او نسبت به جهان و نیز وقوف بر این موضوع که دیگران به‌طور لزوم مانند او نیستند و هر کسی آرزوها، پندارها و دیدگاه‌ها خود را دارد، تغییر می‌کند. اما چنانچه این دگرگونی و تحول در کودک به‌وجود نیاید، شخصیت و هویتش در دوران بزرگسالی همچنان خودشیفته باقی می‌ماند. دانشمند روانشناسی دربارهٔ علت‌ها و عامل‌های خودشیفتگی چنین می‌گوید: "ارزش نهادن بیش از اندازه و در کانون توجه واقع شدن در طی دوران پرورش روزمره، عامل‌هایی هستند که این بحران را پدید می‌آورند، محدودیت رابطه‌های اجتماعی و محرومیت از فرصت‌هایی که آدمی قادر باشد با همسالان خود همگامی داشته باشد، به پایداری این اختلال می‌انجامند. در ضمن، ناامنی، بیم‌ترد و عدم تأیید از جانب اطرافیان، از سایر عامل‌هایی هستند که سبب می‌گردند توجه شخص معطوف خود شود". همچنین در مورد سایر عامل‌های تشدید خودشیفتگی می‌افزاید: "توانایی‌های تخصصی، برتری در ویژگی‌ها جسمی، موفقیت‌های پیاپی و در نتیجه تشویق و ترغیب‌های بی‌حد نیز، انسان را به سمت خودپرستی می‌کشاند!"

در این اختلال، تمام انرژی روانی فرد، فقط متوجه خود شما است. به نحوی که قادر نیست عشق و محبت خویشتن را دربارهٔ سایرین هم به‌کار گیرد. اینان فقط می‌توانند با کسانی که همانند و همفکر ایشان هستند، ارتباط برقرار کنند. چنانچه از ایشان خرده گرفته شود و یا در انجام امری با شکست روبه‌رو گردن، به سرعت، واکنش نشان می‌دهند، از افراد، بهره‌کشی می‌کند و در رابطهٔ بین‌فردی، استثمارگر هستند؛ نسبت به ظاهرشان حساسند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید زیادتری دارند. برای این اختلال، یک علت مشخص شده وجود دارد و آن، این است که فرد خودشیفته به احتمال زیاد در همدلی و رابطهٔ عاطفی با مادر خویش، دچار مشکل بوده و یا کینه از سوی پدر و مادرش، به خصوص مادر، در همان اوایل زندگی، معطوف شده است!"

وجود ناهمگونی و به‌هم‌ریختگی در رابطهٔ این افراد، گذشته از رابطهٔ خانوادگی و زناشویی، رابطهٔ بین‌فردی و شغلی را هم دربرمی‌گیرد. دکتر "محمود ساعتچی"، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه "علامه طباطبائی" پیرامون مشکل‌های این افراد در محیط کار و خانواده چنین می‌گوید: "اگر ویژگی‌های گوناگون فرد خودشیفته را نیک بنگریم. درمی‌یابیم که آثار منفی شخص خودشیفته در محیط کار، بسیار متنوع و گسترده است. او هدف زندگی بیخوش را، ارضاء نیازهای خود می‌داند. به نیازهای دیگران توجهی ندارد؛ هر چند که در ظاهر، تظاهر می‌کند، اما اینگونه نیست. به همین علت در محیط کار، تمام همکارانش با گذشت زمان، سرانجام به جانی می‌رسند که او را دوست‌داشتنی نمی‌یابند؛ از همگامی با او، دوری می‌گزینند و تلاش می‌ورزند که کمتر با او برخورد داشته باشند؛ به سبب آنکه فرد خوشیتن کام در مرحله‌های متفاوت رشد و بالندگی شخصیت از دیدگاه "فروید"، در نخستین مرحلهٔ رشد شخصیت خود یعنی "نهاد"، متوقف شده است. پس بر پایهٔ اصل کسب لذت و اجتناب از درد، عمل می‌کند. در صورتی‌که چنین فردی، مدیر یک واحد باشد، به رشد و ارتقاء مهارت‌های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت‌نظر خویش، اعتنائی ندارد و تمام تلاش خود را معطوف آن می‌سازد که از توان، استعداد و مهارت‌های آنان در راه کسب اسمتیز و شهرت برای خود سود جوید".

استاد یاد شده می‌افزاید: "وضع افراد مزبور در خانواده‌هایشان هم به همین سبک است. یعنی همسرشان به منزلهٔ وسیله‌ای تلقی می‌شود که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی او را ارضاء کند و در نهایت، همسر برایش ارزش جدی ندارد. رابطهٔ خانوادگی این شخص به‌طور معمول، مشوق بوده و درگیری‌های لفظی، مشاجره‌ها و عدم تفاهم در خانوادهٔ آنان زیاد به چشم می‌آید. به عبارت دیگر، آثار و پیامدهای زندگی این قبیل افراد در خانواده سبب ایجاد پریشان‌فکری، اعتمادبه‌نفس پائین و بسیاری دیگر از اندیشه‌ها و نگرش‌های منفی در بین اعضاء خانواده می‌گردد". ممکن است این اختلال، بسیار مزمن و دیرزمان باشد و افزون بر اختلال‌های دیگر، فرد را تهدید کند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه، در بیشتر

موقعها گرایش به مواد مخدر و .. را در پی خواهد داشت. برای کمک به این بیماران، انواع شیوه‌های درمانی روانشناسی همچون روان‌درمانی فردی، گروهی و محیط درمانی به کار بسته می‌شود. البته اگر فرد خودشیفته در برابر این راه‌کارها ایستادگی کند، هیچ‌یک از این راه‌ها برای او مفید واقع نمی‌شوند. این افراد حتی ممکن است در برابر پزشک معالج هم از خود مقاومت شدیدی نشان دهند از بین همه این شیوه‌های درمانی، گروه‌درمانی بیشتر سودمند است.

در این روش، شماری از خودشیفتگان در نشستنی با روانشناس، دیدار کرده و روانشناس با بررسی نارسائی‌های مشترک آنان، برایشان برنامه‌های ویژه‌ی درمانی در نظر می‌گیرد. این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم با هم، بهتر می‌توانند به خود و سایرین یاری راسند. انسان‌های خودشیفته، کسانی هستند که ارزش‌های فردی و اجتماعی را تنها در برابر خواسته‌ی خود می‌دانند و رفتارشان را صحیح و به حق می‌شمارند و پیوسته سایرین را مقصر قلمداد می‌نمایند. خودشیفتگان هرگونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و با آن را شرطی می‌بینند. شخصیتی که خویشتن‌گام است، دوربر خود، عده‌ای از افراد تأییدکننده را گرد می‌آورد تا مدام او را تحسین کنند و در بازی‌های روانی که ایجاد می‌کند، نقش مقابل را به گونه‌ای مناسب ایفاء کند. پس همان‌طور که گفته شد، شیوع عارضه‌ی شخصیتی خودشیفته، ریشه در دوران کودکی هر کس دارد و عوارض اجتماعی آن بعد از رشد کودک می‌تواند به شرح زیر باشد:

- در رابطه با دیگران، فاقد هر نوع ارتباط مثبت و مستمر است.
- در ارتباط‌های شخصی، هدف، بهره‌بری از سایرین می‌باشد.
- انتظار دریافت هر نوع خدمات و لطف بدون ارائه‌ی پاسخ متقابل را دارد.
- دارای عزت‌نفس کم و گسیخته‌شدنی است.
- پیوسته در جست‌وجوی جلب تحسین و ارزش نهادن برای تظاهر می‌باشد.
- خیالپردازی یا هدف‌های غیرواقعی و در پی کمال‌گرانی رفتن، از صفات‌های فرد خودشیفته است.
- زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد، بسیار عصبانی می‌شود و واکنش خیلی تند و خصومت‌آمیزی از خویش نشان می‌دهد.
- همواره از دیگران، استفاده ابزاری می‌کند تا به هدف‌های شخصی خود دست یابد.
- خویشتن را بسیار بااهمیت می‌داند.
- راجع به کامیابی‌هایش در رابطه‌های بین‌فردی، زندگی خصوصی و حرفه‌ای، به شدت دچار توهم‌های فراوان می‌شود.
- همیشه از سایرین، توقع برخوردهای خوب و دلپذیر دارد.
- پیوسته از مردم انتظار توجه و پشتیبانی دارد.
- خیلی حسود است.

فرد مبتلا به این اختلال شخصیتی، به‌طور معمول توسط دیگران اینگونه شناخته می‌شود: "خیلی خود را مهم می‌داند و به قول معروف برای خودش کلاس می‌گذارد!" شخصیت خودشیفته نمی‌تواند برتری سایرین را تحمل کند، نسبت به خرده‌گیری‌ها، حساس است و در مقابل آنها واکنش تندی نشان می‌دهد.

افرادی از این قبیل، به‌طور معمول کمال‌طلب هستند. همواره دلشان می‌خواهد در کانون توجه باشند و دوست دارند همه مدام تحسینشان کنند. چنین حسی در این افراد آنقدر قوی است که گه‌گاه سبب می‌شود آنان ددرسرها و حتی بحران‌های خودساخته‌ای تدارک ببینند تا زمینه‌ای برای خودآرائی و اثبات لیاقت‌هایشان فراهم آورند. از دیدگاه بقیه‌ی مردم اینگونه به‌نظر می‌آید که این افراد، تمام دنیا را مدیون خود می‌دانند و خیال می‌کنند. همه باید قدردان آنان باشند. در این اختلال، علاوه بر ژنتیک و محیط‌رذپای رخدادهای دوران کودکی هم مشهود است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=264483>

دار و دسته برره بی ها

گروه شخصیت های B را می توان با صفاتی همچون نمایشی، احساساتی، جسور، گرم، هیجانی و بی ثبات توصیف کرد. نکته مهم و قابل توجه این است که در هر یک از این چهار شخصیت زیرساخت های نیرومند و استوار از سه شخصیت دیگر حضوری پیدا و پنهان دارند. از این رو تشخیص افتراقی و جدا ساختن این چهار شخصیت از یکدیگر می تواند بسیار دشوار باشد؛ به ویژه آنکه در اغلب موارد از این چهار شخصیت، دو یا سه تا به گونه بی آمیخته و مختلط با یکدیگر وجود دارند.

آنچه در داستان هایی همچون «حاجی بابای اصفهانی»، «علویه خانوم»، «دایی جان ناپلئون» و روایت «شب های برره» شاهد بوده ایم، همانا چیرگی فراوان ویژگی های پررنگ و اختلالات شخصیتی گروه B است. از این رو برای فهم بیشتر و درک نزدیک تر این صفات و اختلالات، همواره در کارگاه های آموزشی آزاد و تخصصی خود این گروه شخصیتی B را «کلاستر برره» نام داده ام.



بسیاری از روانپزشکان در کار بالینی و درمانی خود به جدا کردن یک شخصیت از این چهار شخصیت چندان اهمیت نمی دهند و در عمل فرد را در زیر گروه کلاستر B دسته بندی می کنند. الگو و انگاره بی تمثیلی و تشبیهی را برای آشنایی با برهم کنش شخصیتی در هر اجتماع می توان به کار برد تا به شناخت بیشتر چپستی و چگونگی کنش ها و واکنش های آدمیان در هرم قدرت جامعه بینجامد. بدین گونه که کشف ها و آفرینش ها را دانشمندان اسکیزوئید (تنهایی گزین- درخودمانده) انجام می دهند؛ سپس قدرتمندان و خودکامگان نارسای سیستیک (خودشیفته)، آنتی سوشیال (ضداجتماعی) و بوردرلاین (مرزی-پراشوب) این اکتشافات و اختراعات را در راستای اهداف، بلندپروازی ها و جاه طلبی های خود، به هر شیوه و ترفند ممکن، از آن خود ساخته و به کار می گیرند. پس از آن این شخصیت های کلاستر C و به ویژه شخصیت نظام مند- قانون مدار (وسواسی- جبری) و همچنین شخصیت های افسرده (دپرئو) هستند که همه توان، کوشش، پویش، نظم و انضباط سرشتی و منشی خویش را به کار می بندند تا وظیفه شخصی و حرفه بی خود را درست و بی کم و کاست، در راستای آن اهداف، بلندپروازی ها و جاه طلبی ها به انجام و سرمنزل گماشته شده برسانند.

شخصیت های پارانوئید (بدبین و سرنخ جو) نیز به خوبی و با کمال میل و اشتیاق، وظیفه پاسداری و حراست از این «چرخه برهم کنش انسانی» در هرم قدرت اجتماعی را بر دوش می گیرند. در این بین تکلیف و نقش شخصیت های منفی گرا و لجاجز پرخاشگر- منفعل (پاسیو- اگرسیو) نیز هویداست؛ اینان بی هنر دست بر دست نهاده، از کنار گود کژاندیشانه و کاست نگرانه فقط و فقط به سرزنش، خرده گیری، عیب جویی و انتقاد مفرضانه می پردازند و تنها غر و نق می زنند.

فال بینی و نهانگویی هم بر دوش شخصیت های خرافه مدار اسکیزوتایپال است. هر آدم و جاندار زنده بی-جانور یا گیاه- نارسیسیسم (خودشیفتگی) ویژه و ضروری خود را دارد که همان مایه و سرچشمه زنده نگه داشتن و بقای او در چرخه برهم کنش موجودات و جهان هستی است. اگر آن جوانه بی که از دانه برون می جهد و آن نونهالی که از زمین سر بر می آورد، از نارسیسیسم (خودشیفتگی) دست پایین و لازم بی بهره و نابخوردار باشد، عمرش چون گلبرگ های شقایق های وحشی بیابان ها و شبنم های سیم گون دشت ها گذرا و ناماندگار است.

آدمی نیز از این قاعده مستثنی نیست. اندک نارسیسیسمی برای پاسداشت و نگهبانی از گوهر بی تایی زندگی لازم و ضروری است. در اینجا

ناسودمند نیست که به مرز جدایی و افتراق خودشیفتگی مثبت و کارآمد از خودشیفتگی زیانبخش و بیمارگونه نیز اشاره کنیم. نارسسیسم سازنده و سودمند در عین حال که دغدغه پیشرفت، شکوفایی، کارآمدی، توانگری و نیرومندی خویش را دارد، در همان هنگام به بهروری، کامیابی، سربلندی و شادمانی دیگر مردمان اجتماع نیز می اندیشد. خودشیفتگی سالم و سودمند تنها به خرده گیری و نکته سنجی از پیرامون نمی پردازد؛ در ستایش از کوشش های ماندگار و رنج های نوآفرین نیز پشتکاری همیشگی و استوار دارد اما خودشیفتگی بیمارگونه چنین منش و رویکردی ندارد.

نارسسیسم بیمارگونه، درونمایه و بنیان های پررنگ و نیرومندی از ویژگی های شخصیتی آنتی سوشیال (ضداجتماعی) و بوردرلاین (مرزی-پراشوب) را داراست.

مایه هایی از شخصیت نمایشگر نیز در هر جاندار و آدمی وجود دارد و دست کم حضور کم رنگ این ویژگی ها برای کامیابی بهتر و بیشتر آدمیان- به ویژه زنان- در زندگی اجتماعی و زناشویی سودمند و گاه سرنوشت ساز است.

بنابراین صرف وجود درونمایه ها، زمینه های نارسسیستیک یا نمایشی، نباید سبب برچسب سازی و انگ زنی شده و همبستگی اجتماعی را دچار کاستی و نیستی سازد. مردمان هر اجتماع، ناهمگون و گونه گون اند و همین ناهمگونی و تفاوت های انسانی، جانوری، گیاهی و جمادی زندگانی را زیبا، گیرا، دوست داشتنی و دلنشین می کند. به تفاوت ها از آن لحاظ که هنر آفرینش و دست پرورده پروردگارانند، باید احترام گذاشت.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=314482>

 Vista.ir
Online Classified Service

در ستایش افسردگی

همین اول کار باید به این اشاره کنم که منظور بنده از واژه افسردگی، آن مفهوم مذموم و ناخوشایندی نیست که روانشناسان و آدم های مثبت و علمی با شنیدن آن کبیر می زنند و از آن قویاً اعلام انزجار کرده و تبری می جویند. بلکه مراد بنده از این افسردگی نوعی کنار کشیدن از ابتذال عمومی و فرورفتن در لاک و انزوای فاخر و تنهایی- گاهی چند نفره- و خلوت گزینی و اینها است و مجموعه خلقیاتی که آدم را از جریان سطحی روزمرگی، لختی متمایز می کند و به اعماق بی کران خود می برد. البته نباید این نکته را هم ناگفته بگذارم که حضور قاطع و آدم های به اصطلاح مثبت و تکثیر تاسف برانگیز این صادرکنندگان سخاوتمند انرزی های مثبت و این جماعت چاکراگشاده چاکراگشای و این پنیر قورت دادگان و کاشفان اسرار



خوشبختی در بیست و چهار ساعت و این الکی روانشناسان که مثل قاچ هر ساعت و از هر گوشه سر بر می آورند و روانشناسی غیرعلمی شان را توی حلق آدم فرو می کنند و... تا چه اندازه مرا مصمم کرد تا در ستایش آنچه در برابر این فرمایش های گرانقدر قرار می گیرد، چند سطر را سیاه کرده و خاطر خوانندگان عزیز را در ستایش افسردگی بیالایم.

فقط تاملی کوتاه در احوال مردان بزرگ و تاثیرگذار تاریخ، چه در حوزه های فلسفه و ادبیات و چه در حوزه علم کافی است تا دریابیم این مردان بزرگ

تا چه اندازه با مردمان عادی عصر خود تفاوت های اساسی داشته اند و نحوه زندگی آنها و ارتباطات شان چقدر متفاوت از رفتارهای اجتماعی سایر مردم بوده است. غالب این مردان بزرگ فائل به حضور در جمع و شرکت در جلسات و مهمانی های سطحی نبوده اند و غالباً ترجیح شان بر این بود تا به جای حضور در جمع های آنچنانی در خلوت و انزوای خود یا در میان حلقه کوچک دوستان محدود به خلق اندیشه های بزرگ و ایده های تکان دهنده مشغول باشند تا به کارهای دیگر. شاید دوستان مثبت اندیش ما بگویند که این آدم های بزرگ که بنده به آنها اشاره می کنم سردمزاج هستند تا افسرده چرا که میزان مشارکت آنها در روابط اجتماعی دلیلی بر افسردگی نیست. اینکه آدم دوست داشته باشد در دفتر کار خود یا خانه اش بنشیند و کار کند تا اینکه به مهمانی و جلسات دوستانه برود و چرت و پرت بگوید و بخندد، دلیل افسردگی نیست. بنده هم با این دوستان موافقم و خیلی اوقات حتی با ایشان بحث کرده ام که خلوت گزینی و میل به انزوا و گوشه گیری نشانه افسردگی نیست. پس تا اینجا کار مشکلی نیست. اما این دوستان طبع غالباً تلخ و تقدیرگرای این مردان بزرگ را چه می گویند. خلق تنگ و بی حوصله مثلاً داستایوفسکی یا بداخلاقی های نیچه یا سخت گیری های ادیسون و... را به چه حسابی می گذارند؟ وقتی در شمردن نشانه های بیماری مهیب افسردگی، با تاکید روی نشانه های خلقی، بی حوصلگی، بداخلاقی، نداشتن قوه تحمل دیگران و... روی همه این نکات انگشت می گذارند.

افسردگی شاید چیز خوشایندی نباشد و چه برای خود آدم افسرده و چه برای اطرافیان او دردسر ایجاد کند، اما جان کلام بنده این است که همه ما روی بنیان هایی قدم می گذاریم که افراد به زعم ما گوشه گیر و افسرده در خلوت خویش بنا نهاده اند. با چوب روانشناسی افراد را به سبب افسردگی شان می زیم و تحقیر می کنیم، حال آنکه پایه گذاران همین علم روانشناسی خود افرادی بوده اند که در دایره همین واژه مطرود و مذموم قرار داشته اند. پس انصاف آن است که به این بدخلقی ها و گوشه نشینی ها احترام بگذاریم و روش های فرار از این نوع زندگی سخت و مشکل را به دیگران تسری ندهیم.

آنچه را که ما افسردگی می نامیم و افسردگی می خوانیم همیشه بد نیست. بگذارید مثالی از نوجوانان بیاوریم و از دوره پی یاد کنیم که معروف است شخصیت آدم شکل می گیرد. رفتارهای عجیب و غریب نوجوانان را همه در این سن و سال دیده ایم و تجربه کرده ایم: چه سرخوشی ها و شیطنت ها و جلب توجه دیگران را با انجام کارهای

پر سر و صدا و توسل به رفتارهای وحشتناک، مثل نوجوانی که برای این کار دیوار راست را می گیرد و بالامی رود، یا در مهمانی ها شکلک درمی آورد و شلوغ می کند و برای رسیدن به خواسته های پر سر و صدایش پدر و مادر و عمه و خاله و دایی و خلاصه همه را ذله می کند. اما با نوع دیگری از رفتارهای توجه برانگیز هم حتماً مواجه شده ایم.

نوجوانی که برای تمایز خود از جمع همسن و سالانش ترجیح می دهد یک گوشه ساکت بنشیند و خود را با کتابی یا چیزی مشغول کند. به جای آنکه توی کوچه فوتبال و الک دولک بازی کند یا سر کوچه با بچه های همسایه و همکلاسی ها بی خودی بایستد و برای خنده دست به حرکات ژانگولر بزند و مردم آزاری کند، از مدرسه به خانه می آید و خود را به کتاب خواندن و موسیقی گوش دادن و فیلم دیدن و حتی صحبت با دوستان خود مشغول می کند. به جای اینکه در این گونه موارد نگران شویم و حتی فرزندان خود را به مراکز مشاوره و پیش روانشناس ببریم که به ضرب هزار مشاوره و این چیزها از او یکی مانند هزاران بچه دیگر بسازد، کتاب خوب در اختیار او قرار دهیم و خوراک مناسب فکری برایش تهیه کنیم. اصلاً بیاییم به جای این کار گاهی فرزندان بیش فعال خود را پیش روانشناس و مراکز مشاوره ببریم و از آنها بخواهیم تا نوع دیگری از زندگی را به آنها بیاموزد و مثلاً به آنها یاد بدهد که فکر کردن یعنی چه و کتاب خواندن چیست و لذت بردن از چیزی جز شیطنت و مردم آزاری چگونه است.

پیش از آنکه بنده را به ترویج چیزهای ناپسند متهم کنید، کمی در این باب تأمل کنید و به این گزاره ساده توجه کنید که آنچه تلقی عمومی و سطحی از افسردگی است، همواره چیز بدی نیست و حتی می تواند موجب رشد و تعالی آدم شود. تردیدی در مذمت بیماری افسردگی (تاکید روی کلمه بیماری) نیست، اما بیایم نگاه خود را به این مساله تغییر دهیم و با دیدی بازتر با رفتارهای متفاوت دیگران روبه رو شویم.

<http://vista.ir/?view=article&id=339010>

درمان اختلالات عاطفی و روانی

درمان اختلالات عاطفی و روانی

برای درمان اختلالات عاطفی و روانی جوانان، بهتر است از یک تیم درمانی استفاده شود. تیم درمان شامل روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی و مشاور خانواده می‌شود. تیم درمانی زیر نظر و با مسئولیت روانپزشک کار می‌کند. سیر درمان با معاینه روانپزشکی شروع شده و شامل طرق درمانی زیر می‌گردد:

۱. دارو درمانی: تجویز دارو باید به‌وسیله روانپزشک صورت گیرد در این زمینه، روانپزشک از تخصص حرفه‌ای و تجارب خود بهره می‌برد تا بیماری را درست تشخیص داده و نوع و مقدار دارو را تعیین نماید و ضمناً از عادات بد دارویی جلوگیری کند.

۲. روان درمانی: از روان درمانی که عبارت از کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی برای کمک به حل مشکلات عاطفی و روانی است، در درمان اختلالات استفاده فراوان می‌شود. در جامعه ما که دارای زیربنای ارزشی گوناگون و مشکلات متنوعی است بهتر است از یک روش ترکیبی روان درمانی استفاده شد. این روش درمان می‌تواند ابتدا محیط را برای مراجع امن و عاری از تهدید سازد و سپس به تغییر محتواهای فکری و تصحیح ارتباطات فرد بپردازد و در آخر روش‌های درست رفتاری را آموزش بدهد.

۳. رفتار درمانی: برخی از اختلالات فرا گرفته و برخاسته از شرایط خاصی است و برای فرد بازدهی دارد. برای تغییر اینگونه اختلالات، می‌توان از رفتار درمانی استفاده کرد رفتار درمانی بر مبنای یافته‌ها و تحقیقات روانشناسی یادگیری قرار دارد و از اصول یادگیری در تغییر رفتار بهره می‌برد. اگر بپذیریم که برخی از رفتارها را به غلط یاد گرفته‌ایم می‌توانیم مجدداً روش صحیح برخورد رفتاری را فرا گیریم و این کاری است که رفتار درمانی انجام می‌دهد.

۴. گروه درمانی: گروه درمانی فضای ایمنی را برای افراد جهت ارائه مشکلات ایجاد می‌کند در گروه نظریات و راه‌حل‌های متنوعی پیشنهاد می‌شود. فرد در گروه می‌فهمد که وجود اشکالات اختصاص به او ندارد و سایرین هم در برخی از این اشکالات سهیم هستند. پذیرش گروهی، احساس تنهایی و سرخوردگی را در افراد تقلیل می‌دهد. گروه عامل تقویت برای ابزار خویش است و می‌تواند به رفع احساس خجالت افراد کمک کند.

۵. خانواده درمانی: از خانواده درمانی برای تصحیح ارتباطات در درون خانواده‌ها استفاده می‌شود در خانواده درمانی تمام اعضاء خانواده شرکت دارند و سعی می‌شود تا ارتباطات مبهم و نامفهوم کم شود و رابطه باز و صادقانه ایجاد گردد و اعضاء خانواده به تفاهم مشترک برسند. ایجاد یک خانواده گرم که در آن روابط باز و راحت و قواعد انسانی و ارتباط با مردم خوب باشد هدف خانواده درمانی است.

۶. کار درمانی: اگر مشکلات جوانان به‌وسیله دارو درمانی و روان درمانی و سایر شیوه‌ها رفع شدند و سپس جوان کار شایسته‌ای نیابد، احتمال بیماری مجدد او می‌رود لذا لازم است در هر برنامه درمانی کار درمانی گنجانده شود.

در کار درمانی مهارت‌های لازم به فرد آموزش داده می‌شود تا ضمن کسب مهارت‌ها به ارزش خود پی‌برد و به‌صورت مثبتی خود را ببیند. البته کار درمانی در صورتی موفق است که به‌وسیله سیستم مددکار اجتماعی بیمار به‌کار متناسبی رهنمود گردد. کاریابی و اشتغال از جمله مسائلی است که از وظایف مددکاران اجتماعی و از مسئولیت‌های مهم اجتماعی است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=11823>

درونگرایی

• مقدمه

از دیدگاه یونگ (۱۹۱۲) پدیده‌های برونگرایی (Extraversion) و درونگرایی (Introversion) دو جنبه مهم از شخصیت انسانی را تشکیل می‌دهند. هنگامی که توجه به اشیا و امور خارج چنان شدید باشد که افعال ارادی و سایر اعمال اساسی آدمی نتیجه ارزیابی ذهنی نباشد، بلکه معلول مناسبات امور و عوامل خارجی باشد، برونگرایی خوانده می‌شود. (سیاسی، علی‌اکبر، ۱۳۷۱، ص ۸۲). افراد درون‌گرا از لحاظ روانی دارای سرعت فعالیت مغزی بالاتر از حد طبیعی هستند و این امر سبب می‌شود که افراد درون‌گرا به قوای محرکه (Stimulation) کمتر از حد طبیعی نیاز پیدا نمایند. افراد درون‌گرا دارای دیدگاه درونی و ذهنی هستند و آمادگی بیشتری را برای خود داری و تسلط بر نفس خویش از خود نشان می‌دهند. این افراد اوقات خود را به مطالعه و بیشتر در تنهایی سپری نموده و کمتر مایل به معاشرت با دیگران هستند. (بنزیگر، ۱۹۹۹).



از سوی دیگر افراد برون‌گرا دارای سرعت فعالیت مغزی پایین‌تر از حد طبیعی هستند و از این رو این افراد برای اداره امور زندگی خویش به قوای محرکه بالاتر از حد طبیعی نیاز دارند. افراد برون‌گرا بیشتر دارای دیدگاه عینی و خارجی بوده و دارای فعالیت عملی عالیتری هستند (سیاسی - علی‌اکبر. همان منبع). ولی میزان تسلط آنها بر نفس خودشان نسبت به افراد درون‌گرا کمتر است. این افراد مایلند که بر محیط افراد خود تأثیر گذارده و به رقابت با دیگران پرداخته و در مجامع عمومی بیشتر ظاهر می‌شوند. (بنزیگر - ۱۹۹۹).

بنابراین اگر درونگرایی و برونگرایی در حد کمال در افراد ظاهر شوند ما را در برابر دو شخصیت نابهنجار قرار می‌دهند که اولی به صورت اختلال اسکیزوفرنی و دومی به صورت اختلال هیستری تظاهر خواهد نمود.

اسکیزوفرنی ----- درونگراتر --- درونگرا --- متعادل --- برونگرا --- برونگراتر ----- هیستری

تعداد این افراد البته بسیار کم است و اکثریت مردم میان این دو قطب نهایی جای دارند. عده‌ای نزدیکتر به قطب نهایی درونگرایی و گروهی نزدیکتر به قطب نهایی برونگرایی هستند. و عده کثیری هم هر دو جنبه برونگرایی و درونگرایی را به صورت متعادل دارا می‌باشند که اصطلاح آمبی‌ورت (ambivert) به آنها اطلاق می‌شود. (سیاسی علی‌اکبر به نقل از یونگ (۱۹۱۲)).

از سوی دیگر اضطراب (ANXIETY) يك ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارب دردآور تکرار شوند. از دیدگاه فروید، اضطراب هسته مرکزی روان نژندی است و علامت اختطاری است به «خود».

• فیزیولوژی

زمانی که افراد به مدت نسبتاً طولانی در معرض اضطراب مزمن (Chronic anxiety) قرار می‌گیرند، سیستم‌های عصبی رتیکلوآندوتلیال (Reticulo endothelial system-R.A.S) آنها به گونه‌ای خود را تنظیم می‌نمایند که فرد به طور طبیعی در حالت بیداری، هوشیاری بیشتری را نسبت به وقایع اطراف خویش نشان می‌دهد. این امر طبیعتاً سبب می‌شود که نیاز به محرک خارجی در آنها کمتر شده و تا زمانی که منبع اضطراب کشف و رفع نگردد به سوی درونگرایی متمایل می‌شوند. (بنزیگر- ۱۹۹۹).

با توجه به موارد فوق مشاهده می‌شود که وجود اضطراب در افراد جامعه تأثیر بسزایی در میزان درونگرایی و برونگرایی آنها دارد. به گونه‌ای که ممکن است يك فرد برون‌گرا در اثر شدت فشارهای وارده ناشی از اضطراب به تدریج به فردی درون‌گرا تبدیل شود و در صورتیکه این فشار همچنان ادامه داشته باشد ممکن است در افرادی که با مشاغل اجتماعی سر و کار دارند و باید در تعامل دایم با جامعه باشند سبب کاهش شدید کارایی آنها بشود. این موضوع در جامعه معلمان بسیار حائز اهمیت است.

براساس دیدگاه آیزنگ (EYSENEK) نظریه یونگ مبنی بر اینکه «درونگرایی به عنوان يك حالت روانشناختی طبیعی در شرایط خاص محیطی است» کاملاً صحیح می‌باشد و این امر مبتنی بر خواص فیزیولوژیکی بدن است و به عنوان يك واکنش طبیعی در برابر اضطراب تلقی می‌شود. از سوی دیگر افراد درونگرا در مواردی که جامعه‌شان افراد برونگرا مورد تقدیر و ستایش قرار می‌گیرند، دچار خجالت زدگی شده و احساس کم ارزشی می‌کنند (آرون - ۱۹۹۶).

همچنین بسیاری از افرادی که در معرض اضطرابهای مداوم قرار می‌گیرند ممکن است نسبت به زندگی دارای دیدگاه منفی شوند. ولی باید اعلام نمود که اضطراب در زندگی افراد به علت انتخابی است که آنها برای ادامه زندگی خویش انجام داده‌اند و این انتخاب بنا به هر دلیلی ممکن است آنها را با مشکلات مواجه کرده باشد. اما نکته مهم این است که تمایل افراد به درونگرایی در زمان رویارویی با اضطرابهای ممتد این توانایی را به آنها می‌دهد که با تمرکز بیشتری به مشکل خود توجه نموده و نهایتاً در حل آن مشکل کوشش نموده و موفق شوند.

در این موارد افراد درونگرا با دقت هر چه تمامتر که به جمع‌آوری اطلاعات در خصوص علل بروز مشکلات و چگونگی رفع آنها می‌پردازند. (Aron, Elaine w). و آنقدر کوشش می‌کنند تا نهایتاً با حل مشکلات مورد نظر به طور طبیعی به دیدگاه مثبت نسبت به زندگی دست می‌یابند. در اینجا باید به نظریه آیزنگ اشاره نمایم که بروز درونگرایی و برونگرایی در افراد همیشه حالت نسبی داشته و در ارتباط با وقایع خارجی زندگی آنها می‌باشد به صورتی که در شرایط مناسب افراد دارای يك حد تعادل در رفتارهای درونگرا و برونگرایی خویش بوده و براساس شرایط زندگی خویش ممکن است بیشتر به سوی درونگرایی و یا برونگرایی متمایل شوند.

به طور مثال فردی که در حالت عادی برونگرا است ممکن است پس از تماس طولانی مدت با اضطراب مزمن تبدیل به يك فرد درونگرا بشود و پس از رفع اضطراب می‌تواند دوباره به شخصیت برونگرایی خویش برگشت نماید. (آیزنگ ۱۹۸۱ - Eysenek).

بنابراین با توجه به روابط پویا و دینامیک ما بین دو بعد رفتاری درونگرایی و برونگرایی و ارتباط آن با اضطراب، اهمیت این امر مشاهده می‌شود.

• اضطراب: anxiety

تعریف نظری: اضطراب يك ترس درونی شده است از اینکه مبدا تجارت دردآور گذشته تکرار شوند. از دیدگاه فروید فروید کنشهای غریزی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند. اضطراب با احساس ترس مترادف است با این تفاوت که ترس منشاء خارجی دارد ولی اضطراب منشاء درونی دارد. (شفیع‌آبادی - ۱۳۷۸ ص ۵۲).

• درون گرایی: Introversion

تعریف نظر رفتاری است که با دیدگاه درونی ذهنی همراه بوده و فرد درون گرا آمادگی بیشتری برای خود داری و تسلط بر نفس از خود نشان می‌دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیتهای ذهنی انفرادی می‌گذرانند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

• برون گرایی: (Extraversion)

تعریف نظری: رفتاری است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است، افراد برونگرا (آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. (آیزنگ - ۱۹۴۷).

از پرسشنامه (Myers-Briggs) (MBTI) برای ارزیابی میزان برونگرایی - درونگرایی و از پرسشنامه اضطراب (State-Trait) برای ارزیابی میزان اضطراب استفاده خواهد شد.

در پرسشنامه ۱۶PF که توضیح داده شد هر چهار موضوع درونگرایی - برونگرایی، اضطراب خفیف و شدید با هم قابل محاسبه هستند.

منبع : موسسه ایران زمین پارسیان

<http://vista.ir/?view=article&id=222382>

داستان واقعی استاد روانپزشکی که سردار خونریز و بی رحم جنگ شد و بعد در خفا به هیبت درویشی اندر زگو درآمد داستان جالبی است. نه از آن رو که داستان نادری است بلکه از آن رو که همیشه و در همه جا به اشکال دیگر امکان تکرار دارد و از این رو این داستان مدرن اما واقعی دکتر «جکیل» و «مستر هاید» به نکات آموزنده‌ی در وجود خود ما اشاره دارد.

در اولین نگاه و با توجه به چهره‌های بسیار متنوعی که او از خود نمایش می‌دهد، می‌توان این طور برداشت کرد که اساساً چیزی به نام «من» یعنی شخصیتی با عناصر پایدار و ثابت وجود خارجی ندارد. «ما» ملغمه‌ی هستیم از صداها و آدم‌های مختلف آدم‌های مختلفی که همواره در ما وجود دارند و هر کدام زمانی عنان اختیار این ارباب چندسویه را برعهده می‌گیرند. تبارز



نهایی چنین رویکردی اختلالات تجزیه و بیماری «چندشخصیتی» است که در ظاهر هم، هر چند ساعت یا هر چند روز بیمار شخصیت متفاوتی است، شخصیت‌هایی که گاه از یکدیگر بی‌خبرند، اما در نگاهی عمیق‌تر متوجه ریسمان باریکی می‌شویم که چهره‌های مختلف «رادوان» را به یکدیگر وصل می‌کنند و اتفاقاً همین جنبه‌های مشترکند که بیشتر قابل توجه هستند. همان خصوصیات بالقوه‌ی که در بطری جادو نهاده شده اند تا هر زمان به گونه‌ی دیوی سر برآورند. راستی چگونه خمیرمایه‌ی بی‌باید در «رادوان» وجود داشته باشد که یک روز استاد متشخص دانشگاه، آن هم در رشته روانپزشکی باشد، فردا در جایگاهی که بتواند فرمان قتل عام صادر کند و پس فردا در عزلتکده‌ی در انزوا به تعالی روح اندرز دهد و ظاهراً در هر سه کار نیز حداقل در همان «گفتمان» موفق باشد. شاید درک چنین دستمایه‌ی دشوار باشد، اما آنچه که درک آسان‌تری دارد و باید به آن اشاره کرد همان «گفتمان»های متفاوتی است که خصوصیات ذاتی او را برجسته ساخته‌اند. یعنی شرایط اجتماعی و فرهنگی و گفتمان عمومی که در هر زمان نیک و بد رفتار را تعیین می‌کنند. یک روز شرایط تثبیت شده دوران زمامداری «تیتو» که استاد متشخص روانپزشکی است، یک روز دوران جنگ‌های دهشتناک قومی که او یکی از موثرترین این جنگ‌افروزان است و روز دیگر در شرایط صلح آمیزی که همه آرام آرام زیر چتر اتحادیه اروپا فرو می‌روند. در چنین شرایطی البته نمی‌توان کسی را به دلیل شرایط، میرا از مسوولیت دانست چرا که بسیاری از مردم در همان شرایط نیز بر نیک و بد این افعال آگاه بوده‌اند، اما نمی‌توان از نظر دور داشت که بسیاری دیگر هم که به این اعمال دست زده‌اند عقیده مخالفی نداشتند اما به اندازه «رادوان» موفق نبوده‌اند، در واقع در چنین مواردی آنچه محاکمه می‌کنیم یک دوران است و آن که را محاکمه می‌کنیم قهرمان آن دوران و البته در بسیاری از موارد ما حق داریم آن دوران و آن گفتمان و آن قهرمان را محاکمه کنیم، اما برای محاکمه، اندرزی که می‌توان گرفت آنکه در هر گفتمان خاص باید کوشید قفس آن گفتمان را درید و به افق‌های جدیدی دست یافت. آیا تقارن مرگ قهرمان این پرواز و این پرده‌دری «سولژنیتسین» و دستگیری قهرمان «قفس» کارادزیچ را باید واجد معنایی خاص دانست؟ قطعاً خیر. «سولژنیتسین» آنقدر پیر شده بود که باید می‌مرد و بیهوده است اگر بینگاریم با مرگ این و دستگیری آن اساساً دوران گفتمان‌های خاص به پایان رسیده است. باز هم همچنان در شرایط خاص گفتمان‌هایی وجود خواهند داشت. باز هم برخی قهرمان آن گفتمان و برخی قهرمان دریدن آن خواهند بود.

اما چرا «رادوان» نه در قدرت و نه در عزلت به کار اصلی خود که کاری علمی و بسیار مفید بوده است این قدر بی‌علاقه بود. چرا اساساً روانپزشکی را رها کرد و به پیشه جنگ‌سالاری رو آورد و آنگاه که مخفی شده بود هم مدارکی جعلی به عنوان یک روانپزشک برای خود فراهم نیاورد و به طب حاشیه رو آورد. چیزی در وجود او حوصله کارهای «بیخود» روزانه را نداشت. ویزیت تک تک بیماران حداقل می‌توانست به تعدادی بیمار کمک کند یا تحقیق محدودی درباره‌ی تاثیر داروهای مختلف باشد. او می‌خواست به یکباره باعث تغییرات بزرگی شود که زندگی عده زیادی از مردم را تغییر دهد. آرمان‌های بزرگ را محقق سازد و وقتی هم که به عزلت و خفا درغلنید باز هم به دنبال نوعی خیالپردازی غیرواقعی رفت. اگرچه با تک تک افراد روبه‌رو می‌شد اما دیگر به دنبال جنبه‌های جزئی زندگی آنان نبود. می‌خواست زندگی آنان را به نحوی معجزه آسا و بی

نهایت عمیق مورد تاثیر قرار دهد. نگاه تحقیرآمیز به کار و وظایف روزانه و عدم تعمق در این وظایف یکی از مسائلی بود که «رادوان» را در شرایطی قرار می داد که بتواند قهرمان گفتمان دوران خود باشد. آیا این احساسی نیست که همه ما گاه و بی گاه داریم؟ احساسی که گاه تحسین هم می شود. آیا بسیاری از ما در حالی که از کار روزانه خود غافلیم در سطوحی پایین تر به دنبال اختراع های خارق العاده و اعمال محیرالعقول نیستیم؟ آیا بسیاری از ما در این وسوسه که دنیا را یک شبه دگرگون کنیم، نبوده ایم؟ آیا از غور و تعمق در کار روزانه خود از معجزه روز، معجزه کار و بار روزانه این آسیاب دهشتناک، غفلت نکرده ایم و در جایی نابجا گندی به بار نیاورده ایم؟ نمی توانم این را هم ناگفته بگذارم که شاید «رادوان» و بسیاری از ما تاب و توان این آسیاب دهشتناک را نمی آوریم که سر به صحرا می زنیم، اما «رادوان» شاید معیوب به نقیصی دیگر هم باشد. آن هم نقیصه یی که اگرچه عمومیت ندارد، اما بسیار شایع است (رگه هایی از اختلال شخصیت هیستریونیک). او برخلاف بسیاری از مردم نیازمند دیده شدن، به حساب آمدن و برجسته و محبوب بودن است.

در دوران اختفا هم با آن نام جدید و آن هیبت درویشی همچنان نیاز دارد که بر دیگران تاثیر بگذارد و مرکز توجه باشد، بنابراین در جلسه های متعدد رسانه یی شرکت می کند و همچنان به گونه یی دیگر باز هم به شهرت می رسد. مشهور بودن و شناخته شدن انگیزه یی است که بسیاری آن را دوش آن خود می دانند. بسیاری، یعنی همان مردمی که نمی شناسیم شان و هر روز سنگ آسیاب زندگی را آرام آرام و با وقار بر دوش خود حمل می کنند.

به نظر می رسد دوران جدید دوران فهرمانی نوع جدیدی از انسان باشد، فهرمانی که دیگر در فکر کارهای بزرگ و در برابر نورا فکن نیست. او فردی ناشناس در میان جمع، مهره یی محکم در یک دستگاه پیچیده و سنگی قابل اطمینان در کاخی باشکوه است،

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=332741>



دلیل قفلگی بودن چیست؟

همه ما با مفهوم قفلگی و قفلگی بودن آشنا هستیم. هنگامی که نقاط خاصی از بدن توسط دیگران لمس شود گویی تمام وجود آدم در آن لحظه دچار نوعی تشنج به خصوص می شود و عملکرد تمام دستگاه های بدن در آن لحظه تحت تاثیر این تماس قرار می گیرند. برخی از ما یا قفلگی هستیم یا نیستیم، یا میزان قفلگی بودن مان متفاوت است؛ کم یا زیاد. یا اینکه زمانی قفلگی بودیم و اکنون دیگر قفلگی نیستیم اما آنچه درباره همه ما صدق می کند این است که همه ما زمانی قفلگی بودیم به خصوص در کودکی یا نونهالی که در آن زمان شناخت دقیقی از شخصیت خود



نداشتیم. اما دلیل قفلگی بودن چیست؟

بسیاری گمان می کنند که مسائل ژنتیکی در این امر دخیل است حال آنکه بسیار کسانی که خود قفلگی نیستند فرزندان قفلگی دارند و برخی نیز دلایل عصبی را در این امر دخیل می دانند. حال آنکه علم پزشکی هیچ دلیل قانع کننده و بدون تناقضی تاکنون برای اثبات این مدعا ارائه نداده است. حقیقت این است که قفلگی بودن دلیلی کاملاً روانی دارد. قفلگی بودن رابطه کاملاً مستقیمی با اعتماد به نفس اشخاص دارد. با کمی تامل درباره انسان های قفلگی و کسانی که قفلگی نیستند به راحتی درمی یابید که انسان هایی که قفلگی نیستند شخصیتی محکم و تقریباً

ناگسستی دارند حتی کودکانی هم که قفلکی نیستند از این ویژگی مستثنا نیستند. اما کسانی که قفلکی هستند از شخصیت چندان محکمی برخوردار نیستند. به لحاظ اجتماعی هم اگر آماری تهیه کنید درمی یابید که اکثر کسانی که قفلکی نیستند به لحاظ موقعیت کاری و اجتماعی از جایگاه بالاتری برخوردارند. معمولاً کودکانی قفلکی نیستند که خانواده هایشان از همان کودکی به شکل حساب شده ای به آنها شخصیت داده اند اما تعداد این کودکان بسیار کم است. معمولاً انسان ها به مرور زمان خودشان با کمک جامعه این اعتماد به نفس را به دست می آورند و شخصیت شان محکم می شود و مقاوم درباره چیزی به نام قفلک. در واقع اعتماد به نفس نوعی حس مبارزه طلبی را در شخص ایجاد می کند که قفلک یکی از چیزهایی است که کسی که قفلکی نیست به مقابله با آن می پردازد. از اینجا اینگونه می توان نتیجه گرفت که قفلک راهی برای سنجش اعتماد به نفس انسان است.

مجتبی صیدی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13264>

 Vista.ir
Online Classified Service

دنیای اسرارآمیز عقده های روانی

هنگام سفر به دالان هزار توی «ماهیت آدمی» هیجان انگیزترین زمان، لحظه های مواجهه با عقده های درونی انسان است. لحظه هایی که بارقه های امید و نومییدی نسبت به مقام آدمی توامان درخشش می کنند. در این لحظه هاست که گیج و منگ به قضاوت کوچکی یا برعکس عظمت و پیچیدگی مفهوم شگرف «انسان» می نشینیم. سرزمین عقده های درونی که ترجمان تنهایی ها و دغدغه ها و التهاب ها و نگرانی ها و مخفی کاری های همه ماست، قلمرو نابی است برای شناخت ماهیت پیچیده انسان.

• تعریف عقده روانی

عقده ها (complex) موضوعات عجیبی که در اعماق وجود انسان قرار گرفته باشند تلقی نمی شوند بلکه مجموعه های رفتاری پیوسته حاضری هستند؛ همانند استعداد موسیقی یا بهتر بگوئیم زبان خارجی آشنایی که در ما وجود دارند و ما جز در یک موقعیت خاص از آنها استفاده نمی کنیم. به بیان ساده تر عقده ها بخش های رفتاری ای هستند که به صورت تکه تکه



به حیات خود ادامه می دهند و در «من» آدمی ادغام نشده اند و به صورت گستره پرنگی از «علا یق» خود را نشان می دهند. ذوق عامه این واژه را در معنایی نسبتاً خاص به کار می برد و آن به معنی «وجود مانع در جریان طبیعی یا عادی یک فعالیت» یا «ناراحتی روحی یا امتناع از رفتار سازگار عادی» است. ولی این برداشت عمومی از واژه عقده نسبتاً اشتباه است چرا که در نوشته های اکثر نظریه پردازان بزرگ، عقده لزوماً رفتار ناپنجار نیست. برای مثال بودن (Boubouin) روانکاو سوئیسی می نویسد: «این عقده ها نیستند که ناپنجار و مرضی هستند بلکه برخی از

دگرگونی‌ها یا تورم آنهاست که بیمارگونه تلقی می‌شود». وی به متمایز کردن عقده‌های عادی می‌پردازد و درباره آنها می‌گوید «اینها ارکان روح» هستند.

از نظر وی عقده‌های عادی همان تمایلات و گره‌های علایقی هستند که در وجود کلیه انسان‌های روی زمین وجود دارند و تقریباً ۳ دسته هستند:

(الف) علاقه به شیء (که با رفتارهای مربوط به آن شیء خاص مشخص می‌شوند مثل وصول، تماشا کردن، شناختن، تملک، احتراز کردن، خراب کردن و مانند آن).

(ب) علاقه به «من» و اعتبار آن (از راه مقایسه خود با دیگری، اثبات وجود خود، حق خواهی، شناساندن خود و شناختن خویش و...).

(ج) علاقه شخصی ویژه (نظیر یک سری رفتارهای خاص و کنش - واکنش‌ها).

عقده‌های عادی یا طبیعی ممکن است به صورت حالات مرضی در آیند برای مثال «کنجکاوی» یک انگیزه طبیعی است و طی آن لذت دیدن و دانستن دنبال می‌شود. در میان کنجکاوی‌ها، کنجکاوی درباره جنس مخالف امری طبیعی است. ولی ممکن است با فردی مواجه شویم که در این راه با ممانعت‌ها و تنبیه‌هایی روبه‌رو شده است که هم‌آتش کنجکاوی او را تیزتر کرده‌اند و هم در وی احساس گناه پدیده آورده‌اند. لذا در او «عقده‌ای» پیدا می‌شود که مربوط به علاقه‌ای شدید و احاطه‌گر برای شناخت و برملا ساختن اسرار و رموز به طور کلی و مطالب مربوط به جنسیت به طور خاص است. لذا چنین فردی تمایل به رفتارهای اغواگریانه و نمایشی پیدا می‌کند و انگیزی به نحو مقاومت ناپذیری مجذوب اسرار و رموز است و «محرم» انجمن‌های مخفی شدن را در سر می‌پروراند... بنابراین عقده‌ای در وی شکل می‌گیرد که بدون آن را عقده خودنمایی لقب داده است. بنابراین عقده یک گرایش عادی است ولی در اثر احاطه مفرطی که بر مجموعه روان و رفتار پیدا می‌کند، به صورت مرضی در می‌آید و انعطاف «من» انسان را از بین می‌برد و آزادی آدمی را محدود می‌کند. این جاست که یونگ معتقد می‌شود «هنگامی که عقده‌ای بر ما حکومت می‌کند ما دیگر خودمان نیستیم... یک عقده فعال گاهی ما را در یک حالت عدم آزادی غوطه‌ور می‌سازد...».

• شیوه‌های عملکرد عقده‌ها

چهار عملکرد اصلی وجود دارد که مستقیماً در تغییر شکل عقده‌ها دخیل هستند:

۱) اعتلا

در اثر این عملکرد، عقده به قلمرویی انتقال می‌یابد که از لحاظ اجتماعی یا معنوی مقبول باشد و برای «من» انسان به صورت یک فعالیت حاوی رغبت یا علاقه و حتی ارزش (اجتماعی، اخلاقی، معنوی یا زیباشناسی) درمی‌آید. برای مثال اگر عقده ویرانگری بر نیاز به ویران ساختن، شکستن و خرد کردن اشیاء مسلط شود به صورت تخصص در مواد منفجره، معادن، ساخت یا آزمایش ماشین‌های خراب‌کننده و کاربرد ابزارهای ویژه انهدام و خرد کردن اعتلا می‌یابد. اما اگر همان عقده بر نیاز به آزارگری مبنی بر کشتن، شکم‌دراندن، سوراخ کردن، تکه تکه کردن، خونریزی و غیره سلطه یابد، اعتلاهای اجتماعی متعددی امکان بروز می‌یابند که از مامور اعدام تا قصابی و حتی تخصص در جراحی یا پزشک قانونی را دربرمی‌گیرد. عقده خودنمایی مثال دیگری است. عقده خودنمایی (نشان دادن خود، به نمایش گذاشتن خود و بدن، جلب توجه دیگران، ایفای یک نقش در برابر دیگران، خود را مورد تحسین قرار دادن و...) از لحاظ اجتماعی کلیه فعالیت‌های مربوط به صحنه، صفحه تلویزیون، بساط و تریبون و موارد مشابه را در بر می‌گیرد؛ از نقش یک فروشنده دوره گرد گرفته تا استاد دانشگاه در حین تدریس و سخنرانی پرشور یا حتی کم‌دین حرفه‌ای. همچنین عقده حقارت با کاربرد نواضع و کناره‌گیری ارادی و افراطی اعتلا می‌یابد.

۲) تلافی

از کوششی برای انکار عقده از طریق ایجاد یک رشته رفتارها در مورد همان موقعیت‌هاست؛ رفتارهایی که دقیقاً عکس رفتارهای عقده‌ای است. مثلاً راه رفتن با گام‌های صدا دار و نظامی ضمن زدن سوت و خوشحالی به هنگام شب در حالی که فرد ترس بسیار از تاریکی دارد! این امر خود یک رفتار لحظه‌ای برای تلافی است. به خود باد انداختن، خود را معتبر نشان دادن و حالت نخوت به خود گرفتن به منظور ترساندن دیگران؛ درحالی که فرد مایل است هر چه زودتر خود را نجات دهد! این نوع رفتار همانا رفتاری موقعیتی است که به منظور پنهان داشتن احساس حقارت یا احساس گناه اتخاذ می‌شود. مثال اگر یک مجرم قدیمی و کهنه کار است که به صورت یک تصحیح‌کننده بی‌گذشت کلیه خطاها یا یک پیرو آرمان‌ها و ارزش‌های اخلاقی به صورت جزمی در می‌آید.

۳) جبران

این عملکرد که بسیار شبیه تلافی است عبارت است از باطل ساختن اثرات مغشوش کننده یک عقده ضمن ایجاد یک رفتار معکوس موفق و رضایت بخش برای فرد. مثلا کودک ۱۰ ساله ای که از یک عقده حقارت در رنج است و علت آن ضعیف بودن، بیمار بودن یا از لحاظ جسمانی در بین گروه همسن و سال ها توان کمتر داشتن است، تلاش خواهد کرد و از راه جبران به یک برتری ذهنی یا هنری فایق آید و در یکی از این دو زمینه به درخشندگی و کمال آرمانی برسد.

۴) توجیه دفاعی

توجیه دفاعی یا توجیه عقلانی عبارت است از خنثی کردن کامل عقده یا بهتر بگوییم انکار فعالانه آن. یکی از نمونه های مناسب این عملکرد توجیه دفاعی عقده احساس گناه در فرد کمال طلب افراطی است: این فرد برعکس اکثر مردم که به سادگی از خود و از کار خود حتی اگر دلخواه نباشد، راضی می شوند، شخص دقیقی است که به صورت افراطی در پی کمال است. در توجیه عقلانی فرد دیگر از عقده خود رنج نمی برد زیرا آن را انکار کرده

• ویژگی های رفتار عقده ای

واکنش یا رفتار عقده ای دارای خصایص زیر است:

۱) رفتار عقده ای افراطی، حد ناشناس و اغراق آمیز است؛ بدین معنی که با کوچکترین نشانه ای به راه می افتد. مثلا مرد یا زنی که به یک عقده طردشدگی مبتلا شده است و فرمول تکراری «من طرد شده ام» یا «هیچ کس مرا دوست ندارد» ورد زبان اوست، دارای واکنشی شدید است؛ یعنی دارای واکنش شدید عاطفی و فاصله گیری خشن از دیگری، فقط به این بهانه که شیوه استقبال شما از وی به هر دلیلی همراه با محبت، خوشحالی و طواهر مثبت مورد انتظار آن مرد یا زن نبوده است.

۲) خود مختاری عقده ویژگی دیگر واکنش عقده ای است به این معنا که می تواند علیرغم خواست ارادی «من» فرد به حرکت درآید و رفتار او را تعیین کند. یونگ در این زمینه می نویسد: «عقده ها دارای گونه ای خودمختاری بارز هستند و شباهت به موجودات مستقلی دارند که در درون روح ما گونه ای زندگی انگلی را طی می کنند.»

۳) خود شخص نسبت به عقده داشتن خود آگاهی ندارد یعنی نمی داند کدام عقده را دارد مگر در یک صورت و آن هنگامی است که در برخی از موقعیت ها یا شیوه کلی زندگی خود، احساس ممانعت، مزاحمت یا رکود کند.

۴) باید میان عقده و یک عادت تمایز قایل شد. عادات نیز همانند عقده ها به نحوی استقلال پیدا کرده اند و از من ارادی خارج هستند؛ چنان که جویدن ناخن، وسواس، کندن مو، سیگار کشیدن و... به خودی خود عقده شمرده نمی شوند. عقده فقط در پاسخ به یک موقعیت واقعی پدیدار می شود و یک واکنش «عاطفی و اخلاقی» نسبت به یک موقعیت خاص است. «ناتوانی در تحمل کمترین سرزنش یا کمترین شوخی» نشانه ای از یک عقده است حال آنکه تیک هایی مانند «پلک زدن» از نشانه های داشتن عقده نیستند.

• سرزمین اسرارآمیز عقده ها

هنری مورای فهرستی از عقده ها را معرفی کرده است که به شرح زیر هستند. وی معتقد است این عقده ها ناهنجار نیستند مگر زمانی که به صورت افراطی آشکار شوند و اجازه ندهند که شخصیت به صورت انعطاف پذیر رشد کند:

۱) عقده مهرطلبی دهانی (oral complex aggression):

این عقده ترکیبی از فعالیت های دهانی، تمایلات پذیرا و نیاز به حمایت و حفظ شدن را نشان می دهد. نمودهای رفتاری این عقده شامل مکیدن، بوسیدن، خوردن، نوشیدن، تشنه محبت بودن، همدردی، حفاظت و عشق است.

۲) عقده پرخاشگری دهانی (oral complex aggression):

رفتارهای دهانی و رفتارهای پرخاشگرانه را به صورت توأم شامل می شود از جمله گاز گرفتن، تف انداختن، فریاد کشیدن و پرخاشگری زبانی مثل ریشخند و طعنه.

۳) عقده طرد دهانی (oral complex rejection):

رفتارهایی مثل استفراغ کردن، ایرادی بودن افراطی در مورد غذا، کم خوردن، ترسیدن از آلودگی دهان (مثلا ترس از بوسیدن)، میل به انزوا و اجتناب کردن از وابستگی به دیگران را شامل می شود.

۴) عقده طرد مقعدی (anal complex rejection): پرخاشگری غالبا بخشی از این عقده است و در رفتارهای خصمانه و آزارگرانه، بی رحمی،

ویرانگری، قشقرق، انداختن و پرت کردن اشیا، شلیک کردن تفنگ و منفجر کردن مواد منفجره نشان داده می شود.

(۵) عقده نگهداری مقعدی (Complex retention anal):

در انباشتن، پس انداز کردن و جمع کردن اشیا به صورت وسواسی یا افراطی، پاکیزگی، آراستگی، نظافت، لجبازی و حساسیت خود را نشان می دهد.

والدین بیش از حد پرتوقع و کنترل کننده که آموزش توالیت رفتن را خیلی زود یا خیلی شدید تحمیل می کنند احتمالاً موجب شکل گیری این عقده در کودک می شوند.

(۶) عقده انزوای ساده:

این عقده به صورت میل به بودن در مکان های کوچک، گرم و تاریک که امن و پرت باشد تجربه می شود. برای مثال فرد ممکن است آرزو کند که به جای اینکه صبح از رختخواب بلند شود، زیر پتو بماند.

افراد دارای این عقده به وابسته بودن به دیگران، منفعل بودن، گرایش داشتن به رفتارهای امن و آشنایی که در گذشته کارساز بوده اند، متمایل هستند.

(۷) عقده میزراهی (Complex urethral):

عقده میزراهی که منحصر به نظریه مورا می باشد، به جاه طلبی مفرط، حس تعریف شده عزت نفس، خودنمایی، شب ادراری و خودشیفتگی مربوط می شود. این عقده با اقتباس از مظهر افسانه ای یونان که به قدری به خورشید نزدیک شد که موم نگهدارنده بال های او ذوب شد، گاهی اوقات عقده ایکاروس نامیده می شود. اشخاص دارای این عقده هدف های بلندپروازانه دارند و رویاهای آنها با شکست بر هم می خورد!

به غیر از هنری مورا روانکاوان دیگری نیز به برخی از عقده ها اشاره کرده اند. برای مثال «بودون» به توصیف عقده های زیر پرداخته است:

(۱) عقده ادیپ:

عقده ادیپ پیش از هر چیز گرهی در احساسات شدید است، احساساتی که زندگی عاطفی کودک بین ۳ تا ۵ سالگی را تشکیل می دهد و به طور کلی در بردارنده امیال عاشقانه کودک نسبت به ولی جنس مخالف خود از یکسو و رقابت حسودانه همراه با آرزوی مرگ نسبت به ولی هم جنس از سوی دیگر می باشد. نام عقده ادیپ از داستان ادیپ شاه اثر سوفوکل گرفته شده است. این عقده در دختران عقده الکترا نامیده می شود.

از لابه لای تعبیر و تفسیر خلق و خوهای تکراری زندگی روزمره، عشق ها و «تعهدات» می توان به شکل بروز یافته این عقده پی برد. مثلاً یک فرد پرخاشجوی انقلابی موجودی است که نتوانسته است بر عقده ادیپ خود فایق آید و پرخاشگری خود (که در اصل در مسیر مخالفت با پدرش است) را به پرخاشگری علیه قدرت حاکم بدل ساخته است و این مطلب به منظور به اثبات رساندن خود به عنوان یک قدرت است...

(۲) عقده قایل:

این عقده که صورت بیمارگونه طرد و پرخاش نسبت به موضوعی مزاحم و نامطلوب است، همان عقده حسادت برادری است، عقده ای که به صورت رفتارهای طرد، منع، بی اعتبار ساختن و پرخاش نسبت به هر رقیب واقعی یا فرضی درآمده است.

(۳) عقده تخریب:

این عقده تمایل به خراب کردن، ضایع ساختن، کتیف کردن، به هدر دادن و از دیدگاه فرهنگی، خراب کردن و عیب جویی کردن و بی اعتبار ساختن دیگران و عقاید است. این عقده می تواند در حد سادیسم (یعنی لذت بردن از رنج دادن دیگران، صدمه زدن و تنبیه کردن) یا خودآزاری (یعنی لذت بردن از آزارخود در پی چیزی که موجب رنج فرد می شود و خوش آمد از درد کشیدن) پیش رود.

(۴) عقده خودنمایی:

شامل میل مفرط به دیدن و دیده شدن، شناختن و دانستن، تحسین و توجه دیگران را تحریک کردن، در جریان اسرار و رموز قرار گرفتن و... می شود.

(۵) عقده تولد:

این عقده تغذیه کننده تردیدهایی درباره اصل یک مطلب یا چیز یا هویت است و مبدا تردیدهای شخصیتی است که حتی ممکن است چهره ای روشنفکرانه و تعمیم گرایانه به خود بگیرد و به صورت پرسش هایی درباره منشأ پیدایش انسان یا تصورات مربوط به تولد دوباره (مثل تناسخ) در

آید.

۶) عقده دیان (Diane):

یا عقده دختری که می خواست پسر باشد: عقده ای که منشا حق طلبی های زنان، طرد زن بودن، مادر بودن، رفتارهای ظریف زنانه و وظایف زنانه است.

• سایر عقده ها

همچنین بسیاری از نظریه پردازان دیگر به توصیف و نامگذاری عقده ها پرداخته اند که در اینجا فقط نمونه هایی از آنها ارائه می شود:

۱) عقده ژوناس (Jonas):

این عقده به معنی گرایش به در امان نگه داشتن خویش است و برگشت خیالی به داخل شکم مادر و پناه بردن به یک حامی به محض آنکه مشکلات اعلام خطر می کنند.

۲) عقده لوهنگرین:

مبنی بر سعی در تامین سعادت دیگران و خانواده خود، ضمن چشم پوشی از لذات زندگی برای خویشتن و سپس با رسیدن به این هدف ناپدید شدن، است. (لوهنگرین قهرمان افسانه ای آلمان بود که دعوت به نجات شاهزاده خانم برابانت می شود. او شاهزاده را از دست دشمنانش نجات می دهد و با او ازدواج می کند. اما از دختر می خواهد که هرگز راز مربوط به اصل او را نپرسد، چون به قول خود وفا نمی کند، لوهنگرین با همان زورق سیدی که به وسیله قویی کشیده می شد، دختر را ترک می گوید).

۳) عقده پرومته (Promethee):

یا عقده ادیپ در عرصه حیات معنوی عبارت است از تمایل به داشتن قدرتی همانند استادان خویش، پی بردن به رمز قدرت آنان و مجذوب خود ساختن آنان، ضمن قبول خطر برانگیختن خشم و انتقام آنها. (پرومته نخستین موجد تمدن جهان به شمار می رود و چون به جای گوشت گاو، استخوان های آن را به زئوس هدیه کرد و آتش را از آسمان ربود و به انسان هدیه کرد، مورد خشم او قرار گرفت).

۴) عقده امپدوکل (Empebocle):

مبنی بر آنکه آتش بزرگترین پاک کننده است و بنابراین این فرض «به آتش انداختن خود» و خودسوزی باعث تغییر مدار دنیایی می شود که می خواهیم «کانون» روشنگر آن باشیم.

۵) عقده ژوکاست (Jocaste):

در بین زنان عبارت است از نیاز به حفظ پسر خود در نزد خویش و خاموش ساختن تمایل به استقلال و تمایل به اثبات مرد بودن پسر خود از طریق محبت افراطی. نتیجه این وضع مردان بزرگسال وابسته ای است که به همسر خویش به چشم مادر خود نگاه می کنند.

۶) عقده کرونو (Kronos):

عقده پدری است که به فرزندانش ستم می کند، با شخصیت خود آنها را خرد می کند یا از استقلال طلبی آنها جلوگیری می کند. این عقده از آن «پدران آزارگر» است.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=299397>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دیدگاه کال راجرز در مورد عزت نفس



راجرز از با نفوذترین و کارآمدترین روان شناسان است. روش او پدیدار شناسی و دیدگاهش انسان گرایی است. اصولاً نام وی با مفهوم "خود" قرین می باشد، پدیدار شناسان بر خلاف روان کاوان بر انگیزه های نا خودآگاه تکیه می نمودند بر دیدگاه ذهنی فرد و درباره آنچه تاکنون در جال وقوع است تاکید می ورزند. در پدیده شناختی اعتقاد بر این است که اگر چه دنیای واقعی ممکن است دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی توان شناخت و یا تجربه کرد بلکه می توان بر اساس ادراکات فرد، از این میان موجودیت را تصور و دریافت کرد. از اینرو انسان فقط بر اساس ادراکاتش از اشیا و بر اساس تصویری که از آن دارد رفتار خواهد کرد

(شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۱). راجرز خود درباره رویکرد پدیدارشناختی می گوید:

"چارچوب درونی داور هر انسانی مناسب ترین زاویه دید برای فهم و درک رفتار اوست" (اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۱).

اعتقاد و اعتماد به تجربه های شخصی و گرایش فطری به حرکت در جهت رشد، بالندگی و کمال، راجرز را به ارائه روش درمانی "مراجعه مدار [۱] یا درمان "بی رهنمود" وا داشت که موفقیت های بسیاری را به دنبال آورد. تا بدانجا که نظریه های راجرز درباره شخصیت با روان درمانی چنان آمیخته و یگانه است که قابل تفکیک نمی باشد. هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز "خود" است که مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می گیرند. خود با خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات، ارزش هایی است که من را تشکیل می دهد. من شامل "آنچه هستم" و "آنچه می توانم انجام دهم"، می شود این خویشتن ادراک شده به نوبه خود بر ادراک فرد از جهان م هم بر رفتار او تاثیر می گذارد. فرید که از یک خود پنداره قوی و مثبت برخوردار باشد در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد نظر گاه کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت (اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۰). تشکیل خود پنداره حاصل و پیامد ارزیابی تجربه هاست و افراد اساساً میل دارند به نحوی رفتار کنند که باخود انگاره آنان همخوان و همساز باشد و تجربه ها و احساساتی که با خود پنداره شخص همسازی ندارند تهدید کننده اند.

جنبه دیگر خویشتن، خویشتن آرمانی است یعنی آن تصویری که می خواهیم باشیم بنابراین هر چه خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک تر باشد، اضطراب بالقوه کاهش می یابد. و فرد راضی تر و خشنود تر خواهد بود. راجرز نظریه اش را در زمینه شخصیت و رفتار بر اساس خود پدیده ای بر فرضیه هایی مبتنی می نماید:

الف) هر فرد موجودی بی همتا است و تنهای کسی است که می تواند بفهمد تجارب او گونه ادراک شده و برایش چه معنایی دارد؟ کسی است که مطابق همان معنا و ادراک رفتار خواهد کرد.

ب) ارگانیزم یک تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشتن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد. تحت تاثیر این تمایل ارگانیزم در جهت رشد "خود کفایی [۲]، بقا و تعالی نفس، خود رهبری [۳]، خود نظم [۴]، خود مختاری [۵]، استقلال، مسئولیت و تسلط بر نفس [۶] حرکت می کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۵، ص ۱۵۲).

با رشد فرد پرورش خود آغاز می شود که فعالیت بخشیدن آن از جنبه های فیزیولوژیکی متوجه جنبه های روانی می شود به عبارتی آن گاه که بدن و اندامها شکل خاص خود را یافته و کامل شد، رشد و کمال متوجه شخصیت می شود و این گرایش تحقق خود (از قوه به فعل رساندن) بیانگر روند خود شدن و پرورش ویژگیها و استعدادها یکنای فرد است و مبین میل ذاتی وی بسوی آفرینندگی است (شولتس، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹). راجرز که نماینده برجسته روان شناسی انسانی است برای رشد و پرورش نوزاد آدمی به خانواده و محبتی که کودک باید دریافت نماید تأکید خاص دارد. تصور کودک از خود (خود واقعی و خود آرمانی) حاصل تعامل او با دیگران است که در وهله اول خانواده اهمیت زیادی پیدا می کند. کودک محتاج توجه مثبت [۷] و محبت بلا شرط است که این نماینده نیازی فراگیر است که کیفیت آن در روابط مادر و کودک متبلور می شود. اگر مادر، کودک خود را نپسندد (حتی اگر متوجه یک جنبه رفتار باشد) این عدم تأیید نشانه نپذیرفتن و نپسندیدن همه جنبه های وجود خود از جانب کودک تلقی می شود و چنانچه نیاز توجه مثبت در کودک ناکام ماند کودک برای دریافت توجه مثبت تلاش می کند. در این حالت راجرز آن را "توجه مثبت مشروط [۸]" می خواند. در این وضعیت عشق و محبتی که کودک دریافت می کند به رفتار درست توسست و لذا کودک باید از رفتار یا تفکری که پسند مادر نیست پرهیز نماید. انجام دادن رفتارهای ممنوع باعث می شود که کودک احساس گناه و حقارت کند (چون خلاف انتظار مادر عمل کرده

است) و احساس حقارت، حالت تدافعی را در کودک پی می ریزد و در نتیجه آن محدود شدن آزادی فرد و عیان نشدن کامل ماهیت خود یا حقیقتی است (شولتس، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹). بنابراین اولین شرط پرورش و رشد خود، توجه مثبت، مشروط، در دوره شیر خوارگی است و شخصیت سالم اصولاً زمانی شکل می گیرد که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک، به او عشق و محبت نشان می دهد. کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می یابند در هر شرایطی خود را ارزشمند می دانند البته معنای توجه مثبت نامشروط این نیست که کودک آزاد باشد، هر چه می خواهد انجام دهد و باز داشته و مانعی در کار نباشد. به اعتقاد راجرز مادر می تواند رفتار های خاصی را مورد تأیید قرار ندهد بدون اینکه برای دریافت عشق و محبت قید و شرطی بگذارد بنابراین اگر کودک توجه مثبت غیر مشروط را تجربه و احساس نماید هیچ گونه شرایط ارزش در او بوجود نمی آید و در نتیجه توجه و احترام به خود نیز بدون قید و شرط خواهد بود. در فرایند تحقق خود، اساسی ترین نیروی برانگیزنده رفتار آدمی، بنظر راجرز خودشکوفایی است و آن گرایش و تمایل به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن و بالفعل نمودن استعدادها و نیروی بالقوه می باشد. این تمایل به تحقق "خود" موجب افزایش خود مختاری و خودکفایی برای خلاق بودن می شود. تمایل به تحقق خودر معیتری است که بدان وسیله تمام تجربیات مورد ارزش یابی قرار می گیرد. در این فایند تمام تجاری که در جهت تعالی و بقای خود هستند بطور مثبت ارزش گذاری و فرد در پی آن بر می آید و این خود موجب رضایت خاطر می شود و تجاری که در جهت خلاف تعالی است ارزش گذاری منفی و فرد از آنها می گریزد و در نهایت اینکه امایل به تحقق، کلید اصلی نظریه شخصیت راجرز است که به تشکیل سازمان "خود" منجر می شود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۶). اصول و یافته های مشاور غیر مستقیم در درمان، وارد حیطه آموزش کلاس و تدریس نیز گردیده است. الگوهای تدریس فردی که در آن دانش آموز را محور قرار می دهد از نظرات راجرز الهام می گیرد که در آن بر سلامت عاطفی و اقلی هر چه بیشتر دانش آموز از طریق خود پنداری، واقع گرایی، اعتماد به نفس و ابزار عکس العمل هایی همدردانه و همدلانه به دیگران، تدارک آموزشی که مبتنی بر نیازها و آرزوهای خود دانش آموزان باشد و نیز مسؤل و تصمیم گیرنده در فرایند یادگیری تأکید می شود که منظور از آن، آموزش به روش غیر مستقیم می باشد از این نوع آموزش می توان برای توجه به کیفیات و احساسات فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت هایی برای شرکت دادن آنان و بر قرار کردن ارتباط مثبت با آنان استفاده کرد (جویس، ۱۳۷۹، ص ۳۴۸). معلم و نقش وی در جریان یادگیری، غیر مستقیم و تسهیل کننده است که دارای روابط فردی با دانش آموزان می باشد و رشد آنان را هدایت می کند الگوهای آموزش غیر مستقیم، تسهیل یادگیری را در کانون توجه خود قرار می دهد و هدف آن کمک به دانش آموزان در حصول یکپارچگی فردی اثر بخش و ارزیابی واقعی خود است. راجرز، گرایش فعلی در آموزش و پرورش را که تبدیل افراد به اشخاص هم رنگ و متحجری که تحصیلات شان "تکمیل شده است" نه افرادی که دارای آفرینندگی آزاد بوده را به باد انتقاد می گیرد و آموزش و پرورش را متهم می کند که نتوانسته قدرت آفرینندگی را تعالی بخشد.

از دیدگاه راجرز، فرد نه تنها تمایلی به حفظ خود [۹] و ارتقای خود [۱۰]، بلکه نیاز به تحقق خویشتن دارد به عبارتی خواهان آن است که خویش را درجهت، تمامیت، وحدت، کمال و خود مختاری سوق می دهد.

انگیزه اصلی آفرینندگی نیز همان گرایش انسان در به فعلیت در آوردن خویش، تا نیروهای بالقوه "خود بشود" می باشد و این مستلزم این است که هر کس بر تجربه های خویش تکیه کند چرا که اعتماد به اینکه مفهوم اولیه و نخستین راجرز، سازواره (ارگانیزم) است که محل همه تجربه است که تشکیل "میدان - پدیداری [۱۱] را می دهد. میدان پدیداری چارچوب و مرجع فرد است که چگونگی رفتار به آن بستگی دارد و هدف آن نیز شکوفا ساختن خود است لیکن دو نیاز ویژه دارد:

الف) نیاز به توجه مثبت:

این نیاز می تواند مشروط یا غیر مشروط باشد همانطور که ذکر شد لازمه رشد خود، تأمین توجه مثبت غیر مشروط است که در سال های اولیه زندگی، اهمیت بیشتری دارد.

ب) نیاز به توجه خود:

منظور این است که فرد، خویشتن را خوب تصور نماید و احساس ارزشمندی کند و خود را بپذیرد. توجه به خود در وهله اول نخست مستلزم دریافت توجه مثبت از جانب دیگران است ولی سرانجام خود باید مسقل از آنچه دیگران فکر می کنند بر ارزش های شخصی متکی شود و به یک قضاوت درونی نسبتاً ثابت و پایداری از خویشتن برسد (همان منبع ص ۳۰۵).

دیگرشناسی در دو دقیقه

اعصاب و روان

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع شده است شخصیت افراد را براساس ساختار جسمانی و جثه بدنشان به سه دسته اصلی که سوماتوتیپ نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با به کارگیری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.

۱- آندومورف (endomorph): آندومورف ها از نظر فیزیک بدنی معمولاً دارای دور کمر پهن و شانه های باریک و کم عرض هستند. گوشه‌تالو، فربه و گلابی شکل هستند ولی قوزک پاهایشان و مچ دست هایشان باریک و لاغر است که سبب بیشتر به چشم آمدن دیگر نواحی بدنشان می شود. خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شوخ طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونسرد و کارها را پشت گوش می اندازند.

۲- اکتومورف (ectomorph): اکتومورف ها نقطه مقابل آندومورف ها هستند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پیشانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود است. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین به نظر می آید که هیچ گاه اضافه وزن پیدا نمی کنند (بزرگترین دغدغه آندومورف ها). خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کناره گیر، درون گرا، دلوایس، عدم ابراز احساسات، هنرمند، غیرقابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بدخلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند.

۳- مزومورف (mesomorph): مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مطلوبتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام هستند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن (چهار شانه) و میان تنه باریک همراه با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند. مستطیل شکل بوده و اغلب سر بزرگی دارند.

خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک، بی تفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن، قدرت طلب، طعنه زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تغذیه و خواب منظم، توجه داشته باشید که الزاماً تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلاً فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی از خصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد. بنابراین از آنجایی که هیچ چیز ۱۰۰ درصد نیست، از پیش داوری ها و قضاوت های زود هنگام اشخاص خودداری کنید.

worldnews

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12090>

رابطه شخصیت و خرج کردن

از الگوهای درمانی که برای اختلالات "پولی پیشنهاد می‌شود می‌توان به رفتار درمانی شناختی (بررسی عقاید و افکار منفی و تغییر آنها)، آرامش درمانی منظم، جرأت‌آموزی (کمک در نپذیرفتن تقاضاهای نامعمول و نامعقول پولی)، توقف فکر، بازی کردن نقش و... اشاره کرد. البته اغلب نشانه‌های بالینی آسیب‌شناسی پول به نوعی با سایر اختلالات مربوط می‌شود. یعنی پول می‌تواند به نمادی مبدل شود که نیازهای روان‌شناختی مانند امنیت، عشق و قدرت را برآورده کند. در حالی که شاید پول بتواند برخی نیازهای بیرونی را ارضا کند با وجود این نمی‌تواند این ویژگی‌های روانی را که انسان در جستجوی آن است بخرد.



پس الگوی رفتاری مردم در زمینه اینکه چگونه چرا و کی خرید کنند به ندرت از الگوی منطقی اقتصاددانان پیروی می‌کند. پژوهش‌های بسیاری گویای آن است که مردم درباره کیفیت کالا بر اساس قیمت آن قضاوت می‌کنند بر اساس حواس خود. کالای ارزان نشانه کیفیت زیر استاندارد آن است.

منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=336594>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راست مغز هستید یا چپ مغز

دانشمندان نظریه‌هایی راجع به دو نیمکره مغز دارند که نشان می‌دهد عملکرد و روش فرمان دادن به بدن در هر یک متفاوت است. فکر می‌کنید شما راست مغز باشید یا چپ مغز؟ پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد راست مغزها و چپ مغزها روش‌های متفاوتی در پردازش اطلاعات و واکنش به آنها دارند. بر همین اساس روش درس خواندن در هر یک از آنها نیز باید متفاوت باشد. این نظریه‌ها نشان می‌دهد افراد راست مغز بیشتر با نیمکره هیجانی و شهودی راست هدایت می‌شوند و چپ مغزها به روش منطقی و ترتیبی عکس‌العمل نشان می‌دهند که نیمکره چپ مغز آن را هدایت می‌کند. شخصیت هر فرد هم تا حد بالایی از روی نوع مغز او شکل می‌گیرد و این مساله تاثیر چشمگیری روی مهارت‌های مطالعه، عادات انجام تکالیف و نمرات شخص دارد. مثلاً ممکن است بعضی دانش‌آموزان یا دانشجویان با



یک نوع خاص از امتحان یا تکلیف مشکل داشته باشند و مشکلشان هم

هیچ ربطی به درس خواندن یا نخواندن نداشته باشد. بلکه موضوع فقط به

نوع خاص مغز آنها برمی گردد. اگر بدانید راست مغز هستید یا چپ مغز می توانید روش های مطالعه مناسب خود را برگزینید و برنامه ریزی درسی خود را براساس شخصیت و نوع مغزتان تنظیم کنید تا نتیجه بهتری عایدتان شود.

آیا سر کلاس مدام به ساعتان نگاه می کنید یا وقتی زنگ می خورد تعجب می کنید که چه زود گذشت؟ آیا به شما ایراد می گیرند که زیادی همه چیز را تحلیل می کنید یا می گویند خیال باف هستید؟ این ویژگی های شخصیتی به نوع مغز بستگی دارند. معمولاً رفتار چپ مغزها سازمان یافته تر است، گاهی به ساعت نگاه می کنند، اطلاعات را پردازش می کنند و این کار را به ترتیب انجام می دهند. این دسته از افراد معمولاً هوشیارند و قوانین و برنامه ها را دنبال می کنند. دانش آموزان چپ مغز در ریاضی و علوم قوی هستند و می توانند سریع به پرسش ها پاسخ بدهند. چپ مغزها رقیب های ریسک پذیری هستند. راست مغزها خیال پرداز هستند. ممکن است خیلی باهوش و متفکر باشند که البته محتمل است که در دنیای کوچک خیال خود گم بشوند. این دسته در علوم اجتماعی و هنر خیلی خوب نتیجه می گیرند. راست مغزها خودانگیخته تر از چپ مغزهای همیشه هوشیارند و بیشتر دوست دارند احساس های ناخودآگاه خود را دنبال کنند.

راست مغزها بسیار شهودی هستند و مهارت بسیاری دارند که در دام دروغ یا نیرنگ نیفتند. اینها رقیب های جاودان هستند. اما اگر کسی درست در میان این دو تیپ شخصیتی باشد چه؟ افراد با هم متفاوتند و همه ویژگی هایی از هر دو نوع مغز را در خود دارند. بعضی ها واقعاً ویژگی های برابر و یکسانی دارند. جهت گیری مغز این دانش آموزان و دانشجویان میانه است و ممکن است در کارورزی عملکرد بسیار خوبی داشته باشند، چون این افراد خصلت های قوی هر دو نیم کره را در خود دارند بنابراین منطق را از نیمکره چپ و شهود را از نیمکره راست در اختیار دارند که فرمول بسیار مناسبی برای موفقیت در تجارت است.

• ویژگی های دانش آموزان راست مغز

آیا وقتی معلم یا استاد زیاد حرف می زند خسته می شوید؟ آیا احساس می کنید می توانید مردم را به راحتی و فقط با نگاه کردن ارزیابی کنید. اگر این طور باشد امکان دارد که راست مغز باشید.

- جزوه برمی دارید اما آنها را گم می کنید. دنبال کردن تحقیق برایتان کار سختی است.

- سخت می توانید حواستان را جمع کنید.

- با مردم راحت هستید.

- مثل بعضی مردم راحت دستاویز مسخره بازی دیگران نمی شوید.

- به نظر خیالباف می آید اما در واقع به فکر عمیق فرو می روید.

- مردم می گویند ماورایی هستید و علم غیب دارید.

- به نوشتن رمان، نقاشی یا نواختن موسیقی علاقه دارید.

- ممکن است ورزشکار باشید.

- از داستان های پررمز و راز خوشتان می آید.

- زمانی را به تامل و تعمق اختصاص می دهید و فکر می کنید هر اتفاقی دوجنبه دارد.

- ممکن است گذر زمان را فراموش کنید.

- خودجوش و خودانگیخته هستید.

- بذله گو و بامزه هستید.

- نمی توانید دستورالعمل ها را کلمه به کلمه دنبال کنید.

- پیش بینی ناپذیر هستید.

- راحت گم یا سرگردان می شوید.

- هیجانی هستید.

- دوست ندارید دستورالعمل ها را بخوانید.

- ممکن است موقع درس خواندن موسیقی هم گوش بدهید.

- دراز می کشید و مطالعه می کنید.

- ممکن است ناشناخته ها برایتان جالب باشد.

- آدم معقول و وارسته ای هستید.

▪ راست مغزها در کلاس

- در کلاس تاریخ بیشتر از جنبه های اجتماعی لذت می برید. دوست دارید اتفاقاتی را که در تاریخ افتاده کشف کنید.

- اگر روش خودتان را به کار بگیرید ممکن است عملکرد رضایت بخشی در کلاس ریاضی داشته باشید اما از حل مساله های طولانی خسته می شوید.

- علوم؟ خسته کننده است.

- در کلاس ادبیات موفق هستید به خصوص هنگام روخوانی و انشا.

▪ توصیه هایی برای راست مغزها

- تنهایی تحقیق بنویسید.

- مراقب خیال پردازی های خود باشید و آنها را مهار کنید.

- بگذارید قوه تخیلاتان شما را در هنر پیش براند.

- بگذارید شهودتان در موقعیت های اجتماعی برایتان کار کند.

- بگذارید تفکر عمیقان در آزمون های تشریحی برایتان کار کند، اما در آن غرق نشوید.

- در تحقیق ها خلاق باشید. می توانید از زبان شورانگیزتان خوب استفاده کنید.

- هنگام درس خواندن از تصویر و نمودار کمک بگیرید.

- دستورالعمل ها را بنویسید.

- سعی کنید برنامه ریزی شده تر عمل کنید.

- پیش از حد به دیگران مشکوک نباشید.

- برای سازماندهی افکاران نکات عمده را مشخص کنید.

- در تکالیف ادبیات، ادبیات داستانی را انتخاب کنید.

- استادانی را که زیاد حرف می زنند انتخاب نکنید، به سراغ آنهایی بروید که در کلاسشان فعالیتی انجام می گیرند.

- شما خوب داستان می گوید؛ بعضی از آنها را بنویسید.

- اطلاعات را دسته بندی کنید تا آنها را بهتر بفهمید.

- در پاسخ به سوالات با فکر کردن به تمامی احتمالات درنمانید.

- کارها را تمام کنید. شما خیلی باهوش هستید اما همیشه کارها را نیمه تمام رها می کنید.

شم و غریزه و مهارت های کلامی شما بی نظیر است. اگر خوب درس بخوانید ممکن است روزی شاگرد اول شوید.

• ویژگی های دانش آموزان چپ مغز

آیا خیلی سازمان یافته عمل می کنید؟ آیا عقیده دارید برای انجام هر کاری یک راه درست و یک راه غلط وجود دارد. اگر این طور است احتمالاً چپ مغز هستید.

- احتمالاً از روی فهرست کارهایتان را انجام می دهید.

- دوست دارید سر کلاس انتقاد کنید.

- در ریاضیات و علوم قوی هستید.

- منطقی و اهل استدلال هستید.

- تحقیق شما دقیق و کاملاً مستند است.

- برای خود هدف معین می کنید.
- می توانید اطلاعات را خوب تعبیر و تفسیر کنید.
- اتاقتان منظم است.
- می توانید به سوالات بدون فکر جواب دهید.
- دستورالعمل ها را اجرا می کنید و کلاً دستورالعمل ها را می خوانید.
- احساساتی نیستید.
- بدون اینکه کاسه صبرتان لبریز شود می توانید به سخنرانی های طولانی گوش بدهید.
- اجازه نمی دهید احساسات به درونتان رخنه کنند.
- از فیلم های اکشن خوشتان می آید.
- نشسته مطالعه می کنید.
- کلماتان دقیق هستند.
- چپ مغزها در کلاس
- در کلاس تاریخ می توانید تاریخ ها و روند امور را به یاد بیاورید.
- در کلاس ریاضی از حل کردن مساله های طولانی لذت می برید.
- از نظم علوم خوشتان می آید.
- در ادبیات درک مناسبی از دستورزیان و ساختار جمله دارید.
- توصیه هایی به دانش آموزان چپ مغز
- در اتاق آرام درس بخوانید.
- می توانید مساله های ریاضی را حل کنید اما اگر بخواهید آن را برای کسی که نمی فهمد توضیح بدهید از کوره درمی روید بنابراین برای درس دادن به دیگران پیشقدم نشوید مگر این که از خودتان مطمئن باشید.
- دوست دارید رهبر گروهی برای درس خواندن باشید؛ برای این کار داوطلب شوید.
- عضو یک گروه مباحثه یا رقابت درسی شوید.
- در نمایشگاه های علمی شرکت کنید. شما می توانید برنده مسابقه باشید.
- از مهارت خود در ریاضی و علوم بهره بگیرید.
- ادبیات غیرداستانی را انتخاب کنید.
- شما سوالات و تکالیف مبتنی بر واقعیت را ترجیح می دهید؛ سراغ سوال های نامحدود نروید.
- می توانید جزوه هایتان را خوب سروسامان بدهید؛ این کار را بکنید.
- اتاقتان را منظم نگه دارید.
- زیاد با معلم یا استاد بحث نکنید.
- تحقیق های تحلیلی را انتخاب کنید.
- هر وقت امکان دارد تنهایی کار کنید چون کسانی که مسخره بازی درمی آورند شما را خیلی خسته می کنند.
- اگر استادانی که موضوع بحث یا درس را آزاد می گذارند شما را سردرگم می کنند با آنها کلاس نگیرید.
- بیشتر خطر کنید. از خلاق بودن نترسید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=260033>

رانندگی و شخصیت اجتماعی

«فرهنگ رانندگی» حتماً این اصطلاح را بارها در جملات دیگران شنیده‌اید یا خودتان به کار برده‌اید. در سال‌های اخیر فرهنگ رانندگی در جامعه ما اندک اندک نمود پیدا کرده است و از سطح روشنفکر و قانونمند اجتماعی فراتررفته و در میان تمامی اقشار اجتماعی، در حال توسعه است. در دنیای امروز، اتومبیل یکی از وسایلی است که نیاز انسان را به خود هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌کند و انگیزه برخورداری از آن میان خانواده‌ها روز به روز افزایش می‌یابد.



بسیاری از ما انسانها خواهان اتومبیل‌های مدل بالا و گران‌قیمت هستیم و در رویاهایمان آنها را جستجو می‌کنیم یا دستکم سعی می‌کنیم تا در

اولین فرصت ممکن، در حد توانایی خود اتومبیلی تهیه کنیم از رانندگی با آن لذت ببریم. نیاز به داشتن یک اتومبیل زیبا و مناسب از جانب خانواده‌ها به علت سهولت در رفت و آمد، ایجاد راحتی و رفع سختی و مشکلات تردد به وجود می‌آید، اما برخورداری از یک اتومبیل گران‌قیمت و پیشرفته در تصور برخی افراد، نوعی افتخار و سربلندی محسوب می‌شود و اغلب آن را نشانه شخصیت و ارزش اجتماعی خود می‌دانند. این آدم‌ها افتخار خود را در دارایی‌هایشان می‌بینند، غافل از این که موفقیت و ارزش اجتماعی انسان، تنها داشتن دارایی یا یک اتومبیل گران‌قیمت نیست. در فرهنگ رانندگی و اتومبیل داری، نحوه رانندگی و روش استفاده افراد از اتومبیل است که شخصیت اجتماعی آنها را رتبه‌بندی می‌کند.

• رابطه رانندگی با شخصیت فردی

همان طور که گفته شد برخلاف تصور برخی از آدم‌ها، نحوه رانندگی با اتومبیل بیش از ظاهر آن می‌تواند فرهنگ و سطح اجتماعی فرد را نمایان سازد، زیرا چگونگی رانندگی با اتومبیل، به خوبی نشان‌دهنده وجوه مختلف شخصیتی و رفتاری و درک اجتماعی یک انسان است. در واقع نحوه رانندگی نمونه‌ای بارز از اخلاق اجتماعی افراد است، چرا که رعایت قانون و مقررات، احترام به حقوق دیگران، کنترل اعصاب فردی در مقابل محرک‌های ترفیکی و میزان پاکیزگی و سلامت اتومبیل و ایجاد فضای آرام برای سرنشینان و رانندگان دیگر، همگی نمونه‌هایی از رفتار اجتماعی راننده است که هنگام رانندگی ناخودآگاه از شخصیت واقعی او منعکس می‌شود و میزان رعایت موارد مختلف اجتماعی توسط وی را مشخص می‌کند.

• ضعف فرهنگ

اخیراً با افزایش توجه افراد به اتومبیل، رفتارهایی از رانندگانی که سعی دارند با اتومبیل یا شیوه رانندگی خود نظر دیگران را جلب کنند، سر می‌زنند. آنها معمولاً با سرعت و سبقت غیرمجاز و هراس انگیز و انجام حرکات نمایشی در محل‌هایی که رانندگان معمولی و خانواده دیگران در آن رهگذرند، سعی بر جلب توجه اطرافیان دارند. اما این کار نه تنها جذاب و شاهکار نیست بلکه نشانه ضعف فرهنگی و نداشتن کنترل فردی نیز به شمار می‌رود.

در هیچ کجای قوانین رانندگی یا اجتماعی درج نشده است که استفاده از عینک دودی یا سیستم صوتی پر قدرت با صدایی فراتر از مافوق صوت و همچنین استفاده از شیشه‌های تیره، پرده عقب خودرو یا لامپ‌های غیرمجاز، سرعت و سبقت‌های حادثه‌آفرین و خطرناک، نصب بوق‌های گوشخراش و استفاده عمدی و بی‌مورد از آنها، اتومبیل و رانندگی افراد را به نوعی هنر و افتخار تبدیل می‌کند.

بوق زدن‌های بی‌مورد و متوالی، استفاده غیرمجاز از نوربالا، لجبازی با دیگر رانندگان، مسدود کردن راه، سبقت از سمت راست، استفاده نکردن از چراغ راهنما، توقف در محل‌های غیرمجاز یا در عرض خیابان، تجاوز به خط عابرپیاده، رعایت نکردن فاصله قانونی با اتومبیل جلویی، انجام حرکات

نمایشی، نوربالا زدن‌های پیاپی، ایجاد وحشت و استرس در رانندگان دیگر و بیرون انداختن زباله از مواردی هستند که بی‌توجهی به آنها نشانه ناآشنایی با فرهنگ صحیح رانندگی و ضعف شخصیتی راننده محسوب می‌شود.

درست است با انجام این موارد می‌توان توجه دیگران را به خود جلب کرد، حتی برخی این کارها را شاهکار یا جرات و جسارت خارق‌العاده می‌پندارند و از شما تعریف و تمجید می‌کنند اما این توجهات در ذهن افراد قانونگرا و دارای اعتبار اجتماعی بار منفی دارد و در نظر اغلب آدم‌ها نشانه بی‌فرهنگی و ضعف اخلاقی به شمار می‌آید. برخلاف تصور این افراد، احترام به قانون و مقررات رانندگی و رعایت آنها، نوعی هنر و خودنمایی است که شخصیت رانندگان را نزد دیگران زیبا و کامل جلوه می‌دهد و معتبر می‌سازد. بی‌توجهی به فرهنگ رانندگی موجب بروز اشتباه‌های متعددی از سوی ما می‌شود که جوانب مختلف رفتاری را خدشه دار می‌کند.

مثلاً فردی که به قانون و مقررات رانندگی توجه نمی‌کند، در واقع ضعف فرهنگی و تربیت غلط اجتماعی خود را به نمایش می‌گذارد. عدم رعایت حقوق دیگر رانندگان و تجاوز به حریم آنها یا ایجاد وحشت و اضطراب در بین دیگران نشانه خشونت و بدرفتاری فرد است و او را شخصی گستاخ و متجاوز معرفی می‌کند. رانندگی، در دو جمله یعنی رعایت مقررات و رعایت حقوق و حریم دیگران.

• رانندگی سالم

اگر می‌خواهید هنگام رانندگی همچنان شخصیت والای شما نزد اطرافیان حفظ شود، سعی کنید با متانت رانندگی کنید، بر اعصاب خود مسلط باشید و نسبت به محرک‌های ترافیکی و رانندگی ضعیف دیگران واکنش نشان ندهید، تا آن جا که امکان دارد از بوق زدن اجتناب و، فاصله مجاز را رعایت کنید و بدون در نظر گرفتن موقعیت اتومبیل‌های جلویی برای آنها پیاپی چراغ نوربالا نزنید، وضعیت و موقعیت اتومبیل‌های دیگر را درک کنید و بی‌مورد از آنها توقع نداشته باشید تا به خواسته شما عمل کنند، اتومبیل خود را تمیز، خوشبو و سالم نگاه دارید، هنگام حرکت و رانندگی از خودرو چیزی به خارج نیندازید، سیگار نکشید و با تلفن همراه صحبت ویا، به رانندگان دیگر توهین نکنید، سد راه دیگران نشوید، از سرعت مجاز تجاوز نکنید، به علائم راهنمایی و رانندگی و مأموران توجه کنید و به آنها احترام بگذارید، صدای سیستم صوتی خود را در حد عادی نگاه دارید و موجب آزار دیگران نشوید، به گونه‌ای رانندگی کنید که سرنشینان احساس امنیت و آرامش کنند.

در هنگام رانندگی پیوسته به یاد داشته باشید که رانندگی سالم، نشان‌دهنده شخصیت ارزشمند است، نه اتومبیل گران قیمت و مدل بالا.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=369615>

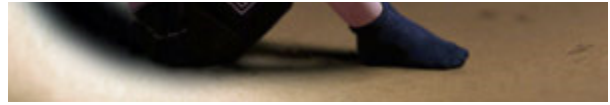
 **vista.ir**
Online Classified Service

راه کارهای مقابله با ترس از زبان یک روانشناس

ناگهان همه چیز به طرز پیش بینی نشده ای خراب می شود. چراغ های نئون حالتی تهاجمی می یابند و گازهایی که از آگروز ماشین ها خارج می شود خفه کننده و کشنده به نظر می رسد.

تعداد ضربان قلب افزایش یافته و تنفس متوقف می شود. گاهی اوقات حتی تا حد از دست دادن هوشیاری به پیش می رود. البته زندگی ادامه خواهد یافت اما از این به بعد ورود به تونل، آسانسور یا هر فضای بسته، غیرممکن خواهد بود... ترس از عنکبوت، سوسک، هواپیما، آتش، دندانپزشک و...





امروزه روانکاوان ترس ها را به طرق مختلف طبقه بندی می کنند ترس از فضای بسته، فضاهای بزرگ ترس اجتماعی مثل ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از خجالت کشیدن، ترس از تلفن، غذا خوردن در جمع...

گاهی اوقات این نوع از اضطراب های بی اساس موجب خنده می شود اما باید گفت که شاید بیش از نیمی از مردم از این ترس های بی اساس رنج می برند.

شکرابی از دانشجویانی است که هیچ علاقه ای به شرکت در فضاهای باز و روبه رو شدن با یک تریبون آزاد را ندارد. وی می گوید: در دانشگاه فرصت های بسیار زیاد -برای شرکت در جمع های دانشجویی و تبادل نظر و فعالیت های جمعی است اما- احساس و نگرانی های بی اساس همیشه مانع پیشرفت در کارها بوده و به نوعی فعالیت هایم را مختل کرده است.

وی می افزاید: ترس از جمعیت برای افرادی مثل ما به گونه ای پررنگ است که با حضور در یک کلاس یا فضای بزرگ تر میخکوب شده و تمام وجودمان از اضطراب لبریز می شود. یکی دیگر از شهروندان که از کودکی از باد می ترسد عنوان می کند: از کودکی با صدای باد و تکان خوردن درخت سرو حیاط به زیرزمین خانه پناه می بردم و با این که چندین سال از آن دوران گذشته و درخت سرو هم به دلیل ترس های بی اساسم بریده شده اما هنوز با صدای باد علائم ترس و دلهره در چهره ام هویدا می شود.

به گفته یک روانشناس برای ترس هایی که احتیاج به درمان دارند سه ویژگی را مشخص کرده اند.

اسلامی توضیح می دهد: احساس اضطراب باید عمیق و به همراه نشانه های خارجی مثل افزایش ضربان قلب، احساس جسم کروی در گلو و عرق سرد باشد. همچنین ترس باید به مدت طولانی وجود داشته و بر خلاف ترس های بی اساس که به مرور زمان ناپدید می شود استمرار یابد. ویژگی سوم این که فرد مبتلا روزانه با شیء مورد ترس مواجه شده و شیء موجب نگرانی و مانع فعالیت او شود.

وی می افزاید: ترس بی اساس دیوانگی یا جنون نیست و ارتباطی با اختلالات شدید روانی ندارد اما در صورت داشتن این ۳ ویژگی فوق مشورت با روانپزشک ضروری به نظر می رسد.

این کارشناس مثال می زند: افرادی که از آب می ترسند به هیچ قیمتی حاضر به فرو کردن سر خود در آب نیستند و این اضطراب عموماً در کنار استخرها در هنگام آموزش مربی به شاگردان بیشتر محسوس است.

به گفته وی منشاء این گونه ترس همیشه در خطرهایی است که وجود واقعی داشته و ریشه آن در مکانیسم های دفاعی می باشد.

وی میراث ژنتیک ما را مسئول ترس های موجود درونی عنوان می کند و می گوید: در سیر تکامل نوع بشر انسان همواره ترس را با خود داشته و برخی از انواع این ترس های بی اساس در همه افراد وجود داشته اما در اشخاص مختلف درجات متفاوتی را دارد.

این روانشناس در خصوص ترس از فضاهای بسته نیز توضیح می دهد: افرادی که به این ترس مبتلا هستند راهروی پشت بام و اتاق تاریک برایشان غیرقابل تحمل است و صرف فکر کردن در مورد آن علائم دلهره را ظاهر و اضطراب را شکل می دهد، به طوری که فرد دارای حراس بی اساس و در آرزوی فرار بوده و میخکوب بر جای می ماند.

وی در خصوص داروهای دارای اثر درمانی می گوید: داروهای ضد افسردگی اثر درمانی خود را در مرحله خاصی که مربوط به حالت افسردگی و یا اضطراب است اعمال می کنند و زمانی که این مرحله سپری شد به آسانی و بدون نگرانی از ایجاد وابستگی می توان مصرف آن ها را قطع کرد ضمن این که به رغم موثر بودن درمان دارویی این نوع درمان شانس عود را کاهش نمی دهد.

وی همچنین به ریشه ترس در فرضیات ژنتیکی اشاره می کند و می گوید: حواس یک نوع بیماری ارثی است که از والدین منتقل شده و ریشه در آشفتگی های روانی و اضطراب آنان در نزد فرزندان دارد. طبق مثال وی مادری که از خیابان ترس دارد فرزند خود را به همراه خود برده و به او فوت قلب می بخشد اما رفتار نامتعادل مادر شرایطی غیرطبیعی را برای کودک به وجود آورده به طوری که کودک ترس پنهانی مادر را درک می کند.

این کارشناس روانشناسی در خصوص فضای باز اجتماعی می افزاید: اصولاً ترس از جمعیت و مکان های بزرگ برای فرد بیمار نوعی زندان محسوب شده به طوری که عواقب این اضطراب می تواند به چشم پوشی از دنیای بیرون و به نوعی انزوا و گوشه نشینی بینجامد.

اسلامی با اشاره به این که این گونه افراد هیچ گاه بدون همراه از منزل خارج نشده و همیشه بهانه های مختلفی برای خارج نشدن از خانه دارند می گوید: این ترس ها از سوی پزشکان جدی بوده و در صورت عدم کنترل می تواند زندگی فرد را مختل کند.

راه هایی برای کشف شخصیت آدمها

بعضی افراد سعی می کنند به خیال خودشان با مهارت هرچه تمام تر طوری صحبت کنند که افکار و نیات قلبی و درونی شان مشخص نشود. مثلاً نزدیک به یک ساعت از دوستی، محبت و یکرنگی صحبت می کنند اما کوچکترین آشنایی با آن ندارند! با کمی دقت و منطق به راحتی می توان تفاوت بین یک صحبت صادقانه و غیردوستانه را دریافت. اگر زبان در خدمت افکار نادرست قرار گیرد سایر اجزای بدن نمی توانند چندان فریب دهنده باشند. برای تک تک ما، بارها و بارها پیش آمده که بگوییم: "حرف قشنگی زد، اما نمی دانم چرا به دلم ننشست؟!" درحقیقت "زبان بدن" پیام ها و حرف های زیادی برای گفتن دارد که بعضی از افراد سعی می کنند با مهارت آن را هم



مخفی کنند، برای همین در یک مکالمه تلفنی موفق تر از ملاقات رو در رو عمل می کنند. اما شاید برای این گروه تعجب آور باشد اگر بدانند که یک محقق انگلیسی به نام پروفیسور CHRIS IDZIKOWSKI اعتقاد دارد از روی نوع خوابیدن افراد هم می توان پی به شخصیت آنان برد! او حالات مختلف بدن در هنگام خواب را به شش گروه تقسیم می کند و براساس آن نوع شخصیت فرد را بررسی و بیان می کند.

راستی شما چگونه می خوابید؟!

۱) خواب جنینی: در این وضعیت شخص به حالت جنینی، بدن خود را جمع می کند و به خواب می رود. آمار نشان می دهد که ۴۱% افراد در موقع خواب چنین وضعیتی را در بدن خود نشان می دهند و جالب است که زنان ۲ برابر مردان در این حالت به خواب می روند. افراد این گروه حتی اگر به ظاهر افرادی خشن و بی احساس به نظر برسند، اما قلبی مهربان و حساس دارند. آنها در برخوردهای اجتماعی خود در ملاقات های نخست، به علت خجالت و شرم زیاد نمی توانند به راحتی و خوبی رفتار کنند، اما در کمال تعجب، این مشکل به راحتی در ارتباطات بعدی آنها با غریبه دبروز از بین می رود.

۲) ۱۵% از افراد ترجیح می دهند در هنگام خوابیدن به پهلو بخوابند و دو دست خود را در کنارهای بدن قرار دهند. این افراد از بودن در اجتماع و میان سایرین لذت می برند و در بیشتر مواقع داوطلبانه در کارهای گروهی مسئولیت می پذیرند. با توجه به علاقه و اشتیاق زیاد آنها به ارتباط با سایرین، می توان گفت به راحتی به غریبه ها اعتماد می کنند و متأسفانه در بسیاری مواقع فریب هم می خورند.

۳) ۱۳% افراد تمایل دارند به پهلو بخوابند و دست های خود را در جلو به سمت خارج قرار دهند (عمود بر بدن). این گروه بیشتر نیمه خالی لیوان را می بینند و نسبت به سایرین بدگمان هستند. در تصمیم گیری بسیار کند عمل می کنند و مدت ها طول می کشد تا موفق شوند خود را به انجام دادن یا ندادن کاری راضی کنند. اما نکته مثبت این است که سرانجام پس از تصمیم گیری، سخت می توانند از آن دست بردارند و در آن تغییری ایجاد کنند. (البته باید دعا کرد که تصمیم های درستی گرفته باشند)

۴) به پشت خوابیدن: این گروه به پشت می خوابند و دست ها را در کنار پهلو و چسبیده به بدن نگه می دارند. افراد این دسته معمولاً آرام و محافظه کار هستند. آنها سر و صدا و اعتراض را دوست ندارند و سعی می کنند کارهای خود و سایرین را

قانونمند و اصولی ببینند.

۵) ۱۷٪ از نفرات مورد بررسی، صورت خود را به بالش می چسبانند و با دستهایشان اطراف بالش را می گیرند و سر را به یک سمت می چرخانند. این افراد اکثراً عجل هستند و می توان قدرت درونی خوبی در انجام کارها از آنان دید. آنها تمایل دارند بیشتر در میان جمع باشند، هرچند از انتقاد شنیدن دل خوشی ندارند و گاه در اثر عدم تحمل، شرایطی ناخوشایند برایشان پیش می آید.

۶) گروه آخرگروهی هستند که به پشت می خوابند و هر دو دست خود را بالا می برند و اطراف بالش می گذارند. از نظر شخصیتی، اکثراً شنوندگان خوبی هستند و با صبر و حوصله به حرف ها و سخنان دیگران گوش می دهند و گرچه همیشه برای کمک و امداد به نیازمندان در شتاب هستند، اما اغلب ترجیح می دهند در مرکز توجه قرار نگیرند.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=362401>

 Vista.ir
Online Classified Service

راهی به سوی موفقیت

«احساس کهتری» از جمله احساسهایی است که تقریباً تمامی افراد با شدت و ضعف، با آن درگیرند.

این احساس از يك سو، گرانبهارترین انگیزه‌ای است که انسان را وادار می‌کند تا به تکامل خویش و راهکارهای رسیدن به کمال بیندیشد تا آنجا که مبنای حرکت و موجب گذر از کهتری به مهتری می‌گردد و از سوی دیگر، می‌تواند نقشی مخرب و ویرانگر داشته باشد و به‌صورتی دردناک در وجود فرد رسوخ یابد و به‌جای حرکت و گذر به مهتری، موجب رفتارهای نامطلوب و غیرعادی شود.



احساس کهتری همچون سکه دورویی است که يك روی آن ارجمندی

انسان را در پی دارد و روی دیگرش سقوط او را. بنابراین، موفقیت و عدم موفقیت انسان وابسته به چگونگی مواجهه با این احساس است.

• تحلیل مفهومی احساس کهتری

اصطلاحاتی نظیر «حس حقارت» و یا خود کم‌بینی» و حتی «حس پستی» و نظایر آن، که در برخی از نوشته‌ها به چشم می‌خورد بار معنایی منفی دارد و در آنها هیچ جنبه مثبتی لحاظ نمی‌گردد. برخلاف واژه «کهتری» که در آن فقط بار معنایی منفی لحاظ نشده است. بدین روی، هم می‌تواند مخرب و ویرانگر باشد، هم می‌تواند محرک و سازنده.

ربر (۱۹۸۵، A. Reber) و الحفنی (۱۹۹۴، A. M. Alhefny) معتقدند که احساس کهتری احساس ضعف و ناتوانی‌ای است که از کودکی با فرد همراه است و با نقص بدنی یا روانی تشدید می‌گردد و فرد را دچار یأس و ناکامی می‌سازد. ریموند (۱۹۸۵، J. Raymond) آدلر (۱۹۲۷، A. Adler) و برخی دیگر از روان‌شناسان احساس کهتری را گرانبهارترین انگیزه‌ای می‌دانند که انسان را وامی‌دارد تا به تکامل خویش بپردازد.

به‌طور خلاصه، می‌توان گفت: احساسی که در نتیجه شکست‌ها، طرد شدن‌ها، ناکامی‌ها و نامقبول شدن‌ها پیش بیاید که فرد همه را برتر از خود و خود را فاقد استعداد بیاید، «کهتری منفی» است و احساسی که مبنای حرکت و گذر از موقعیت کهتری به مهتری گردد، «کهتری مثبت» و مفید

می‌باشد.

• کهتری ذاتی

نوعی کهتری از تولد تا مرگ با انسان همراه است. این کهتری موجب می‌گردد که انسان همواره کمال‌جو و استقلال‌طلب باشد. آدمی در دل و قلب، به کمال عشق می‌ورزد و دایم آن را آرزو می‌کند. این کهتری ذاتی سبب می‌شود که انسان در هیچ مرتبه‌ای از مراتب کمال، رحل اقامت نیفکند.

بدین روی، انسان آگاهانه یا ناآگاهانه (خواسته و ناخواسته) عاشق کمال مطلق است و همیشه در مقایسه کمال با کمال مطلق، خود را ضعیف و ناقص می‌شمرد. در نتیجه، شعله عشقش فزون‌تر می‌گردد و حرکت مضاعفی آغاز می‌کند.

این کهتری ذاتی پیوسته در انسان وجود دارد و او را وامی‌دارد تا در جست‌وجوی چیزی باشد که تصور می‌کند کمال است. علم‌جویی، زیبایی‌خواهی، قدرت‌طلبی و صفاتی مانند آن از همین حس کمال‌خواهی او سرچشمه می‌گیرد.

اما از همان نخستین روزهای زندگی، موانعی غلبه‌ناپافتنی سد راه توسعه وجود او می‌شود و دسترسی به هدف را تقریباً غیرممکن می‌سازد. کسانی که دارای عزت‌نفس بالایی هستند و از کهتری عضوی یا بدنی یا روانی رنج می‌برند، احساس کهتری در آنان به منزله منبعی تحریکی است که غریزه جنگنده آنان را به حرکت درمی‌آورد. گویی به ضعف خود می‌گویند: «فکر می‌کنی بر من چیره خواهی شد؟»

اشتباه می‌کنی، من بر تو غلبه خواهم کرد!» و برای آن‌که بر ضعف خود غالب آیند، تنها به تلافی رضا نمی‌دهند، بلکه به «جبران مضاعف» می‌پردازند؛ بدین معنا که در راه این پیروزی، تمام نیرو و پشتکار خود را به کار می‌اندازند تا نه تنها ضعف همان عضو را از میان بردارند، بلکه آن را به صورت عضوی بیش از حد معمول نیرومند درآورند.

نمونه بارز این جبران مضاعف، وضع دموستن (Demosten)، خطیب مشهور یونانی، است. وی در نوجوانی الکن و کمرو بود، بعدها نه تنها بر این نقایص خود فایز آمد، بلکه بزرگ‌ترین ناطق عصر خود شد.

آلفرد آدلر در یک بررسی نشان داده است که ۷۰ درصد نقاشان مشهور به یکی از نقایص بینایی مبتلا بوده‌اند. بدین روی، حس غلبه یافتن بر کهتری در بسیاری از موارد، موقعیت و شاهراه به دست آوردن قریحه و استعداد در آنان است. جبران کهتری با صفاتی عالی‌تر از نوعی که فقدان آن انسان را رنج می‌دهد، در واقع بهترین و عالی‌ترین راه جبران شکست است. اما همواره وضع بدین‌گونه نیست؛ زیرا موانع متعدد و علل گوناگونی در مسیر تحول انسان خودنمایی می‌کند و راه تحول را ناهموار می‌سازند. در چنین زمانی است که احساس کهتری در انسان تشدید می‌گردد و آن را در وجودش به نوعی کهتری از تولد تا مرگ صورتی جانگداز مستقر می‌سازد. حال باید دید که فرد در برابر این رنج جانکاه چه واکنشی از خود نشان می‌دهد. چگونه می‌کوشد تا خود را از گریز آنان مصون بدارد؟

همان‌گونه که گفته شد افراد با عزت‌نفس بالا در چنین مواقعی، اقدام به جبران مضاعف نموده و بر کهتری خود غالب می‌گردند. اما برخی نمی‌توانند با کهتری خود به مبارزه برخیزند و برآن چیره شوند تا به تعادل دست یابند. به عبارت دیگر، آنان نقص خود را پذیرفته و دچار ناتوانی و یأس می‌گردند. در این صورت، دچار کهتری مرضی می‌گردند. آدلر روان‌تحلیل‌گر اتریشی و بنیانگذار روان‌شناس فردی بر این باور است که بیش‌تر رفتارهای نابهنجار و غیرعادی ریشه در این احساس کهتری دارد.

• عوامل ایجاد کننده احساس کهتری

الف) معلولیت‌های جسمی:

احساس کهتری ممکن است به دلیل نقص بدنی و نارسایی جسمی باشد. یک نقص عضوی موجب می‌شود که فرد خود را ناقص‌تر از دیگران یافته، احساس کمبود کند.

شخص عاجز و یا ناقص در برابر نارسایی خود، در واقع، دو بار رنج می‌برد؛ یک بار وقتی خود را در محیط خویش در موقعیت کهتری می‌بیند و بار دیگر وقتی مورد تمسخر و استهزای دوستان و اطرافیان قرار می‌گیرد.

افرادی که دچار کهتری مرضی هستند، مراقبت اطرافیان از آنها، این انتظار را ایجاد می‌کند که مورد توجه و ترحم دیگران نیز واقع شوند و چنین افرادی هرگز توانایی‌های خود را به بوته آزمایش نمی‌گذارند و همین سبب می‌شود که یک ارزیابی منفی از خود داشته باشند.

ب) عوامل خانوادگی:

محیط خانوادگی به دو گونه احساس کهتری را، که در ابتدا چیزی عادی است، به صورت نامطلوبی تشدید می‌کند:

۱) غوطه‌ور کردن کودک در موقعیت‌های آسان، نازپروردگی، محبت بیش از حد، چرخیدن پروانه‌وار والدین گرد فرزند و برآورده ساختن همه خواسته‌های او سبب می‌شود تا او فقط در فکر ارضای نیازهای اولیه زیستی باقی بماند و از شناخت نیازهای عالی و وجودی‌اش عاجز گردد. امتحانات الهی و مصایب می‌تواند رشدآفرین و موجب شکوفایی و به فعلیت رساندن استعدادها نهد. نکته باشد وگرنه در صورت نازپروردگی و عدم آمادگی در مواجهه یا نگرانی‌های شدید، فرد ناتوان گردیده و مشکلش بیش‌تر و کهنتر در وی تشدید می‌گردد.

۲) بدرفتاری و طردشدگی از سوی والدین نیز موجب می‌شود تا برخی از کودکان هرگز محبت را تجربه نکنند، به معنای مثبت ارتباط با دیگران دست نیابند و در نتیجه، دچار انزوا و سرگردانی شوند. این افراد در مواجهه با مشکلات، به بزرگ کردن بیش از اندازه مشکل خود و نادیده گرفتن توانایی‌های خویش تمایل دارند تا از زیر بار مسئولیت‌شانه خالی کنند.

ج) عوامل تربیتی

۱) سرزنش در حضور همسالان: سرزنش کودک توسط برخی از مریبان در حضور همسالان، انتظار بیش از حد توانایی از فرد، واگذار کردن تکلیف طاقت‌فرسا به او و تعیین اهداف بزرگ و دست نیافتنی موجبات احساس کهنتری را فراهم می‌سازد.

۲) مقایسه‌های بی‌جا (کودک و نوجوان با افراد دیگر): یکی از عوامل تشدید کننده کهنتری مقایسه‌های بی‌جاست. مسئولان آموزشی و تربیتی باید به این نکته توجه کنند که مقایسه شخص با دیگری در حضور وی، حقارت و ناتوانی او را مضاعف می‌سازد و چنان اندوهی بر وی وارد می‌سازد که او را به واماندگی و جمود و انزوا سوق می‌دهد. سختگیری اولیای کودکان و توقعات نادرستی که فوق طاقت آنهاست موجبات احساس کهنتری را فراهم می‌سازد. سطح مطالبات و خواسته‌ها باید با سن کودک، توان و استعداد او و با فضایی که در آن زندگی می‌کند مناسبت داشته باشد. بسیاری کسانی که کودک را بزرگسال می‌پندارند و مطالباتی در سطح بزرگسال از او دارند.

همان‌گونه که توقعات بیش از حد توان، شخص را حقیر می‌سازد، اقدام به کارهای فوق طاقت نیز حقارت‌آور است. افراد در حالت‌های عاطفی منفی، تمایل دارند به جنبه‌های قابل انتقاد و نشانگر بی‌کفایتی خود توجه داشته باشند، در حالی که در همین زمان، نقاط قوت جزئی دیگران را بزرگ می‌نمایند. این افراد معمولاً میزان موفقیت خود را بسیار کمتر از حد واقعی خود برآورد می‌کنند، در حالی که میزان موفقیت دیگران را زیاده از حد واقعی برآورد می‌نمایند.

• پیامدهای احساس کهنتری

زمانی که احساس کهنتری در فرد شدت می‌یابد، برای کاهش آن و پیشگیری از خطرهای احتمالی، به راهکارهای دفاعی جبران متوسل می‌شود. گاهی جبران واقعی و حقیقی است و موجب کاهش احساس کهنتری و دستیابی به تعادل می‌گردد، ولی در بسیاری از موارد، جبران‌ها، انحرافی و کاذب است. در این صورت، کهنتری در يك دور باطل، نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه به صورتی ویرانگر و مخرب تشدید می‌گردد. راهکارهای دفاعی کاذب و انحرافی عبارت است از:

الف) گریز از مسئولیت :

در این صورت، انسان خود را دستخوش ناتوانی و شکست می‌سازد، نسبت به خود شك می‌کند و کمبود نیرو و جرات در وی احساس می‌گردد. در این صورت، در وادی شکست‌های پی در پی و متعدد درمی‌غلند و شکست‌های بعدی، احساسات نخستین را تحکیم می‌کنند. در چنین مواردی، نقشه زندگی برپایه گریز از مسئولیت و امتناع ناآگاهانه از هر نوع سعی و کوشش طرح‌ریزی می‌شود.

ب) جبران خیالی :

این نوع جبران، گریز در خیالبافی و حالات رویایی است. انسان از زندگی رویایی و خیالی آن افتداز و توانایی را می‌خواهد که در زندگی واقعی نمی‌تواند به آن دست یابد. کدامیک از ما اگر در کودکی احساس خواری و سرافکنندگی کرده‌ایم و نیروی جوابگویی به آن را در خود نیافته‌ایم، آرزو نکرده‌ایم که آن‌قدر نیرومند باشیم که حریف خود را مثل موم در چنگ خود بیابیم و آنچه برای کیفر وی می‌اندیشیم، در موردش اجرا کنیم؟ بسیاری کودکان و نوجوانانی که در عالم خیال، آرزو می‌کنند انسانی نامرئی باشند.

ج) کتمان کهنتری و خودنمایی:

وقتی بیمار از کهنتری رنج می‌برد و نمی‌تواند با آن به مبارزه برخیزد و تعادلی در خود به وجود آورد، سعی می‌کند با کتمان کهنتری و خودنمایی و ریاکاری، اطرافیان خود را نسبت به نظری که درباره وی دارند، فریب دهد؛ مثلاً، زمانی که فاقد کمالات و خوبی‌هاست، با ریاکاری سعی می‌کند خود را واجد آنها نشان دهد؛ همچون ترسویی که اگر مجبور باشد در محل دورافتاده‌ای در تاریکی و تنهایی شب ره سپرد، سوت می‌زند تا خود را با

شهامت و بی‌باک نشان دهد.

چنین افرادی با لاف‌زدن یا دورغ‌سازی، به هر نسبت که احساس ناچیزی می‌کنند، می‌کوشند تا خود را درخشان‌تر و جالب‌تر جلوه دهند. جوانان شکست‌خورده‌ای که نتوانسته‌اند به تحصیلات عالی برسند یا یک موقعیت اجتماعی کسب کنند، از این خودنمایی بی‌بهره نیستند. در دختران، این جلب توجه و خودنمایی به صورت‌هایی همچون لباس‌های تجملی، آرایش، روی آوردن به مد، حضور در اجتماعات جنجال‌برانگیز، حفظ چند اصطلاح علمی و غربی و به کار بردن آنها در انتقادات و مخالفت‌ها، تغییر در صدا و در راه رفتن و مانند آن بروز می‌کند. پسران ناکام مانده نیز با روی آوردن به تصاویر قهرمانان، آرایش شکل و موی خود به صورتی متفاوت با دیگران، پوشیدن لباس شهرت، تقلید از چهره‌های فوتبال و سینما، انجام کارهای متهورانه و ماجراجویانه در رانندگی، روی آوردن به دخانیات و ادای روشنفکران را درآوردن و انتقاد و مخالفت و شبهه‌افکنی توجه دیگران را به خود جلب می‌کنند.

(د) تخریب دیگران :

وقتی کسی نمی‌تواند خود را مسلط و برتر سازد، در این صورت از کاربرد ابتدایی اصل نسبیت استفاده می‌کند؛ دیگران را پایین می‌آورد، بخصوص آنهایی که نسبت به او شك می‌کنند و یا به عکس، نسبت به آنها کدورتی در دل احساس می‌کند. در این صورت، همواره در کمین رفتار و جزئیات زندگی آنهاست و اگر کوچک‌ترین خطایی از آنها سرزند، آن را با تمسخر بزرگ می‌کند و آنان را در برابر دیگران مورد استهزا قرار می‌دهد. گاهی حتی اگر این افراد هیچ عیب و نقصی هم نداشته باشند، برای آنها عیوبی می‌تراشد و اینجاست که زبان بهتان و افترا باز می‌شود.

ه) خودباختگی:

افرادی که از کهنتری رنج می‌برند، فاقد اعتماد به نفس‌اند و دارای وابستگی شدید، فردیت باختگی، عدم استقلال و بی‌هویتی هستند. در بسیاری از موارد، روی آوردن به تمدن‌ها و فرهنگ‌های دیگر شکلی از جبران کهنتری است. آنان به دلیل اینکه خود را در فرهنگ و جامعه خویش ناتوان و شکست‌خورده می‌پندارند، ادعا می‌کنند که جامعه پاسخگوی نیازهایشان نیست. در نتیجه، به جامعه و فرهنگی فراتر از جامعه خود می‌اندیشند. این بی‌هویتی معمولاً در کردار و گفتارشان به خوبی پیداست. بسیاری از این بیگانه‌پرستی‌ها نشان از بی‌هویتی و خودباختگی و عدم اعتماد به خویشتن است که با شنیدن وصف دیگران شیفته آنها می‌گردند و بر این باورند که بدون اتکا به آنها نمی‌توان زندگی کرد.

و) ریاست طلبی :

یکی از ابزارهای دفاعی که فرد کهنتر به کار می‌برد، تلاش برای به دست آوردن و چنگ‌زدن به کرسی ریاست است. بسیاری از کسانی که ریاست و قدرت را جبران کهنتری می‌دانند و این صدرنشینی و بالا رفتن ظاهری را پوشش کتمان پستی و حقارت درون خود می‌دانند. می‌توان واکنش‌های دیگری را نیز که به صورت جزئی‌تر از افراد کهنتر بروز می‌کند مطرح کرد. نکته قابل توجه اینکه واکنش‌هایی که آدمی در برابر کهنتری خود انجام می‌دهد خواه ناخواه در تخفیف یا تقلیل کهنتری وی موثر واقع می‌شود، ولی همیشه وضع بر این منوال نیست و زندگی را نمی‌توان مانند یک معادله ریاضی دانست؛ زیرا گرچه نمی‌توان دوام احساس کهنتری را توجیه کرد، اما باید پذیرفت که حتی کهنتری احساس شده در خردسالی در دل انسان باقی می‌ماند و رهنما و رهبر دایمی رفتار او می‌گردد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=246785>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رمز گشایی شخصیت افراد (ریخت شناسی)

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع گردیده است شخصیت افراد را بر اساس ساختار جسمانی و جثه بدنشان به ۳ دسته اصلی که سوماتوتیپ نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با بکارگیری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.

سوماتوتیپ ها بدین قرار می باشند:

- آندومورف (فربه)
- اکتومورف (لاغر)
- مزومورف (عضلانی)
- اکنون یک به یک به تشریح آنها میپردازیم:

(۱) آندومورف (endomorph):

آندومورف ها از نظر فیزیک بدنی معمولا دارای دور کمر پهن و شانه های باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر

بدنشان را فرا گرفته است بخصوص در نواحی زانوها و بازوها، اما قوزک پاهایشان و مچ دستهایشان باریک و لاغر می باشند که سبب بیشتر به چشم آمدن دیگر نواحی چاق بدنشان می گردد.

شکل ظاهری: گوشتالو، فربه، اجزاء احشایی رشد یافته، گلابی شکل.

خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شوخ طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونسرد، کارها را پشت گوش می اندازند.

خصایص فیزیولوژیکی: موهای چرب، رنگ پوست رنگ پریده، متابولیسم پایین، مستعد عوارض کلسترول بالا، چاقی مفرط، آلرژی و ناراحتی های سینوسی .

(۲) اکتومورف (ectomorph):

اکتومورفها نقطه مقابل آندومورفها می باشند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پیشانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود میباشد. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین بنظر میاید که هیچگاه اضافه وزن پیدا نمیکنند (بزرگترین دغدغه آندومورف ها).

شکل ظاهری: لاغر و نحیف، ظریف، عضلات ضعیف، قفسه سینه صاف و مسطح، بلند قامت، مغز بزرگ، اجزاء صورت و رگهای بیرون زده و برجسته.

خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کناره گیر، درون گرا، دلوپس، عدم ابراز احساسات، هنرمند، غیر قابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بد خلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند.

خصایص فیزیولوژیکی: پوست خشک و سرد، متابولیسم بالا، مستعد عوارض اضطراب، بی خوابی، دردهای قاعدگی (در زنان) و یبوست.

(۳) مزومورف (mesomorph):

مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مطلوبتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام می باشند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن (چهار شانه) و میان تنه باریک همراه با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند.

▪ شکل ظاهری: عضلانی، مستطیل شکل، پوست کلفت، سر بزرگ.



- خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک، بیتفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن، قدرت طلب، طعنه زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تغذیه و خواب منظم.
 - خصایص فیزیولوژیکی: تعرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بواسیر، تیخال.
- توجه داشته باشید که الزاما تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلا فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی از خصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد.

<http://shafaVv.blogfa.com/post-۱۷۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113436>

vista.ir
Online Classified Service

روان شناسی بستنی

بعضی از روان شناسان دوست دارند بین هر کاری که آدم انجام می دهد با روح و روان او ارتباطی کشف کنند. آنها حتی علاقه مندان به انواع بستنی را روان شناس کرده اند. بد نیست نتیجه این تحقیقات را بدانید:

اگر بستنی پسته ای دوست دارید، شنونده خوبی هستید و تحملتان زیاد است. در نتیجه، مشکلات را با شکیبائی پشت سر می گذارید و کمتر خشمگین می شوید. شما فردی بسیار احساساتی هستید، مشکلات و موقعیت های دیگران را به خوبی درک می کنید و به همین دلیل روابط خوبی با اطرافیانتان دارید.

اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی تنوع طلب هستید و اغلب اوقات براساس انگیزه های آنی عمل می کنید. از ریسک کردن نمی ترسید و از آنجا که توقع زیادی از خود دارید، اهداف بزرگی هم برای خودتان در نظر می گیرید. روابط نزدیک خانوادگی برای شما لذت بخش است.

اگر بستنی گردوئی دوست دارید، منظم و محتاط هستید و از آنجا که خیلی کمال گرایی، به جزئیات خیلی اهمیت می دهید و هیچ وقت از قوانین تخطی نمی کنید. وظیفه شناسی، اخلاق گرایی و محافظه کاری از ویژگی های بارز شماست. از رقابت کردن با دیگران به خصوص در ورزش لذت می برید و دوست دارید همیشه رئیس باشید.

اگر بستنی توت فرنگی دوست دارید، خجالتی هستید، احساساتی بسیار قوی دارید، دقیق و مشکوک و خودرأی هستید، کاملاً درون گرایی و معمولاً به خاطر ضعفها و اشتباهاتان خود را سرزنش می کنید.

اگر بستنی شکلاتی دوست دارید، فردی سرزنده و خلاق هستید و به ندرت سعی می کنید هیجان و اشتیاقاتان را پنهان کنید. شخصیت شما برای دیگران جالب است و وجود شما در مهمانی ها و مجالس فضا را شاد می کند. کارهای یکنواخت شما را کسل می کند و از این که همیشه در مرکز



توجه دیگران باشید، لذت می‌برید.

اگر بستنی موزی دوست دارید، فردی آسان‌گیر هستید و به راحتی خودتان را با شرایط جدید تطبیق می‌دهید. دست و دلباز هستید و صداقت و همدلی شما زیانزد خاص و عام است.

اگر بستنی با طعم قهوه دوست دارید، حافظه خوبی دارید؛ هیچ‌وقت اسم‌ها و وقایع گذشته را فراموش نمی‌کنید. زیاد به گذشته فکر می‌کنید و از مرور کردن خاطرات لذت می‌برید. تا حدی درون‌گرا هستید و احساسات خود را به راحتی بروز نمی‌دهید.

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=216575>

 Vista.ir
Online Classified Service

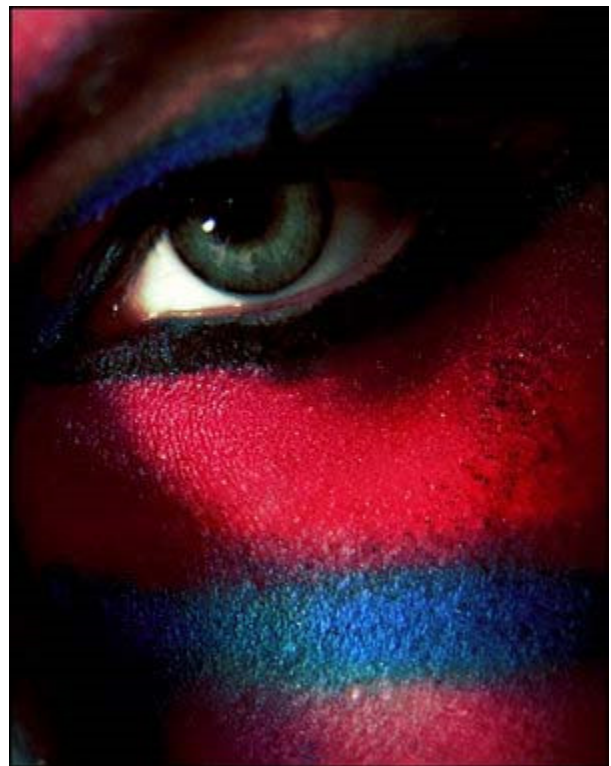
روانشناسی چشم‌ها

• چشمان درشت

چشمان درشت تجسم کمال زیبایی است. افرادی که چنین چشمانی دارند، باهوش، قوی، سرشار از ایده‌ها، بی‌ریا و دارای امیال نفسانی قوی هستند. مردان و زنانی که چشمان درشتی دارند، نسبت به دوستانشان بسیار صادق و خونگرم هستند. اما اگر چیزی بر طبق برنامه پیش نرود، بی‌نهایت آسیب‌پذیر خواهند بود و برای يك آغاز مهم چیزی مانع آنها نخواهد شد. مهمترین نقطه مثبت آنها طبیعت برون‌گرا و شخصیت با ثبات آنها است.

• چشمان کوچک

افرادی که دارای چنین چشمانی هستند حسود، غیرقابل اعتماد، لجباز و گاهی هم بدذات می‌شوند. به هر حال در برخورد و پذیرش عقاید این افراد می‌بایست محتاط بود. به راحتی می‌توان دریافت که بخاطر ویژگی‌های منفی به هیچ‌کس و هیچ‌چیز اجازه نزدیک شدن به دنیای خصوصی‌شان را نمی‌دهند. افرادی که دارای چشمان کوچکی هستند، صادق و بی‌نهایت مشکل‌پسند می‌باشند. صفات گفته شده صرفاً به معنای عدم کارآمدی ایشان نیست بلکه بیشتر حکایت از هدف محوری‌شان و وقف خود در راه مقاصدشان دارد.



اما خیلی زود صبر و تحمل خود را از دست می‌دهند و در صورتی که احساس کنند از سوی دیگران نادیده گرفته شده‌اند، ممکن است با انواع عیب‌جویی‌ها دوستان خود را به ستوه آورند. آنان همواره سعی می‌کنند تا برای نامزد خود سرگرمی‌های ممکن را فراهم سازند. اما در درازمدت حسادت و کله‌شقی آنان موجب جدایی‌شان می‌گردد. دقت در جزئیات کارهای پراهمیت برایشان سودمند است، از همین رو می‌توان مردانی را که دارای چشمان کوچکی هستند، در ادارات به عنوان حسابدار یا سازمان‌دهنده امور مشغول به کار دید. زنان این گروه، به منظور رضایت از کارشان احتیاج به حضار دارند. بنابراین آنها به دنیای مد یا روزنامه‌نگاری روی می‌آورند.

• چشمان سربالا

در هنر چهره‌خوانی این شکل چشم، کمال زیبایی است. این فرم چشم نشان‌دهنده شخص احساساتی است که دارای درک معنویت و بنیه فوق‌العاده می‌باشد. علاوه بر این آنها از زندگی لذت بخشی برخوردارند. با این وجود همواره باید آماده روبرو شدن با خشم ناگهانی آنها باشید. متأسفانه این بدخلقی را غالباً نسبت به نزدیکترین فرد به خود روا می‌دارند که خود موجب گسسته شدن رابطه‌شان بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌یی می‌شود.

در کار هم مردان و هم‌زمانی که دارای چشمان سربالا هستند، می‌توانند روی موفقیتی که سزاوارش هستند، حساب کنند. به هر حال صبر و شکیبایی آنان تا حدی در کار سنجیده می‌شود، زیرا تلاش واقعی برای نیل به موفقیت تنها پس از سی و پنج سالگی شروع خواهد شد.

• چشمان سرپایین

در کشور ژاپن این فرم چشم سمبل خوش‌شانسی و ثروت است و در غرب نشانگر همیاری، نجابت، قابل اعتماد بودن و نیز افسردگی است. برای این افراد دوستی‌های صادقانه و عمیق سرچشمه نیروی زندگی است.

اگرچه این زندگی پر از ایثار و فداکاری است ولی برای آنان چنین شیوه‌یی خشنودکننده و رضایت‌بخش است. به نظر می‌رسد که این افراد نیک‌سیرت به دیگران در حل مشکلات بسیار دشوار کمک می‌کنند و هرگز کار نیک خود را همه جا جار نمی‌زنند. این دسته از افراد بیشتر شنونده هستند و خیلی کم صحبت می‌کنند.

هرکسی که بخواهد به نجابت، فهم و شعور این افراد حسادت بورزد، باید بداند که این دسته از مردم با طبیعت یاری‌رسانی که دارند، نه تنها سختی بیشتری را نسبت به دیگران در زندگی تحمل می‌کنند بلکه در شرایط کمتر مناسبی زندگی می‌کنند. زنانی که دارای چشم‌های سرپایین هستند شعور و فراست خوبی برای به دام انداختن مردان پولدار و بهره‌مند شدن از تبعات آن دارند، با این وجود جنبه‌های مالی برایشان اولویت محسوب نمی‌گردد.

در عشق بسیار فداکار و محافظه‌کارند تا جایی که نه تنها در برابر زوجشان فرمان بردارند بلکه از این وضع نیز راضی‌اند. تعجیبی ندارد که بدانید چه مادران خوبی هستند. بعضی از زنان این گروه می‌توانند عاشق خود را سریدوانند که البته این بیشتر یک استثناست تا یک قانون همیشگی.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=238960>



روانشناسی خجالت

اصولاً خجالت یا کم‌روئی یک عاطفه اجتماعی است که در شخص ظاهر می‌شود. این حالت از احساس خود کم‌بینی صورت می‌گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می‌یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد این شخص از انجام فعالیت‌های روزانه خود باز می‌ماند و از حضور در یک جمع هراس دارد بطوری که بسیار خشک و سرد برخورد می‌کند و حتی چیزهایی را که برای گفتنش برنامه ریزی کرده بود را با حضور در جمع فراموش می‌کند این شخص مورد هجوم یک نوع احساس است که آنرا ترس از حضور در جمع می‌نامند. پس این دیگران هستند که باعث اضطراب وی می‌شوند.

▪ اثرات خجالت: خجالت مانع از تجلی افکار عالی است و از پیشرفت افراد جلوگیری می‌کند. فرد خجالتی همیشه با ترس زندگی می‌کند و هرگز شهامت گفتن واقعیت را ندارد. فرد خجالتی از ناراحتی تنفسی رنج می‌برد و در نتیجه کلمات به طور ضعیف و بیمارگونه به گوش می‌رسد. انقباض

و انبساط رگ‌های بدن باعث سرخی یا رنگ پریدگی می‌شود. خجالتی بودن فرد عدم توانایی در تطبیق فرد با محیط بیان می‌شود. او آسیب پذیراست و مانند قلعه ای از هزاران راه نفوذ دارد و هرکس به آسانی می‌تواند صدها تیر به سوی او پرتاب کند. کم رویی در دوره بلوغ بیشتر از دخترها در پسرها رایج است چرا که پسرها باید گام نخست را به سوی جنس مخالف بردارند بسیاری از افراد کم رو با دیگران دوستی نکرده و برخی از آنها تا پایان عمر نیز ازدواج نمی‌کنند. در جامعه سه عامل بزرگ برای محدود کردن انسان وجود دارد که اگر برخورد ما با آنها از راه صحیح و اصولی انجام نشود می‌تواند باعث خسارت و آسیب شوند: زندگی خانوادگی و تحصیلی - مذهب در صورت برداشت نادرست از آن - جنسیت هنگامی که بدآموزی شناخته شود و تبعیز نادرستی درکار باشد به کلی می‌توان گفت %۹۰ از عقده‌های حقارت و به این ۳ عامل بستگی دارد . علت بنیادی بیشتر انواع خجالت را می‌توان در سختگیری‌های نابه جای والدین و مربیان ردیابی کرد که قدرت ذهنی کودکان را درک نکرده اند . بسیاری از یادگیری‌های مذهبی بر پایه ترس از اعمال خطا و مجازات زندگی دنیا و آخرت است . بسیاری از والدین خدا و شیطان را برای فرزندان نشان ترسناک جلوه می‌دهند آنها را همیشه حاضر تصویر کرده‌اند. افراد کم رو همیشه دچار تردید و دو دلی هستند و از اجتماع دوری می‌کنند در نتیجه به ناراحتی و افسردگی دچار خواهند شد.

• درمان جسمی خجالت : این درمان بیشتر برای غلبه بر حالت فوق عاطفه صورت می‌گیرد. این نوع عاطفه به طور ناگهانی در ایجاد کم روئی تاثیر زیادی دارد . عاطفه به شکل‌های دیگر نیز می‌تواند آشکار شود. آشفتگی شدید عصبی - حالت خستگی عمومی در بدن - مستی یا مسمومیت - تغییرات بیولوژیکی. استراحت و استفاده درست از دارو و تمرکز حواس همگی به عنوان درمان شخص فوق عاطفی بکار می‌رود.

• روان درمانی : این درمان از دو راه عملی است . ۱- خود درمانی ۲- به کمک روانپزشک

آنچه که باید از آن دوری کنید . ۱- ناراحت شدن و بخاطر سپردن مسایلی که نتیجه مهمی ندارد ۲- با کوچکترین صدا از جا جستن ۳- زود عصبانی شدن ۴- قضاوت سریع ۵- احساساتی شدن ۶- اشتیاق برای همدردی ۷- سطحی اندیشیدن . هیچ گاه خجالتی نباشید . ۱- فقط مطالب جدی را جدی بگیرید . ۲- فقط بعد از يك واکنش آرام عمل کنید. ۳- از نظر دیگران سریع دلگیر نشوید شاید درست باشد . ۴- اخلاقتان را کنترل کنید و آسوده و آرام باشید . ۵- به خود متکی باشید . ۶- به مسائل مهم توجه کنید ۷- قاطع و سریع عمل کنید .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9784>

 Vista.ir
Online Classified Service

روانشناسی خرید

مطمئناً همه شما این حس را تجربه کرده اید، زمانی که حال خوشی ندارید به مغازه ای بروید و جنسی را که شاید نیازی هم به آن ندارید خریداری کنید. این احساس خوشایند است زیرا شما را به درجه بالای خوشحالی می‌رساند و روحیه تان را بهبود می‌بخشد. ولی مواظب باشید تمایل به خرید کردن در زمان‌های مختلف نوعی نشانه است که خبر از ابتلا به بیماری روانی می‌دهد. براساس مطالعات انجام شده در دانشگاه اشتوتگارت آلمان، خرید کردن وضعیتی است که در آن فرد می‌تواند هیجانات درونی خود را مهار کرده، اعتماد به نفس خود را تقویت کند و به آرامش درونی برسد. اکثر افرادی که در زندگی عاطفی خود دچار تنش و ناامیدی شده اند بیشتر از هر زمان دیگری میل به خرید کردن از خود نشان می‌دهند و جالب



اینجاست که خود می دانند هیچ احتیاجی به جنسی که خریداری کرده اند، ندارند. واقعیت این است که افرادی که به خرید کردن و حتی window shopping اعتیاد دارند دچار نوعی افسردگی شدید و ناراحتی روانی هستند که غالباً در پی این اعتیاد خود را مخفی می سازد. برطرف کردن دل گرفتگی و رهایی از آشفتگی های روحی مهمترین دلایلی است که تمایل به خرید را در فرد افزایش می دهد. افراد از این طریق حال روحی خود را کمی بهبود بخشیده و از اینکه می بینند فروشنده به آنها احترام می گذارد و برایشان اهمیت قائل می شود، احساس مهم بودن می کنند و اینگونه نیازهای روحی شان را برآورده می سازند. برخی نیز خرید های خود را از طریق اینترنت، پست یا تلفن سفارش می دهند، تا شادی رسیدن يك بسته را احساس کنند. اما در واقع این افراد از طریق خرید کردن تلاش دارند، توازن روحی خود را حفظ کنند و فضای تهی درونی خود را پر نمایند. اجناس خرید شده مهم نیستند، نیاز روانی ای که با خرید آنها تامین می شود بیشترین اهمیت را دارد. این تحقیق را هشدار بزرگ برای زندگی زناشویی تان بدانید. اگر همسر شما بیش از گذشته به خرید کردن تمایل پیدا کرده، به جای سرزنش او به راه حل مسئله ای که باعث بروز این رفتار در وی شده بپندیشید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12528>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های آبی

• ذهن/ بدن

آبی ها مراقب ترین، تقویت کننده ترین و حمایت گزین شخصیت ها هستند. آنها با قلب و عاطفه شان زندگی می کنند. هدف زندگی آنها، کمک و دوست داشتن دیگران است. آنها به بشریت می آموزند که بی عشق، هیچ چیز مفهوم ندارد. آبی ها در این سیاره، برای خدمتگزاری به بشریت آمده اند. آبی درستکار، به بشریت، سرسپردگی، ایثار، از خود گذشتگی و ارزش های والا عرضه می دارد.

آبی ها دوستانه و مهربان هستند. آنها برای آرامش قلب گشاده شان احتیاج دارند تا اوقات زیادی را برای خود داشته باشند. انگیزه آنان خدمت رسانی و کمک به دیگران و ابراز عشق و محبت است. آنها ایده ها و اندیشه هاشان را بیشتر بر اساس احساس و فطرت پردازش می کنند، تا از دیدگاه ذهنشان. بنابراین ممکن است در مباحث هوشمندانه، احساس کنند که در آن موضع حاضر نیستند.

رفتارهای شهودی و عاطفی، ممکن است به سرعت تفکرات هوشمندانه یا حقایق علمی پذیرفته شود. اما برای آبی ها، هیچ حقیقتی جز آنچه از قلب و روحشان نشأت می گیرد وجود ندارد.



آبی ها دانش و خردی درونی و طبیعی دارند. آنها بدون نیاز به حقایق یا اطلاعات برای اثبات مطلب، آنها را احساس می کنند و می دانند. آنها در

دنیای درون خود با صداهایی که آنها را رهنمود می‌شود، هماهنگ می‌شوند. آنها بسیار با دیگران هم‌احساس می‌شوند و عواطف و افکار دیگران را درک می‌کنند. چالش آنها این است که خودشان را محافظت کنند، تا از احساسات اطرافیان صدمه نینند. آبی‌ها عاطفی‌ترین شخصیت‌ها در بین رنگها هستند و نیاز دارند که دائماً خود را شفاف و متمرکز سازند. کارهای مفید آنان، صحبت با دوستان در مورد مشی درونی‌شان، نوشتن مطلب در یک مجله، یا حتی سکوت است. ایشان از این طریق عواطف شدیدشان را تسکین می‌بخشند.

برخی آبی‌ها، دیگران را بیشتر از خودشان دوست دارند. آنها پرستار و مادر زاده شده‌اند. آنها تاریخ تولدها را به خاطر دارند، مراقب بیماران هستند و همیشه شانه‌ای گرم برای کسانی هستند که می‌خواهند گریه کنند. آنها ناصح، مشاور و شفاگرند. بسیاری از افراد از بودن با آبی‌ها لذت می‌برند، زیرا آنها عشق، اعتقاد و بخشایش را بروز می‌دهند.

آبی‌ها به آسانی می‌گیرند و عواطف قوی لذت، حزن، شفقت و فروتنی را بدین ترتیب تسکین می‌بخشند. دیگر رنگها غالباً به سختی عواطف شدید آبی‌ها را درک می‌کنند. به هر تقدیر، این عمق عاطفی به آنان گرما، بخشندگی و حمایت‌گری را نسبت به دیگران بخشیده است. موهبت عمده آبی‌ها، توانایی ابراز عشق بلاشرط، شهود قدرتمند و "دانش درونشان" می‌باشد. مهم نیست چه می‌شود، آنان همواره می‌بخشند. آنها "بسیارنجیب" هستند و از آن ویژگی نیز بهره‌مند می‌شوند. بنابراین باید در تمام موفقیت‌ها مراقب خود باشند، تا کسی به آنها توهین نکند.

آبی‌ها، معمولاً حق دیگران را بدون کمترین مقاومت می‌پذیرند. سازش و مدارا شعار آنان است. برای آنان، تشخیص و تمیز صحیح، ماندن در موضع قدرت و "نه" گفتن در مواقع لزوم، مشکل است. درستکاری در راس همه‌ی امور قرار می‌گیرد، ولو در اغلب موارد آنان به دیگران اجازه می‌دهند تا از آنها سودجویی کنند و آنها را منجر، مضطرب و ناامید سازند.

برخی از آبی‌ها بیش از هر چیز دیگر به علائق دیگران اهمیت می‌دهند. آنها از شنیدن مشکلات دیگران لذت می‌برند، و نیز گنجایش آن را دارند که مشکلات آنان را درک کنند، بدون آن که بر وقایع، قضاوتی داشته باشند. از آن‌جا که وقت زیادی را صرف علائق دیگران می‌کنند، بعضاً خودشان را فراموش می‌کنند. آنچه برای آبی‌ها بیش از هر چیز اهمیت دارد، این است که باید وقت بیشتری را برای رشد و تکامل خودشان اختصاص دهند، تا کمک به اطرافیان.

بعضی از آبی‌ها ترسی ریشه‌ای از این دارند که اگر به زندگی خودشان ارجحیت دهند، دیگران آنان را طرد کنند، از خود برانند و دیگر دوستشان نداشته باشند. آنان از صدمه زدن به دیگران می‌ترسند، چراکه خود از صدمه دیدن می‌ترسند. آنها فوق‌العاده نیازمند این هستند که عشق به خود را تشخیص دهند و بفهمند که "نه" گفتن به مفهوم "دوستت ندارم" نیست. آنها باید مرزهایشان را با دیگران تعیین سازند، زیرا آمادگی این را دارند که به دوستان و حتی غریبه‌ها اجازه دهند که وارد میدان انرژی‌شان شوند که در این صورت ایشان ابزار محافظت لازم را در خود ندارند. آبی‌ها بعضی اوقات تحت تأثیر انرژیها و خصوصیات دیگران قرار می‌گیرند. این اتفاق به ویژه هنگامی می‌افتد که در حال مراقبت، کمک و تقویت دیگری هستند. آنها از همان موضع بیماری یا مورد خاص صدمه می‌بینند.

چالش آبی‌ها تشخیص و قبول این مطلب است که آنها نیز مورد عشق هستند. آنها چون حساس هستند، به آسانی صدمه می‌بینند. آبی‌ها می‌خواهند احساس کنند که مورد پذیرش هستند، پس برای کمترین توجه و محبت ممکن است هر کاری بکنند. آبی‌ها در تفکراتشان بسیار موفق و شفاف هستند. آنها ذهنی آرام و صلح‌جو دارند. آنها بیشتر از افکارشان، بر احساسات و عواطفشان متمرکز هستند. وظیفه‌ی آنها این است که ادراکشان را به روابط آنالیز جزئی، فرموله کنند.

آبی‌ها معمولاً کار و فعالیت جسمانی را دوست ندارند. برای این افراد حساس، دنیای فیزیکی پر سر و صدا، بی‌رحم و خشن است. آنها ترجیح می‌دهند در دنیای عواطف و روحانیت خود غرق شوند. آنها از ورزش‌های غیررسمی یا فعالیت‌هایی که بتوانند با دوستان و خانواده انجام دهند، لذت می‌برند. از آن‌جا که از لحاظ جسمانی خیلی پرتحرک نیستند، و از آن‌جا که آبی، رنگ بسط و گسترش است، ممکن است خیلی راحت افزایش وزن پیدا کنند.

اگر وجود آبی‌ها ناهماهنگ شوند، ممکن است رفتارهای نمایشی و عارضی نشان دهند و دائماً به دنبال کسی یا چیزی برای دوست داشتن بگردند. خودشان را مصدومانی فریب‌خورده می‌بینند، که لبریز از ترحم‌جویی است. بعضی وقت‌ها ممکن است احساس کنند، به خاطر احساس ارزش‌مجبورند دوست‌بدارند، و آنگاه در عوض به خاطر اینکه مورد عشق قرار گرفته‌اند، شرایط را فدای آن عشق می‌کنند.

آبی‌های نامتعادل فاقد اعتماد به نفس هستند و دچار احساس بی‌ارزشی می‌شوند، و ارزش خود را زیر سؤال می‌برند. آنها برای این دوست

داشتن های مکرر مورد نکوهش قرار می گیرند، و این در خاطر آنها باقی می ماند. آنها خود را مسؤول اشتباهاتی می دانند که خود در آن دخیل نبوده اند، مسؤولیت آن را شخصاً به عهده می گیرند و هزاران بار خود را سرزنش می کنند.

آبی ها بسیار روحانی هستند. آنها به خداوند، به عنوان نیروی برتر در کل هستی، ایمان دارند. خداوند، نماز و مذهب، نقش بسیار مهمی را در زندگی آنان ایفا می کند. آنها نمی توانند بدون روحانیت و عقایدی که با هدف زندگی آنان هم راستا است، وجود داشته باشند. روحانیت، برای آنان به مفهوم اتصال زندگی روزمره به رهنمودهای درون و شهود است. این حقیقت آنان است و این حقیقت، دلیل عشق و شفقت عظیم آنان است. آنها ایمان و توکل بی اندازه به خداوند دارند. در موارد سختی و شدت، آنها قادرند به منابع درونی قدرتمندشان متصل شوند، و این چنین است که می توانند به کمک و حمایت دیگران ادامه دهند.

• زندگی اجتماعی

آبی ها از بودن با مردم لذت می برند. آنها بسیار اجتماعی هستند و همیشه به فکر نیازهای آنان می باشند. آبی ها در تمام حیطه های اجتماع، که نیاز به ارایه ی خدمات و حمایت است، حاضر می شوند. آنها این کارها را بی هیچ چشم داشتی می کنند و در واقع نیروی قدرت مند عشق و شفقتشان را آزاد می سازند.

دوستی آبی ها، مداوم و پابرجاست. آنها با دوستانشان قویاً متصل هستند، هرچند تماس نزدیک نداشته باشند. آنها در تمام ابعاد، از قبیل شیوه های رایجی چون نامه نوشتن یا مکالمه ی تلفنی با دوستانشان با عشق و محبت ارتباط برقرار می کنند.

آبی ها نمود مؤثر یا طبیعت مادر تقویت کننده را دارند. آنها جنبه ی فعال مردانه را متعادل می کنند، و به ما کمک می کنند تا هر دو انرژی را در درون خودمان و در جامعه مان همگرا کنیم.

خویشاوندی و صمیمیت

آبی ها باید در یک خویشاوندی هماهنگ باشند، تا بتوانند سالم زندگی کنند. آنها می خواهند دوست بدارند و نیز دوست داشته شوند. آنها تزویج شگفت انگیزی دارند، زیرا دوست دارند معشوقشان را مورد حمایت و مراقبت قرار دهند. سبک زندگی آنها زندگی خانوادگی است که از دل، شاد و هماهنگ باشد. آنها از همسرشان توقع دارند که قدرتمند و آزاد پاسخ عشقشان را بدهد و نیز حمایتگر و مراقب آنان باشد. برای آنان سخت است که بفهمند که دیگران عمق عواطف قوی آنها را درک نمیکنند و رفتارهای عاطفی و ذهنی متفاوتی دارند.

آبی ها خواهان ازدواج و زندگی در یک خانواده ی مستحکم هستند. عشق و محبت، برای آنان از رابطه ی جنسی، مهم تر است. نوازش و احساس محبت و عاطفه همسرشان مهمتر از هیجان تحریک جنسی است. رابطه جنسی برای آنان یک تجربه ی عاطفی و روحی است و برای آنان که زوج هایی روحی هستند، رشته های قوی ایجاد می نماید.

آبی ها وفادار هستند و یک زوج بیشتر اختیار نمی کنند. اگر آنها از همسرشان توقع عاطفی زیادی داشته باشند، ممکن است آنها را از خود برانند. در خویشاوندی های نامتعادل، آنها وابسته می شوند. روابط خویشاوندی برای آبی ها زمینه ی وابستگی را بوجود می آورد.

آبی ها دوست دار قدرت فرمهای پررنگ، امنیت نارنجی- زردها و استقلال سبزه های پررنگ هستند. آنها باید مطمئن شوند که متضرر نیستند و اساس روابط بر آگاهی و عشق است.

نارنجی ها و آبی ها در طیف متضاد هم هستند، بنابراین فوق العاده می توانند برای یکدیگر آموزنده باشند. آبی ها و آبی ها رابطه ای بیش از حد عاطفی خواهند داشت، مضاف بر این که هیچ یک قادر به هدایت رابطه نخواهند بود. آبی ها اشتیاق و روحانیت بنفش ها و ارغوانی ها را دوست دارند. سفید ها و آبی ها، خداوند و روحانیت را در رابطه شان به طرز باورنکردنی دارا هستند.

برای آبی ایجاد یک زندگی روحانی هماهنگ به همراه همسری مهربان و آگاه بسیار مهم است و آنگاه آنها زندگی رضایت بخش و شاد توأم با صلح و صفا خواهند داشت.

• امور مالی و شغلی

ارزش های عاطفی و روحی برای آبی فوق العاده برتر از پول است و نقشی عمده تر از مسایل مالی دارد. آبی ها با پول محتاطانه و مراقب عمل می کنند. آنان باید مطمئن شوند که تمام مخارج و نیازهایشان را تحت پوشش قرار داده اند و در شرایط طبیعی، هرگز خود را در مخاطرات مالی نمی اندازند.

آبی ها مشاوران و تراپیست های فوق العاده ای هستند. شنوندگانی عالی هستند و به راحتی می توانند خود را با احساسات و افکار دیگران

همهانگ سازند. آنها دوست دارند در خدمت دیگران باشند، خصوصاً اگر این امر به صورت سرویس های تک نفره باشد. اگر آبی ها شغلی را انتخاب کنند، که به آنان زمینه ی ابراز وجودشان را ندهد، آنها غمگین می شوند.

در گذشته آبی ها، اساساً در مشاغل خصوصی یا اجتماعی یا در منازل به عنوان مادر یا خانه دار مشغول می شدند. در چند دهه اخیر، موقعیت های بیشتری در دسترس است و بسیاری از آبی ها، افق هایشان را گسترانیده اند و تا مشاغل تجاری نیز پیش رفته اند. آنها وفادار، حمایت گر و گروه محورند. آنها روح جمع را با ذکر مثال، رهبری می کنند؛ آنها به دیگران نشان می دهند که کار کردن و ایجاد محیطی حمایت کننده، گروه را شکوفا می کند و آنها را به حصول موفقیت های حیرت آمیز و قدرتمند مفتخر می کنند. آبی ها مشکلاتشان را با حفظ آرامش و نفوذ به آن حل می کنند. آنها به شهودشان گوش فرا می دهند و به آن اعتماد می کنند، و با موقعیت از موضع قدرت برخورد می کنند. آنها دانشی درونی دارند، بنابراین می دانند باید چه کنند. چالش آنها عملکرد لازم و ایجاد تغییرات است. بهتر است عادات و الگوهای کهنه را کنار بگذارند و با آغوش باز موقعیت های جدید را بپذیرند.

آبی ها معمولاً برای تصمیم گیری احتیاج به فرصت دارند. اما با توجه به الهامات درونی که دارند، قادرند تصمیمات محکمی اتخاذ نمایند که نه تنها برای خود که برای عموم جامعه ارزشمند است. وقتی آبی ها با توجه به شهودشان وارد عمل می شوند، رشد و تعالی فوق العاده ای می کنند و اهداف شخصی شان را از عشق به خود و تقویت شخصی تا خدمت به بشریت گسترش می دهند.

برخی مشاغل آبی ها، عبارتند از: شفاگر، پرستار، کنشیش، راهبه، خانه دار، مادر، پرستار بچه، خدمات شخصی، کارگزار اجتماعی، مشاور، معلم، تراپیست، مشاور فنی، درمانگر، منشی، حسابدار، مدیر شخصی، داوطلب.

• سلامت، بهبود، رشد

برای یک تمرکز واقعی، آبی ها باید خودشان را بی قید و شرط دوست بدارند. وقتی آنها بر ترس از تنهایی که بزرگترین ترس آنان است، فایق آیند، خواهند توانست آزادانه احساسات قوی شان را بروز دهند و زندگی با مفهوم و خرسندی داشته باشند.

آبی ها باید مرزها شان را روشن سازند و تصمیم های واضحی بگیرند، آنها باید یاد بگیرند که احساساتشان را ابراز دارند و هرگاه لازم بود که سربلند بمانند، بگویند: "نه". اتصال به قدرت شخصی شان و استفاده از آن به آنان در حصول اهداف و حتی ابراز عشق بیشتر کمک می کند. آبی ها باید محیطی آرام و همهانگ خلق کنند. آنها باید تصمیماتی راسخ در حیطه ی دوستی و محیط کارشان اتخاذ نمایند. آنها باید یاد بگیرند که از خودشان محافظت نمایند.

آبی ها وقت زیادی را برای خودشان نیاز دارند. آنها دوست دارند در محیطی آرام به صدای موسیقی هارمونیک گوش دهند، یا حتی فقط در یک اتاق آرام بنشینند. تنهایی برای آنان قدرت بخش است و به آنان اجازه می دهد، تا به درون خود راه یابند. آنها دوست دارند به کلیسا یا دیگر جاهای روحانی بروند، تا قوای درون را باز یابند، تا بدین ترتیب بتوانند، انرژی لازم برای اهداف زندگی شان داشته باشند. مدیتیشن و نماز، مهمترین مؤثرترین ابزارهای دستیابی به آرامش و نشاط درون است. همچنین بودن با افراد مثبت روحانی نیز نقشی بنیادین دارد.

آبی ها نیاز دارند که دائماً از وضعیت کالبد عاطفی شان با خبر باشند. آگاهی از ارتباط ذهن/ بدن / روح به آنها کمک می کند، تا سالم و قوی باقی بمانند. مأموریت آنها این است که ابتدا از طریق عشق به خود، قوی بمانند و سپس برای بقیه الگو شوند.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=360379>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های ارغوانی

• ذهن/ بدن

ارغوانی ها ترجیح می دهند در دنیای تخیلات خود زندگی کنند. افسونگری، افسانه، تعالی درونی، ابعاد وجودی و حور و پری، اندیشه هایی است که قلب و ذهن ارغوانی ها را پر ساخته است. آنها ساعات زیادی را صرف تصوراتشان می کنند.

ارغوانی ها با ذهن و عاطفه ای آزاد به مکاشفه ی اندیشه ها و واقعیت های شدنی می پردازند. آنان می توانند بی هیچ محدودیتی عمل کنند. هر آنچه را آنان تصور کنند، ممکن و واقعی است. این توانایی منحصر به فرد، به آنان توانایی تولید و خلق چیزهایی تازه را می دهد و معمولاً مرز ایده ها را



می شکند. ارغوانی ها معتقدند که رؤیاها به حقیقت خواهند پیوست.

ارغوانی ها می توانند انرژیها را از طریق احساس درونی قدرتمند و منحصر به فردشان ادراک کنند. بسیاری از ارغوانی ها توانایی دیدن یا احساس کردن دنیای دیگران و تجربه کردن واقعیت های متفاوت را دارند. در ارتباط با ابعاد برتر، آنان قادرند ایده ها و اندیشه هایی را که ویرای ادراک است، دریافت کنند. آنها انرژیهای نافذ و امکانات روحی درمانگری را دارا هستند. این شخصیت های رویا محور از لطافت موسیقی های عمیق، نواخت باد، شمع، بخور، ژرف اندیشی و نواهای خوش، مسرور می شوند. آنها از هر رنگ و نوایی که الهام بخش تصورات آنها باشد، لذت می برند. آنها دوست دارند در مدیتیشن، برای خودشناسی، بدن هایشان را ترک کنند.

ارغوانی ها معلمانی مفرح هستند. آنان با تصاویر رنگی درون و ادراک مسرت انگیزشان، به سوی سرزمین افسانه و رویا راهی می سازند. وقتی قدرتمند هستند، قصه گو، نویسنده و هنرمندانی شگفتند. آنها استعداد درونی خوبی برای تجسم سازی عوالم عرفانی دارند؛ آنجا که ارواح و ملائک سکنی می گزینند.

ارغوانی ها ما را به فراسوی واقعیت ها و محدودیت های خشن زندگی، به جایی سرشار از شاید های باور نکردنی می برند. ارغوانی ها باید فارغ از بندهای جسمانی، عاطفی و فیزیکی باشند. آنها پر پرواز می خواهند، تا بدانجا پر بکشند. آنها ناگزیر به تجربه ی این ابعاد درونی هستند که به همراه شهود یا فرشته ی حامی شان انجام می دهند. ارغوانی ها، زندگی را همچون دنیایی جادویی می بینند که سرشار از ماجراهاست، آنها اینچنین تا قوه تخیل دیگران را برانگیزانند، تا الهام بخش حس عجیب و اندیشه ی ماندگار جاودانگی باشند.

از آن جا که ارغوانی ها بیشتر در دنیای درونی خویش زندگی می کنند، رغبتی به مواجه با واقعیت زندگی ندارند. ارغوانی ها نیز، واقعیت فیزیکی را همچون بسیاری دیگر از افراد، خشن و ددمنشانه در می یابند، بنابراین در جستجوی فضاها یا موقعیت هایی هستند که زندگی، سبک، راحت، زیبا و افسانه ای باشد. قوه ی تخیل، برای آنان، بُعدی واقعی از وجود است، جایی که رویا به حقیقت می پیوندد. آنها می دانند که افکار و اعتقادات، نقشی حیاتی در خلق دنیای فیزیکی ما ایجاد می کند. شخصیت های ارغوانی، قادرند از تخیلات و افکارشان برای تغییر واقعیت ها استفاده کنند.

وقتی آنها قوی هستند، استعداد آن را دارند که ممکن های نامحدود دیگر اقلیم ها را به دیگران نشان دهند. آنها توانایی آن را دارند که بصیرتشان را عملی کنند، تا جایی که زندگی دوستدارانشان را ارتقاء بخشند. آنها نیاز دارند که با افراد بصری باشند؛ کسانی که توانایی های بالقوه ی آنان را می بینند و قادرند رویاهای آنان را به تجلی برسانند. ارغوانی ها قادرند ملهم و متحرک دیگران برای خلق و تولید آینده و اندیشه ای تازه باشند. آنها بیشتر با احساسات و فطرتشان زندگی می کنند، تا با هوش شان. تفکر آنها بسیار شهودی و خلاقانه است. آنها با تحلیل مرحله به مرحله و افکار و اندیشه های خشک و ساختاری مشکل دارند.

ارغوانی ها می خواهند آزادانه واقعیت های تازه را تجسم و تجربه کنند. بدن جسمانی آنها معمولاً حساس و شکننده است. آنها ممکن است استخوانهایی کوچک و ریز ساخت داشته باشد. ارغوانی ها همچنین چندان رغبتی به فعالیت های جسمانی و ورزش ندارند.

ارغوانی ها مخلوقاتی فوق العاده حساس هستند که ادراکات حساس آنها موجب شده است که سیستم عصبی آنها بار سنگینی را به دوش بکشد. برای آنها محیطی سرشار از صلح و صفا و هماهنگی، بنیادین است. هنگامی که ارغوانی ها در اتصال به بدن فیزیکی شان، در زمین می مانند، افرادی روحی و قوی می شوند که از قدرت تخیلشان برای روشنگری ابناء بشر استفاده می کنند.

ارغوانی های ضعیف برای گریز از واقعیت ها، به رویاهای روزانه پناه می برند. آنها به سختی بین واقعیت و رویا را تشخیص می دهند. آنها بیش از اندازه در دنیای دیگر زندگی می کنند و بیان تصورات و همچنین در میان گذاشتن رویاهایشان با دیگران، کاری دشوار است. ارغوانی های غیر متعادل، پریشان حال و فراموش کارند. افکار و بصیرت آنان در این دنیای مادی به نظر غیرواقعی، افسانه ای و غیر ممکن است.

بیشتر ارغوانی های ضعیف، در عملکردشان با دنیای سه بعدی، مشکلات عمده ای دارند. آنها دوست ندارند با فعالیت های روزانه ی زندگی همچون پرداخت صورتحساب خرید و تعامل با دیگران مواجه شوند. وظیفه ی آنان این است که تعادل بین واقعیت فیزیکی را که همان قوانین علمی خشک است، همان که به نظر می رسد با قدرت تخیل غیر قابل تغییر است، با قوانین مشابه دنیای تخیل (آنجا که قوانین به امکانات نامحدود تغییر می یابد) دریابند.

تصورات بیشتر ارغوانی ها آنقدر وسیع است که می توانند خدا را در تخیلات داشته باشند. آنها راه به ابعاد متعالی دارند، آنجا که واقعیت اشکال متفاوتی دارد. اگر آنها پیامورند که زمینی بمانند و متمرکز شوند، در همین دنیای جسمانی اتحاد با خدا را تجربه خواهند کرد. آنها گنجایش آن را دارند که پلی بین ارض و سماوات باشند.

ارغوانی ها معلمانی بی نظیرند، آنان قادرند دیگران را در تعالی روحی شخصی شان حمایت کنند. وقتی ارغوانی ها نیروی راستین درونشان را تشخیص دهند، تراپیست و مشاورانی مافوق طبیعی می شوند. ارغوانی ها روح هایی آزاده اند که ما را جاودانه، به سوی مکاشفه ی دنیای تخیلات تطمیع می دهند.

• زندگی اجتماعی

وجود ارغوانی ها باعث شادی می شود، زیرا آنها برانگیزاننده، نوآور و فوق العاده گیرا هستند. آنها خصوصیات جادویی دارند که موجب شده است از آنها فردی جذاب بسازد. ارغوانی های نامتعادل ممکن است بی مسؤولیت، غیر قابل اعتماد و سخت باشند. آنها اغلب، فراموش می کنند که نقشه هایی افسانه ای دارند و هیچ تعهدی نیز نسبت به آن قابل نیستند.

ارغوانی ها گاهی اوقات پریشان حال می شوند. چیز عجیبی نیست که ناگهان از روی صندلی برخیزند، به اتاقی دیگر بروند و ندانند که چرا این کار را کرده اند. یا ممکن است ده دقیقه رانندگی کنند، بدون آنکه بدانند که به کجا می روند. دوستان، همسر و همکارانشان ممکن است با آنان دچار مشکل شوند. برخی از ارغوانی ها احساس گناه یا احساس کمبود می کنند، چرا که رفتاری غیر متداول دارند.

بسیاری از ارغوانی های قوی تلاش دارند تا خود را با قوانین و مقررات اجتماعی سازگار کنند. اما آنها باید بفهمند که پذیرش آنچه واهی است و مانع پیروی آنها از رهنمودهای درونی می شود، در آنها احساس غم و اندوه را ایجاد خواهند نمود. آنها به ندرت تمایل به عضویت در تشکل های روحی یا خشک مذهبی نشان می دهند. ذهن آنها آزاد است و واقعیت محدود نمی تواند به آن افسار بزند.

خویشاوندی و صمیمیت

ارغوانی ها نیاز به همسری آگاه و در عین حال فهمیده دارند. از آنجا که آنان با زمینی بودن و واقعیت های آن مشکل دارند، همسر آنان مجبور است ثبات مادی را ایجاد کند. وقتی همسرشان با متانت، مهربانی و احترام با آنان رفتار کند، آنان نیز در مقابل مشوق، سپاسگزار و فداکار خواهند بود و افسانه های جادویی شان را با بزرگواری، با او قسمت خواهند کرد.

ارغوانی ها الزاماً نیازی به نزدیک بودن به دیگران ندارند. همین طور میلی به تغذیه ی عاطفی یا اجتماعی از طرف دوستان و خانواده ندارند. آنها به فضای خالی کافی، بدون هر گونه اجبار یا قانون در پیرامونشان نیاز دارند، تا بتوانند آزادانه در دنیای خودشان زندگی کنند. خویشاوندی برای آنان در اولویت نیست، چرا که زندگی در رویا و تخیل آنها را سیراب می سازد.

ارغوانی ها در برقراری رابطه عشقی، تجربی و خلاق هستند و دوست دارند که در خلال رابطه ی جنسی، خیال پردازی کنند. آنها معمولاً بدنشان را رها می کنند و راهی ابعاد دیگر می شوند. عاشق شدن برای آنان یک تجربه ی روحی است. اگر همسر آنان، آگاه حمایت گر و با نشاط باشد، آنها از رابطه ی جنسی و ایجاد یک تجربه ی عرفانی سرشار از لذت غیرقابل تصور لذت می برند.

آنها به خاطر سیستم فیزیکی و عاطفی شکننده ای که دارند همسرشان را با بیشترین دقت انتخاب می کنند. رابطه ی جنسی برای آنها تجربه ای بسیار شدید و قوی است و اگر همسر آنها آگاه به میزان ارتعاشات آنها نباشد، به راحتی می تواند منجر به یک ضربه روحی، عاطفی گردد. یک رابطه ی جنسی سالم به آنان اجازه می دهد تا بدن فیزیکی شان را احساس کنند، در حالی که هنوز با رویاهای درونی شان در ارتباطند. خویشاوندی آینه ای آکنده از درون بینی را برای آنها مهیا می سازد. متمرکز و زمینی مانند برای آنان دشوار است، و یک خویشاوندی مسالمت

آمیز به تعادل بخش عاطفی و روحی با بدن فیزیکی شان کمک می کند.

ممکن است ارغوانی ها جذب تمام رنگ ها شوند، اما ایشان در تداوم رابطه خویشاوندی کاملاً مشکل دارند. قرمز، قرمز پررنگ، نارنجی و زرد بیشتر فیزیکی، فعال و نوآور هستند، از سوی دیگر ارغوانی از مکاشفه ی افکار در ذهن آنها لذت می برد. نارنجی - زرد ممکن است برای ارغوانی تخیل گرا و هنرمند، بیش از حد واقع گرا و ذهنی باشد.

ارغوانی ها بازیگوشی های زردها را دوست دارند. سبزه ها و سبزه های پررنگ از ارتباط با ارغوانی ها لذت می برند، چرا که فعالیت ذهنی و خلاقیتشان در کنار آنان برانگیخته می شود. آبی ها و ارغوانی ها معمولاً با هم سازگارند اما ممکن است فقدان مسیر و قدرت در رابطه شان پیش آید. بنفش ها و سفید ها نقاط مشترک زیادی با ارغوانی های رویایی و روحی متمرکز دارند و نیز می توانند به یکدیگر کمک کنند تا زمینی باشند. اگر ارغوانی ها آزادی و حمایت کافی در ارتباط داشته باشند، مهربان و فداکار، درها را به سوی دنیای باور نکردنی رویاها می گشایند.

• امور مالی و شغلی

هرجا که قوه-ی تخیل، رؤیا و تفکر بصری مورد نیاز است، ارغوانی هم حاضر است. بسیاری از ایشان در تخصص های هنری یا هنرهای اجرایی، سرآمد هستند، اموری همچون نویسندگی و هنرپیشگی یا تجلی رویاها به عالم واقعیت از راه پردازش آزادانه و خلاقانه، در ید ارغوانی هاست. آنها به واسطه ی قدرت تخیل و بصیرتی که دارند، توانایی منحصر به فردی در رهنمون کردن مردم به ورای تخیل دارند؛ تخیلی که زنده به احساس، اشتیاق و جادو است. در درمان و تراپی، ارغوانی ها، قادرند توانایی و تجارب روحی شان را با دانش عوالم درون، توأمان سازند، و به دیگران مدد و حمایت عرضه دارند.

ارغوانی ها با تکیه بر نوآوری و تازه اندیشی شان بر موانع فایق می آیند. از آنجا که آنها تخیلی غنی دارند، می توانند راه حل هایی غیر متداول، یعنی همان چیزی که به نظر دیگران غیر واقعی است، ارائه دهند. آنها در پیدا کردن راه حل ها بسیار نواندیش هستند، اما از آنجا که بسیار اتری هستند، کار فیزیکی لازم را برای اتمام پروژه انجام نمی دهند. آنها باید گروهی تکنیکی قدرتمندی را برای به ظهور رساندن بصیرت هاشان، در پیرامونشان داشته باشند.

وقتی ارغوانی ها ضعیف می شوند، اصلاً نمی خواهند با موانع روبرو شوند. آنها به دنیای خیال پناه می برند، فقط به خاطر این که رنجی نبینند. آنها مسایل را خلاقانه و شهودی حل می کنند، به همین خاطر کار ذهنی بسیار و تحلیل و تفکر، به راحتی می تواند فشار سنگینی به سیستم عصبی آنان وارد سازد.

ارغوانی ها در مواجهه با پول، مشکلات عدیده ای دارند. درآمد یک چالش است و آنها پول را به سرعت خرج می کنند. آنها دوست دارند از طرف دیگران حمایت شوند و کماکان، دیگری روز مرگی را بسازد و صورت حساب ها و دیگر مخارج را بپردازد. یکی از وظایف ارغوانی ها این است که بیاموزند که تخیلات و تمرکزشان را برای موقعیت مالی شان معطوف دارند.

آنها ممکن نیست مجذوب موقعیت های کاری بالایی شوند که تنش زا باشد. آنها حساس و دوستانه اند و در محیط های آرام و دور از تنش بهتر کار می کنند. آنها تمایلی به مشاغل اداری منظم یا تحلیلی و ذهنی ندارند. آنان باید فعالیت هایی برگزینند که قدرت تخیل بدیع و رویاهایشان را همگرا سازد.

▪ برخی از مشاغل ارغوانی ها عبارت است از:

قصه گو، هنرمند، نویسنده، بازیگر نمایش، هنرپیشه، رقصنده، طراح، دکوراتور، معلم یا درمانگر معنوی.

• سلامت، بهبود، رشد

برای ثبات قدرت، ارغوانی نیاز به درک اهمیت واقعیت فیزیکی دارد. برای او یادآوری اینکه ما در این کره خاکی زاده شده ایم، تا تمام جنبه های زندگی را در زندگی سه بعدی جهان فیزیکی تجربه کنیم، کاری دشوار است. تا زمانیکه آنها اشتیاق کافی را برای مواجهه با دنیای واقعیت و ماندن در بدنشان داشته باشند، می توانند زندگی سرشار و لذت بخشی داشته باشند. آنها نیاز به کشف دیگر عوالم و بودن در رویا و تخیل دارند. آنها باید تصوراتشان را در عالم فیزیکی نیز بیان دارند.

به همان دلیلی که دیگران به خواب نیاز دارند، ارغوانی به گریز به عالم خیال نیاز دارند. آنها غالب اوقات به ژرف اندیشی و آرامش نیاز دارند. ایجاد یک محیط آرام، جایی که وقت زیادی برای تفکر و تجسم تازه ی عوالم خیالی داشته باشند، برای آنها، یک نیاز اساسی است. آنها باید به طور مداوم از اضطراب ناشی از دنیای فیزیکی تخلیه شوند؛ مدیتیشن و تجسم سازی اندیشه های آشنای آنان است. آنان باید به چاکرای پایینی

یعنی مرکز بقا در لایه ی مادی، کالبد خویشاوندی و عواطف، جنسیت، عزت نفس و شخصیت شان نیز متصل شوند. این کار، آنها را در مواجهه با زندگی و همچنین در بیان خلاقیت و قدرت درونی، موفق می کند. هرچه ارغوانی ها زمینی تر شوند، بیشتر می توانند رویاهایشان را به واقعیت برسانند.

ارغوانی ها چندان به کالبد فیزیکی شان پیوند ندارند. آنها معمولاً استخوان هایی کوچک و شکننده دارند. از آنجا که ارغوانی ها با زمینی بودن مشکل دارند، نیاز به مراقبت بیشتری از جسمشان دارند. تمرین هایی همچون، پیاده روی، باغبانی، شنا و دیگر اشکال فعالیت های جسمانی آرام به ارغوانی ها کمک خواهد کرد که به کالبد فیزیکی شان متصل شوند.

قدرت خیال ابزاری قدرتمند برای درمان خود و دیگران است. زندگی آگاهانه در عوالم درون و در عین حال اتصال مداوم به کالبدها و واقعیت سطح فیزیک، کار دشواری است که به هر حال ارغوانی ها باید برای ایجاد تعادل از عهده ی آن برآیند.

ارغوانی ها عاشق این هستند که مکانی مقدس با عود، بخور، شمع، نور، رنگ، گل و گیاه و موسیقی بیاریند، تا بدین طریق تجارب جادویی شان را از سفرهای الهام بخش روحی حفظ نمایند.

تا وقتی که ارغوانی ها وصل به عوالم بالا هستند، از تفکر خیالی الهام می گیرند و اندیشه های نو پدید می آورند، شادمان و خرسند خواهند بود و تأثیری قدرتمند بر خود و کره خاکی خواهند داشت.

<http://vista.ir/?view=article&id=360389>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های بنفش

• ذهن/ بدن

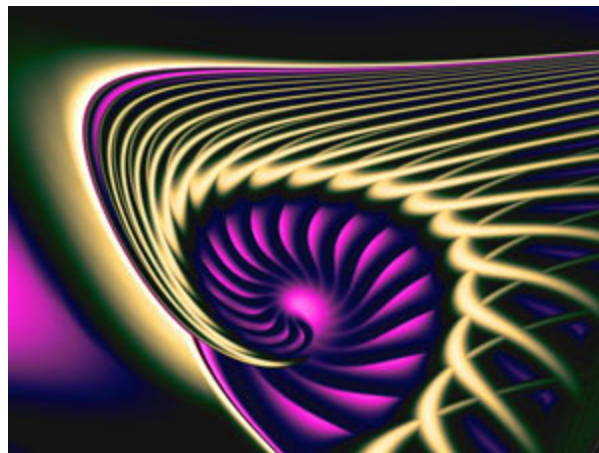
بنفش ها، پویا، فرمند، اهل بصیرت و قدرتمند هستند. مأموریت آنها در زندگی الهام بخشی و هدایت گری بشریت است، تا او را به سوی عصر جدید اتحاد، فراوانی نعمت و کل نگر، هدایت نماید. بیشتر بنفش ها نیرویی درونی دارند که آنان را به سوی اهم مسایل در زندگی می راند.

بنفش ها دارای خرد و شهودی قدرتمند هستند. آنان همچنین قدرت جسمانی و منابع لازم را برای اعمال تغییرات در زندگی خود و دیگران دارند. بنفش ترکیب ویژگیهای آبی و قرمز است و سطح جدیدی از وجود و ارتعاش را به وجود می آورد.

بنفش ها بصری و آینده شناس هستند و امیدها و ایده های متعالی برای

آینده دارند. آنها معمولاً می توانند "کل" تصویر یک موقعیت را بدون درگیری با جزئیات، ببینند و تشخیص دهند. آنها معمولاً می توانند آینده را ببینند. آنها عمدتاً زندگی را از طریق چشم سوم یا بصیرت درون ادراک می کنند. از آن جا که آنها، گرایش ها و وقایع آینده را تجسم سازی می کنند، در زمان خود، سرآمد هستند. بنفش ها نیازی به دانستن جزئیات، حقایق و اطلاعات برای حصول و دستیابی به اهداف ندارند.

آنها به کل مطلب و نیروی رانشی علاقه مندند. ایده های بدیع غیرمتداول آنها و ادراکات اسرار آمیزشان اغلب اوقات از دیدگاه دیگران غیرواقعی و همچنین غیرمعمول است. به بیان دیگر، بنفش ها تئورسین ها هستند. برای آنها بسیار مهم است که پروژه هایشان متجلی شود. بصیرت آنها به آنها این امکان را می دهد که علت یا اساس پنهان یک تکنولوژی، موقعیت یا واقعه را ببینند. بنفش ها به آسانی قوانین و علل مربوطه را می یابند



و از طریق شهودشان مراحل کار را می فهمند.

انگیزش آنها ابراز و زندگی با بصیرت به واسطه ی خلاقیت هنری و ابداعانه است. هر چه بیشتر بصیرت درونشان را اغنا کنند، بیشتر خرسند و قانع می شوند. شخصیت انعطاف پذیر بنفش، زندگی را همچون یک جادو تجربه می کند و دوست دارد دائماً در حال دگرپرسی و تحول باشد و نیز به سرعت و به آسانی سازش می یابد.

از آن جا که شخصیت های بنفش ویژگیهای آبی و قرمز را توأمآ دارند، برای آنها زندگی با جنبه های مختلف بسیار مهم است. جنبه های پویایی ذاتی آگاهی، شهود، احتیاط، عشق بلاشروط و شفقت آبی با تحرک جسمانی، قدرت، شور و شوق و توان قرمز، با هم درآمیخته می شوند. غالباً بنفش ها بدن فیزیکی قوی و پرانرژی دارند. آنها نیاز به رهایی قدرت جسمانی شان از طریق ورزش یا دیگر تمرین ها دارند. چون آنها ذهن قدرتمندی نیز دارند، ریلکسیشن فعال معمولاً راه مناسبی برای آزاد سازی انرژی در تمامی سطوح است. بنفش ها تشعشعاتی تأثیر گذار و گیرا دارند. آنها دارای عمق عاطفی هستند و دیگران را شیفته ی خود می سازند. آنها خوب می دانند که چگونه رؤیاهای خود را به واقعیت تبدیل کنند. ذهن آنها مکانی جادویی است. جایی که آرزوها حقیقی می شوند. جایی که اتحادی عرفانی بین خالق و مخلوق وجود دارد. برخی از آنها، اکثراً در آینده زندگی می کنند. آنها می توانند ذهن شهودی شان را بسط دهند و احساس کنند که در آینده چه پیش می آید یا آنکه چه آرزوهایی به تحقق خواهد پیوست. آنها قادرند با جریان انرژی، خود را تنظیم کنند و از طریق شهودشان حس کنند که چه چیز را در پیش رو دارند. علاوه بر این، آنها توانایی آن را دارند که بصیرت هایشان را رفعت مثبت و آگاهانه ببخشند، تا به بشریت و گذر او به عصر روشنگرانه ی صلح و صفا و قدرت، یاری دهند.

آنها عاشق موسیقی هستند. آنها ارتعاش و قدرت، انرژی زایی افزاینده موسیقی، و ملودی های آرام و هماهنگ آن را احساس می کنند. موسیقی منفی و مخرب، بنفش ها را منزجر، برافروخته و ناراحت می سازد. برای بنفش ها موسیقی یک زبان جهانی است که انسان ها را با جهان هستی به هم مرتبط می سازد.

بنفش ها مستقل هستند و نیاز به فضایی بسیار، برای خودشان دارند. آنها نیاز به خانه ای بزرگ با فضاهای باز دارند. بعضی اوقات یک قصر نیز برای میدان انرژی وسیع آنها بسیار کوچک است. آنها نیاز به فضایی هوشمند عاطفی و فیزیکی دارند. اگر آنها در یک شهر یا جامعه ی کوچک باشند، ناصبور می شوند، چراکه تجسم هایشان را باید در بُعد جهانی بیان کنند.

بنفش ها ممکن است از بیرون به نظر سرد و پرده نشین آیند، اما در درون بسیار عاطفی احساساتی و سرشار از اشتیاقند. آنها مراقب عواطفشان هستند، زیرا عمق احساسات و حساسیت های آبی و شور و اشتیاق قرمز را دارا هستند. آنها به راحتی صدمه می بینند و در نتیجه ممکن است چهره ای سرد به خود بگیرند، تا بدین وسیله تاکتیک حفاظتی، اتخاذ کرده باشند. اعمال فشار بر دیگران مبنی بر داشتن عزت نفس، قدرت و اعتماد به نفس بدین معنی نیست که خود دارای این ویژگیها هستند. بنفش ها معمولاً شکی همراه با احساس تزلزل دارند. بزرگترین چالش بنفش ها اعتماد به شهود و بصیرت درونی شان است. گرایش قوی آنها به سمت خود انتقادی و کمال، آنها را دچار احساس گناه و بی ارزشی می کند. بخشی از ذهن بنفش ممکن است فکر کند که می توانسته است همه چیز را بهتر، سریعتر و مؤثر انجام دهد. حتی بعد از اتمام موفقیت آمیز یک پروژه، ممکن است اشتباهاتی جزئی را ببینند که پیش از آن متوجه نشده بوده اند. این امر، باعث به وجود آمدن احساس پشیمانی می شود.

بنفش های غیرمتعادل معمولاً از خود می پرسند که چرا چنین احساس قوی برای انجام چنین کار مهمی دارند. برخی، متحرینند که چرا آنها همچون دیگران نیستند و وجودی مشتعل برای خلق آثار ویژه دارند. برخی اوقات احساس می کنند که برای انجام این کار ناسزاوارند. شخصیت های موفق و معروف، کسانی که اهداف و تجسماتشان را محقق می سازند، معمولاً با چنین تزلزلاتی در طی راه مواجه می شوند.

بنفش های بی قدرت، خود بزرگ بین، پرطمطراق و خود شیفته می شوند. آنها فکر می کنند از بقیه بهترند. یک بنفش خود خواه خصلت های دیکتاتورها را به خود می گیرد و در پرستش و ستایش خویش، می آرامد. بسیاری از بنفش های ضعیف به ایده ها و بصیرت های خود اعتماد نمی کنند. آنها امکانات متعددی را می بینند اما سردرگم و مبهور می شوند. یک چالش رایج برای بنفش های ضعیف این است که پروژه های متعددی را یکجا متقبل می شوند، و آنگاه بهانه تراشی می کنند. آنها غیرواقع گرا و بسیار دور از واقعیت هستند و همین باعث می شود که مغلوب، شکسته و بی توان شوند.

اگر بنفش ها بصیرتشان را درنیابند و با شهودشان در اتصال نباشند، از تأثیر گذاریشان برای کسب ثروت یا موقعیت برتر اجتماعی استفاده می

کنند. آنها ممکن است با دست یازیدن به قدرت موفقیت و ثروت، فقدان روحانیتشان را جبران کنند.

روحانیت برای بنفش‌ها حیاتی است. آنها خدا را در هر چیزی که وجود دارد، من جمله خودشان، می‌بینند. دیدگاه آنها از روحانیت، آگاهی جهانی یا کیهانی است که مستقیماً به آنها و نیز به درون وجود آنها متصل است. بنفش‌ها می‌فهمند که خدا درون همه چیز هست و ما به عنوان ابناء بشر، باز خودمان را توسط واقعیت مان خلق می‌سازیم. ما مخلوقات قدرتمند الهی هستیم. سرنوشت مطلوب آنها زندگی در روحانیت است. آنها در این وضعیت جادویی ذهن، راضی و خرسند، زندگی می‌کنند، جایی که جهان هستی آنان را در برمی‌گیرد و تمام آنچه مورد نیاز آنهاست، را برایشان مهیا می‌سازد.

• زندگی اجتماعی

بنفش‌ها ممکن است ظاهری ضد اجتماعی داشته باشند. آنها شدیداً علاقه مند به مکالمه‌ی با مفهوم و عمیق درباره‌ی پروژه‌ها و ایده‌های مهم هستند، تا این که با دوستان وقت‌گذرانی کنند و حرف‌هایی رایج و معمولی بزنند. تعامل‌های اجتماعی برای آنان غیر ضروری و خسته‌کننده است، مگر آن که دلیلی موجه برای آن بیابند.

بنفش‌ها پیش از هر چیز به شناخت تجسم‌های درونی و تمرکز بر تحقق و تجلی ایده‌هاشان می‌پردازند. این مطلب، گاهی اوقات بین آنان و افراد جامعه از جمله همسر و دوستان، فاصله ایجاد می‌کند. در عین حال، گاهی از "غار" شان بیرون می‌آیند و به تفنن و لذت‌های زندگی که به آنان عطا شده، می‌پردازند. فقط نباید با تجسم‌هایشان دچار وسواس شوند.

بنفش‌ها بسیار راغبند تا جامعه، ملت و حتی کل سیاره را حمایت کنند. آنها نیاز به خدماتی دارند که ایجاد تحول و قدرت بخشی، برای بشریت نماید. مشکل آنها صبوری است؛ یعنی آگاهی از این که تغییراتی که آنها در پی‌اش هستند ممکن است گاهی دور باشد و لاجرم در عصر کیهانی محقق شود، نه در زمان خود آنها.

بنفش‌ها می‌توانند در جامعه، الهام بخش شیوه‌های جدیدی از خلق فردایی باشند که پر از هماهنگی است، مأمونی که بشر بدون جنگ زندگی کند، سیاره‌ای که زمین همچون یک دستگاه واحد زنده باشد، که کل هستی فارغ از مذهب، اعتقاد یا جامعه‌ای که ما بدان تعلق داریم، را در چتر حمایتش حفظ نماید. اگر ما با قدرت جهانی متصل شویم، جریان انرژی حیاتی و ماهیت وجودی مان را درک کنیم، و اگر خودمان را با کل هستی هم راستا سازیم، مورد حمایت بی‌کران قرار خواهیم گرفت.

• خویشاوندی و صمیمیت:

هر چند تزویج امری مهم است، اما ممکن است برای بنفش‌ها در اولویت قرار بگیرد. آنها نیاز به همسری دارند که تصورات آنها را بفهمد، در مسیرهای مشابه هم پرواز آنان باشد و منبع الهام آنها شود.

بنفش‌ها هیجان جنسی را دوست دارند و بسیار پراحساس هستند. آنها ترجیح می‌دهند رابطه‌ی جنسی عرفانی داشته باشند، بدین مفهوم که یگانگی و ارضای جنسی، راهی روشن به سوی درخشندگی و همجواری مذکر / مؤنث باشد، آنجا که دیگر دوئیتی باقی نماند. اتحاد جنسی تجربه‌ای کیهانی است که در حین آن، دو وجود انرژی‌یابی، یکی می‌شوند.

بنفش‌ها به هیجان و تحریک جنسی در رابطه‌شان نیاز دارند. آنها به احساسات همسرشان آگاه هستند و عواطف و افکارشان را می‌فهمند. بنفش‌ها وقتی تمام تمرکز عاطفی‌شان بر همسرشان باشد، متوقع و انحصارگو می‌شوند. از آنجا که بنفش‌ها به طور تمام و کمال با همسرشان آمیخته می‌شوند، می‌خواهند از شخصیت آنان بدون فوت نکته‌ای آگاه باشند. بنفش‌ها مستعد هستند که آنقدر با همسرشان مشغول شوند که دیگر دوستان را فراموش کنند. بنفش‌های ضعیف ممکن است ایجاد خفقان کنند.

اگر همسرشان همپای آنان جواب عشق و احساس آنها را ندهد، مشکلات جنسی زیادی پیش خواهد آمد. بنابراین، آنان باید زندگی دوستانه‌ی متعالی را فراهم سازند. آنها فکر می‌کنند که همسرشان باید یار غار آنان باشد و اهداف ویژه‌ای را با آنان دنبال سازد.

بنفش‌ها دوستدار شهوت و قدرت قرمزها هستند. آتش میان آنها محسوس است. اگر بنفش‌ها، سبز پررنگ بپذیرند و او را قبول داشته باشند، می‌توانند خویشاوندی موفق و کامیابی با هم داشته باشند. بنفش‌ها نیاز دارند تا شخصیت نارنجی‌ها را درک کنند، ضمن این که به آزادی و استقلال هم احتیاج دارند.

نارنجی‌زرها و بنفش‌ها زوج‌های خوبی برای هم هستند. در عین حال که بسیار با هم متفاوتند، یکدیگر را همچون یک گروه حمایت می‌کنند و هرکدام خصوصیات متضادشان را به میان می‌آورند. بنفش‌ها با ایثار، نیروی محرکه و بصیرتشان مجذوب زردهای بازیگوش و آسان‌گیر می‌شوند.

آبی ها دوست دارند در کنار بنفش ها باشند و می توانند زوج های مهربان و حمایت کننده باشند.

از آنجا که بنفش ها می خواهند دامنه ی رابطه را رهبری کنند، دغدغه هاشان این است که مطمئن شوند که آیا به اندازه ی کافی به همسرشان توجه داشته اند یا خیر. عموماً بنفش ها به همسری نیاز دارند که بصیرت ایشان را مورد حمایت قرار دهد و زندگی برانگیزاننده و پرشوری را با آنها داشته باشند.

• امور مالی و شغلی

بنفش ها باید بصیرت و نوآوری شان را مبتکرانه متجلی سازند. مهم نیست که در چه حیطه ای مشغول به کار هستند، آنها راه کارهایی تازه برای کار موثرتر خواهند یافت.

بنفش ها نیازی به هزینه ی بیشتر برای استفاده ی خصوصی ندارند. آنها از پول دریافتی برای قدرت و نفوذ و رفاهی که مهیا شده است، لذت می برند. این امر به آنها امکان تجلی رویاها و تصوراتشان را می دهد. پول به آنها آزادی و قدرت ایجاد تحول را در این سیاره می دهد. بنفش ها در مواجهه با پول مراقب و کمی خودخواه هستند.

بنفش ها رهبر زاده شده اند. اگر آنها از توانایی رهبری خردمندی شان برای بهبود بشریت و انسانیت استفاده کنند، دیگران شیوه ی قدرتمند و صادقانه ی آنان را خواهند پذیرفت؛ مقاومت در مقابل فرمندی و نیروی جادویی آنان، کاری صعب است.

وقتی بنفش ها قوی هستند، به نظر می رسد که جهان همچون یک جادو، بی هیچ تلاش، تمام درها را به سوی آنان گشوده است. آنان در مورد قوانین زندگی، دانش و خردی درونی دارند، آنان به ما می آموزند که به جریان های درونی مان اعتماد کنیم و بدانیم که کل هستی هر لحظه را در حمایت خود محفوظ می دارد. اگر ما به انرژی حیاتی هستی متصل شویم، زندگی بی هیچ شائبه ای خود را آشکار می سازد.

بنفش ها فوق العاده باهوش و آگاه هستند و قادرند لایه های پنهان هر چیز را ببینند. آنها همیشه در جستجوی قوانین یا الگوها هستند و با تفکر تحلیل گرشان قادرند، علت و معلول و رای هرچیز را دریابند. آنها اکثر موقعیت ها را، ذهنی و عاطفی می آزمایند و نیز بیانی شهودی و مبتکرانه دارند، که حاصل آن ارائه راه حل های بدیع و تازه خواهد بود.

بنفش ها مشاغلی را انتخاب می کنند که به آنان آزادی عمل مبتکرانه دهد. آنان قویاً، معتقد به اهداف متعالی در کار هستند. ایشان معمولاً به سمت صنعت نمایش، رسانه یا حیطه ی ارتباطی کشیده می شوند، زیرا شخصیتی جادویی و تأثیر گذار دارند. آنان می دانند چگونه از ابزارهای مهیج، برای ایجاد تحولات ارزشمند و مهم استفاده کنند، تا پیام هایشان را به سراسر این کره ی خاکی ابلاغ دارند.

از دیگر حیطه هایی که بنفش ها معمولاً بدان می پردازند، می توان به فلسفه، مذهب، اکولوژی موسیقی، ادبیات، هنر، تشکل های پیروی انسان گرای و تکنولوژیهای آینده شناسی، اشاره کرد.

• برخی از مشاغل بنفش ها عبارت است از:

هنرپیشه، موسیقی دان، هنرمند، سخن دان، طراح، تولید کننده، کارگردان، عکاس، کارهای اجتماعی، معلم معنوی، اقتصاد دان، مالک تجاری و مخترع.

• سلامت، بهبود و رشد

اگر بنفش ها بیاموزند که انرژیهایشان را متمرکز سازند، به بصیرتشان اعتقاد و اعتماد داشته باشند، و در واقعیت زمینی بمانند، هر چیزی را می توانند به دست آورند. زندگی با بصیرت، توأم با اشتیاق قلبی، همیشه آنها را به سوی تحقق اهدافشان رهنمون می سازد.

بنفش ها نمی توانند تجسم هایشان را محصور سازند. به هر تقدیر، آنچه مهم است، این است که در یک زمان بر یک پروژه ی خاص، متمرکز شوند. طرح نقشه های دقیق و شفاف و سازماندهی مردم، به آنان کمک می کند، تا به اهدافشان برسند و تصوراتشان را عملی سازند.

بنفش ها نیرویی درونی و قوی دارند که آنها را به سمت درونی ترین تجسماتشان می راند. آنها اگر در مقابل این رویاهای درون ایستادگی کنند و از آنان دور بمانند، ناخرسند خواهند شد. مواجهه با تردید و احساس ناسزاواری برای آنان بسیار دشوار است. اگر آنها بدانند که بصیرتشان به جهان هستی متصل است، خواهند توانست تمرکز شفاف، بر آینده ی شگفت داشته باشند.

بنفش ها باید اوقاتی را به خود اختصاص دهند، تا به ژرف اندیشی متمرکز بپردازند. این کار به آگاهی آنان نسبت به دید درونشان، کمک می کند. مدیتیشن های عمیق، که آنان را به جریان انرژی حیاتی متصل می سازد، یوگا، تانتریک و گوش دادن به موسیقی هماهنگ و نیروزا، ابزارهای مهمی هستند، که کمک می کنند بنفش ها متمرکز باقی بمانند. همچنین اگر لباس بنفش بپوشند، یا این که پیرامونشان را بنفش کنند، قوی تر

خواهند شد. در زندگی عشقی شان، وجود یک همسر پراشتیاق، مهربان و حمایت گر بسیار بنیادین است. بنفش ها شور و شوقی بی نظیر برای زندگی دارند. اگر جریان انرژی حیاتی تمام و کمال باشد، آنها قدرتمند خواهند بود. رسالت آنان این است که به خاطر داشته باشند، که جهان از انرژی ساخته شده است و به مجرد اینکه آنان به این انرژی وصل شوند، موهبت بی پایانی را در خود می یابند. وقتی بنفش ها، جایگاه خود را در جهان هستی و نقشی را که در چرخه تولید کیهانی به عهده دارند دریابند، و اتصال درونی شان را به نیروی جهانی احساس نمایند، مورد حمایت بی شائبه قرار خواهند گرفت. موفقیت آنها در ظهور هماهنگی آنها با کل هستی است. زندگی برای یک بنفش، جادویی، عرفانی و ماجراجویی عظیم در جاده ی خود سازی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=360388>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های زرد

• ذهن/ بدن

زردها درخشنده ترین، شادترین و کودکانه ترین شخصیت های طیف رنگی هستند. این ارواح آسان گیر به شدت اهل شوخی هستند. آنها دوست دارند بخندند و قادرند از همه چیز زندگی لذت ببرند. اگرچه ممکن است تمرکز حواس برایشان کاری دشوار باشد، اما از فواید ریلکسیشن، لذت خالص زندگی و زندگی خودانگیزانه آگاه هستند. آنان کسانی هستند که در کنار ما زندگی را سخت و جدی نمی گیرند و همیشه به سوی روشنی ها می نگرند. خوش بینی کلید قدرت آنهاست و این مطلب می تواند به راحتی به اطرافیان آنان سرایت کند.



زردها از تمام تفریح و خلاقیت ها لذت می برند و همیشه دوست دارند هوششان را بروز دهند. میزان آنها برای زندگی، شادی و سرور است و در پی شادی متعادل در زندگی و کار هستند.

زردها باهوش و درخشنده هستند. آنها به راحتی یاد می گیرند و اطلاعات را بدون نیاز به ارتباط عمیق تر یا دلیل بیشتر، می توانند پردازش نمایند. آنها دوست دارند با ذهنشان کار کنند و معمولاً خود را با فلسفه، ایده های ذهنی و اندیشه های روانشناسی پُر می کنند. آنها از مباحثه در تمام موارد زندگی از اقتصاد تا روحانیت، لذت می برند.

زردها نسبت به ایده های هنری و خلاقانه، خودانگیز و خود جوش هستند. به هر حال، آنها بیش از اتمام کار به لذت کار متمرکز هستند. آنها ابتکار را به خاطر نشاط و لذت انجام می دهند، نه به خاطر حصول یا رسیدن به اهداف رفیع. یادگیری زردها پویاست و از طریق عملکرد یاد می گیرند آنها سرشار از انرژی هستند که به آسانی از فعالیت جسمانی و ذهنی شان تشخیص داده می شود. برای آنان مشکل است که برای مدتی طولانی یک جا بشینند؛ آنها احتیاج دارند که دائماً دستهایشان را تکان دهند. ممکن است آنها را در حالی ببینند که ناخودآگاه مشغول بازی با چیزی هستند، یا شکلی فکاهی می سازند. سلامت برای آنها بسیار مهم است. اگر خسته یا منزجر شوند، نیاز به آرامش و تسکین انرژیهای بیش فعال شان از طریق کالبد جسمانی، یا ذهن هوشمند و پرانرژی شان، پیدا می کنند.

زردها در حالت تعادل، بسیار خلاق هستند. آنها از نوشتن و نقاشی کردن و کار با دستهایشان بسیار لذت می برند. آنها می دانند چگونه انرژیهای نشاطشان را از طریق واقعیت ذهنی و جسمانی شان با تمام دگرگونی های آن جاری سازند.

در حالت تعادل، زردها بسیار خوشحال و راضی هستند. آنها به طور ذاتی هرآنچه را که در زندگی شان پیش می آید، می پذیرند. زردها بازیگوش ترین شخصیت های طیف رنگی هستند و هیچ گاه نمی خواهند بزرگ شوند. در نتیجه، آنها معمولاً جوان تر از آنچه هستند، به نظر می رسند. آنها دوست دارند مسافرت کنند، تا دنیا را ببینند و در یک ساحل اعجاب انگیز استراحت نمایند، یا تمام شب را با شادی به رقص و پایکوبی بپردازند. بدن های زردها بسیار حساس است. آنها همچون یک آنتن، احساس می کنند که دیگر افراد چه حسی دارند یا در یک اتاق چه نوع ارتعاشی را می تابانند. بدن و ذهن آنها حجم اطلاعات تولید شده، توسط تکنولوژی پیشرفته جامعه را آگاهانه دریافت می دارد. در نتیجه، آنها متمایلند تا از آن با سرعت زیادی استفاده وافر نمایند. آنها معمولاً نمی دانند چرا بدنشان به تأثیرات خارجی این قدر به شدت واکنش نشان می دهد. بیوسیستم جسمانی درونی آنها محرک ها را احساس می کند و سپس تلاش می کند، تا آنچه را اتفاق افتاده است، تغییر کند. دشواری آنها تشخیص این به اصطلاح علامت ها یا پیام و یکپارچه کردن آنها به صورتی است که آنها را راهنمایی نماید و به شکل مثبت و خلاق قابل بیان باشد. شما فوراً می فهمید که چه موقع زرد خوشحال است یا چه موقع غمگین یا ناراحت، زیرا زبان بدن آنها قویاً احوال آنها را بیان می دارد. بدن زرد هیچ گاه دروغ نمی گوید و همیشه حقیقت را نشان می دهد. حساسیت و شهود آنها به خاطر بدن های فیزیکی و همچنین لامسه ی آنهاست. بنابراین، زردها معمولاً در مشاغلی همچون درمان یا ماساژ مشغول به کار می شوند. آنها دوست دارند با مردم باشند و از کمک به دیگران لذت می برند. آنها دست های شفا بخش و اندیشه ای روشن نسبت به زندگی دارند. تمام این ویژگی ها از آنها دکتر، تراپیست یا متخصص حاذق در تمام زمینه ها می سازد.

اگر زردها به انرژی جوشان درونی شان وصل نباشند، یا اگر نیاموخته باشند که چگونه این انرژی را به صورت مبتکرانه و مثبت جاری سازند، هیچ انگیزه ای نخواهند داشت و ممکن است مبتلا به اعتیادهای متفاوت شوند. زردها در صورتی که قوی نباشند، در زندگی تنبل و بی انگیزه می شوند و هیچ انرژی برای زندگی مبتکرانه و لذت بخش نخواهند داشت. آنها بالغ نمی شوند و دائماً از قبول مسؤلیت سر باز می زنند. شخصیت های زرد ممکن است از خویشاوندی، تعهدات و الزامات بترسند و از آن فرار کنند، و به سادگی از آن غافل شوند. دائماً برای خودشان عذر تراشی می کنند و با خمودگی از یک موقعیت به موقعیت دیگر بروند. برخی از زردها خیلی وقت شناس نیستند. بعضی زردها درد و حتی تجربه آن را دوست ندارند. آنها تقریباً هرکاری انجام می دهند تا از این مطلب پرهیز کرده باشند. زردها دوست دارند که حالت متعالی جسمانی یا وضعیت طرب و شادی ذهنی را تجربه کنند. اگر آنها روی فعالیت های مثبت متمرکز شوند، پرنرژی، مسرور و مبتکر باقی می مانند.

آنها احساس روشنی را با شرکت در فعالیت هایی همچون بودن در ساحل، شدن در مقابل آفتاب، دیدن، دوچرخه سواری، خلق هنر، نوشتن شعر یا عاشق شدن، دریافت می دارند. زردها از تحرک جنسی، ورزش و مبتکرانه لذت می برند.

زردها خارج - از- قدرت به وجوه منفی، همچون مواد مخدر، الکل، سیگار، کافئین، نیروبخش (مثل دوپینگ)، سکس، فلسفه های غیرواقعی یا تشکل های افراطی و تندرو کشیده می شوند. در آغاز احساس تسکین می کنند، اما بعد از مدتی اضطراب، خمودگی، بی توجهی و سردرگمی به سراغشان می آید. برای شادابی، باید تمرکزشان را از عادت های منفی به سمت فعالیت ها و افکار مثبت تغییر دهند. از آنجا که بدن هایشان بسیار حساس و آگاه است، تأثیرات اعتیاد طولانی مدت را متوجه خواهند شد.

زردها درکی جسمانی و ذهنی از روحانیت دارند. آنها خدا را در همه چیز می بینند. آنها باید تأثیرات هوشمندانه ی خدایشان را با قلبشان یکپارچه سازند. این به عمیق ترین تجربه ی روحی منتهی خواهد شد، جایی حداکثر لذت را خواهند داشت. شادی و عشق نشانه ی اتصال آنها با قدرت برترشان است. شخصیت های نارنجی از تفکرات فلسفی، اعتقادات و اندیشه های روحی لذت می برند. آنها دوست دارند یاد بگیرند و ذهنشان برانگیخته شود. آنها خواهان ادراک خدا به صورت کل هستند، اما به ندرت به مشی خاص یا سیستم اعتقادی برای مدت طولانی، متعهد باقی می ماند.

• زندگی اجتماعی

شخصیت های زرد، مخلوقات اجتماعی هستند. آنها علیرغم دوستان زیادی که دارند، باز دائماً چشم به راه دوست جدیدی هستند. آنها بی اندازه از دور هم بودن لذت می برند. آنها به هر جمعی خوانده می شوند، زیرا با نشاط، آسان گیر و معمولاً شوخ طبع هستند و به همان اندازه درخشش هوشمندانه ای نیز دارند. آنها دوست دارند در گروهها باشند، فرقی نمی کند در تشکل ها باشند یا به سادگی فقط با دوستان باشند. به هر حال، این که آنها دوستان زیادی دارند، به این مفهوم نیست که با همه آنها الزاماً خودمانی و صمیمی هستند. تا جایی که بتوانند به طور کلی احساس

راحتی با خود و دیگران کنند، با احساسات ناپایدار جمع دست و پنجه نرم می کنند.

زردها دوست دارند دائماً از طریق جسم و ذهنشان فعالیت داشته باشند و از این طریق از ارتباط و تعامل لذت ببرند. بسیاری از آنها دوست ندارند به حال خود رها شوند، زیرا به شدت از تنهایی می ترسند. آنها ممکن است به این نتیجه برسند که داشتن دوستان زیاد به این مفهوم نیست که احساس پوچی و تنهایی، انسان را رها می کند.

زردها به وقتی برای خود نیاز دارند، تا بتوانند خود درونی راستین شان را بیابند. با این کار آنها آرامش، اطمینان و حس عمیق خانه را، که مشتاقانه طالب آن بودند، در می یابند. فقط در همین لحظه است که آنها احساس انسجام می کنند.

شخص زرد به راحتی به خاطر خود انگیزگی، شوخ طبعی و پرحنب و جوشی اش قابل تشخیص است. آنها دوستانی خوب هستند، با گشادگی و راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند و دوست دارند دیگران را نیز گرد هم آورند. برای آنان، صحبت کردن راهی دیگر برای ابراز خلاقیت و کاری بسیار لذت بخش است. هرچا که شادی و طرب باشد، زرد را خواهید یافت.

• خویشاوندی و صمیمیت

زردها نیاز به خویشاوندی ندارند و می توانند با همراهمانشان بسیار با احتیاط و آگاهانه برخورد کنند. آنها ترجیح می دهند با کسی مزدوج شوند که با آنها بخندد، آنها را حمایت و محافظت نماید، و مانع آزادی آنها نشود.

بسیاری از زردها ترس شدیدی از متعهد شدن دارند. آنها می خواهند مستقل و آزاد باشند تا از هر آنچه که زندگی به آنها می دهد لذت ببرند. در نتیجه، بسیاری از زردها به طور کامل وارد زندگی زناشویی نمی شوند. از یک طرف صمیمیت را می خواهند از طرفی دیگر ترس از آن دارند که پایبندی به یک زوج ممکن است آزادی و حق انتخاب را از آنان بگیرد.

زردها دوست دارند هوسرانی کنند، و از هیجان عشق جدید، تجدید قوای عاطفی می کنند. برای بسیاری، جنس مخالف یک راه اتصال به زندگی و همچنین جبران کمبودهای شخصی است. آنها نیاز دارند تفاوت های بین مستقل بودن، عاشق و پایبند بودن و خویشاوندی را بر خودشان ببینند و بفهمند.

آنها بسیار جنسی هستند. آنها مقدمات جنسی را بسیار حساس و سرزنده انجام می دهند. جنسیت برای آنها لذت بخش و نوعی آرامش جسمانی و یک تجربه کلی جسمی است. احساس جنسی و ارضاء می تواند رضایتی برای آنان ایجاد کند که با هیچ چیز دیگر قابل مقایسه نیست.

زمانی که آنها این حس را تجربه می کنند، چیزی که یک حس "جنسی برتر" است، ممکن است زیاده خواه شوند. آنها نیاز دارند که روابطشان را با صمیمیت جنسی و عاطفی مستحکم سازند. سکس با هدف برتر، در مدت طولانی آنها را خرسند نخواهد ساخت. از آنجا که زردها از یک زندگی جنسی فعال لذت می برند، دوست دارند با قرمزها، نارنجی ها و دیگر زردها باشند. بنفش ها می توانند بصیرتی شگرف به آنان ببخشند. آبی ها عاطفی هستند و نیاز به تعهد در ارتباط دارند. ارغوانی ها و سفیدها معمولاً در کنار زردها مسرورند، زیرا هر دوی آنها از مباحث روحانی و فلسفی لذت می برند. قرمزهای پررنگ و سبزه های پررنگ ممکن است برای زردهایی که زندگی را روشن، سرزنده و بدون تعهدات می خواهند، کمی بیش از اندازه غضبناک باشند.

• امور مالی و شغلی

زردها بسیار پیشگام هستند. آنها برای پروژه های جهشی، بسیار عالی هستند. پول برای آنها مساله ی برتر نیست. آنها به راحتی پول به دست می آورند، زیرا از کار سخت نمی هراسند، به هر حال، پول آنها به همان سرعت که به دست می آید، به همان سرعت نیز خرج می شود.

زردها مشکلات را با چاره اندیشی حل می کنند. آنها قادرند راه حل های جدید، علمی و بدیع خلق کنند. آنها همچنین در اتمام پروژه ها نیز مشکلاتی دارند. زردها در آغاز کار و همچنین مشتاق نگه داشتن دیگران، بسیار خوب هستند. اگر تصمیم به حرکت بگیرند، راه حل هایی نو خواهند یافت، اما ممکن است کار را به اتمام و سرانجام نرسانند.

زردها در تیم، اعضای خوبی هستند و دیگران را نیز هدایت می کنند. آنها با نشان دادن و نمایش به دیگران نشان می دهد که کار چگونه است و چگونه انجام می شود. آنها از انگیزه شان بهره می گیرند. زردها بیش از تمام افراد در کارشان نشاط دارند.

▪ برخی مشاغل زردها عبارت است از:

پهلوان، کمدین، موسیقی دان، نقاش، هنرمند، دانش پذیر، فیلسوف، گارسون، مکانیک، آشپز، راهنمای سفر یا مهماندار.

• سلامت بهبود و رشد

زردها دقیقاً می دانند مفهوم اتصال بدن / ذهن چیست. مشکل آنها این است که چگونه عواطفشان را با جنبه های فیزیکی و ذهنی متصل سازند. اگر یاد بگیرند به قلبشان گوش فرا دهند، بسیار سالم تر خواهند بود.

زردها نیاز دارند بفهمند که تعهدات در روابط، می تواند به رسیدن به سطوح عمیق تر صمیمیت و خودآگاهی شان کمک کند. این فهم و درک می تواند آزادی واقعی را در تمام جنبه های زندگی به ارمغان آورد. برای حل مسأله نباید صورت مسأله را پاک کرد؛ آنها می توانند راه حل های موفقی را با توجه به تمام موقعیت ها خلق کنند و در این راه از نظرات مثبت و سرشت آسان گیرشان کمک بگیرند.

فعالیت هایی همچون دوچرخه سواری، تنیس، رقص و دویدن برای آنها شادی بخش است و می تواند احساس تازگی و سرزندگی حاصل از تماس با کالدهایشان را در آنها ایجاد کند.

مدیتیشن حرکتی و فعال همچون چی کنگ یا تابی چی تأثیرات مثبتی دارد، زیرا ذهن آنها متمرکز می شود و به بدنشان و جریان انرژی کیهانی متصل می شود.

زردها برای حصول هماهنگی در زندگی، نیاز به راههای مبتکرانه و بانشاط برای ابراز خود دارند. بیان فعالانه انرژیهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی به آنان اجازه می دهد، تا متعادل، شاد و مسرور زندگی کنند. تمرین های جسمانی، نشاط سالم جنسی، مدیتیشن و نیایش، نقش اساسی در هماهنگی آنها با شهود و رهنمودهای درونی دارد و می تواند زردها را قادر سازد، تا به حداکثر آگاهی شان برسند. یکپارچگی بدن، ذهن، قلب و روح، توانایی و قدرت شخصی آنان است.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=360384>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سبز

• ذهن/ بدن

سبزه ها شخصیت های هماهنگ و صلح جویی هستند. آنها خواهان یک زندگی جاری هستند و ترجیح می دهند در یک محیط طبیعی زندگی کنند. آنها متعادل ترین مردم در طیف رنگی هستند. آنها همچنین اتصالی قدرتمند با طبیعت دارند. زندگی در حومه کنار جنگل، یا نزدیک یک دریاچه یا اقیانوس برای این شخصیت های پر احساس بسیار مهم است. سبزه ها، رها، مهربان، اهل بیان و ارتباط هستند. آنها می کوشند تا بدن، ذهن و روحی متعادل داشته باشند و معمولاً در این تکوین، شخصی هستند.

سبزه ها زندگی را از طریق قلبشان دریافت می دارند. اولین انگیزه های آنها،

خشنودی و هماهنگی است. آنها هر قدر به دوستان و طبیعت نزدیکتر باشند، خوشحال ترند. سبزه ها اساساً افراد قانعی هستند. اگر در وضعیت قوی باشند، برای شاد زیستن به حداقل نیز راضی می شوند، شادی درونی آنها، که خالی از آرزوهای بزرگ است، برایشان بسیار حائز اهمیت است. در حالی که دیگران دوست دارند از لذت و مزایای تجملات حاصل از موفقیت برخوردار باشند، سبزه ها، بدون آنکه در ابتدا بخواهند با کسی



رقابت کنند، زیباترین و گرانبه‌ترین لباس‌ها را می‌پوشند و مشاغل وجهی دارند.

سبزه‌شادی و رضایت را در زندگی‌شان وارد می‌سازند. آنها می‌دانند که هرچه اهداف متعالی‌تری داشته باشند، برای حصول آن چالش‌های بیشتری را پیش رو دارند. آنها از چرخه‌ی طبیعت و قوانین زندگی یک درک و فهم درونی دارند. ایشان معتقدند که زندگی بشر، خود، شگفت‌ترین موهبت است.

سبزه‌های شخصیت‌های پرحرف و اهل برقراری ارتباط هستند. آنها معمولاً آنچه را فکر می‌کنند یا احساس می‌کنند، دقیقاً بیان می‌کنند، آنها می‌توانند در مورد یک موضوع ساعت‌ها صحبت کنند. یک "گپ" برای آنها درمان است و به آنها اجازه می‌دهد که احساسات و علاقه‌شان را بیان کنند و از این طریق تسلی یابند.

سبزه‌ها نیاز دارند که در مورد خودشان و مشکلاتشان صحبت کنند، تا بتوانند آنها را روشن‌تر بفهمند و بنابراین بهتر احساسشان کنند. اگر ناراحت یا خسته باشند، خشمشان را کلامی خالی می‌کنند. برای سبزه‌ها بسیار سخت است که احساس و افکارشان را نگه دارند، که البته خیلی طبیعی به نظر می‌رسد. دیگران از این که چقدر سبزه‌ها رک و صادق هستند، تعجب زده می‌شوند، یا ممکن است از این که سبزه‌ها صحبت نمی‌کنند، متعجب شوند.

سبزه‌ها کینستاتیک هستند و اتصالات قوی با بدن‌هاشان دارند. برای آنها، واقعاً ذهن و بدن یک واحد است. بنابراین افکار و احساساتشان را فیزیکی بیان می‌دارند، بیان برای آنها، کلید است. اگر عواطفشان را بیان نکنند احساس ناراحتی می‌کنند و در بعضی موارد حتی مریض می‌شوند. آنها عواطف و احساساتشان را از طریق طبیعی بیان می‌کنند. همچون حیوانات، با طبیعت در تماس هستند. تمام انرژی‌های عاطفی را بی‌دریغ و اغماض ابراز می‌دارند. اگر سبزه‌ها عصبانی شوند، اعلام می‌کنند. اگر غمگین شوند، اشک‌ها جاری می‌شود. اگر حسادت کنند، عکس‌العمل آن را فوراً خواهید دید. بیشتر سبزه‌ها در مورد احساساتشان فکر نمی‌کنند بلکه با آن زندگی می‌کنند.

سبزه‌ها به ما می‌آموزند که اگر، احساساتمان را به طور طبیعی بیان کنیم، تعادل و هماهنگی می‌آفرینیم و اگر احساسی را باز پس‌زنیم، به صورت انرژی عاطفی بیان نشده در کالبدهامان باقی می‌ماند و از انرژی حیاتی مان می‌کاهد. احساس کم‌قدرتی و کمبود انرژی از ترس از بیان طبیعی عواطف ناشی می‌شود. ما از طریق احساسات و عواطفمان با محیط پیرامونمان ارتباط برقرار می‌کنیم. سبزه‌ها این را می‌دانند و با هماهنگی ذهن و بدنشان زندگی می‌کنند.

سبزه‌ها اتصالات قوی با طبیعت و کالبد فیزیکی‌شان دارند. آنها نیاز دارند که ابراز وجود کنند و فعالیت فیزیکی داشته باشند. صرف وقت در طبیعت یا کار با حیوانات، در آنها حس مطلوب اتصال به زمین را می‌بخشد. حیوانات به ویژه اسب، گربه و سگ ادراک طبیعی سبزه‌ها را احساس می‌کنند، به همین دلیل به سمت آنها کشیده می‌شوند.

سبزه‌ها دیدگاهی متعادل نسبت به جهان مادی، تجملات و دارایی‌ها دارند. آنها معمولاً احساس می‌کنند که بشر باید در یک محیط پر از نعمت زندگی کند. هیچ نیازی به رنج زندگی در فقر نیست. آنها معمولاً در مدیریت دارایی‌های مادی خودشان، عالی هستند.

از آن‌جا که سبزه‌ها با مادر زمین اتصالات قوی دارند، به راحتی با محیط‌های مختلف عوض می‌شوند و خود را با آن سازگار می‌کنند. آنها به روشنی، اندیشه‌ی انعطاف‌پذیری و تغییر مداوم را در جهان می‌فهمند، فرآیندی که هر روزه بی‌هیچ تلاش حادث می‌گردد. سبزه‌ها گرایش به زندگی راحت دارند و نیز گنجایش آن را دارند که از تمام موقعیت‌های زندگی‌مسرور شوند. اما نیاز مبرم دارند که در محیط‌شان احساس امنیت و اطمینان داشته باشند.

شخصیت‌های سبزه‌متفکرانی تیز، انتزاعی و تحلیل‌گر هستند و بدون این که وقفه‌ای ایجاد شود از یک مرحله به سرعت به مرحله بعدی جهش می‌کنند. آنها توانایی دیدن کل را دارند. آنها ترجیح می‌دهند ایده‌هاشان را ارتقا و بیان دارند و سپس کار را سازماندهی کرده و در اختیار گیرند. آنها طراحانی مناسب هستند که نیاز دارند، هرآنچه را انجام می‌دهند، بدانند. آنها اطلاعات را از طریق ذهن پردازش می‌کنند، با قلبشان تحت کنترل می‌گیرند و معمولاً حداکثر استفاده را از این توانایی، در تمام جنبه‌های زندگی‌شان می‌برند.

سبزه‌ها قادرند به سرعت الگوها را شناسایی و راه‌های مواجهه با آن را بیابند. آنها از ایجاد اهدافشان که به زودی به دست خواهند آورد، لذت می‌برند. اما برخی اوقات قدرت کافی یا همیت لازم را تا مرحله ثمره‌بخشی ندارند. آنها ترجیح می‌دهند که سازمان‌دهی، پایه‌ریزی، طراحی و برقراری ارتباط نمایند، تا این که خود، واقعاً وارد کار شوند.

سبزه‌ها اهدافی متعالی و اعتقاداتی خاص در زندگی دارند. این مسأله در روابطشان با مردم در موقعیت‌های مالی بسیار متداول است. آنها انتظار

دارند زندگی در مسیر خودش پیش برود. آنها معمولاً یک زندگی طبیعی و راحت را به یک زندگی جنجالی و پر از اضطراب ناشی از درآمد و حصول اهداف ترجیح می دهند.

سبزه‌ها نیاز دارند مسیر زندگی شان را با استقلال و دستور کار خودشان پیش ببرند. آنها دوست دارند خودشان رئیس خودشان باشند و به راحتی ابراز وجود کنند، موقعیت‌ها را کشف و در موقع لزوم تغییر دهند.

سبزه‌ها در وضعیت ضعف ممکن است، خموده و بی مسؤولیت شوند و در مقابل تغییرات مقاومت کنند. رشد و تعالی شخصی که از درون حادث می گردد، تلاش و تحرک بسیار زیادی می طلبد. با این توصیف آنها ممکن است قادر به کشف خواست واقعی شان نشوند و بدون مشی و هدف واقعی در زندگی پیش بروند. و بنابراین زندگی هیچ مفهومی برای آنان نخواهد داشت. ممکن است سازش با موقعیت‌های مختلف برایشان مشکل شود. یافتن اهداف در این صورت مشکل می شود، چراکه آنها همیت لازم را ندارند. آنها در غایت بدون هیچ جواب یا راه حلی از مقصودشان در زندگی منصرف می شوند.

سبزه‌ها در حالت نامتعادل معمولاً نیاز مفرط به ارتباط با طبیعت و حیوانات پیدا می کنند. آنها ترجیح می دهند با حیوانات یا درون طبیعت باشند تا حس تعادل و ارتباط را تجربه کنند. آنها معمولاً این رفتار را به خاطر ترس از رویارویی با یک ماجرای عظیم تر بروز می دهند. دوست داشتن و ارتباط داشتن با دیگر افراد با تمام خوبی‌ها و بدی‌هاشان. رشد و تعالی شخصیتی و تغییر طبیعی و ادراک آن برای سبزه‌هایی که از قدرت دور شده اند کاری دشوار است. در این زمان سبزه‌ها ممکن است منفعل و غیرمتمرکز شوند. در این هنگام عملکرد آنها همچون یک گربه می شود که دوست ندارند کاری را برای یک مدت طولانی انجام دهند. فقط بدنشان را می کشند و استراحت می کنند و این کار باعث می شود، تعادل و هماهنگی و تجدید قوایشان، باز ایجاد گردد.

سبزه‌های نامتعادل از مواجهه با موقعیت‌ها یا چالش‌ها می ترسند و ترجیح می دهند که وارد صحنه نشوند. سپس از این که قدرت عشق و محبت را واقعاً تجربه کنند هراسانند. مشکل آنها فهم این مطلب است که یادگیری تنها در مواجهه با موقعیت‌های زندگی و مشکلات آن اتفاق می افتد. اگر آنها بترسند که جایگاه راحتشان را ترک کنند و موقعیت‌ها را در زندگی از دست بدهند، رشد و تحولات غیرممکن خواهد شد.

سبزه‌ها نیازمند اتصال به عشق بلاشرط در زندگی هستند. هرگاه بخواهند، اهدافی را که زندگی شان را ارزشمند می سازد کشف خواهند کرد. همچنین، وقتی این مکاشفه پیش آمد، آنها عملکردهای درونی را برای تحولات شخصی شان به کار خواهند گرفت، یا اینکه اجازه خواهند داد تغییرات، خود، مسیر طبیعی شان را طی کنند.

در وضعیت قدرت، سبزه‌ها می دانند که زندگی به خودی خودش کافی است. آنها مداوم در حال رشد، پردازش و همگرایی بدن، ذهن و روحشان هستند. روحانیت برای سبزه‌ها به مفهوم تعادل و هماهنگی، تبعیت از بشر متعالی و طبیعت اتصال به خداست. دوستی، عشق و ادراک، جنبه‌های مهمی برای سبزه‌ها است. اندیشه‌ی یکی شدن برای آنان به مفهوم طبیعت دوم است.

● زندگی اجتماعی

سبزه‌ها اجتماعی هستند و دوست دارند با دوستان و خانواده شان باشند. این امر برای امنیت خاطر آنها بسیار مهم است که احساس کنند مورد پذیرش و ادراک دیگران قرار گرفته اند.

آنها احتیاج به هماهنگی دارند و محیطی راحت، متعادل و آرام را ترجیح می دهند. بودن با مردم به آنان زمینه‌ی ارتباط و بیان عمیق‌ترین احساساتشان را می دهد و البته تماس با حیوانات و طبیعت برای این شخصیت‌های مهربان، فوق العاده رضایت بخش است.

سبزه‌ها می توانند ساعت‌ها حرف بزنند. این کار برای آنها یک درمان است. آنها بیشتر در مورد تجاربشان صحبت می کنند، تا در مورد چیزهای دیگر. این کار به آنها کمک می کند به تقاضای تعادل بدن، ذهن، قلب و روحشان جواب داده باشند.

آنها معمولاً از برقراری ارتباط با غریبه‌های نمی ترسند و خیلی زود دوست پیدا می کنند. این شخصیت‌های بیانگر، غالباً در گروه‌های اجتماعی و تشکل‌ها دیده می شوند. کار گروهی و تقسیم زندگی با اعضای خانواده و دوستان صمیمی برای آنها بسیار با ارزش است.

این تعامل به آنها خاطرنشان می سازد که آنها زنده هستند و به آنها یادآوری می کند که افراد مئمری هستند و بخشی از کل. از آنجا که قادرند افکارشان را با دیگران در میان بگذارند، شفا بخشند و ارتباط برقرار کنند، معمولاً در آموزش یا تخصص‌های درمانی همچون پزشکی، کارپروپراکتیک، ماساژ درمانی، شفاگرای کل نگر و فیزیولوژی روحانی مشغول به کار می شوند. در تمام حیطه‌هایی که بتوانند فهم ذاتی شان را از عشق حقیقی، برادری و خودشناسی به کار گیرند، با جان و دل و با ایثارگری وارد میدان می شوند.

• خوبشاوندی و صمیمیت

سبز بودن به معنای ارتباط و تعامل با بشر، حیوان و طبیعت است. این روابط، نخستین راه دریافت زندگی است. آنها زندگی را از روزنه ی ارتباط و تعامل شخصی نظاره می کنند. آنها دوست دارند با دنیای پیرامونشان در ارتباط باشند. آنها نیاز دارند افکار و احساساتشان را با مردم در میان بگذارند. شخصیت های سبز تعاملی طبیعی با دیگران دارند.

آنها بدون خودداری، افکار و احساساتشان را با هر کسی در میان می گذارند. برخی مردم آنها را بی احساس، غضبناک و تندخو می پندارند که این برای سبزها هیچ اهمیتی ندارد.

برخی اوقات بسط روابط صمیمی برای آنها مشکل می شود. گفتگوی خودمانی و برخورد راحت آنان، الزاماً هیچ رابطه ی صمیمی و دوستی با مفهومی را تضمین نمی کند. اگرچه با صمیمیت عاطفی، برخوردی محتاطانه می کنند، اما این همان چیزی است که در هر رابطه ی قدیمی در جستجویش هستند. ذهن و قلب گشاده ی آنان به آنان این اجازه را می دهد که با هر نوع شخصیتی ارتباط برقرار کنند. آنها دوست دارند با خانواده و با دوستان صمیمی شان باشند.

سبزها از فعالیت جنسی لذت می برند. برای آنها سکس به مفهوم عاشق شدن است. این کار به آنها احساس زنده بودن می بخشد. آنها مخلوقاتی مهربان هستند و دوست دارند لمس کنند. سبزها در هنگام قدرت، نظری طبیعی نسبت به روابط جنسی دارند، زیرا با اندیشه ی عشق بلاشرط و تزویج سالم آشنا هستند. سبزها به راحتی با سبزه های پرنرنگ، بنفش های اهل بصیرت و تمام رنگ های فیزیکی سازگار می شوند. سبزها امنیت و زمینی بودن سبز پرنرنگ را خواهانند، و قدرت قرمز به تواناییهای ذهنی و گفتاری آنها می افزاید. زردها درخششی دارند که سبزها بسیار دوستدار آن هستند.

سبزها به سختی راههای عاشقانه و عاطفی آبی ها را می فهمند. سبزها و ارغوانی ها ساعت ها می توانند درباره ی هر موضوعی با هم صحبت کنند. تا زمانی که سبزها بتوانند با همسرانشان ارتباط برقرار کنند و خودشان را بروز دهند و همچنین احساس کنند که مورد پذیرش و قابل تشخیص هستند، روابط هماهنگ به راحتی حاصل می گردد.

• امور مالی و شغلی

خصوصیات ذاتی سبزها شبیه به سبزه های پرنرنگ است. توجه مالی آنها بر کسب پول یا حصول اهداف نیست، بلکه تمرکز آنها بر زندگی پر نعمت به واسطه ی پول است. سبزها نه جسمانی و نه ذهنی، سخت کوش نیستند. اگر درآمد را برای خودشان بخواهند، خیلی مسؤولیت به عهده نمی گیرند. آنها غالباً ترجیح می دهند، کس دیگری آنها را حمایت کند، یا حداقل این که فقط برای نیازهای اساسی خودشان کسب درآمد کنند. به بیان دیگر، بعضی از سبزها آگاهی از وضعیت اطمینان مالی دارند. آنها نیاز به زندگی در محیطی متعادل دارند که چالش های پولی وجود نداشته باشد. نزاع برای بقا، تنش ایجاد می کند، چیزی که سبزها را بسیار اذیت می کند.

سبزها مهربان و یاری رسانند. از آنجا که می دانند چگونه با نیازها و خواسته هایشان ارتباط برقرار کنند، دائماً از دیگران کمک دریافت می کنند. به نظر می رسد که آنها با اندیشه ی سیستم حمایت طبیعی آشنایند؛ اگر بخواهید دریافت خواهید کرد. فقط باید بدانند که شروع کار برای آنکه چیزی اتفاق بیافتد کم است.

سبزها مشکلاتشان را حل می کنند، و این نه تنها به مدد دوستانی است که دقیقاً در جایگاههای مورد نیاز آنان است، بلکه به خاطر توانایی های تحلیل گرانه و سازمان دهنده خوبی است که خودشان دارند. اتصال قوی ذهن/ بدن آنها و اشتیاق آنها به عملکرد باعث می شود به طور مؤثر و با سرعت از عهده مشکلات برآیند.

سبزها ایده های دقیق و هوشمندانه ای دارند. سبزها دارای شهودی طبیعی هستند که آنها را بسیار مبتکر و تند ذهن ساخته است. اما برخی از آنها ایده هایشان را در راه حمایت دیگران به کار می گیرند و در این راه انرژی باور نکردنی را نثار می کنند. آنها معمولاً نظرات دیگران را می پذیرند و آنها را در ابتکارانشان یاری می رسانند. در این موارد، برای خلق و اتمام پروژه های خودشان همیت و مقاومت لازم را ندارند، چراکه فکر می کنند مسائل خودشان چندان چشمگیر نیست، یا آنکه از اعتبار و اهمیت کمتری برخوردار است. باید برای ایده هایشان وارد عمل شوند و برای آن طرح و برنامه بریزند.

▪ برخی از مشاغل سبزها عبارتند از:

باغبانی، محقق محیط زیست، کشاورزی، کارگزاران اجتماعی، دامپزشک، مادر، معلم، تراپیست، مشاور، منشی.

• سلامت، بهبود و رشد

سبزه‌ها برای هماهنگی باید کاملاً مسؤولیت پذیر باشند، تا بتوانند با حداکثر توانایی هاشان، زندگی کنند. آنها باید با بدن، ذهن و قلب و روحشان در ارتباط باشند و جریان طبیعی رشد و عشق به درونشان را احساس کنند. وقتی بفهمند که چه می‌خواهند و اهدافشان را به روشنی تعیین کنند، توسط جریان بی‌انتهای طبیعت حمایت خواهند شد.

سبزه‌ها درمانگرهای طبیعی و رابطینی هستند که باید منظور از زندگی را که همان رشد مداوم عاطفی و روحی است، بفهمند. می‌توانند بدن، ذهن و روح را متحد سازند و انسانیت را که همانا دوستی، همدردی، رهایی، ارتباط و احساس قوی قلب را که از مهمترین چیزهای زندگی بشر است، نشان دهند. وقتی سبزه‌ها خودشان را به طور طبیعی ابراز دارند، به طور خوکار فوایشان احیاء می‌شود. سبزه‌ها در وضعیت قدرت، افرادی سالم هستند. اتصال بدن/ذهن/قلب آنها، در تمام موقعیت‌ها رهنمودشان است.

برای آنها زندگی در یک محیط متعادل نزدیک به طبیعت، یک درمان است. برای بهبود و تعادل آنها نیاز دارند که حرف بزنند و احساس و افکارشان را بیان کنند، گویی بسیاری از تحولاتی را که در مسیر تحولات شخصی تجربه می‌کنند، بدین طریق پردازش می‌نمایند.

اگر عواطف و احساساتشان را باز پس زنند، غمگین می‌شوند. بزرگترین موهبتی که سبزه‌ها می‌توانند دریافت کنند، این است که انسانی طبیعی، پاک و ساده باشند. این بهترین درسی است که می‌توانند به دیگران بیاموزند و به بشریت هدیه دهند. سبزه‌ها وقت زیادی را برای خودشان نیاز دارند. استراحت در یک دریاچه آرام، در یک باغ شگفت‌انگیز، یا در خانه خودشان بسیار آنها را تازه می‌کند. سبزه دوست دارد با دوستان صمیمی اش باشد، از گذشته صحبت کند و خوش بگذراند.

سبزه‌ها همچنین دوست دارند تحرک جسمانی نیز داشته باشند. آنها فعالیت‌هایی را همچون اسکی، شنا، دویدن با حیوانات خانگی و رقصیدن که آنها را در یک تماس طبیعی با خودشان قرار می‌دهد، ترجیح می‌دهند. تا زمانی که سبزه‌ها ترس از تحول نداشته باشند مادر طبیعت در نعمت بی‌پایان، آنها را حمایت خواهد کرد. برای یک سبزه تحول شخصیتی کلید است: همگرایی بدن، ذهن، قلب و روح. رشد و تعالی، طبیعی‌ترین چیزی است که روی زمین اتفاق می‌افتد و آنها را احاطه کرده است و وجود شکوهمند و قدرتمندشان را در بر می‌گیرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=360385>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سبز پرنرنگ

• ذهن/ بدن

بنفش‌ها، پویا، فرمند، اهل بصیرت و قدرتمند هستند. مأموریت آنها در زندگی الهام بخشی و هدایت‌گری بشریت است، تا او را به سوی عصر جدید اتحاد، فراوانی نعمت و کل‌نگری، هدایت نماید. بیشتر بنفش‌ها نیرویی درونی دارند که آنان را به سوی اهم‌مسایل در زندگی می‌راند. بنفش‌ها دارای خرد و شهودی قدرتمند هستند. آنان همچنین قدرت جسمانی و منابع لازم را برای اعمال تغییرات در زندگی خود و دیگران دارند. بنفش ترکیب ویژگی‌های آبی و قرمز است و سطح جدیدی از وجود و ارتعاش را به وجود می‌آورد.

بنفش‌ها بصری و آینده‌شناس هستند و امیدها و ایده‌های متعالی برای



آینده دارند. آنها معمولاً می‌توانند "کل" تصویر یک موقعیت را بدون درگیری با جزئیات، ببینند و تشخیص دهند. آنها معمولاً می‌توانند آینده را ببینند. آنها عمدتاً زندگی را از طریق چشم سوم یا بصیرت درون ادراک می‌کنند. از آن جا که آنها، گرایش‌ها و وقایع آینده را تجسم سازی می‌کنند، در زمان خود، سرآمد هستند. بنفش‌ها نیازی به دانستن جزئیات، حقایق و اطلاعات برای حصول و دستیابی به اهداف ندارند.

آنها به کل مطلب و نیروی رانشی علاقه مندند. ایده‌های بدیع غیرمتداول آنها و ادراکات اسرار آمیزشان اغلب اوقات از دیدگاه دیگران غیرواقعی و همچنین غیرمعمول است. به بیان دیگر، بنفش‌ها تئورسین‌ها هستند. برای آنها بسیار مهم است که پروژه هاشان متجلی شود. بصیرت آنها به آنها این امکان را می‌دهد که علت یا اساس پنهان یک تکنولوژی، موقعیت یا واقعه را ببینند. بنفش‌ها به آسانی قوانین و علل مربوطه را می‌یابند و از طریق شهودشان مراحل کار را می‌فهمند.

انگیزش آنها ابراز و زندگی با بصیرت به واسطه‌ی خلاقیت هنری و ابداعانه است. هر چه بیشتر بصیرت درونشان را اغنا کنند، بیشتر خرسند و قانع می‌شوند. شخصیت انعطاف پذیر بنفش، زندگی را همچون یک جادو تجربه می‌کند و دوست دارد دائماً در حال دگرپرسی و تحول باشد و نیز به سرعت و به آسانی سازش می‌یابد.

از آن جا که شخصیت‌های بنفش ویژگی‌های آبی و قرمز را توأمآ دارند، برای آنها زندگی با جنبه‌های مختلف بسیار مهم است. جنبه‌های پویایی ذاتی آگاهی، شهود، احتیاط، عشق بلاشروط و شفقت آبی با تحرک جسمانی، قدرت، شور و شوق و توان قرمز، با هم درآمیخته می‌شوند. غالباً بنفش‌ها بدن فیزیکی قوی و پرانرژی دارند. آنها نیاز به رهایش قدرت جسمانی شان از طریق ورزش یا دیگر تمرین‌ها دارند. چون آنها ذهن قدرتمندی نیز دارند، ریلکسیشن فعال معمولاً راه مناسبی برای آزاد سازی انرژی در تمامی سطوح است. بنفش‌ها تشعشعاتی تأثیر گذار و گیرا دارند. آنها دارای عمق عاطفی هستند و دیگران را شیفته‌ی خود می‌سازند. آنها خوب می‌دانند که چگونه رؤیاهای خود را به واقعیت تبدیل کنند. ذهن آنها مکانی جادویی است. جایی که آرزوها حقیقی می‌شوند. جایی که اتحادی عرفانی بین خالق و مخلوق وجود دارد. برخی از آنها، اکثراً در آینده زندگی می‌کنند. آنها می‌توانند ذهن شهودی شان را بسط دهند و احساس کنند که در آینده چه پیش می‌آید یا آنکه چه آرزوهایی به تحقق خواهد پیوست. آنها قادرند با جریان انرژی، خود را تنظیم کنند و از طریق شهودشان حس کنند که چه چیز را در پیش رو دارند. علاوه بر این، آنها توانایی آن را دارند که بصیرت هایشان را رفعت مثبت و آگاهانه ببخشند، تا به بشریت و گذر او به عصر روشنگرانه‌ی صلح و صفا و قدرت، یاری دهند.

آنها عاشق موسیقی هستند. آنها ارتعاش و قدرت، انرژی زایی افزاینده موسیقی، و ملودی‌های آرام و هماهنگ آن را احساس می‌کنند. موسیقی منفی و مخرب، بنفش‌ها را منزجر، برافروخته و ناراحت می‌سازد. برای بنفش‌ها موسیقی یک زبان جهانی است که انسان‌ها را با جهان هستی به هم مرتبط می‌سازد.

بنفش‌ها مستقل هستند و نیاز به فضایی بسیار، برای خودشان دارند. آنها نیاز به خانه‌ای بزرگ با فضاهای باز دارند. بعضی اوقات یک قصر نیز برای میدان انرژی وسیع آنها بسیار کوچک است. آنها نیاز به فضایی هوشمند عاطفی و فیزیکی دارند. اگر آنها در یک شهر یا جامعه‌ی کوچک باشند، ناصبور می‌شوند، چراکه تجسم هایشان را باید در بُعد جهانی بیان کنند.

بنفش‌ها ممکن است از بیرون به نظر سرد و پرده نشین آیند، اما در درون بسیار عاطفی احساساتی و سرشار از اشتیاقند. آنها مراقب عواطفشان هستند، زیرا عمق احساسات و حساسیت‌های آبی و شور و اشتیاق قرمز را دارا هستند. آنها به راحتی صدمه می‌بینند و در نتیجه ممکن است چهره‌ای سرد به خود بگیرند، تا بدین وسیله تاکتیک حفاظتی، اتخاذ کرده باشند. اعمال فشار بر دیگران مبنی بر داشتن عزت نفس، قدرت و اعتماد به نفس بدین معنی نیست که خود دارای این ویژگی‌ها هستند. بنفش‌ها معمولاً شکی همراه با احساس تزلزل دارند. بزرگترین چالش بنفش‌ها اعتماد به شهود و بصیرت درونی شان است. گرایش قوی آنها به سمت خود انتقادی و کمال، آنها را دچار احساس گناه و بی‌ارزشی می‌کند. بخشی از ذهن بنفش ممکن است فکر کند که می‌توانسته است همه چیز را بهتر، سریعتر و مؤثر انجام دهد. حتی بعد از اتمام موفقیت آمیز یک پروژه، ممکن است اشتباهاتی جزئی را ببینند که پیش از آن متوجه نشده بوده‌اند. این امر، باعث به وجود آمدن احساس پشیمانی می‌شود.

بنفش‌های غیرمتعادل معمولاً از خود می‌پرسند که چرا چنین احساس قوی برای انجام چنین کار مهمی دارند. برخی، متحیرند که چرا آنها همچون دیگران نیستند و وجودی مشتعل برای خلق آثار ویژه دارند. برخی اوقات احساس می‌کنند که برای انجام این کار ناسزاوارند. شخصیت‌های موفق و معروف، کسانی که اهداف و تجسماتشان را محقق می‌سازند، معمولاً با چنین تزلزلاتی در طی راه مواجه می‌شوند.

بنفش های بی قدرت، خود بزرگ بین، پرطمطراق و خود شیفته می شوند. آنها فکر می کنند از بقیه بهترند. یک بنفش خواه خصلت های دیکتاتورها را به خود می گیرد و در پرستش و ستایش خویش، می آرامد. بسیاری از بنفش های ضعیف به ایده ها و بصیرت های خود اعتماد نمی کنند. آنها امکانات متعددی را می بینند اما سردرگم و مبہوت می شوند. یک چالش رایج برای بنفش های ضعیف این است که پروژه های متعددی را یکجا متقبل می شوند، و آنگاه بهانه تراشی می کنند. آنها غیرواقع گرا و بسیار دور از واقعیت هستند و همین باعث می شود که مغلوب، شکسته و بی توان شوند.

اگر بنفش ها بصیرتشان را درنیابند و با شهودشان در اتصال نباشند، از تأثیر گذاریشان برای کسب ثروت یا موقعیت برتر اجتماعی استفاده می کنند. آنها ممکن است با دست یازیدن به قدرت موفقیت و ثروت، فقدان روحانیتشان را جبران کنند.

روحانیت برای بنفش ها حیاتی است. آنها خدا را در هر چیزی که وجود دارد، من جمله خودشان، می بینند. دیدگاه آنها از روحانیت، آگاهی جهانی یا کیهانی است که مستقیماً به آنها و نیز به درون وجود آنها متصل است. بنفش ها می فهمند که خدا درون همه چیز هست و ما به عنوان ابناء بشر، باز خودمان را توسط واقعیت مان خلق می سازیم. ما مخلوقات قدرتمند الهی هستیم. سرنوشت مطلوب آنها زندگی در روحانیت است.

آنها در این وضعیت جادویی ذهن، راضی و خرسند، زندگی می کنند، جایی که جهان هستی آنان را در برمی گیرد و تمام آنچه مورد نیاز آنهاست، را برایشان مهیا می سازد.

• زندگی اجتماعی

بنفش ها ممکن است ظاهری ضد اجتماعی داشته باشند. آنها شدیداً علاقه مند به مکالمه ی با مفهوم و عمیق درباره ی پروژه ها و ایده های مهم هستند، تا این که با دوستان وقت گذرانی کنند و حرف هایی رایج و معمولی بزنند. تعامل های اجتماعی برای آنان غیر ضروری و خسته کننده است، مگر آن که دلیلی موجه برای آن بیابند.

بنفش ها پیش از هر چیز به شناخت تجسم های درونی و تمرکز بر تحقق و تجلی ایده هایشان می پردازند. این مطلب، گاهی اوقات بین آنان و افراد جامعه از جمله همسر و دوستان، فاصله ایجاد می کند. در عین حال، گاهی از "غار" شان بیرون می آیند و به تفنن و لذت های زندگی که به آنان عطا شده، می پردازند. فقط نباید با تجسم هایشان دچار وسواس شوند.

بنفش ها بسیار راغبند تا جامعه، ملت و حتی کل سیاره را حمایت کنند. آنها نیاز به خدماتی دارند که ایجاد تحول و قدرت بخشی، برای بشریت نماید. مشکل آنها صبوری است: یعنی آگاهی از این که تغییراتی که آنها در پی اش هستند ممکن است گاهی دور باشد و لاجرم در عصر کیهانی محقق شود، نه در زمان خود آنها.

بنفش ها می توانند در جامعه، الهام بخش شیوه های جدیدی از خلق فردایی باشند که پر از هماهنگی است، مأمنی که بشر بدون جنگ زندگی کند، سیاره ای که زمین همچون یک دستگاه واحد زنده باشد، که کل هستی فارغ از مذهب، اعتقاد یا جامعه ای که ما بدان تعلق داریم، را در چتر حمایتش حفظ نماید. اگر ما با قدرت جهانی متصل شویم، جریان انرژی حیاتی و ماهیت وجودی مان را درک کنیم، و اگر خودمان را با کل هستی هم راستا سازیم، مورد حمایت بی کران قرار خواهیم گرفت.

• خویشاوندی و صمیمیت:

هر چند تزویج امری مهم است، اما ممکن است برای بنفش ها در اولویت قرار بگیرد. آنها نیاز به همسری دارند که تصورات آنها را بفهمد، در مسیرهای مشابه هم پرواز آنان باشد و منبع الهام آنها شود.

بنفش ها هیجان جنسی را دوست دارند و بسیار پراحساس هستند. آنها ترجیح می دهند رابطه ی جنسی عرفانی داشته باشند، بدین مفهوم که یگانگی و ارضای جنسی، راهی روشن به سوی درخشندگی و همجوشی مذکر / مؤنث باشد، آنجا که دیگر دوئیتی باقی نماند. اتحاد جنسی تجربه ای کیهانی است که در حین آن، دو وجود انرژیایی، یکی می شوند.

بنفش ها به هیجان و تحریک جنسی در رابطه شان نیاز دارند. آنها به احساسات همسرشان آگاه هستند و عواطف و افکارشان را می فهمند. بنفش ها وقتی تمام تمرکز عاطفی شان بر همسرشان باشد، متوقع و انحصارگو می شوند. از آنجا که بنفش ها به طور تمام و کمال با همسرشان آمیخته می شوند، می خواهند از شخصیت آنان بدون فوت نکته ای آگاه باشند. بنفش ها مستعد هستند که آنقدر با همسرشان مشغول شوند که دیگر دوستان را فراموش کنند. بنفش های ضعیف ممکن است ایجاد خفقان کنند.

اگر همسرشان همپای آنان جواب عشق و احساس آنها را ندهد، مشکلات جنسی زیادی پیش خواهد آمد. بنابراین، آنان باید زندگی دوستانه ی

متعالی را فراهم سازند. آنها فکر می کنند که همسرشان باید یار غار آنان باشد و اهداف ویژه ای را با آنان دنبال سازد. بنفش ها دوستدار شهوت و قدرت قرمزها هستند. آتش میان آنها محسوس است. اگر بنفش ها، سبز پررنگ بپذیرند و او را قبول داشته باشند، می توانند خویشاوندی موفق و کامیابی با هم داشته باشند. بنفش ها نیاز دارند تا شخصیت نارنجی ها را درک کنند، ضمن این که به آزادی و استقلال هم احتیاج دارند.

نارنجی زردها و بنفش ها زوج های خوبی برای هم هستند. در عین حال که بسیار با هم متفاوتند، یکدیگر را همچون یک گروه حمایت می کنند و هرکدام خصوصیات متضادشان را به میان می آورند. بنفش ها با ایثار، نیروی محرکه و بصیرتشان مجذوب زردهای بازیگوش و آسان گیر می شوند. آبی ها دوست دارند در کنار بنفش ها باشند و می توانند زوج های مهربان و حمایت کننده باشند.

از آنجا که بنفش ها می خواهند دامنه ی رابطه را رهبری کنند، دغدغه هاشان این است که مطمئن شوند که آیا به اندازه ی کافی به همسرشان توجه داشته اند یا خیر. عموماً بنفش ها به همسری نیاز دارند که بصیرت ایشان را مورد حمایت قرار دهد و زندگی برانگیزاننده و پرشوری را با آنها داشته باشند.

• امور مالی و شغلی

بنفش ها باید بصیرت و نوآوری شان را مبتکرانه متجلی سازند. مهم نیست که در چه حیطة ای مشغول به کار هستند، آنها راه کارهایی تازه برای کار موثرتر خواهند یافت.

بنفش ها نیازی به هزینه ی بیشتر برای استفاده ی خصوصی ندارند. آنها از پول دریافتی برای قدرت و نفوذ و رفاهی که مهیا شده است، لذت می برند. این امر به آنها امکان تجلّی رویاها و تصوراتشان را می دهد. پول به آنها آزادی و قدرت ایجاد تحول را در این سیاره می دهد. بنفش ها در مواجهه با پول مراقب و کمی خودخواه هستند.

بنفش ها رهبر زاده شده اند. اگر آنها از توانایی رهبری خردمندی شان برای بهبود بشریت و انسانیت استفاده کنند، دیگران شیوه ی قدرتمند و صادقانه ی آنان را خواهند پذیرفت؛ مقاومت در مقابل فرمندی و نیروی جادویی آنان، کاری صعب است.

وقتی بنفش ها قوی هستند، به نظر می رسد که جهان همچون یک جادو، بی هیچ تلاشی، تمام درها را به سوی آنان گشوده است. آنان در مورد قوانین زندگی، دانش و خردی درونی دارند، آنان به ما می آموزند که به جریان های درونی مان اعتماد کنیم و بدانیم که کل هستی هر لحظه را در حمایت خود محفوظ می دارد. اگر ما به انرژی حیاتی هستی متصل شویم، زندگی بی هیچ شائبه ای خود را آشکار می سازد.

بنفش ها فوق العاده باهوش و آگاه هستند و قادرند لایه های پنهان هر چیز را ببینند. آنها همیشه در جستجوی قوانین یا الگوها هستند و با تفکر تحلیل گرشان قادرند، علت و معلول و رای هرچیز را دریابند. آنها اکثر موقعیت ها را، ذهنی و عاطفی می آزمایند و نیز بیانی شهودی و مبتکرانه دارند، که حاصل آن ارائه راه حل های بدیع و تازه خواهد بود.

بنفش ها مشاغلی را انتخاب می کنند که به آنان آزادی عمل مبتکرانه دهد. آنان قویاً، معتقد به اهداف متعالی در کار هستند. ایشان معمولاً به سمت صنعت نمایش، رسانه یا حیطة ی ارتباطی کشیده می شوند، زیرا شخصیتی جادویی و تأثیر گذار دارند. آنان می دانند چگونه از ابزارهای مهیج، برای ایجاد تحولات ارزشمند و مهم استفاده کنند، تا پیام هایشان را به سراسر این کره ی خاکی ابلاغ دارند.

از دیگر حیطة هایی که بنفش ها معمولاً بدان می پردازند، می توان به فلسفه، مذهب، اکولوژی موسیقی، ادبیات، هنر، تشکل های پیروی انسان گرای و تکنولوژیهای آینده شناسی، اشاره کرد.

▪ برخی از مشاغل بنفش ها عبارت است از:

هنرپیشه، موسیقی دان، هنرمند، سخن دان، طراح، تولید کننده، کارگردان، عکاس، کارهای اجتماعی، معلم معنوی، اقتصاد دان، مالک تجاری و مخترع.

• سلامت، بهبود و رشد

اگر بنفش ها پیامورند که انرژی هایشان را متمرکز سازند، به بصیرتشان اعتقاد و اعتماد داشته باشند، و در واقعیت زمینی بمانند، هر چیزی را می توانند به دست آورند. زندگی با بصیرت، توأم با اشتیاق قلبی، همیشه آنها را به سوی تحقق اهدافشان رهنمون می سازد.

بنفش ها نمی توانند تجسم هایشان را محصور سازند. به هر تقدیر، آنچه مهم است، این است که در یک زمان بر یک پروژه ی خاص، متمرکز شوند. طرح نقشه های دقیق و شفاف و سازماندهی مردم، به آنان کمک می کند، تا به اهدافشان برسند و تصوراتشان را عملی سازند.

بنفش ها نیرویی درونی و قوی دارند که آنها را به سمت درونی ترین تجسماتشان می راند. آنها اگر در مقابل این رویاهای درون ایستادگی کنند و از آنان دور بمانند، ناخرسند خواهند شد. مواجه با تردید و احساس ناسزاواری برای آنان بسیار دشوار است. اگر آنها بدانند که بصیرتشان به جهان هستی متصل است، خواهند توانست تمرکز شفاف، بر آینده ی شگفت داشته باشند.

بنفش ها باید اوقاتی را به خود اختصاص دهند، تا به زرف اندیشی متمرکز بپردازند. این کار به آگاهی آنان نسبت به دید درونشان، کمک می کند. مدیتیشن های عمیق، که آنان را به جریان انرژی حیاتی متصل می سازد، یوگای تانتریک و گوش دادن به موسیقی هماهنگ و نیروزا، ابزارهای مهمی هستند، که کمک می کنند بنفش ها متمرکز باقی بمانند. همچنین اگر لباس بنفش بپوشند، یا این که پیرامونشان را بنفش کنند، قوی تر خواهند شد. در زندگی عشقی شان، وجود یک همسر پراشتیاق، مهربان و حمایت گر بسیار بنیادین است.

بنفش ها شور و شوقی بی نظیر برای زندگی دارند. اگر جریان انرژی حیاتی تمام و کمال باشد، آنها قدرتمند خواهند بود. رسالت آنان این است که به خاطر داشته باشند، که جهان از انرژی ساخته شده است و به مجرد اینکه آنان به این انرژی وصل شوند، موهبت بی پایانی را در خود می یابند. وقتی بنفش ها، جایگاه خود را در جهان هستی و نقشی را که در چرخه تولید کیهانی به عهده دارند دریابند، و اتصال درونی شان را به نیروی جهانی احساس نمایند، مورد حمایت بی شائبه قرار خواهند گرفت. موفقیت آنها در ظهور هماهنگی آنها با کل هستی است. زندگی برای یک بنفش، جادویی، عرفانی و ماجراجویی عظیم در جاده ی خود سازی است.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=360386>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سفید

• ذهن/ بدن

برای سفید ها روحانیت، معنویت، و اندیشه های کیهانی و جهانی مقوله هایی آشنا هستند. از میان تمام رنگ ها، سفید ها بیش از همه به خدا نزدیکند. آنها مجرای انرژی الهی و خصوصیات روحی هستند که در این کالبد فیزیکی زندگی می کنند. سفید ها متعالی ترین ارتعاشات را منعکس می کنند. نور سفید، نیروی حیاتی جهانی، سفید یا نور کریستال، در واقع خود یک نور نیست، بلکه جوهر تمام رنگ های رنگین کمان یا ترکیب تمام رنگ هاست.

انگیزش آنها بستگی به این دارد که چقدر از درون احساس درخشندگی دارند و چقدر می توانند انرژی شفا بخش را از خود جاری سازند. آنان زندگی را چون آینه ای دریافت می دارند که نشان میدهد، آنان که هستند و چقدر انرژی نورانی را می توانند همگرا سازند. اتصال سفیدها، به نیروی درونی، روحی و الهی است. عملکرد طبیعی سفیدها همچون یک مجرای شفا بخش است. آنها توسط ذهن برتر راهنمایی می شوند، تا به بشریت نشان دهند که چقدر ابناء بشر ارواحی قدرتمند هستند. آنان نشان می دهند



که خدا یا روح، بنیاد زندگی است.

هرچند سفیدها خیلی سریع فکر می کنند، اما گرایش به سکوت دارند. کارکرد ذهنی پیشرفته و متعالی آنها بیشتر شهودی و روحی است تا تخیلی. آنها همچنین خیلی سریع یاد می گیرند. آنها خود را با دانش و اطلاعات هماهنگ می سازند تا اطلاعات جدید را جذب کنند.

سفیدها دوست دارند کتاب بخوانند، فیلم تماشا کنند، و در تئاتر یا دیگر رویدادهای اجتماعی، که آنها را قادر به فهم عمیق زندگی سازد، شرکت کنند. به بیان دیگر، سفیدها دوست دارند وقتشان را با خودشان صرف کنند. آنها دوست دارند به طور منظم از محیط دور شوند، تا به اندرون نگری بپردازند. آنها درمانگرهای طبیعی هستند و از کمک به دیگران و درمانی که انجام می دهند، لذت می برند. آنها در نتیجه ی داشتن انرژی شفاف خودشان، می توانند مجرای ارتعاش بالای شفابخش به دیگران شوند.

سفیدها معمولاً قادرند افکار و عواطفشان را در دور دست حفظ کنند. آنها دسترسی به وضعیت اتري آگاهی دارند، جایی که اهمیت و دلیل، هیچ جایگاهی ندارد. برای سفیدها اتصال به ابعاد برتر وجود، بسیار طبیعی است. برای آنان این لایه های ارتعاش متعالی، همچون واقعیت های مادی هستند. آنها، به عنوان ابناء بشر در دنیای محدودیت زندگی می کنیم و روحمان واقعاً آزاد است و جاودانه، زنده می ماند.

آنها همچون منشور هستند. پکی کریستال تعیین می کند که چه میزان نور واقعاً تابیده خواهد شد. هرچه واسط یا مجرا شفاف تر باشد، انرژی حیاتی، قدرتمند تر، جاری می شود. آگاهی، قدرتمندترین ابزار برای سفیدهاست.

سفیدها تمام خصوصیات انرژی را در یک سطح برتر منعکس می سازند، بنابراین این انرژی به آسانی در پیرامون آنها دیده می شود. آنها توانایی منحصر به فردی در هماهنگی خودشان و ذهن، بدن و روحشان با شخص یا موقعیت دیگر دارند. سفیدها، با انرژی پاک سفیدشان دارای اعطاف پذیری انرژیایی هستند. بنابراین به آسانی کاراکترهای دیگر، الگوهای رفتاری، عواطف و احساسات دیگران را می پذیرند. آنها همچون یک پیانوی قابل تنظیم، می توانند ارتعاشاتشان را تغییر دهند.

سفیدهای آگاه از این توانایی برای فهم در درمان خود و دیگران بهره می جویند. سفیدهای ناخود آگاه، تلاش بر جذب یا دریافت انرژی حیاتی اطرافیان دارند. برخی افراد، در کنار سفیدهای ضعیف، ممکن است احساس کنند که در حال از دست دادن انرژی هستند.

سفیدها معمولاً تشخیص نمی دهند که استعداد شخصیتی یا کاراکترها را می پذیرند. آنها به ناگاه همچون طرف مقابل صحبت می کنند، تا احساس طرف مقابلشان را درک کنند، یا حتی با این کار بتوانند افکار طرف مقابل را بفهمند. سفیدهای با قدرت بدین وسیله با دیگران هماهنگ می شوند، تا مشکلات عاطفی آنان را مرتفع سازند.

سفیدها برخی اوقات حساس و شکننده هستند. آنها دوست دارند در محیطی زیبا و ژرف زندگی کنند. آنها وقتی در یک اتمسفر آرام، منظم و مرتب زندگی کنند، به نحو احسن عمل می کنند. سفیدها بیش از اندازه به زمان و مکان شخصی احتیاج دارند، تا بتوانند خود را آرام، منعکس، تغذیه و متعادل سازند. آنها به طور معین نیاز به شارژ باتریهای انرژی حیاتی، به شیوه ای منظم دارند. به محض آن که سیستم آنها بیش از حد فعالیت کند، به گوشه ای می روند، تا نیروهایشان را تجدید و پاک نمایند.

سفیدها از محیط های خشن، شلوغ و ناهماهنگ پرهیز می کنند، زیرا تعامل و رویارویی با واقعیت فیزیکی برای آنان دشوار است. تمام اضطراب ها و تنش ها، چه فیزیکی چه عاطفی یا ذهنی، تعادل درونی آنان را درهم می ریزد. از آنجاکه آنها فوق العاده حساس و فوق العاده دریافت گر هستند، زمان زیادی نیاز دارند، تا مخازن درون را پر نمایند. برای ایشان روحانیت شفا بخشی و حس آرامش همه جانبه از کار بر پروژه ها و حصول موفقیت در سطح فیزیکی، خیلی مهم تر است.

غایت سفید، روشننگری است، یعنی حالتی از آگاهی که در آن دوئیت، زمان و مکان از بین برود. آنها طالب وضعیت فرا - ذهن هستند، آنجا که شخص با هستی یکی می شود. پاک بودن و سکوت درون به آنان اتصال راستین با هستی و خدا را میدهد. آنها زندگی شان را از طریق شهود و رهنمون درون در وضعیت معنوی یا آگاهی متعالی سپری می سازند. آنان همچنین به بشریت، اهمیت معنویت و وجود انرژی قدرتمند کیهانی را می آموزند. سفیدهای قدرتمند، آرام، حساس و سرشار از صلح و صفا هستند. اگر ایشان متمرکز باقی بمانند، آرامش و هماهنگی درون را تجربه می کنند و همین را به دیگران نیز می تابانند، آنها تابشی متعالی دارند و گاهی اوقات به طور خودکار و فقط با حضورشان، اطرافیان را شفا می دهند.

آنها به بشریت می آموزند که شفا هنگامی حادث می شود که زمام امور را به خدا بسپاریم و ما نمی توانیم آن را به اجبار اعمال کنیم. شفای واقعی و تعالی روحی، صرفاً هنگامی حادث می گردد که خدا با ماست.

اگر سفیدها ضعیف شوند، پریشان و مضطرب می شوند و اگر از شهودتان پیروی کنند و در هماهنگی با خود درونشان نباشند سردرگم و مبهوت می گردند. آنها اگر با هدف زندگی و انرژی شفا بخششان در اتصال نباشند، ممکن است از واقعیت دور شوند. یکی از بزرگترین چالش های آنان زمینی ماندن، یعنی اتصال به لایه ی زمین است، تا بتوانند مأموریتی را که به عهده دارند با جسم خاکی شان به انجام برسانند. سفیدها ممکن است، دچار فقدان اعتماد به نفس شوند و مدام در دیگران به دنبال تأیید و اعتماد لازم باشند. حساسیت و صدمه پذیری آنها سبب می شود که از درون احساس تنهایی عاطفی کنند. آنها ممکن است در تصمیم گیری ها احساس کنند که متزلزلند، یا آن که در مورد اعتماد و اتکای به دیگران فکر کنند که ایشان، آنها را رها خواهند کرد. سفیدها معمولاً از جمعیت های بزرگ خوششان نمی آید. اگر سفیدها ضعیف شوند، سعی دارند خودشان را با دیگران مطابقت دهند. آن گاه احساس واقعی خودشان را فراموش می کنند و همچنین هدف اصلی شان را از بودن در این کره خاکی، از یاد می برند، آن را احساس نمی کنند یا حتی دیگر بحثی به میان نمی آورند و آنها واقعاً وارد عمل می شوند. شخصیت های سفید وصلی درونی دارند و با خدا زندگی می کنند. آنها می دانند و نیز احساس می کنند که خدا در همه چیز از کوچکترین اتم تا بزرگترین ستاره وجود دارد. سفیدها می دانند که در طبیعت راستین ما، ارواح قدرتمندی است و ما از خداییم.

• زندگی اجتماعی

معمولاً سفیدها در تعامل با افراد بسیار محتاط هستند، بنابراین، دوستان مورد اعتماد کمی دارند. انتخاب دوست آنها بر اساس معنویت و رابطه ی روحانی، باعث ایجاد یک محیط امن می شود. آنها آنقدر انعطاف پذیری دارند که در جامعه حاضر شوند، اما در عین حال بخش قابل توجهی فضا و مکان برای شخص خودشان نیاز دارند.

ارتباط قوی آنها با خدا باعث شده است که آنها زمان زیادی را تنها باشند. آنها می خواهند نورانیت و شفاگری شان را با دیگران قسمت کنند و این روشنگری را به تمام جامعه تقدیم کنند. آنها معمولاً در تشکل ها و عبادتگاه ها به عنوان وزیر، مشاور و معلم مشغول به کارند.

آنها می دانند که ما مخلوقاتی از نور هستیم که اتصال درونی با هم داریم. این دانش به آنان کمک می کند که انرژی نورانی را به واقعیت فیزیکی منتقل سازند و شفا و آرامش را راحت تر سازند. سفیدها بیش از هر چیز در ابعاد متعالی وجود، زندگی و کار می کنند.

شخصیت های سفید معمولاً نیازی به پذیرفته شدن از طرف جامعه ندارند. اگر در یک وضعیت نامتعادل باشند، در پی جلب توجهی هستند که جایگزین اتصال درونی گم شده شان کنند. سفیدهای قوی افرادی آگاهند که انبوهی از انرژی شفابخشی در دسترس دارند.

• خویشاوندی و صمیمیت

سفیدها افرادی حساس هستند. آنها بیش تر از زندگی اجتماعی یا خویشاوندی به فضای خصوصی احتیاج دارند. آنها تنها به دوستان نزدیک همکاران یا همسرشان اجازه می دهند که از لحاظ عاطفی یا از حیث فیزیکی به آنها نزدیک شوند. آنها به میزان درخشش شان، دوستدار کمک و شفای دیگران هستند.

در موقعیت های کاری، گروههای کوچک و روابط یکی - یکی را ترجیح می دهند. این امر به آنها این امکان را می دهد که خودشان را با هر کس به طور مجزا هماهنگ سازند. جمعیت های بزرگ، آنها را به هم می ریزد و به آنها اجازه نمی دهد که با انرژیهای معنوی و درخشانشان وصل باشند.

آنها تنها هستند، چرا که وصل به خدا، برای آنها کافی است. هیچ کس رقیب خدا نیست و به اندازه ی او آرامش و الهام ندارد. با این وصف، باید همسر ویژه ای برای آنها پیدا شود یا این که اصلاً به زندگی آنها راه پیدا کند، تا آنها را به یک زندگی عاشقانه متعهد سازد.

سفیدها در خویشاوندی و روابط بسیار مراقب و محتاط هستند. وقتی قوی هستند، تأثیری بسیار شفا بخش، آرامبخش و معنوی بر دیگران دارند. همسر آنان نیاز دارد که بفهمد که سفید باید به طور منظم خود را از آلودگی پاک سازد، خود را زمینی سازد و هدفش را در زندگی دریابد و همچنین از درون و بیرون محیطی درمانگر و مملو از صلح و صفا ایجاد کند.

برای سفیدها رابطه ی جنسی یک تجربه آسمانی و روحانی است، که آنها را به خدا و انرژی حیاتی هستی متصل می سازد. آنها در هنگام ارضای جنسی، با خدا یکی می شوند. در عین حال، سفیدها نیازی به رابطه ی جنسی و عشق جسمانی ندارند. ادراک وسیع آنها از عشق بلاشرط، از اتصال آنها به ابعاد متعالی نشأت می گیرد. برای آنان عشق، خود، اساس زندگی است.

سفیدها از عاشق شدن لذت می برند، اما نیاز به جفتی دارند که پاسخ گو و مراقبی قوی باشد که طبیعت حساس آنها را درک کند. از آن جا که آنها بسیار قدرتمند با دیگران ارتباط برقرار می کنند، عاشق شدن، تجربه ای شدید برای آنهاست. سفیدها می توانند سالیان سال تنها و مجرد (به خاطر ملاحظات مذهبی) باقی بمانند.

ارغوانی ها و بنفش ها زمان زیادی را برای تجدید قوای خودشان و همچنین ارتباط با خدا می خواهند. آبی ها معمولاً مشابه در یافتن خصوصی و رایج زمینی دارند، نیلی ها و سفید ها می توانند رابطه ای قوی و معنوی بر اساس عشق و ادراک برقرار کنند. سبزه ها به نظر می رسد از سفید ها حمایت می کنند و نیز آنان را می فهمند.

بیشتر رنگ های فیزیکی با سفید ها بسیار متفاوت هستند. قرمز و نارنجی به اندازه ای فیزیکی هستند که نمی توانند با سفید ها رابطه ای سازگار داشته باشند. قرمز پررنگ معنویت و همچنین دیدگاهی کاملاً متفاوت به زندگی دارد. زرد بسیار برون گرا، بازیگوش و ذهنی است و نمی تواند رابطه ای پایا با سفید برقرار کند.

سفید در روابطش نیاز به آزادی دارد و باید همان چیزی که هست، باشد. بنابراین جذب همسری که به او کمک کند و در هنگامی که سفید فضایی می خواهد تا برای روشنایی و آرامش درونی اش جستجو کند، بسیار مشکل است.

• امور مالی و شغلی

برای سفید ها، درآمد و پرداختن به تقاضاهای دنیایی، اصل نیست. آنها می توانند در سطح جسمانی شان وجود داشته باشند، اما بیشتر اوقاتشان را در دنیای روحی بگذرانند.

بهرتر است مسایل مالی به غیر سفیدها واگذار شده تا سفیدها به کارهای درمانی و روحی بپردازند. آنها بسیار با دقت پول می دهند چرا که این نشانه ای امنیت است. آنها به ندرت خود را به خطر می اندازند، و معمولاً سبک زندگی را آسان و ساده بر می گیرند.

سفید ها کارشان را هنگامی تأیید می کنند که آرام و باصفا باشد و همچنین شفا بخشی قدرتمند و مؤثری را ارائه کرده باشند. بزرگترین پاداش برای آنها وصل به منبع کل هستی، یعنی وصل به خداست.

سفید ها باید به شهودشان اعتماد کنند و به جریان انرژی درمانگر درونشان اجازه ای جاری شدن دهند، تا بتوانند از این طریق مشکلاتشان را حل نمایند. ایشان در مواجهه با مشکلات بسیار احتیاط می کنند و سعی می کنند به راه حل های از پیش تأیید شده، متوسل شوند.

آنها نیاز به محیطی آرام و ژرف دارند تا موهبت های درمانی و آموزشی شان را دریافت دارند. برخی از مشاغل سفید ها عبارتند از: شفاگر، تراپیست، معلم معنوی، وزیر، راهبه، مرتاض، منشی، کتابدار، متصدی پذیرش، هنرمند و استاد روشنگری.

• سلامت، بهبود، رشد

اگر سفید ها با اهداف زندگی شان متصل باشند، وضعیتی سالم و متعادل خواهند داشت. برای ماندن در وضعیت قدرتمند، باید مرتباً به درون خویش فرو روند. آنچه روح آنها در جستجوی آن است، این است که هر لحظه در سطح متعالی باشند. به محض آنکه بیاموزند که هدف از زندگی چیست، و چگونه می توانند خود را در سطوح متعالی انرژی نگه بدارند، راضی و خرسند می شوند.

شخصیت های سفید دائماً به ارتباط با روح مطلق و خدا، نیاز دارند. آنها پیوسته باید در خلوتگاهشان بیاسایند، تا نیروهایشان را پالایش نمایند. این کار به آنان کمک می کند که متمرکز باقی بمانند و انرژیهای مرتعش درمانی را همچون واسطه ای آزاد دریافت دارند. برای آنها، در معرض طبیعت قرار گرفتن، اثر درمانی دارد. این کار همچنین آنها را حمایت می کند تا آرامش و تعادل درونی بیشتری را پیدا کنند.

آنها باید به انرژی درمانی درون متصل شوند و همچون یک کریستال شفاف، انرژی حیات را در خود جاری سازند، تا سالم بمانند و مدیتیشن نور یا معنوی از شیوه های اعجاب انگیزی است که سفیدها را با روح مطلق و نیروی درمانگریشان متصل می سازد. تا زمانی که آنها به منبع وصل باشند، در درمان و همچنین در زندگی روزمره شان هدایت می شوند.

شخصیت های سفید معتقدند که «تو نیکی می کنی در دجله انداز / که ایزد در بیابانت دهد باز» توانایی مجرایی متعالی آنان، به آنان کمک می کند تا برای همگان انرژی درمانی قدرتمندی ارسال دارند. آنها می دانند که عشق و پذیرشی که به دیگران تقدیم می دارند، مراحل تکامل فوق العاده ای را برای خودشان در درون خلق می کند، که گویی خود نیز از شفا یافتگانند.

فرستادن احساسات و اندیشه های گرمی که در قلب آنها ریشه دارد، آنها را رفعت می بخشد، و به آنان کمک می کند تا راهشان را پیدا کنند. سفید ها می دانند که شفا ابتدا در اقلیم روح حادث می شود، سپس به ذهن می آید و در نهایت، در جسم متجلی می گردد. آنها در حالی که در معنویت و آگاهی زندگی می کنند، انوار آسمانی را هدیه می دهند. آنها راهنمایان ما بسوی خویشتن برترمان هستند.

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های قرمز

• ذهن/ بدن

شخصیت های قرمز از طریق جنسیت و بدن های جسمانی شان، لذتی عظیم می برند. آنها اینجا و اکنون با قدرت، اشتیاق و اطمینان زندگی می کنند. واقعیت، برای آنان ملموس است، چراکه آن را می بینند، می شنوند، احساس می کنند و می بویند. این شخصیت ها، قدرت اراده ی شایان ذکری دارند و از تمام جنبه های فیزیکی زندگی لذت می برند. قرمزها، قدرتمند و با انرژی هستند و معمولاً در حیطه ی مشاغل آزاد یا موفقیت های سرگروهی یافت می شوند.



قرمزها زندگی را در خلال واقعیت فیزیکی و تحرک، ادراک می کنند. انگیزه نخستین آنان این است که احساس زندگی و قدرت کنند. آنها برای آنکه بفهمند که چقدر قدرتمند و اهل رقابت هستند، دائماً در جستجوی هیجان، قضاوت محیط و موفقیت هستند. قرمزها ذاتاً موفق و برنده هستند. آنها به زندگی مشتاقند. آنها عنصر آتش یعنی عشق جسمانی، اشتیاق، حرارت و میل را بیان می کنند و هرچه بیشتر تجربه ی هیجان داشته باشند بیشتر احساس سرزندگی می کنند. قرمزها اهل عمل، تحرک - محور و دوستدار بدست آوردن نتیجه هستند. آنان میل زیادی به برد دارند و در زندگی شان چیزهای ارزشمند و مهمی را خلق می کنند. قدرت اراده ی شدید آنها و انرژی جسمانی نامحدودشان، به آنان اجازه می دهد که هرآنچه که می خواهند با تحرک، مقاومت، پایداری و موفقیت هرچه تمام انجام دهند.

باید قدرت چیرگی قرمز را تجربه کنید. انرژی هیجانی جسمانی و عاطفی آنان برایشان "خیلی زیاد" است. قرمزها دوست دارند در یک جو هیجانی و محرک زندگی کنند، فرق نمی کند در خانه باشد یا در محیط اداره، جوی که دیگر افراد ممکن است آن را مضطرب یا تنش زا بدانند. آنها گرایش دارند که خود را به بالاترین حد (ماکزیموم) برسانند. آنها اصرار دارند (بیش از هر کسی به خودشان) ثابت کنند که قادرند هر کاری را که خواهند، آند، انجام دهند.

قرمزها واقعاً افراد اجتماعی هستند. آنها از این که وقتشان را با دوستان بگذارند لذت می برند، خوش گذرانی از نظر آنها شامل رقص و پایکوبی در تمام طول شب، جشن به مناسبت های مختلف با دوستان یا شبی پرشور و عشق با دوستدارشان باشد. اگرچه قرمزها در روابط اجتماعی شان بسیار راحت هستند، اما در مورد احساسات درونی عمیق، این گونه نیستند. شاید ایشان نیاموخته اند که افکار و احساسات خصوصی شان را به زبان آورند، یا با دیگران قسمت کنند. برای ابراز احساسات درونشان، قدم اساسی این است که حساس و شفاف باشند. قرمزها، عواطف و احساساتشان را از طریق بدن فیزیکی شان تجربه می کنند، و در این راه بسیار موجودات جنسی هستند. قرمزها در وضعیت تعامل بسیار پرانرژی، خوش بین، صادق و وفادارند. آنها، قدرت و پایداری را توأم با اشتیاقی وافر به زندگی، در حد اعلا می تابانند. برای قرمزها، هدف از زندگی، تجربه ی تمام و کمال جهان فیزیکی با لذت، اشتیاق و انرژی است. قرمزها واقعاً می توانند به بشریت قدرت، نیرو و نشاط انسانی را نشان دهند.

قرمزها به استقلال و آزادی جسمانی فوق العاده زیادی نیاز دارند. آنها دوست دارند، تمام مراحل واقعیت فیزیکی را کشف نمایند. آنها همچنین از قدرت، مکاشفه و ماجراجویی لذت می برند. قرمزها منحصر به فرد هستند. آنها قادرند خودشان از راههای غیرمرسوم ابراز کنند، به طوری که

گاهی اصلاً با هنجارهای اجتماعی مطابقت ندارند. به هر حال، قرمزها به نوعی انحصار شخصیتی عادت دارند و در واقع از این طریق شکوفا می شوند. عجیب است، علیرغم میل و گرایش که به تنهایی دارند، دوستان زیادی دورشان جمع می شوند.

قرمزها، کنجکاو، سمج و مداخله آمیز هستند و مشتاقانه به تمام جنبه های زندگی علاقه نشان می دهند. اگر شما به هیجان و تحرک در زندگی مشتاق هستید، به نیروهای شخصیت قرمز بپیوندید. آنها نمی توانند منتظر ارتقاء یک پروژه بمانند و صبورانه پیش روند.

آنان به خوبی بر آنچه می خواهند متمرکز می شوند. انرژیهای قدرمند جسمانی، عاطفی آنها با قدرت اراده شان ترکیب می شوند و به آنان ابزار مناسب برای موفقیت در دنیای رقابتی و مادی گرایششان را می بخشد.

اگر امور در مسیر مطلوب پیش روند، قرمزها خیلی زود خسته و کلافه می شوند. قرمزها از فرار گرفتن در موقعیت های مشخص پر از تحرک جسمانی، بیشتر از ایده های ذهنی و مکاشفه ای احساس راحتی می کنند. آنها با یادگیری از طریق عملکرد واقعی، بیشتر آشنایی دارند. قرمزها به راحتی یاد می گیرند که چگونه حرکات تخصصی بدنی را انجام دهند، چگونه قطعات ماشین را از هم باز کنند یا امور بیمه را انجام می دهند، که البته این کارها را خودشان فیزیکی انجام می دهند. یادگیری در کلاس برای آنها چندان قابل فهم نیست. آموزش ساختاری و موفقیت های یادگیری کلاسیک، مفاهیم ذهنی را می طلبد که بدون تمرکز شدید یاد گرفته نمی شوند. ضمناً واقعی یا فیزیکی نیستند.

قرمزها به خاطر انرژیهای وافر فیزیکی و عاطفی که دارند، دائماً در تحرک جسمانی هستند و استراحت و بی تحرکی برایشان بسیار مشکل است. تنها راه رسیدن به تعادل و هماهنگی این است که تحرک فیزیکی داشته باشند و راههایی برای تعادل نیروهای درون پیدا کنند. اگر قرمزها راه خروجی مثبتی برای این انرژیهای فیزیکی - عاطفی شان پیدا کنند، بسیار قدرتمند می شوند و قادر خواهند بود که رویاهایشان را به ظهور برسانند. ورزش هایی که قدرت و استقامت بدنی را می طلبد، برای آزاد سازی قدرتهای درونی شان شگفت انگیز است.

اگر شخصیت های قرمز از هماهنگی خارج شوند، احساس می کنند ذخیره های عاطفی و فیزیکی شان تمام شده است و ممکن است انزجار و اضطراب جسمانی / عاطفی ناگهانی برایشان چیره گردد. وقتی کم قدرت می شوند، انرژیهای قدرتمند عاطفی و جسمانی شان را به شکل ستیزه جویی جسمانی، برخورد شدید جنسی یا صدمات و خستگی عاطفی بروز می دهند.

هنگامی که ضعیف می شوند، بودن در کنارشان مشکل است، زیرا پرتوقع، خشمگین، تندخو هستند و دائماً می خواهند مرکز توجه باشند.

قرمزهای نامتعادل، غضبناک، تحمل گر و کنترل کننده می شوند. به هر حال ممکن است از این وضعیت آگاه نباشند، زیرا عملکرد فوری و سریع آنان و همچنین نیاز آنان به پیروزی، ادراکی تخیلی برایشان پیش می آورد. آنها متوجه نیستند که شاید دیگران دوست نداشته باشند در این وضعیت سرعت و تنش سر کنند. قرمزها در حالت ضعف به اطرافیان و حد و مرزها و احساسات آنان با بی فکری و به راحتی توهین می کنند.

قرمزها به مسائل روحانی و عرفانی گوش می دهند، اما از آنجا که خیلی زمینی و واقع گرا هستند، پذیرای این گونه افکار نیستند. به بیان دیگر، قرمزها گاهی هیجان و قدرت روحانیت را می بینند و تصمیم می گیرند که هرآنچه را واقعیت دارد، دریابند.

قرمزها رهبران قدرتمندی می شوند، چرا که انرژی پرشور، قدرت اراده و میل به مبارزه، آنان را صدرنشین ساخته است. روحانیت قرمز، روشن و واضح است. غدد وجودی قدرتمند است که همه چیز را کنترل می کند و می داند که چگونه زندگی بشر را هدایت نماید. اما قرمزها بسیار خیره سر و غیر سنتی هستند و خود را پایبند یک مذهب رسمی نمی سازند.

● زندگی اجتماعی

قرمزها شخصیت هایی اجتماعی هستند. آنها دوست دارند در کنار مردم باشند. فعالیت مورد علاقه ی آنان اجتماعی بودن، بودن با دوستان، رفقا و شریکان است. آنها هرچا که می روند به راحتی دوستانی پیدا می کنند و با آنان ارتباط برقرار می سازند. آنها تمایل دارند که در پیرامونشان هاله ای از جذابیت و هیجان بتابانند. درمهمانی، قرمزها معمولاً مرکز توجه هستند. آنها از این که مردان و زنان زیبا دورشان را بگیرند لذت می برند.

شخصیت مرتعش، پرا انرژی و محرک آنها با قدرت و نشاط ترکیب شده، باعث نشاط اطرافیان آنان می شود. آنها از تعامل با دیگران لذت می برند و همیشه از این که نظرات و ایده شان را با دیگران در میان بگذارند، راضی می شوند.

قرمزها می توانند سنت شکن و منحصر به فرد باشند. آنان ممکن است به خاطر شخصیت قوی و حس قدرتمند اصالت، در مواجهه با هنجارهای اجتماعی، مشکلاتی داشته باشند. رفتار و ظاهر غیرمعمول و متمایز آنان ممکن است برای افراد محتاط، تکان دهنده باشد.

قرمزها گاهی حساس و صدمه پذیر هستند، اگرچه که این حساسیت را نشان ندهند. آنها همچنین بسیار عاطفی هستند. آنها نیاز دارند، احساسات و عواطفشان را ابراز دارند، تا آرام و هماهنگ بمانند. همچون سبزهها، شخصیت های قرمز، معمولاً عواطف و احساساتشان را به طور

طبیعی بیان می کنند. آنها نیاز به تسکین انرژی خشم و غضبشان دارند. و اغلب مجبور می شوند که این احساسات را از طریق بدن جسمانی شان ابراز کنند.

از آن جا قدرت برقراری ارتباط خوبی دارند، نشست های اجتماعی یا تجاری را به مکالمه های سفسطه آمیز هوشمندانه ترجیح می دهند. قرمزها از مهمانی و جمع های شلوغ لذت می برند، اگرچه بسیار مراقب اطرافیان هستند. آنها معمولاً فقط با دوستان قدیمی یا کسانی که قابل اعتمادند راحت هستند. قرمزها با کسانی که آرزوها و اهداف آنها را می فهمند، راحت ترند.

خویشاوندی و صمیمیت

قرمزها، افرادی جنسی هستند و میل شدیدی به زندگی دارند. آنها دوست دارند از لحاظ جسمانی و عاطفی برانگیخته شوند و به همان اندازه دوستدار برانگیخته کردن دیگران نیز هستند. امیال آنها، آنها را می راند. قرمزها همچنین دوست دارند که مقابله کنند و تکانه ایجاد نمایند، فقط برای آنکه پاسخ ها و عکس العمل های عاطفی را مشاهده کنند. برای قرمزها، روابط جنسی یعنی زندگی؛ این رابطه یک نیروی بنیادین در جهان آنها است.

برای این افراد واقع گرا، رابطه جنسی، یک تجربه مطلوب، جنسی و پرشور است. زندگی با کالبد جسمانی، در تمام جنبه ها باید سرشار از لذت باشد.

زندگی در یک خویشاوندی با دوام و پرعاطفه برای قرمزها دشوار است. آنها تمایل به خویشاوندی و روابط کوتاه مدت پرهیجان دارند. قرمزها دوستان زیادی دارند، اما تعداد کمی از آنها صمیمی و نزدیک است. آنها احساس عاشقانه ی جذاب، تازه و پر از هیجان ملاقات با یک زوج جدید را بسیار ترجیح می دهند. آنان عاشق بازی با آتش هستند. آنان به خاطر همین نیروی جنسی، ممکن است بیش از یک زوج داشته باشند. نیروی جنسی آنان، مردان و زنان زیباروی متعددی را جذب می کند. قرمزها، ارضای جنسی را بالاترین تجربه ها می دانند. این مسأله برای آنان هم تراز روشن گری روحی است.

قرمزها دوست دارند با دوستانشان بیرون بروند و تمام شب را با آنان در باشگاهها و کافی شاپ ها سرکنند. ایشان گاهی احتیاج بیشتری به آزادی فیزیکی از طرف زوج هاشان دارند، تا بتوانند با دوستانشان رابطه ی نزدیکتری برقرار کنند.

قرمزها زوجهای صادق و وفاداری هستند، به شرط آن که شهوت، سکس و هیجان در روابطشان حضور داشته باشد.

قرمزها معمولاً جذب شخصیت هایی می شوند که در دامنه ای رنگی آنها هستند (قرمز پررنگ، قرمز و نارنجی). قرمزها هیجان و تحریک عشق را دوست دارند و به همین نحو زوج های متعددی را جذب می کنند. اما ممکن است صمیمیت و فهم عمیق تر، برای آنان یک چالش باشد. ممکن است تعامل بین دو قرمز همچون یک انفجار یا یک رقابت آتشین باشد. در هر حال، آنان آینه ی یکدیگرند. زردها به خاطر سرخوشی و شادابی شان به نیروی جنسی و قدرت جسمانی آنان می افزایند.

ماجراجوهای نارنجی و برنده های قرمز وقت زیادی را به خود اختصاص می دهند. آنها در این روابط نزدیک فضای زیاد و فهم عمیقی را برای یکدیگر نیاز دارند. قرمزها برای روابط پرثمر سالم یا تعامل موفقیت آمیز با آبی ها، نیلی ها، ارغوانی ها و سفیدها، باید حساسیت و آرامش درونی آنان را درک کنند.

به نظر می رسد قرمزها جذب سبزها و سبز پررنگ می شوند، زیرا آنها تند ذهن، برجسته و دارای قدرت درونی هستند. همچنین بنفش ها به خاطر بصیرت و سرشت بدیعی که دارند به خوبی با قرمزها جور می شوند، گرچه در هر دو وجود عنصر آگاهی الزامی است. بصیرت الهی بنفش و طبیعت جسمانی مشتاق قرمز می تواند در روی زمین معجزه کند.

عموماً ، شخصیت های قرمز باید بدانند که دیگران به اندازه ی آنان پویایی فیزیکی و همیت ندارند. حساسیت و آگاهی آنان از دیگران روابط را رضایت بخش می سازد.

• امور مالی و شغلی

وقتی قرمزها تصمیم به انجام کاری می گیرند، از آن کار بسیار دشواری است. آنها نیرویی فوق العاده برای به اتمام رساندن پروژه ها دارند. آنها دیگران را توسط قدرت اراده شگرفشان رهبری می کنند. برای شخصیت قرمز "نه" اصلاً جواب قابل قبولی نیست. آنها بر موفقیت اعضاء گروه مصرانه، پافشاری می کنند و ایشان را به حداکثر تلاش، تشویق می نمایند.

قرمزها رهبری شان را به واسطه ی بصیرت یا استراتژی اعمال نمی کنند، بلکه ابراز آنان اشتیاق و قدرت است. قرمزها اگر ایده ها و آرزوهای مثبت

داشته باشند، موانع را به بهترین شکل مرتفع می سازند. آنان هیچ علاقه ای به بحث های نظری ندارند. قرمزها خلاقانه عمل می کنند، اما گاهی این خلاقیت، شکل سنت شکنی به خود می گیرد. آنها موانع را خود با دست های خودشان برمی دارند. اگر امور در مسیر مطلوب پیش نرود، قرمزها شکیبایی شان را از دست داده، خشمگین و منزجر می شوند. این شدت عمل در محیط گروهی منجر به اختلاف نظر می شود. به هر حال اگر ذهن و عاطفه شان را منبسط بدارند، قادرند بسیار خلاقانه و قدرتمند حلال مشکلات باشند. هرچا که پایداری، اشتیاق و قدرت نیاز باشد، قرمزها با رویی گشاده از عهده آن برمی آیند.

وقتی تصمیم می گیرند کاری را از یک مسیر خاص انجام دهند، به سختی می توانند گزینه ها و راه حل های دیگر را بپذیرند. هرچه انعطاف پذیر و راحت تر باشند، بهتر می توانند تغییر مسیرها را بپذیرند و پروژه ها را تا اتمام موفقیت آمیز، پیش ببرند.

پول، مطلبی مهم و اساسی برای آنان است، چرا که در جامعه، بیان گر قدرت است. آنها می دانند چگونه درآمد خوبی کسب کنند. آنها اغلب یا رهبر هستند یا خودشان تجارتی مستقل دارند. قرمزها اگرچه شرکت فعال در پروژه های پرجالب دارند، اما انگیزه ی اصلی آنان پول است. قرمزها مستقل و متکی به خویش هستند. آنها دوست ندارند که در حین کار یا در حیطه ی اعتقادی دیکته بشنوند. آنها معمولاً مشاغلی را انتخاب می کنند که خودشان رئیس خودشان باشند، و ایده های خودشان را شخصاً بیان دارند. آنها می خواهند کنترل کنند و خود استاد زندگی خود باشند. بسیاری از قرمزها از این که تنها باشند و تمرکز بر کارشان داشته باشند لذت می برند. اگر قرمزها آزادی و مؤثرترین راه را برای بدست آوردن اهداف شان پیدا کنند، شکوفا می شوند. آنچه برای آنها همچون یک پیکار است، این است که در موقعیت گروهی بتوانند با دیگران تعاون و همکاری داشته باشند.

برخی از شخصیت های قرمز کارهای فیزیکی را که به آنان اجازه می دهد انرژی پویایشان را از طریق جسم شان خالی کنند، ترجیح می دهند. آنها اشتیاق ذاتی به حصول خواسته هایشان به هر شکلی که باشد دارند. کار و زندگی آنها باید کنترل شود. مشاغل رقابتی، هیجانی و جالب برای قرمزها جذاب است. قرمزها چون خواهان حصول و اتمام پروژه ها هستند، در محیط کار بی اندازه با اهمیت هستند.

• برخی از مشاغل قرمزها شامل :

کارآفرین، متخصص ورزش ها، فروشنده، فروشنده، مدیریت، جراح، رهبر در هر سنخ، پهلوان، رقصدنه و سرمشق.

• سلامت، بهبود و رشد

قرمزها انرژیهای فیزیکی و عاطفی فوق العاده ای دارند. اگر آنها بیاموزند که چگونه انرژی حرکتی شان را به شکل مثبت تخلیه کنند و انرژی حیاتی شان را به پروژه های مبتکرانه و عملکردهای مثبت جاری سازند، بسیار موفق و شادان خواهند بود.

قرمزها برای آنکه در هماهنگی بمانند باید تمام قدرت های بالقوه شان را بروز دهند. آنها باید فعالیت های مثبتی را برای بیان انرژی هیجانی و شدیدشان پیدا کنند. این فعالیت ها می تواند ورزش، تمرین یا دیگر راههای خلاق باشد. آنها همچنین باید بیاموزند که بدون آنکه به خود و دیگران صدمه ای بزنند، به شکلی نو، انرژیهای فیزیکی و عاطفی وافرشان را آزاد سازند. وقتی قرمزها بیاموزند که همچون دیگران، به قدر کافی آگاه باشند تا احساسات خودشان را به طور ملموس بفهمند، می توانند عشق و پذیرش بیشتری را در زندگی تجربه کنند. استراحت، آرامش و هیچ کاری انجام ندادن، برای آنها بسیار صعب است. آنها انرژی نشاط بسیار زیادی دارند. یک راه مناسب برای استراحت آنان این است که به یک نوع "آگاهی متمرکز عملی" بپردازند. این راه برای تسکین نیروهایشان بسیار مناسب، مثبت و مطمئن است. بنابراین فعالیت های فیزیکی و ورزشی راههای اعجاب انگیز، برای ابراز این نیروهای نشاط است. دیدن، شنا کردن و رقصیدن به آرامش آنان کمک می کند. قرمزها معمولاً این ریلکسیشن را به عنوان "بهترین" تجربه می کنند. قرمزها همچنین از مشاهده ورزش در تلویزیون، می توانند آرامش و رهایی یابند.

قرمزها، مسلماً باید بیاموزند که همه چیز زندگی، در بودن نیست. آنها معمولاً بعد از آن که به اهدافشان می رسند، یک احساس خوب موفقیت، زندگی لذت بخش در زمان حال را به آنها اعطا می کند.

قرمزها از طریق انجام امور و فعالیت های جسمانی تجدید قوا می کنند. وقتی که آنها بتوانند به طور مؤثر احساساتشان را بیان کنند و آگاه و رها باقی بمانند، می توانند حس عمیق تر و رضایت بخش تری از مقاصد شان داشته باشند؛ مقاصدی که در نهایت آن چیزی است که تمنايش را داشته اند. قرمزها نیازی به تجدید قوا به شیوه ی سنتی ندارند. آنها بیان گر آتش، انرژی نشاط آور، قدرت اراده و اشتیاق هستند. دیدگاهها و آرزوهای مثبت متعالی که برای آنان و همقطارانیشان سودمند است آنها را به سوی وجودی معنا دار و پرثمر (در تمامی سطوح) راهنمایی می کند. این گونه است که آنها می توانند در موضع قدرت واقعی قرار گیرند.

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های قرمز پررنگ

• ذهن/ بدن

شخصیت های قرمز پررنگ زمینی هستند و زندگی مهیج و قدرتمندی دارند، با واقعیات فیزیکی در تعامل هستند، چرا که آن را می فهمند، آنها زندگی را در یک سطح جسمانی تجربه می کنند و دوست دارند، تمام موفقیت هایی را که دنیا پیشنهاد می دهد تجربه کنند. آنها به چیزی اعتقاد دارند که از طریق حواس پنج گانه دریافت کرده باشند.

انگیزش در زندگی شخصیت های قرمز پررنگ این است که واقعیت مادی را با اشتیاق و قدرت به طور تمام و کمال تجربه کنند. آنان با تمام پتانسیل وجودشان، ورای احساسات و اندیشه به استقبال بقا، ثبات و ترس می



روند. قرمز پررنگ، رنگ شخصیت های قدرتمندی است که اهمیت و شگفتی واقعیات فیزیکی را می دانند.

قرمزهای پررنگ به طور طبیعی سرشتی مادی و قوی دارند و دوست دارند توسط بدن هاشان ابراز شوند. آنها به راحتی، به خاطر بدن پیشرفته شان قابل تشخیص هستند. آنها همچنین دوست دارند، انرژی قدرتمند را با حفظ تعادل و تمرکزشان ابراز دارند. آنها چون قوی هستند، کار سخت و فعالیت های جسمانی روحی می شوند. حرکات فیزیکی برای انرژی زندگی قدرتمند آنها بنیادین است و باید حتماً ابراز شده و تسکین یابد. شرکت در ورزش هایی چون بگس، فوتبال، بسکتبال یا دیگر فعالیت هایی که نیاز به انرژی رانشی فیزیکی دارد، راههای خوبی برای ابراز وجود و آزاد شدن انرژی قرمزهای پررنگ است.

شخصیت های قرمز پررنگ، در حالت تعادل، اشتیاق، صداقت و درستکاری را "آشکار" می نمایند. آنها افراد پرکاری هستند که به شدت خواهان بقا می باشند. هدف از زندگی برای آنها این است که جهان فیزیکی را با لذت و نشاط تجربه کنند. رویارویی با موانع و رفتن به ورای ترس ها برای آنها بسیار اساسی است. افراد قرمز پررنگ در وضعیت تعادل، خودشان را از طریق تجربه ی لذت بخش و با ظاهری مثبت، از جسم و ذهن ابراز می کنند.

شخصیت های قرمز پررنگ واقع بین هستند. آنها متفکرانی محتاط هستند که زندگی را از مسیر ذهن فیزیکی و واقع بینشان ادراک می کنند. تفکر آنان انتزاعی یا پیچیده نیست. واقعیت برای آنان بسیار واضح و خوانا است. حقیقت، حقیقت است. آنها، آنچه را می بینند، می شنوند، حس می کنند و می بویند، باور می کنند.

افکار انتزاعی و فیلسوفانه آنها را معذب و ناصبور می سازد. آنها برای افکار غیرواقعی نه وقت دارند و نه آنقدر صبورند. قرمزهای پررنگ عاشق مکاشفه هستند، اما معمولاً در واقعیت فیزیکی می مانند، تا تمام پیچیدگی و موارد مختلف را در یک جا مشاهده کنند.

از آن جا که شخصیت های قرمز پررنگ خیلی علاقه ای به ایده های ناآشنا و غیر سنتی ندارند، معمولاً هنجارهای اجتماعی را می پذیرند و با آگاهی جمع پیش می روند. آنها به خانواده شان، دولت و جامعه به طور عموم، وفادار هستند. زندگی در قوانین جامعه، به اینان امنیتی خاص و دوستی می دهد که گویی همه چیز را در مسیر درست انجام می دهند.

قرمزهای پررنگ افراد ارادتمند و صادقی هستند. آنها خوب می دانند که چگونه اشتیاق عاطفی و انرژی جسمانی شان را ابراز دارند. آنها آموخته اند که چگونه انرژی شان را کنترل کنند و نیروی نشاط قدرتمندشان را به تلاش مبتکرانه مثبت هدایت نمایند.

قرمز پررنگ، رنگ افراد واقع بین، سرسخت و سخت کوش است. آنها عاشق به دست آوردن و داشتن نتایج فوری هستند و ممکن است در نتیجه ی لذت از فعالیت و زندگی فیزیکی پرشور، پرکار، بیش فعال و مضطرب شوند. ممکن است استراحت برای آنها یک چالش باشد. در وضعیت نا متعادل، شخصیت های قرمز پررنگ به طور متداول کار و فعالیت مفرط دارند. آنها نمی توانند آرام و آسوده باشند. انرژی قدرتمندشان آنها را می راند و به آنها به قدر کافی پایداری و توان آن را می دهد که به اندازه ی دو نفر کار کنند. ممکن است همیشه از لحاظ فیزیکی فعال و پرکار باشند. دائماً یک کار را پس از دیگری انجام می دهند، طوری که در آن واحد چندین شغل دارند. یکی از چالش های این افراد، آرام کردن ذهن و بدن است.

آنها تلاش می کنند که یک زندگی خوب مادی برای خودشان و خانواده شان فراهم سازند. بزرگترین ترس آنها، ترس از مرگ و فقر است. طبعاً آنها به طور مداوم برای بقا در زندگی شان مقابله می کنند. این ها، افرادی حساس و صدمه پذیرند، اگرچه تمایلی به نشان دادن این موضوع ندارند. در عوض عواطفشان را با رفتارهای جسمانی قدرتمند، می پوشانند. این شخصیت ها معمولاً چون پرشور و هیجان هستند، خشم و خستگی شان را به دیگران معطوف می دارند.

شخصیت های قرمز پررنگ احتیاج زیادی به بیان و ابراز شور و اشتیاق فیزیکی و عاطفی شان دارند، و مجبورند که این شور و اشتیاق را از طریق بدن های فیزیکی شان بیان کنند.

این افراد برای برقراری ارتباط با احساسات درونی شان دچار چالش هستند. لذا باید یاد بگیرند افکار و احساساتشان را با نزدیکانشان در میان بگذارند، یا در مورد افکار و احساساتشان حرف بزنند. قدم اول برای ابراز وجودی سالم این است که بتوانند احساساتشان را روشن و آگاهانه بیان کنند.

اگر این شخصیت ها از تعادل خارج شوند، ممکن است، رفتارهای بسیار مخربی از خود بروز دهند و اگر امور در مسیر خودشان پیش نرود، ممکن است بیزار و منزجر شوند. نیز اگر از قدرت خارج شوند، غضب آنها معمولاً در بدن های فیزیکی شان خالی می شود.

ممکن است، در حین کارهای تهاجمی به طور ناخود آگاه همچون نیروهای فیزیکی و حتی تخریب و ویرانی وسایل انسداد شدید انرژی در مراکز انرژی شان ایجاد کنند.

قرمز پررنگ، رنگ یک دندگی نیز می تواند باشد. اگر ایشان تصمیمی گرفتند، دیگر تغییر یا توقف آن تصمیم برایشان مشکل است و بر حرفشان مصّر می مانند. در حالی که باید یاد بگیرند و بفهمند که رهایی، پذیرش موقعیت های جدید و انعطاف پذیری، خصوصیات بسیار مهم هستند.

شخصیت های قرمز پررنگ معمولاً تجربیات گرانبار عاطفی دارند. بدترین چیزی که برای آنان اتفاق می افتد بیان نکردن احساساتشان است. ممکن است احساس کنند که مضطرب، بی توان و گران بار هستند و هیچ دلیلی برای زندگی کردن ندارند. در این هنگام عواطف فرو خورده در درون جمع می شود و چالش ها و موانع بسیاری در زندگی برای آنان به وجود می آورد. بنابراین، قرمزهای پررنگ باید نسبت به احساسات و عواطفشان آگاه باشند و ابتکاری مثبت پیدا کنند تا انرژیهای قدرتمندشان را به بیرون هدایت کنند.

برای قرمزهای پررنگ گشاده رویی در مقابل دیگران کاری آسان نیست. اگرچه که معمولاً ظاهراً غیرحساس و پرشور و شوق هستند، اما احساسات و افکار درونی شان را پنهان می کنند. آنها نیاز دارند که بفهمند حساس و آگاه بودن بدین معنا نیست که آنها قوی و قدرتمند نیستند. ارتقاء حساسیت فیزیکی و عاطفی، قدمی مهم به سوی موفقیت و قدرت بخشی برای آنان است.

• زندگی اجتماعی

شخصیت های قرمز پررنگ محتاط هستند، قوانین و هنجارهای اجتماعی را به آسانی می پذیرند. در واقع، این پذیرش به آنان حس اطمینان و تعلق می دهد. قرمزهای پررنگ در تمام حیطه های اجتماعی یافت می شوند. آنان مدد رسان های بی نظیری هستند و خانواده و ارتباطشان را با تمام قوا محافظت می نمایند.

قرمزهای پررنگ دوست دارند که با دوستانشان وقت خود را صرف نوشیدن و مشاهده کردن فوتبال و مسابقات بوکس کنند. این کار برای آنان نوعی استراحت است و بیشتر ترجیح می دهند در باشگاهها باشند تا در خانه. در زندگی به افراد دیگر نیاز دارند. احساس ارتباط به آنان کمک می کند تا ترس از تنهایی در آنان از بین برود.

ارتباط کلامی فعالیت مورد علاقه شان نیست. آنها خیلی فصیح نیستند. آنها جمع های ساده را به گفتگوهای فلسفی و هوشمندانه ترجیح می دهند. حتی اگر در مهمانی شان سرشار از لذت شوند، باز هم مراقب کسانی که در جمعشان است، هستند. آنها تنها با کسانی گشاده رو

هستند که دوستان قدیمی شان هستند، یا آنکه می توانند به آنان اعتماد کنند.

قرمزهای پررنگ دوستدار کسانی هستند که از لحاظ سطح فهم و درک با آنان هم تراز هستند. برای آنان، صحبت درباره ی دنیای جنبش، ورزش و موفقیت بسیار لذت بخش است.

اگرچه روحانیت یا مذهب در زندگی آنها مسأله ی چندان مهمی نیست، اما آنها به خاطر لذت از جنبه های اجتماعی آن، به زیارت گاهها می روند. آنها دور مکان های مذهبی جمع می شوند، اما در واقع چندان هم مذهبی نیستند. واقعیت جسمانی و طبیعت، تجلی گاه خداست که به آنها مفهوم و تجربه ی واقعیت های مادی را می بخشد.

• خوشایندی و صمیمیت

برای شخصیت های قرمز پررنگ زندگی در یک خویشاوندی حساس و بادوام که از لحاظ عاطفی منبسط باشند، یک چالش است. اگرچه آنها دوستدار این هستند که با دوستان به تفریح بپردازند، اما به آنان اجازه نمی دهند که این ارتباط منجر به یک رابطه ی عمیق تری شود، که حساسیت و صمیمیت واقعی را پیش آورد. اما به محض آنکه یک زوج انتخاب کنند، بسیار وفادار و پایبند او می شوند و با سربلندی از جفتشان مراقبت می کنند.

در وضعیت نیرومند، نظری سالم نسبت به روابط جنسی دارند. برای آنان این رابطه یک مسأله بنیادین و جدایی ناپذیر از زندگی است. این رابطه، یکی از راههای طبیعی ابراز عشق و قدرت است. ارضای جنسی، می تواند یکی از راههای ایجاد نشاط ذهنی باشد. جنسیت حتی اگر با عشق آمیخته نباشد، لذت جسمانی و تجربه ای لذت بخش است. آنها خودشان را از طریق بدن فیزیکی شان ابراز می دارند و لذت جنسی را وضعیت طبیعی بودن می دانند.

قرمزهای پررنگ باید برای خود وقتی داشته باشند. زوج های این افراد باید به آنان اجازه دهند تا در حین این آزادی جسمانی و استقلال، با گامهای خودشان، دنیایشان را کشف کنند.

شخصیت های قرمز پررنگ معمولاً با نارنجی - زردها یا قرمزهای پررنگ دیگر در رقابت هستند. آنها بسیار مایلند که یکدیگر را درک کنند و حس مشابه پایداری، اطمینان، نظرات جسمانی و رفتاری را با آنان در میان بگذارند.

قرمزهای پررنگ دوست دارند با آبی های آرام یا سبزه های آسوده باشند. به هر تقدیر، ممکن است درک حساسیت و احساسات عمیق آنان و نیاز آنها به ارتباط کلامی و عاطفی یک چالش ایجاد نماید. با این وجود آنها خیلی چیزها از هم می آموزند. معمولاً زردهای باهوش تجارب جالبی با قرمزهای پررنگ پرشور و هیجان دارند.

قرمزهای پررنگ در ارتباط با سفید ها و ارغوانی ها بسیار دچار مشکل می شوند. این نوع شخصیت ها رنگ های مخالف در طیف هستند، بنابراین زندگی را بسیار متفاوت تجربه می کنند. شفقت، درک متقابل و آگاهی دو جانبه می تواند به این دو نوع شخصیت کمک کند تا به یکدیگر مرتبط شوند.

قرمز پررنگ ها با جاه طلبی و قدرت ذهنی سبزه های پررنگ به مخالفت برمی خیزند، و ممکن است بنفش ها یا نیلی ها برای قرمزهای پررنگ که ادراکاتی، دیگرایانه دارند بیش از حد روحانی یا بصری باشند.

شخصیت های قرمز پررنگ در تمام روابط احتیاج دارند که فضای فیزیکی کافی برای خودشان داشته باشند، آنان با روابط صرفاً عاطفی، ذهنی و روحی مخالفت می کنند و باید روابطشان در یک سطح فیزیکی واقعی باشد.

• امور مالی و شغلی

شخصیت های قرمز پررنگ همیشه پرکار، سخت کوش و مقاوم هستند. در هر جا که نیاز باشد، قدرت جسمانی و توانایی ایشان می درخشد. آنان در به اتمام رساندن پروژه ها عالی هستند، زیرا پایداری عظیمی دارند و جایی که خیلی ها قادر نیستند، آنان خود را به محدودیت ها سازگار می سازند. قرمزهای پررنگ می خواهند آنچه را که انجام می دهند " ببینند ". آنها نیاز دارند تا نتایج فوری و عینی به دست آورند و نیز نیاز به کنترل درآمد کار سختشان دارند. آنها به روشنی از افکار و فعالیت های سخت لذت می برند.

اگر قرمزهای پررنگ در یک تعادل و هماهنگی باشند، در کار و بازی گروهی، کارآیی بالایی دارند. آنها به خاطر اشتیاق و قدرتشان قادرند در محیط کاری، نقش مهمی را ایفا کنند. تا زمانی که قادرند تعادل عاطفی و نیروهای جسمانی شان را حفظ کنند، از طرف همکارانشان مورد پذیرش و تشویق قرار می گیرند.

اگر یک گرایش مثبت، شخصیت قرمزهای پررنگ را حفظ و حمایت کند، می تواند بر چالش ها فایز آید. آنها به اندازه کافی مقاومت و انرژی جسمانی دارند، تا به طور قطع به هر چیزی بپردازند. بدن فیزیکی آنان به طور چشمگیری از بیشتر افراد قوی تر است. یکی از راهها این است که در طول تلاش و پیکارشان با نیروی خشمشان مدارا کنند. برای رسیدن به این هدف باید ذهنی باز و متعادل و عواطفی شفاف داشته باشند. برای آنکه این شخصیت ها بتوانند زندگی شان را به یک هماهنگی و غنا برسانند، باید به فراسوی مکانیسم های اساسی بقا و فعالیت های فیزیکی بروند و این انرژیها را به سوی مسؤلیت های شخصی و مبتکرانه با یک منظرگاه مثبت از زندگی، تبدیل نمایند. پول به مفهوم اطمینانی است که به نوبه خود ابراز و توانایی هایی را برای کشف واقعیت فیزیکی خلق می کند. در غیر این صورت پول برای قرمزهای پررنگ بسیار کم معنی است. همین قدر که آنان توانایی یک زندگی راحت را داشته باشند، خوشحال و قانع می شوند. وقتی قرمزهای پررنگ کم قدرت می شوند، معمولاً به مبارزه شدیدی برای بقا می پردازند. اگرچه آنها با یک سبک خاص زندگی می کنند، اما ممکن است بعضی اوقات برای کسب درآمد دچار بحران شوند. ترس آنها از تداوم و همچنین ترس از مرگ از خطرناکترین مشکلات و موانعی است که باید بر آن فایز آید. یک دیدگاه مثبت به زندگی و آگاهی از انرژی قدرتمند جسمانی شان به آنان تعادلی می دهد تا با کمک آن پیروز شوند. برخی از مشاغل قرمز پررنگ عبارت است از: مکانیک، کشاورز، راننده ی کامیون، متصدی بار، کارگر اثاث کنشی، کارگر ساختمان، محافظ (یادی گارد)، پلیس، آتش نشان، بوکسر یا جراح.

• سلامت ، بهبود و رشد

برای این که قرمزهای پررنگ در یک هماهنگی باقی بمانند، باید تمام توانایی های بالقوه شان را بروز دهند. آنها نیاز دارند که راههایی مبتکرانه و عملی برای استفاده از قدرت های جسمانی شان پیدا کنند. ورزش، ساختمان سازی، تعمیر ماشین، کار در باغ، یا دیگر فعالیت های فیزیکی به آنان کمک می کند تا قدرت مبتکرانه شان را تخلیه نمایند.

شخصیت های قرمز پررنگ به خاطر نیروی جسمانی وافری که دارند برای استراحت یا آرام شدنشان دچار مشکل می شوند. کلید آن یک راه ابراز وجود متعادل برای قدرت شدید آنان است. آنان باید راهی مثبت ، سالم و مطمئن پیدا کنند تا انرژی فیزیکی و عاطفی شدیدشان را بیان نمایند. این راهها ممکن است تمرین یا ورزش تراپی و شکل های مختلف و مبتکرانه جسمانی باشند. آنها قدرت هاشان را در یک راه مبتکرانه مثلاً آزاد سازی انرژی جسمانی / عاطفی (بدون آن که به خودشان و دیگران صدمه بزنند) می آزمایند. اگر یک زمان طولانی استراحت نکنند و با احساساتشان در تماس نباشند، انرژی حیاتی شان تخلیه می شود.

شخصیت های قرمز پررنگ همچنین احتیاج دارند که اعتقاداتی مثبت را برای خودشان پای گذاری کنند. رهایی ذهن، توأم با اشتیاق به آنها کمک شایانی برای به دست آوردن اهداف و آرزوهایشان می کند. تفکر مثبت مهم ترین چیزی است که به آنان کمک می کند، زندگی شخصی شان را استادانه کنترل نمایند.

اگر قرمزهای پررنگ بتوانند احساسات درونی شان را قسمت کنند و روابطی عمیق تر ایجاد نمایند دنیایی هماهنگ از گنجینه ی آگاهی می یابند. برای آزاد سازی انرژی قدرت مند زندگی، آگاهی از احساسات راستین و یافتن راهی مبتکرانه برای ابراز وجود راههای بسیار ارزشمند و مهم هستند.

به محض اینکه قرمز پررنگ تصمیمی راسخ می گیرد که انرژی اش را به سوی رشد و توسعه ی شخصی جاری سازد، زندگی اش سرشار از تجربه ی عظیم موفقیت و شادی می شود. فقط باید بدانند که زندگی علاوه بر جنبه ی جسمانی، چیز بیشتری نیز دارد. وقتی تشخیص می دهند که هر کس خود باید سرنوشتش را رقم بزند، و وقتی درک مثبت کافی را دارند، به مدخل نیروها می آیند و زندگی شان را در مسیر سالم، تغییر می دهند.

قرمزهای پررنگ نیاز به تحرک جسمانی دارند. نه تنها تماشای ورزش، بلکه شرکت فعال در یک فعالیت منظم به هماهنگی آنها با نیروی خلاق عاطفی شان کمک می کند. تمام فعالیت های فیزیکی و ورزش ها توأم با آگاهی و حساسیت برای شخصیت های قرمز پررنگ مفید و سود بخش است.

تلاش عملی و تغییرات برای شخصیت های قرمزپررنگ باید با بدن فیزیکی شروع شود. برای قرمز پررنگ، یک رژیم غذایی مقوی و مناسب، اساس سلامت بدن/ ذهن است. خوردن غذای سبک، کم چرب و مقوی، نه تنها انرژی فیزیکی بیشتری را فراهم می سازد، بلکه سموم بدن را آزاد می سازد.

قدم اساسی برای قرمزهای پرنگ واگذاری مسؤولیت زندگی بر دوش خودشان است. به محض اینکه تصمیمی آگاهانه برای تغییر آگاهی بیرونی بقا می گیرند و آن را به حس دورنی مسؤولیت برای عملکرد، افکار و احساسات تبدیل می کنند، رشدی باورنکردنی و قدرتی ورا تصور را تجربه می کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=360380>

**vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نارنجی

• ذهن/ بدن

در طیف رنگ ها، شخصیت های نارنجی، ماجراجویان خلاق هستند. آنها میل درونی به خلاقیت و فعالیت دارند. و زندگی را با حداکثر لذت می خواهند. آنها شخصیت های مستقل و جدا هستند، درحالی که جسم، ذهن و عاطفه-ای یکپارچه دارند. برای آنها شکل دادن به واقعیت های فیزیکی و هیجانان و چالش های آن لذت بخش است. شخصیت-های نارنجی دوست دارند که برای ماجراجویی ها یا پروژه های بعدی، استراتژیهای تخیلی و برنامه ریزی شده داشته باشند. تا آنها را عملی کنند. آنها نیاز دارند که با مراحل کاری واقعی روبرو و درگیر شوند. نارنجی ها علاقه ای ندارند که عقب بایستند و نظاره کنند که مردم کاری برای آنها انجام می-دهند. آنها همیشه به طور فعال تحلیل-گر، مدیر و سازنده هستند.



انگیزه-ی نارنجی ها در زندگی بستگی به این دارد که ماجراجویی-ها، چالش ها و پروژه های مبتکرانه چه قدر آنان را مسرور و خرسند می سازد. آنها می خواهند بر اساس ایده های خودشان زندگی کنند. آنها پروژه های مبتکرانه شان را کاملاً مطلوب برنامه ریزی و رهبری می-کنند، به طوری که خود و همقطارانیشان از حصول موفقیت برخوردار می-شوند. آنچه نارنجی ها پیش از هر چیز طلب می کنند، پیروزی و تفوق بر موانع ذهنی و فیزیکی است. آنها همچنین نیاز دارند که دیگران را متقاعد کنند که توانایی هایشان در مسیر موفقیت کنترل می شود. برای این ماجراجویان خلاق، زندگی، واقعی، عینی و آشکاراست. نارنجی ها نیاز دارند که واقعیت جسمانی و ذهنی شان مرتباً احیا شود. این یکپارچگی با کالبد عاطفی برای آنان مشکل است. گاهی وقتی به آنها اجازه رفتن داده می شود، فکر می کنند این به مفهوم از دست رفتن کنترل است. استراحت کلید تعادل شخصیت های فعال جسمانی و ذهنی است. انرژی ماجراجویانه نارنجی ها از طریق ابتکارات فیزیکی و یا ذهنی توأم با احساس شفاف عاطفی شان تخلیه می شود. شخصیت های نارنجی در هیجان، ماجراجویی، تپش و خطر، شکوفا می شوند. آنها از مبارزه و رقابت با تمام واقعیت های جسمانی، ذهنی و عاطفی لذت می برند. آنها دوست دارند تمام محدودیت هایشان را کشف کنند، سپس خود را تا سرحد آن بسط و گسترش دهند. برخی شخصیت های نارنجی موقعیت های غیرمعمول، پرخطر و دهشتناک بوجود می آورند، تا بیشتر احساس زندگی کنند. آنها وفور آدرنالین را دوست دارند. ممکن است خانواده برای این ماجراجویان، دست و پاگیر باشد. فلسفه و اندیشه-ی روحانی برای آنها نقطه-ی قابل توجهی نیست. وقتی آنها بر انرژی ذهنی قدرتمند متمرکز می شوند، به احساساتشان وصل می شوند و مسیرهای اعجاب انگیز جدیدی برای خود به

آگاهی و کمال باز خواهند کرد.

بسیاری از شخصیت های نارنجی، در گذشته، در صفحات تاریخ، جایی که ماجرا و اشتیاق کارساز بوده است یافت می-شوند، هنگامی که سفر به قلمروهای جدید، کشف سرزمین های جدید، مبارزه با طبیعت یا دیگر ملت ها، راه زندگی کردن بوده است. در جامعه-ی متمدن امروز این خصوصیات به اندازه-ی گذشته مورد نیاز نیستند. این بدان مفهوم است که شخصیت های نارنجی انرژیهایشان را به سمت پروژه های مبتکرانه و ماجراجویی جاری می سازند.

درصد زیادی از نارنجی ها انرژی محرکشان را به سمت فعالیت های مبتکرانه ذهنی (در مقایسه با فیزیکی) جاری می کنند. آنها ذهنی فعال دارند، احساساتشان را با آغوش باز می پذیرند و ایده هاشان را عملی می سازند. آنها از کار در بازرگانی و پروژه های متهورانه جدیدی که قطعاً چالش، هیجان و ماجراجویی در پیش رو دارد لذت می برند. این افراد مشتاق دوست دارند تجارت کنند، شرکت تأسیس کنند، محصولات را فروش و بازاریابی نمایند، تولید استراتژی کنند و معاملات را مدیریت و به پایان برسانند. آنها از جزئیات نمی ترسند، خودشان را مشتاقانه برانگیخته می سازند و به ایده ها و پروژه هایشان انرژی می بخشند. برای آنها بسیار مهم است که خودشان به طور فعال درگیر کار شوند، امور را به جلو ببرند و تا انتها آن را پیش ببرند.

اگر شخصیت وجودی شان در یک تعادل و هماهنگی باشد، سرشار از احساس اطمینان و موفقیت هستند و راه-های مثبت و سالمی برای ابراز خلاقیتشان پیدا می کنند. شخصیت های نارنجی بهترین تحلیل گران و محققان هستند. آنها به راحتی الگوها، خطرات و مزایای نهفته در هر پروژه را محاسبه می نمایند. آنها به خوبی ظرفیت این را دارند که ذهنشان را با دیگران هماهنگ سازند و در هر موقعیتی تسلط بیشتری بر آنان داشته باشند. در فروش و بازاریابی این توانایی آنان بسیار مورد استفاده قرار می گیرد که می فهمند در ذهن دیگران چه می گذرد. این چیزی است که هم می تواند در خدمت بشر باشد هم ابزاری برای سوء استفاده و اعمال قدرت و منفعت شخصی قرار گیرد.

برای نارنجی ها توقف تفکر یا مراحل برنامه ریزی یک چالش است. انرژیهای جسمانی و ذهنی آنها بسیار قدرتمند است و میل به ابراز و خلق، گاهی برای آنان استرس زا است. بسیاری از نارنجی ها ابتکارات جسمانی و فیزیکی را هماهنگ می سازند. آنان دوست دارند طرح و برنامه بریزند و ابزارها یا ایده های جدید را مدیریت و ارتقاء بخشند. سپس ایده هایی را که می خواهند عینیت ببخشند، تا مرحله ی واقعیت فیزیکی پیش می برند. آنها نیاز دارند که در خلق فعال ایده ها شان مستقیماً مشغول باشند.

نارنجی ها دوستدار فعالیت های فیزیکی هستند که شامل هیجان و تحرک باشد. آنها از ورزش هایی همچون موج سواری، پرش، گلایدینگ، کوهنوردی، اتومبیل رانی یا چتربازی لذت می برند. آنها در هیجان، لذت و نشاطی که در حرکت و ماجراجویی جسمانی است شکوفا می شوند. آنها رقابت شخصی را به ورزش های سازمان یافته-ی دسته جمعی ترجیح میدهند. نارنجی ها معمولاً اگر نتوانند به راحتی حرکت کنند یا اشتباهی در یک مسیر غلط فعالیت درگیر شوند، احساس ناراحتی می کنند.

اگر شخصیت های نارنجی از تعادل خارج شوند، ممکن است خود محور، حسود و خودخواه شوند و فقط به عملکردها و ایده های خودشان علاقه نشان دهند، صرف نظر از این که چه اثری روی دیگران خواهد داشت. سپس محبت، توجه یا دلسوزی در آنان از بین می رود و منزوی، سرد و گوشه گیر میشوند.

نارنجی ها اگر با نیروی خلاقشان اتصال نداشته باشند، تلاش می-کنند کنترل و نفوذ افراطی بر دیگران داشته باشند. اگر شانس یاری کند، برای حصول نتیجه و موفقیت از راه دغل کاری هم پیش می روند. آنها برای جبران این عدم اتصال و کمبود پوشی کردن، از احساسات و خلاقیت دیگران استفاده می کنند.

شخصیت های نارنجی باید آگاه باشند که استراحت و آرامش جسمانی و ذهنی تا جایی که خودشان را بشناسند، یک مسؤولیت است. این امر برای آنها یک چالش است که تشخیص دهند که از لحاظ عاطفی، ذهنی و روحی چه کسی هستند.

هدف نخستین شخصیت های نارنجی این است که راه پر هیجان واقعی شان را بپذیرند- یعنی اجرای کشف خود- این چالش به نسبت فعالیت های بیرونی اشتیاق بیشتری نیاز دارد.

نارنجی ها معتقدند که روحانیت و مذهب اندیشه هایی است که باید در دنیای فیزیکی بیان شود. به علاوه آنان ممکن است ادراک فیزیکی از خدا داشته باشند، منشأ یا روح برتر را آشکارا در طبیعت و دنیا ببینند. آنان معتقدند که خدایشان به آنها این موهبت را عطا فرموده تا واقعیت هایشان را عینی سازند، همانگونه که واقعیت جسمانی در سیاره ی زمین عینیت یافته است.

نارنجی های ماجراجو زندگی لذت بخش را توأم با شادی و بدعت دوست دارند. اولین هدف آنها اتصال به عواطفشان است، تا قلبشان را در ابداعاتشان حاضر سازند و تا بتوانند به شهودشان اعتماد کنند. یکپارچگی و تعادل جنبه های فیزیکی، ذهنی و عاطفی برای شادی و رضایت شخصی شان در تمامی جنبه ها، حیاتی است. در این صورت است که نارنجی ها می توانند کاملاً در "این جا و حالا" باشند، و همچنین خواهند توانست درخششی روحانی و روشنگرانه از واقعیت داشته باشند.

• زندگی اجتماعی

شخصیت های نارنجی ترجیح می دهند در دنیای پر از ماجرا، شور و هیجان خود زندگی کنند و خودشان را در پروژه های خلاقانه خود غرق سازند. برای آنان اهمیتی ندارد که جامعه در مورد آنان چه فکری می کند، یا آن که اگر به آنان صفاتی همچون خود شیفته، خود محور یا خودخواه اطلاق شود، هیچ نظری راجع به این گونه قضاوت ها نمی دهند. آنان به سادگی کار خود را می کنند.

نارنجی ها الزاماً از تمام قوانین جامعه پیروی نمی کنند. آنان دائماً در حال دست و پنجه نرم کردن با جامعه، آرزوهای شخصی، محدودیت ها و چارچوب ها هستند. ذهن و بدن آنها طوری طراحی شده است که با تمام محدودیت ها و حد و مرزها در نزاع هستند. این برای شخصیت های نارنجی بسیار مهم است که راه خروجی کافی و مثبتی برای بیان الهامات نیرومندشان پیدا کنند.

نارنجی ها این گنجایش را دارند که ایده هاشان را به روشنی و با اشتیاق آتشین و به طور مؤثر توضیح دهند.

درس آنان در زندگی این است که عواطفشان را از طریق احساسات توضیح دهند، در غیر این صورت ممکن است دچار تزلزل شوند و با حس تنهایی در گوشه ای باقی بمانند.

• خوشاوندی و صمیمیت

شخصیت های نارنجی وقت و فضای مناسبی برای خودشان نیاز دارند. بسیاری از آنان اگر در پروژه های فوق العاده شان موفق شوند، یا اگر درماجراهای پرشور داخل شوند احساس سرزندگی و شادابی می کنند. روابط نزدیک با دوستان یا همسران در زندگی شان حرف اول را نمی زند. معیار آنان این است که با حساسیت، شفقت و متانت درونشان همسو باشند. در این صورت می توانند به روابط پایبند بمانند و عواطفشان را بروز دهند.

از آن جا که بسیاری از نارنجی ها از حیث جسمانی بسیار مناسب، جذاب و زیبا هستند، هیچ مشکلی در پیدا کردن زوج و عاشقانشان ندارند. برخی نارنجی ها علاقه ای به رابطه ی همسری بسیار خودمانی و طولانی ندارند و ماجراجویی و پروژه های در دست را بر خانواده و ازدواج ترجیح می دهند. چالش، هیجان و لذت ملاقات با افراد جدید برای آنان جالب تر از بودن با دوستان قدیمی است.

درگیری عاطفی و قبول مسئولیت یک رابطه برای آنان کاری صعب است. اگر آنها به قدر کافی احساس آزادی و استقلال کنند، مایل می شوند که برای زمانی طولانی به همسرشان مقید شوند. تعامل با دیگر نارنجی ها یا قرمز معمولاً رابطه ای شورانگیز و پرانرژی را خلق می کند. ناسازگاری و خودپسندی حاصل از دیگری چیز غیرمعمولی نیست. قرمزهای پررنگ و نارنجی ها علائق مشترک و سازگاری دارند. شخصیت های نارنجی شبیه به زردهای بازیگوش هستند، هر دو خلاق و پرثمرند بنابراین اشتراکات زیادی با هم دارند.

از آنجا که آبی ها به صمیمیت و نزدیکی احتیاج دارند و بسیار حساس هستند، ممکن است عاشقانه جذب نشوند. نارنجی ها و نیلی ها هر دو احساسات درونی عمیق و خلاقیت دارند، اما همچنان در دنیایی کاملاً مجزا زندگی می کنند. سبزه ها و سبزه های پررنگ دوست دارند که ساعت ها با هم درباره یک موضوع صحبت کنند در حالی که نارنجی ها وقت بسیاری را برای خودشان نیاز دارند.

فهم طبیعت حساس و روحانی ارغوانی ها و سفیدها برای بسیاری از نارنجی ها یک چالش بسیار قوی است. واقع گرایی نارنجی ها و بصیرت نظریه پرداز بنفش ها یکدیگر را محافظت می کند. به بیان دیگر ممکن است بنفش ها برای نارنجی ها بسیار روحانی باشند.

در واقع بزرگترین مانع برای یک شخصیت نارنجی خلق رابطه ای است که با حساسیت، فهم و آزادی عاطفی قانون مند شده باشد. قلبی گشاده، کاری فوق العاده است که نباید فراموش شود.

• امور مالی و شغلی

نارنجی ها شخصیت های مستقل و خود مختاری هستند. آنها ترجیح می دهند تجارت یا شرکتی از خودشان داشته باشند. همچنین شغل های آزاد و کوتاه مدت را به تعهدات طولانی مدت ترجیح می دهند.

از آن جا که نیازهای آنان واقع گرایانه است، قدرت لازم را برای خلاقیت و فعالیت و توان ایجاد درآمد شخصی دارند. اگر موقعیت مناسب داشته

باشند، زندگی شان را با هیجان ماجرا توأم می سازند، ضمن این که درآمدشان را هم در همین اثنا ایجاد می کنند.

نارنجی ها برای پروژه های غیرمعمول و تفریح هایشان به راحتی پول خرج می کنند. ممکن است خواهان زندگی لوکس نباشند، اما بیش از آن مشتاق اند که هر چیزی را و در برخی موارد همه چیز را صرف واقعی کردن ایده هایشان سازند.

نارنجی ها می توانند رهبرانی قوی باشند، اما معمولاً هدفشان از اهداف مبتکرانه و حصول آن، این نیست. آنها ترجیح می دهند راه خودشان را بروند و در رؤیاهایشان اغنا شوند. اگر ببینند که کار با دیگر اعضای گروه یک الزام است، می توانند رهبری قدرتمند و مبتکر باشند. عملکرد آنان در محیط بهترین است و همین باعث می شود آزادی و استقلال مطلوب برای آنها فراهم گردد. آنها با نمونه های فیزیکی و اشتیاقی بی تکلف رهبری می کنند. شیوه ی پیشگام و ماجراجویانه ی آنها در زندگی ممکن است دیگران را به تحسین وادارد، یا این که حتی دنباله رویایی پیدا کنند. شخصیت های نارنجی مسایل را خلافاً حل می کنند. آنان قادرند که تمام عوامل را تشخیص دهند و تحلیل کنند، خطرات نهفته در مسأله را محاسبه نمایند، هوشمندانه به تمام جوانب نفوذ کنند، مطمئن شوند که تمام منابع مورد نیاز را در دست دارند، و آنگاه دست به کار شوند. آنها مبارزات فیزیکی یا ذهنی را ترجیح می دهند و معمولاً وارد مشاغلی می شوند که قدرت تصمیم گیری، آزادی عمل و خلاقیت آنان تضمین شده باشد. نارنجی ها معمولاً در حیطه ی تجارت، بازاریابی و فروش یا هر کاری که به آنان اجازه دهد که نفوذ شخصی شان را تجربه کنند، وارد عمل می شوند.

آنان سخت کوشانی هستند که دوست دارند انرژی حیاتی قدرتمندشان را ابراز دارند و تا دور دست ها پیش روند. هر جا احتیاج به یک شخص بی پروای مشتاق و با عزم و اراده پیدا کردید، یک نارنجی را جستجو کنید.

• برخی از مشاغل نارنجی عبارتند از:

بدل کار، کوهنورد، تاجر، فروشنده، طراح، بساز و بفروش، معمار، کاشف وکارآگاه خصوصی.

• سلامت، بهبود و رشد

سفر به واقعیت درون، کشف این سرزمین ناشناخته و بسط گستره ی خودآگاهی، بزرگترین چالش است که با آن روبرو می شوند، با این وجود برایشان درتمام سطوح خرسند کننده است.

نارنجی ها اگر تشخیص دهند که بدن، ذهن و روحشان احتیاج به تعادل دارد، حتماً این کار را می کنند. کشف دنیای بیرون به اندازه دنیای درون، به آنها کمک می کند تا زندگی را در بیش از یک سطح تجربه کنند. به محض اینکه به انرژی خلاق درونشان مرتبط می شوند، خودشان را به قدرتی خارج از تصور تجهیز می کنند.

اگر انرژیهای خلاق آنان به آزادی جاری باشد و برای کمک و حمایت بشریت ابراز شود، دانش و خرد درون حاصل می گردد. برای نارنجی ها، وصل به احساسات درونی و قلبی گشاده به سوی بشریت جنبه های فوق العاده مهمی است.

نارنجی ها اگر با گنجایش های خلاقانه شان در یک مسیر هماهنگ زندگی کنند، باتری هایشان به طور خودکار شارژ می شود. آنها باید بدانند که ایجاد تجارب خطرناک مهیج، ختم به موقعیت های ناسالم می شود. آنها با استفاده از نیروی ابتکار و کمک به دیگران و تجربه ی دنیای درونی آگاهی، احساسات و تکامل شخصیتی، می توانند راههایی مثبت و هماهنگ برای ابراز وجود و همچنین تجدید قوایشان بیابند.

هدف زندگی شخصیت نارنجی این است که با پتانسیل های خلاق و کالبد عاطفی اش در تماس باشد و در همین حال ماهیت فیزیکی را نیز تجربه کند. علاوه بر این، خلق راهکارها و ایده ها، توسعه و شکستن دیوارهای محدود کننده ی واقعیت را خواهان است.

شخصیت های نارنجی به ویژه باید از وضعیت جسمانی و احساسی شان آگاهی داشته باشند. غذای تقویت کننده ی پرانرژی بسیار با اهمیت است. محیطی که آنها در آن بتوانند عواطفشان را ابراز کنند و همچنین به راحتی با دوستان و خانواده شان ارتباط برقرار کنند، برای آنها حیاتی است.

ورزش هایی همچون، موج سواری، کوهنوردی، اسب سواری و موتور سواری ماجراجویانه و آسان می تواند قوای آنان را احیا نماید. بزرگترین دل مشغولی آنان این است که محدودیت هایشان را کشف کنند و ماجرا و استقلال را در زندگی شان به شکل کاملاً مثبت ابراز دارند. این امر به آنها خودشناسی و رضایت درونی می بخشد که حتی تصورش را هم نمی کردند.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=360382>

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نارنجی- زرد

• ذهن/ بدن

نارنجی زردها شخصیت های منطقی، تحلیل گر، جزء نگر و خلاق هستند. شیوه ی تفکری آنها زنجیروار است و با دقت هرگامی را پردازش می کنند. نیاز اساسی آنها این است که هر گام جداگانه ای را پیش از مراحل بعدی بفهمند.

قویترین خصوصیت نارنجی زردها، ویژگی تحلیل گرایانه و هوشمندانه ی شفاف آنهاست. آنها دوست دارند که شالوده ای محکم را تولید نمایند و سپس آجر روی آجر بنا نهند، تا جایی که به طور قطع اهدافشان را بدست آورند. هر چیزی را که انجام می دهند، واقعاً شامل منطق و متدولوژی است. آنها دائماً طرح و برنامه ریزی دارند و تلاش می کنند تا محاسبه کنند که چگونه به الزامات هدفشان برسند.

انگیزه ی اساسی آنان این است که زندگی را تحلیل گرایانه و هوشمندانه بفهمند، در حالیکه با دیگر افراد نیز در تعامل هستند. آنان معمولاً زندگی را همچون یک کامپیوتر می بینند، هر برنامه ای که وارد آن کنید، همان را از آن



دریافت خواهید کرد.

فعالیت های فیزیکی برای آنها چندان مهم نیست. آنها فقط در صورتی بدنشان را حرکت می دهند که دلیلی خوب، قانع کننده و مفید در آن ببینند. اگر نارنجی زردها در هماهنگی شخصیتی باشند، ثبات، امنیت و مسؤولیت را به اطرافیانشان می تابانند. آنها قابل اعتمادترین مردم دنیا هستند، که می توانند تمام وظایف محوله را با تمام جزئیات با کفایت تمام به انجام برسانند. آنها به واسطه ی توانایی های عقلانی و واقع گرایانه ای که دارند، می توانند ایده های بصری تمام شخصیت ها را تشخیص داده، آنها را به واقعیت تبدیل کنند. نارنجی، زردها تأییری هموار و تثبیت کننده روی دیگر افراد دارند. آنها صادق، قابل اعتماد و زمینی هستند، و همچنین دیگران، آنان را واقع گرا می انگارند.

نارنجی زردها هر آنچه را انجام می دهند، تمام جزئیات آن را بررسی می کنند. وقتی روی یک پروژه کار می کنند، نیاز دارند که پیش از شرکت در آن، ابتدا احساس امنیت و آرامش کنند، سپس تمام محتوای مطلب را بفهمند. برخی از آنها ممکن است که تمام تصویر را دریافت نکنند، زیرا به شدت به جزئیات می پردازند. اما برای آنها اصلاً مهم نیست. صبر و حوصله ی باورنکردنی آنها، به آنها اجازه می دهد که ساعت ها روی یک ایده یا پروژه وقت بگذارند.

نارنجی زردها دوست دارند با وسایل الکتریکی، ماشین، موتور سیکلت و غیره بازی کنند. اگر آنها مشغول کاری شوند، به تمام جزئیات راه پیدا می کنند و در بیشتر موارد، در هر کاری متخصص می شوند. نارنجی زردها به خاطر صبر، مداومت و علاقه ای که به جزئیات دارند، کامپیوتر، رادیو و دیگر لوازم تکنیکی را ساخته اند.

نارنجی زردها در بیان و ارتباطاتشان هم تأنی و اسلوبی هستند. آنها هر موقعیتی را با تمام جزئیات، تقسیم و توصیف می کنند. نارنجی زردها، همچنین بسیار مراقب هستند که با چه کسی عمیق ترین احساسات و عواطفشان را در میان می گذارند. آنها عمیق ترین احساساتشان را فقط

با تعداد کمی که می دانند به آنها صدمه ای وارد نمی سازند، یا از آن اطلاعات علیه آنان استفاده نمی کنند، در میان می گذارند. نارنجی زردها دوستدار تدریس و یادگیری هستند. آنها دانشجویان کاملی را تربیت می کنند، زیرا مشتاقند که وقت، تلاش و انرژی بگذارند تا تمام جزئیات، جنبه ها و مطالب را بفهمند. تلاش آنان بر این است که به فراسوی وجودی منظم و ساختاری بروند، تا خود را تا کشف سرزمین های قلب و شهودی شان بسط و گسترش دهند.

زرد نارنجی ها از چیزهای غیرمعمولی، فوق العاده، غیرطبیعی یا بی نظم خوششان نمی آید. آنها به راحتی به الگوهای تکراری خانوادگی و زندگی خو می گیرند. روزمرگی آنها تکراری و توأم با الگوها و موقعیت های منظم است.

برای آنها اتخاذ راه جدید، پذیرفتن ایده ها و الگوهای نو یا مواجه با هرچیز غیر منتظره، کاری صعب است. سبک مطمئن زندگی آنها جذاب است و ویژگیها و کاراکتر پایدار آنها در جهان تجارت به همان اندازه در جامعه مورد سپاس قرار می گیرد. هنگامی که شخصیت های نارنجی زرد ضعیف می شوند، لجوج، مغرور، خُرد اندیش و کاملاً شکاک می شوند. ممکن است به طور افراطی تحلیل گری کنند، به طوری که می خواهند همه چیز را بدانند و با ذهن همه چیز را کنترل نمایند. هرآنچه را نتوانند ثابت کنند، یا نفهمند و نتوانند از عهده ی آن برآیند، آن را نامطمئن و ناپایدار می انگارند. شکاکیت آنها به نظرات و دیدگاههای دیگر میدان نمی دهد. گاهی اوقات حتی وقتی اثبات مطلب، آنها را بهت زده می کند، نیز، لجاجت می ورزند و حاضر نیستند موقعیت یا اعتقاد خود را تغییر دهند.

نارنجی زردها افرادی هستند که عمدتاً درباره ی احساسات درونشان نامتعادل فکر و صحبت می کنند. تا جایی که حتی احساسات خود را هم به سختی احساس می کنند. حتی متخصصان دانش آموخته ای همچون روان شناسان یا تراپیست هایی که اندیشه های عاطفی را به طور ذهنی می فهمند، در مورد عواطف و احساسات خودشان در عمل مشکل دارند. آنها در موقعیت های پر اضطراب، عقب نشینی عاطفی می کنند و سپس تلاش می کنند تا موقعیت، تجلی ذهنی نمایند.

برای این شخصیت ها، برقراری ارتباط با عواطف و احساساتشان اولین مشکل است. آنها باید بیاموزند که برخی چیزها قابل آنالیز و محاسبه نیست و باید آن را حس کنند. برخی از آنها حاضر نیستند با عواطف و احساساتشان مواجه شوند، زیرا فکر می کنند همه چیز باید با ذهن، منطق و هوش مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین بسیاری از مشکلاتشان را با شیوه های شناخته شده، مطمئن و آزموده شده حل می کنند. آنها با این راه حل ها احساس امنیت می کنند.

از آنجا که نارنجی زردها نمی دانند چگونه از عهده ی عواطفشان برآیند، آنچنان آن را سرکوب می کنند که گویی اصلاً وجود ندارد. آنها ممکن است واقعاً تلاش کنند، تا عاطفه ها را از زندگی حذف کنند که در این صورت در مواجه با دیگران بی اعتنا، بی توجه و سرد برخورد می کنند. اگر نارنجی زردها، خشم، غضب یا غم درونی شان را نگه دارند، مضطرب و خموده می شوند. راه حل این معضل، ابراز احساسات است.

آنها باید بیاموزند که آرام باشند. برای آنان افکار را از ذهن راندن و ذهن را متوقف کردن، کاری دشوار است. آنها خودشان را به عنوان ذهن و اندیشه دریافت کرده اند و می ترسند که اگر ذهن متوقف شود، آنها دیگر وجود نداشته باشند.

وقتی نارنجی زردها می فهمند که عواطف و احساسات بخش مهمی از سیستم بشر است، به مرکز قدرت تازه ای تغییر موضع می یابند. بدون اعتقادات و عقاید روحانی، بشر تنها یک ماده یا حداقل یک کامپیوتر است. ایجاد وضعیت ذهنی که عواطف و شهود را یکپارچه می سازد، اولین قدم برای رشد و وسعت ابعاد وجودشان است.

برای آنان روحانیت به چنگ آوردن و فهمیدن قوانین برتر و اندیشه های زندگی است. آنها گنجایش فهم دانش روحی و خرد را دارند. چراکه ذهن حرفه ای، تحلیل گر و دقیقی دارند. برای نارنجی زردها، کارهای جهان درون قوانین معین و منظمی است که به طور منطقی قابل توضیح و قابل فهم است. آنها تنها هنگامی نظرات خارق العاده و عرفان یا پدیده های روحانی را می پذیرند که با دقت آن را بیازمایند و همچنین قانع شوند که این نظرات و پدیده ها اعتبار دارند. برای آنان اعتقادات بر پایه ی اثبات عملی استوار است. "شنیدن کی بود مانند دیدن".

نارنجی زردها، کارهای روحانی را که قوانین خاص، مقررات و چارچوبهایی مطمئن را ارائه می دهد، ترجیح می دهند. برای آنها، روحانیت ارزش های اخلاقی برتر، عدالت، قوانین و تکامل است. خدا اندیشه ای ذهنی باقی می ماند - نهایت اندیشه. آنها می توانند بفهمند خدا یا روحانیت واقعاً چیست، اما مشکل آنها در احساس کردن مطلب است. مشکل اصلی برای نارنجی زردها این است که به احساساتشان میدان دهند و شهودشان را به اندیشه های ذهن شان در زندگی وارد سازند.

• زندگی اجتماعی

در جامعه امروز، شخصیت های نارنجی - زرد فوق العاده مورد احترام و ستایش هستند. آنها قابل اعتماد، صادق، همیشه وقت شناس هستند و درکی متقابل از جامعه و بشریت دارند. رفتار و اعتقادات آنها در دامنه ی آن چیزی قرار می گیرد که هنجار نامیده می شود و عموماً رویکردی محافظه کارانه دارد. نارنجی - زردها اجتماعی هستند، زیرا از بودن با دوستان و افراد جالب لذت می برند. آنها نیاز دارند دلیلی ویژه برای جمع ها یا فعالیت های اجتماعی مختلف داشته باشند.

در گروه های اجتماعی، گروه های تجاری یا همایش ها می توانند دوست یا همراهانی برای بحث و ذهنی سازی کارها و یا ایده هایشان پیدا کنند. به هر حال این گروهها به ندرت روی مسائل خصوصی، عاطفی یا شخصی متمرکز می شوند. بنابراین اگر مجبور نشوند با عواطفشان روبرو شوند، محیطی امن برای خودشان محیا می سازند.

هرگاه نارنجی - زردها در یک موقعیت درونی شخصی احساس نیاز به رویارویی با خودشان کنند، معمولاً در سکوت ترجیح می دهند عقب کشی کنند.

نارنجی زردها از این جهت که دوست دارند افراد و روابط را حمایت کنند، افرادی اجتماعی هستند. آنها چون حس امنیت و آرامش در چارچوب و ساختار جامعه می کنند، برای آن که در این چارچوب محفوظ بمانند، بهای لازم را هم می پردازند. افراد نارنجی - زرد معمولاً مدیر، افسر یا حسابدار سازمانهای مختلف هستند.

• خویشاوندی و صمیمیت

نارنجی زردها کاملاً به تعهدات خود نسبت به همسر و همچنین وظایف و مسؤولیت هایشان، پایبند می مانند. آنها در ابتدا برای ایجاد یک آشیانه امن و مطمئن همسر می یابند، جایی که از خانواده شان محافظت کنند و خانواده نیز به نوبه ی خود از آنها مراقبت کند. از نظر آنها عشق، نیاز به کمک و حمایت است، نه یک عمل عاطفی یا مشتاقانه.

بسیاری از افراد جذب شخصیت های زرد نارنجی می شوند. ثبات و اطمینان شخصیتی آنان، شالوده ی روابط بادوام، منسجم و مطمئن است و این چیزی است که بسیاری از افراد در جستجوی آن هستند. شور و شوق عاشقانه و هیجان برای نارنجی زردها چندان با اهمیت نیست. بر خلاف احساس مسؤولیتی که آنها به عهده می گیرند، تمایلی به درگیری عاطفی یا روحی ندارند. آنها ترجیح می دهند که لحظاتی آرام داشته باشند تا بتوانند مطالعه کنند، یاد بگیرند فکر کنند یا روی ایده ها و پروژه های شخصی شان متمرکز شوند. نارنجی زردها وقتی ضعیف می شوند معمولاً احساس می کنند که دیگر مورد ستایش و تأیید نیستند، خصوصاً در هنگام مکالماتی که مورد توجه شخص مقابل قرار نمی گیرند. یا ممکن است از ترس این که نتوانند در یک حیطه ی خاص به خوبی تأثیر گذار باشند، از شرکت در بحث مخالفت ورزند. در نتیجه یاد گرفته اند که ایده هایشان را یا درونی سازند، یا آنها را تنها با کسانی که در سطح فهم ذهنی آنها هستند، در میان بگذارند.

کسانی که در پی گفتگوهای هوشمندانه، افکار عقلایی مسکوت و روابطی بر پایه ی ثبات و امنیت مالی هستند، آرامشی عظیم در بودن با نارنجی زردها می یابند.

نارنجی زردها معمولاً دوست دارند با مردم قرمز پررنگ و سبز پررنگ باشند. آنها رویکردهای محافظه کارانه و هوشمندانه ی همانندی در زندگی دارند. نارنجی زردها، مطمئناً با شخصیت های همانند خود درک و ارتباطی راحت دارند. به هر حال، در این مورد محتاطانه عمل می کنند، تا موقعیتی پیش نیاید که برای آنها ایجاد چارچوب کند و آنها را درگیر موانع و مشکلات سازد.

افراد نارنجی زرد معمولاً جذب شادابی و درخشش زردها و ماجراجویی و قدرت بیان قرمزها و نارنجی ها می شوند. آبی ها و نیلی ها آنقدر عاطفی هستند که با آنها جور نمی شوند. اما به خاطر همتایی انرژیایی که دارند می تواند از یکدیگر، فوق العاده، بیاموزند. به محض این که نارنجی زرد برای دریافت ایده های تازه و بدیع، آغوش خود را باز کند، با بنفش هماهنگی بسیار خوبی پیدا می کند.

نارنجی زردها نیاز به فهم و پذیرش شیوه ی روحانی در زندگی دارند، که این کار را شخصیت های ارغوانی و سفید به راحتی انجام می دهند. اگر آنها واقعاً بپذیرا باشند، این رابطه می تواند هر یک از آنها را به سطح جدیدی از آگاهی و ادراک برساند.

• امور مالی و شغلی

نارنجی زردها مشاغل آرام و مطمئن را ترجیح می دهند. آنها نمی خواهند نگران درآمد ماهانه یا هفتگی شان باشند. اگر آنها این حس اطمینان را نداشته باشند، احساس ناراضی و ناراحتی می کنند. بسیار رایج است که به مشاغل و کار با شرکت ها و سازمانهای بزرگی ملحق شوند، که این اطمینان خاطر را با سود و درآمدی هنگفت برای آنان فراهم سازد.

در جایی که تفکر دقیق، جزنگر و تحلیل گر لازم است نارنجی زردها انتخاب درستی هستند. آنها هنگامی که از حداکثر ظرفیتشان بهره می گیرند، به طور قطع موفق ترین هستند.

رهایی و اشتیاق آنها به مباحثه و آنالیز در کار، به آنها اجازه می دهد تا با دیگران به خوبی کار کنند. آنها توسط توانش، توانایی گوش دادن و اتحاد و همچنین یافتن بهترین راه حل ها در هر موقعیت، دیگران را هدایت می کنند.

نارنجی زردها چالش ها و موانع را طی مراحل منطقی و تحلیلی، حل می کنند. به هر حال، در هنگام ابداعات و ایده های نو، طرح و برنامه های وسیع یا ایجاد استراتژی‌هایی که با اندیشه ها و ایده های فطری درهم آمیخته می شود، آنها به صف گروه‌های مناسب می پیوندند، سپس می توانند به طور مؤثر و عملی در همگرایی کل پروژه به شکل مناسب و دقیق یاری برسانند.

• برخی از مشاغل نارنجی زردها عبارت است از:

معمار، کتابدار، متخصص کامپیوتر، برنامه ریزان نرم افزار، متصدیان امور بانکی، تکنسین، محقق، دانشمند، دکتر، کارمند اداره، کارمند کتابخانه، افسر، الکتریسیان و مهندس.

• سلامت، بهبود و رشد

یکی از اولین قدم‌هایی که زرد نارنجی ها باید برای حصول تعادل بردارند، رهایی عاطفی یعنی هماهنگی با عواطف خودشان و دیگران است. این کار، اشتیاق زیادی را می طلبد تا به درون شخصی وارد شوید و بگذارید این عواطف نیز پیش بیایند. این رهایی و آگاهی عاطفی به آنان اجازه خواهد داد که قدرت واقعی شان را به کار گیرند.

بعد از آن که نارنجی زردها اولین نیاز را برای برقراری با عواطفشان فهمیدند، خواهند دید که شهود، یک جنبه ی بنیادین زندگی است. شهود یعنی اتخاذ بیشتر تصمیم ها بر پایه ی احساسات و آگاهی ژرف و زندگی با ذهنی باز و نگاه به ایده های نو و بدیع بدون شکاکیت. این نیاز اشتیاقی را می طلبد که توسط آن، پتانسیل ها کشف شود. نارنجی زردها برای حصول هماهنگی باید تشخیص دهند که شکاکیت آنها از عدم اطمینان و ترس از تغییر نشأت می گیرد. آنها باید یاد بگیرند که به حیطه های جدید راه یابند و تغییرات را بدون اطلاعات آماری و حقایق مورد دسترس همیشگی با آغوشی باز بپذیرند. همچنین باید انعطاف پذیر و مشتاق خطر شوند.

تقریباً تمام اختراعات و ابداعات توسط مردمی که توانایی های شهودی و ذهنی باز داشته اند، صورت گرفته و ارتقاء پذیرفته است. نارنجی زردها تا وقتی که رهایی عاطفی و شهودی داشته باشند، می توانند فوق العاده موفق و پیروز باشند و نقش بسیار مهمی را در جامعه ایفا کنند.

نارنجی زردها اگر بفهمند که ذهن آنها، تنها بخشی از آنهاست، می توانند به فراسوی ترس از ناامنی بروند، به هر سختی که هست ایشان باید به روشنی درک کنند که ذهن تحت کنترل آنها نیست. بلکه بیشتر، آنان هستند که تحت کنترل ذهنشان هستند. با این درک، آنها می توانند مراحل استراحت ذهنی را شروع کنند و تا جایی که از طریق آگاهی به یک تشخیص شخصی از خودشان برسند، پیش بروند.

برای نارنجی زردها اولین مرحله رشد و توسعه ی نیروهایشان این است که آغوش به روی تغییرات آهسته، اما بی پایان در زندگی شان باز کنند. آنها باید بفهمند که تنها بی تغییر در جهان، تغییر است. ایجاد تغییرات به مفهوم خروج - از - کنترل نیست. این مطلب صرفاً پذیرش مسؤلیت واقعی را نشان می دهد. وقتی شخصیت های نارنجی زرد ترس را پشت سر گذارند و با رهنمودهای درون و شهودشان ارتباط برقرار کنند، انرژی حیاتی شان را گسترش خواهند داد و قلبشان را یکپارچه می سازند و وجودشان قدرتمند و روحی می شود؛ همان چیزی که واقعاً هستند.

مسؤولیت آنها این است که از انرژی حیاتی شان آگاه باشد. آنها مجبورند بدانند که به عنوان بشر سیستم های درونی متعددی دارند که همه اهمیت یکسانی دارند. این سیستم ها شامل (نه محدود به): جسمانی، انرژی الکتریکی، عاطفی، تحلیل گری ذهنی، احساسات شهودی و روحی است. نارنجی زردها معمولاً بیشتر نیروی درونی واقعی شان را به خاطر ترس و ناامنی، باز پس می زنند. آنها اگر رهایی ذهنی و عاطفی داشته باشند، قوایشان تجدید می شود. بیان احساسات و عواطف، به روشنی و راحتی بسیاری از نیروهای درون را تسکین می بخشد.

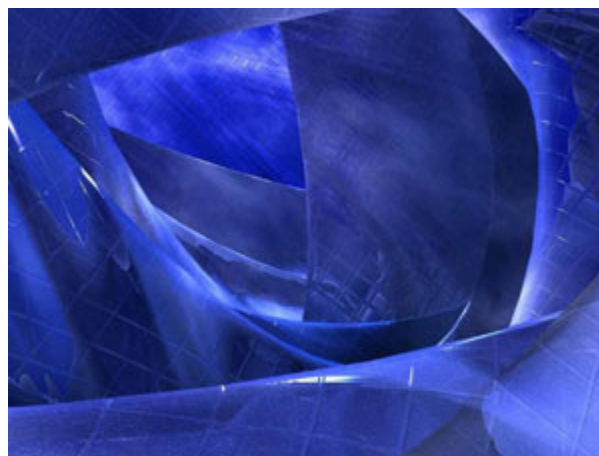
فعالیت های هنری و مبتکرانه نظیر نقاشی یا آواز، تکنیک های اعجاب انگیزی هستند که انرژیهای روحی - عاطفی آنها را رها می سازد. مدیتیشن هایی که آرام است و ذکرهایی که ذهن را متمرکز می کند، می تواند به آنها کمک کند که به فراسوی تفکر، به سوی مرزهای بی انتهای هستی روند.

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های نیلی

• ذهن/ بدن

شخصیت های نیلی زندگی را از طریق احساسات درونی عمیق و شهودشان تجربه می کنند. این شخصیت های آرام و عمیق، با خود درونی شان در ارتباطند. جستجوی به دنبال حقیقت و آگاهی در تمام طول زندگی به آنها اصالت و درخششی تابانیده است که در هیچ یک از رنگ های دیگر پیدا نمی شود.

نیلی ها میل شدیدی به بیان روحیاتشان دارند. آنها احساسات و ادراکات بسیار عمیقی از زندگی دارند. نیلی ها با آگاهی قدرتمندی زاده شده اند و حتی در کودکی می دانند، که هستند و چه خواهند بود. به نیلی ها نمی شود گفت، چه کنند، چگونه فکر کنند، چه احساسی داشته باشند، یا این



که حقیقت چیست. آنها خود می دانند. رهنمود درون، تمام اطلاعات درونی مورد نیاز را به آنان می دهد. هدف نیلی ها، تجربه زندگی به عنوان یک وجود جهانی آسمانی، توأم با اشتیاق و عشق بلاشرط است. زندگی برای آنها همچون یک اقیانوس بی کران است که لبریز از نیروی عشق الهی، زمینه های باور نکردنی و ماجراهای بزرگ است. نیلی ها اگر بتوانند احساسات روحانی و عاشقانه شان را بیان کنند و بدانند که جهان پیرامون آنها پیام های الهی را قدر می داند، آنگاه راضی می شوند.

نیلی ها از ارزش های شخصی و سیستم اعتقادی شان بسیار احساس افتخار می کنند. آنها، ایده ها، اعتقادات و اندیشه های استاندارد دیگران را نمی پذیرند. قدرت و نیروی درونی آنها، محصول اتصال با خدا یا عشق است. برای آنان عشق جهانی، نیروی متصل به هستی است. نیلی ها می دانند که تمام ابناء بشر وجودی آسمانی دارند. بشر نه تنها وجودی جسمانی، عاطفی یا ذهنی دارد، بلکه وصل به قدرتی برتر است که خدا، روح یا ذات مطلق نامیده می شود.

نیلی ها همچنین می دانند که همه چیز در جهان هستی، از درون به هم متصل اند. هیچ چیز منفصل نیست. همه ما یکی هستیم. این دانش، برای آنان چالشی بزرگ برای فهم و پذیرش شیوه ها و راههایی که برخی افراد بشر در مورد خود و مادر زمین اتخاذ می کنند، ایجاد می کند. برای آنها سخت است که ببیند در جهان چه می گذرد و آنان مبهوت، غمگین و عصبانی نشوند.

نیلی ها رهبران آینده هستند. به نظر می رسد که آنها فهم و آگاهی ذاتی را از زندگی بشر و درگیریهای حیاتی دارند. آنها نیازی به حقایق، آمار یا اطلاعاتی که ثابت کند که سیاره ما نیاز عمده ای به دگرگونی دارد، ندارند. آنها همچنین نیاز به دلیل، برای کمک به بشریت در جهت ارتقای روحی، ندارند. نیلی ها به ما نشان می دهند که ما مخلوقاتی قدرتمند و روحانی هستیم که برای حقیقت وجودمان برخاسته ایم؛ و آنها خود این ادراک را به سادگی انجام می دهند؛ آنها خودشان هستند.

نیلی های متمرکز، انرژی و قدرت هدایت بشر را به سوی عصر روشنگری و برتریت بشری دارند. ایشان در گذشته، معمولاً در گروهها و تشکل های مذهبی یافت می شدند. این راه، تنها شیوه ی پرداختن به روحانیت و کشف خدای درون بود. امروزه، شخصیت های نیلی، آزادی زندگی در احساسات درونی را دارند و نیازشان را به ارتباط با خدا با رهایی بیشتری، در جهانی که به راستی برای حقیقت به پا گردیده است، پاسخ می دهند.

ظاهر نیلی ها، ملایم، حساس و گاهی همچون موجودی است که هم خصوصیات مردانه و هم خصوصیات زنانه را دارد. آنها در درون خود جنبه های مردانه و زنانه را یکپارچه ساخته اند. آنها روحانیتی پیشرفته دارند و از آنجا که ظاهری غیرمعمول دارند به نظر دیگران، درون گرا یا خیره سر می آیند.

وقتی نیلی ها قوی هستند، آگاه، درخشان، خلاق و مستقل و دارای احساسات عمیق و شهودی قوی هستند. آنها از رهنمودهای درونی تبعیت می کنند و با حقایق متعالی پایدار می مانند، چراکه می دانند که زندگی سرشار از وحدت، شفقت و عشق است. آنها اندیشه های روحانی بسیی والا را از شخصیت های فیزیکی می فهمند. نیلی ها به قوانین متعالی علاقه ی بیشتری دارند، تا اعتقادات اجتماعی یا واقعیت های فیزیکی. هیچ فشار اجتماعی آنها را مجبور به تبعیت یا مدارا به چیزی نمی کند، که آنها موافقتش نیستند.

نیلی ها هوششان را با فهم و آگاهی متعالی شان یکپارچه ساخته اند. آنها ادراکی روشن از بشریت دارند و توسط شهودشان هدایت می شوند. آنها اساساً می دانند چه کسی هستند و در زندگی چه هدفی دارند. بینش و خرد آنها از جایی متفاوت از منبع رایج، محدود و دانش هوشمندانه نشأت می گیرد.

نیلی ها، نیازی به فهم اندیشه های ذهنی ندارند. آنها زندگی را از طریق ذهن هوشمند یا عقلانی، پردازش نمی کنند. آنها متفکرانی شفاف و روشن هستند. اما زندگی را بیشتر از طریق شهود و احساسات ادراک می کنند. نیلی ها بیشتر اندیشه هایی غیر سنتی دارند، که شاید از نظر دیگران فوق طبیعی باشد.

نیلی ها، بدن هایی حساس دارند. برای بیشتر آنان، فعالیت های فیزیکی شدید، بیش از حد خشن و آزاردهنده است. آنها فعالیت های فیزیکی ملایم و متعادل را به ورزش های پرتنش و رقابتی ترجیح می دهند. فعالیت های مورد علاقه ی آنها، شامل پیاده روی، دویدن یا تمرین های مدیتیشن می باشد. ممکن است آنها خلاقیت خود را از طریق رقصیدن، نقاشی کردن، نوشتن یا دیگر فعالیت های هنری ابراز دارند.

نیلی ها سیستمی پیشرفته و متعالی و آگاهی غیر متداول دارند. آنها قادرند انرژیهای عواطف، احساسات یا حتی ارواح، هاله ها و دیگر ابعاد را حس کنند. ارتعاش بالای آنها به آنها اجازه می دهد که به دیگر ابعاد وجود حرکت کنند. نیلی ها همچنین، بسیار به خدا نزدیکتر هستند. چیزی که بارها، تنها با وجودشان انرژیهای الهی را بروز داده اند.

نیلی ها بسیار معصوم و درستکارند. آنها باید در مطابقت با قوانین متعالی زندگی کنند. آنها می دانند که ما همه مخلوقات الهی در یک سیاره بزرگتر هستیم. زندگی هدف مند است و ما به عنوان ابناء بشر در حال خلق واقعیت وجودی مان هستیم. در حالی که بسیار صادق و مستقل هستیم، در همان حال بسیار دلسوز و پذیرا هستیم.

نیلی ها نیاز دارند محل زندگی و کارشان آرام و متعادل باشد. آنها به خاطر حساسیتشان نیاز به آرامشی فراگیر دارند تا آنها را متعادل نگه دارد. اگر نیلی ها از مشی خودشان تبعیت نکنند، خشمگین و خود آزار می شوند. آنها همچنین ممکن است از لحاظ عاطفی، منقبض و درون گرا شوند و از دوستان و جامعه منزوی گردند. تفکر محتاطانه و خشک و عدم توانایی بیان احساسات و حقایق درونی باعث می شود، آنها احساس اضطراب و تنهایی کنند. وقتی نیلی ها ضعیف می شوند، ممکن است هراسان و سردرگم شوند، به مواد مخدر و الکل روی آورند، تا بدین ترتیب از گیجی فرار کنند و صداهای درونشان را ساکت نمایند. وضعیت اخیر سیاره، چیزی است که آنها نمی توانند تصور آن را بکنند و آن را بفهمند. حیرت آنان این است که چگونه انسان می تواند تا این حد ناآگاه و غیرروحانی باشد؟

برای آنان سخت است که به صداهای درون اعتماد کنند و در قدرت خود باقی بمانند. آنها باید فعالانه زندگی کنند؛ بدین مفهوم که با خدا و جهان هستی متصل باشند. و این حقیقتی است که آنها خود، از آن نشأت گرفته و آن را در دل می دانند. آنها می توانند به ما طرحی بزرگتر از زندگی را بفهمانند، همان زندگی که ما همه بخشی از آن هستیم.

• زندگی اجتماعی

نیلی ها در وضعیت قدرت، از قوانین و تقاضاهای اجتماعی تبعیت نمی کنند. آنها از درون می دانند که برای چه زندگی می کنند. نیلی ها با صداقت و روحانیت عمل می کنند و به آسانی ایده های غلط یا جاه طلبی های سیاسی مبتنی بر خود خواهی را می بینند. آنها گرایش به انزوا و کنار کشیدن از جامعه را دارند، چراکه معمولاً با چنین قوانین متعالی که در درون دارند، از جانب دیگران مورد سوءتفاهم قرار می گیرند.

در حالت قدرت، نیلی ها آموخته اند که در جامعه درون فضای شخصی و محفوظشان زندگی کنند و وظایفشان را ایفا نمایند. آنها راههای ابراز آمل درونی شان را به صورت تلاش های خلاقانه آموخته اند که آنها را به سوی دنیایی بهتر هدایت و متأثر می سازد. نیلی ها دوستان نزدیک کمی

دارند که می توانند به آنان اعتماد کنند. آنها فوراً دوستان قدیمی و کهن و زوج های روحی شان را می شناسند.

نیلی ها در حالت ضعف، ممکن است تسلیم جامعه شوند و حقایق و دانش درونی شان را سرکوب کنند. آنها درون گرا می شوند و پشت سر نظرات محافظه کارانه و خشک پنهان می گردند. معمولاً نیلی ها از گروه های مذهبی افراطی یا تشکل ها فاصله می گیرند.

نیلی ها نیاز به موقعیت هایی دارند تا با خدا باشند، تا مفاهیم درونی و اهدافشان را از زندگی بیان کنند.

نیلی ها ممکن است عنوان متداول اجتماعی را نداشته باشند. آنها بسیار حساس هستند، دردها و گرفتاری های دیگران را آنقدر احساس می کنند که باید مراقب تعامل هایشان باشند. آنها ترجیح می دهند که مردم را بر پایه ی روحانیت و عشق ملاقات کنند.

• خوشاوندی و صمیمیت

نیلی ها به همسرانی احتیاج دارند که آنها را تغذیه و تقویت کنند، برای آنان ایثار کنند و آنها را درک نمایند و به آنان اجازه دهند تا مستقل باشند. آنها در انتخاب همسر مراقب هستند، اما هنگامی که جفت و یار صمیمی شان را انتخاب کردند، به او وفادار و پایبند می مانند و تنها یک جفت اختیار می کنند.

نیلی ها باید همسری داشته باشند که افکار تکامل یافته ی آنان را درک کند. آنها همسرانی متین و متعهد هستند که همچون دوست و همراه با آنان می مانند. نیلی ها معمولاً انرژی های مردانه و زنانه را به طور متعادل در خود دارند. آنها حس قوی از جنسیت خود دارند.

آنها دوستدارانی بزرگ هستند. به محض آنکه روحی مطمئن و سازگار ببینند، سرشار از اشتیاق و عشقی عمیق می شوند. رابطه ی جنسی یک تجربه روحی قوی است که دو وجود انرژی های بیگانه می رسند. بیشتر آنان در وضعیت قدرت خویشتن داری نمی کنند. رابطه جنسی یک ابزار مردانه یا زنانه یا یک فعالیت جسمی نیست، بلکه یک اتحاد روحی از دو وجود سماواتی است.

نیلی ها دوست دارند با ارغوانی ها، بنفش ها یا سفید ها باشند. به آنها الهام شده است که ارواح تابناک روحانی دیده در این سیاره شکوفا میشوند. برای انواع شخصیت های فیزیکی همچون فرمز و نارنجی، ایجاد یک رابطه ی سالم و دوستانه با نیلی ممکن است همراه با چالش باشد، چرا که دیدگاه آنان نسبت به زندگی بسیار متفاوت است. زردها و نیلی ها دوست دارند با هم بازی کنند و خوش باشند. شخصیت های سبز می توانند با توانایی های روشن و شفاف ذهنی نیلی ها تعامل داشته باشند.

همچنین نارنجی زردها و قرمزهای پررنگ رویکردی محافظه کارانه نسبت به زندگی دارند. اما ممکن است عمق و عشق درونی نیلی ها را درک نکنند. تا زمانی که نیلی ها ارتباطی درونی با همسرانشان احساس کنند، زوجهایی بسیار مهربان و پر اشتیاق خواهند بود.

• امور مالی و شغلی

نیلی ها باهوش هستند و نیز آگاهی درونی را با حساسیت عاطفی در می آمیزند. از آنجا که آنها بسیار مشفق هستند، غالباً مشتاقند تا با دیگران کار کنند و آنان را حمایت کنند. نیلی ها وفا دارند. آنها هرگز دروغ نمی گویند، تقلب یا دزدی نمی کنند. دوستان و همکاران می توانند همیشه به آنان اعتماد کنند. صداقت و دوستی آنها می تواند به بسیاری از موقعیت های مبتکرانه و تجاری منجر شود.

نیلی ها مشکلاتشان را با تکیه بر حواس درونی حل می کنند. اگر به درون خویش نگاه کنند، همیشه جواب مربوط را دریافت خواهند کرد. آنها هنگامی که قادرند در هماهنگی با عقایدشان زندگی کنند، همچنین هنگامی که بتوانند به دیگر روح های این سیاره کمک کنند، شادترین اند. آنها وقتی بدانند که به شهودشان متصلند و با حقایق متعالی زنده اند که استحقاق آن را دارند، احساس موفقیت میکنند.

نیلی ها معمولاً در خدمات یا مشاغل هنری در جامعه یاری رسان و حماهات گر هستند. وقتی آنها قوی و متعادل هستند، همیشه می دانند که وظیفه ای در انتظار آنان است. نیلی ها مشاغلی را ترجیح می دهند که به آنان اجازه دهد تا آزادانه با شکل های متفاوت زندگی در ارتباط باشند. آنها دوست دارند بدن، ذهن، قلب و روح را یکپارچه کنند. کاری را که آنها انجام می دهند، باید در هماهنگی با اعتقادات و ادراکات آنها از زندگی باشد. آنها باید کارشان را دوست داشته باشند. آنها از تمام مشاغلی که دیگران را حمایت می کند، لذت می برند. از آنجا که نیلی ها خیلی به خداوند و انرژی حیاتی هستی نزدیک هستند، می توانند درمانگران روحی قدرتمند، مشاور و معلم خوبی باشند.

• برخی از مشاغل نیلی ها عبارت است از:

درمانگر روحی، معلم، موسیقی دان، هنرمند، پرستار، مادر، کارگزار اجتماعی، پرستار بچه، نویسنده، طراح.

• سلامت، بهبود و رشد

نیلی ها اگر به شهودشان اعتماد کنند، سالم می مانند. وقتی آنها اعتقادات و احساسات درونی را ابراز می دارند می توانند محیطی را خلق کنند

که آرامش، عشق و درک از آن تابیده شود. ممکن است بدن آنها آسیب پذیر باشد، زیرا آنها به بی تعادلی و اضطراب محیط پیرامون حساس هستند. ظاهر زنانه / مردانه ی آنها و همچنین شخصیت و عقایدشان، با اندیشه ی اجتماعی مذکر/ مونث و درست ها و نادرست ها، در نزاع است. بنابراین آنها باید خود را با شرایط تطابق دهند.

نیلی ها نیاز به محیطی دارند که بتوانند در آن متمرکز و آرام در تماس با رهنمودهای درون باشند. دنیای پیرامون آنها کمی پر سروصدا و خشن است.

اگر نیلی ها در تعادل باشند، به آسانی نیروهایشان را باز می یابند. آنها می دانند که بخشی از این سیستم وسیع انرژی و آگاهی کیهانی هستند. وقتی ذهن و بدنشان را تداوم ببخشند، خواهند توانست به جریان انرژی هستی وصل شوند. نیلی ها توانایی دارند که خودشان را از درون احیاء و درمان کنند.

نیلی ها نیاز به برقراری ارتباط با مأموریت و بصیرت شخصی شان در زندگی دارند. آنها می دانند که زندگی مفهومی دارد و همچنین می دانند که آنها جزیی از کل یعنی خدا هستند. برای نیلی ها مدیتیشن و نماز ابزارهای مهمی برای نیل به تعادل، هماهنگی و قدرت است. آنها تمام جواب های سؤالاتشان را دریافت خواهند کرد، اگر از نیروی متعالی، طلب راهنمایی کنند. آنها با زندگی آگاهانه و ابراز اعتقاداتشان در مورد عشق و ادراک، هماهنگی خلق می کنند.

چالش نیلی ها گام برداشتن به سوی دنیای واقعی با حس قوی بدن، ذهن، قلب و روحشان است. آنها الگوی تعادل کامل شیوه ی زندگی هستند. شاید پرچالش ترین و حتی پر پاداش ترین رسالتی که بر دوش آنهاست، این است که عزمشان را برای اعتقادات و عقایدشان، راسخ کنند و سپس آن عقاید را احیاء نموده و دیگران را نیز در پذیرش و عمل به آن تربیت کنند. آنگاه است که خود و جهان را قدرتی دیگر می بخشند.

منبع : آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=360387>

 Vista.ir
Online Classified Service

روانشناسی سن

روان شناسان شخصیتی برابن عقیده اند که شماره تولد، شما را از آن چیزی که می خواهید باشید دور نمی کند، بلکه مانند رنگی است که نوع آن و زیبایی اش برای افراد مختلف متفاوت است. به مثال زیر توجه کنید :

فرض می کنیم که شما متولد ۲۹ اردیبهشت ۱۳۶۴ هستید. اردیبهشت ماه دوم (۲) سال است پس :

$$۲۹+۲+۱۳۶۴=۱۳۹۵=۱+۳+۹+۵=۱۸=۸+۱=۹$$

شماره تولد ۹ است و اکنون می توانید آنچه راکه مربوط به این شماره است با خود مطابقت دهید.

• تفسیر اعداد:



(۱) خالق و مبتکر:

یک ها پایه و اساس زندگی هستند. همیشه عقاید جدید و بدیع دارند و این حالت در آنها طبیعی است. همیشه دوست دارند تمامی کارها و

مسائل بر حول محوری که آنها می گویند و تعیین می کنند در گردش باشد و چون مبتکر هستند، گاهی خود خواه می شوند. با این حال یک ها بشدت صادق و وفادارند و به خوبی مهارت‌های سیاسی را یاد میگیرند . همیشه دوست دارند حرف اول را بزنند و غالباً رهبر و فرمانده هستند، چون عاشق این هستند که بهترین باشند . در استخدام خود بودن و برای خود کار کردن بزرگترین کمک به آنهاست ولی باید یاد بگیرند عقاید دیگران ممکن است بهتر باشد و باید با رویی باز آنها را نیز بشنوند.

(۲) پیام آور صلح :

دو ها سیاستمدار به دنیا می آیند ! از نیاز دیگران خبر دارند و غالباً پیش از دیگران به آنها فکر می کنند . اصلاً تنهایی را دوست ندارند . دوستی و همراهی با دیگران برایشان بسیار مهم است و می تواند آنها را به موفقیت در زندگی رهنمون سازد. اما از طرف دیگر ، چنانچه در دوستی با کسی احساس ناراحتی کنند ترجیح می دهند تنها باشند. از آنجایی که ذاتاً خجالتی هستند باید در تقویت اعتماد به نفس خود تلاش کنند و با استفاده از لحظه ها و فرصت ها آنها را از دست ندهند.

(۳) قلب تپنده زندگی :

سه ها ایده آلیست هستند، بسیار فعال، اجتماعی، جذاب، رمانتیک و بسیار بردبار و پر تحمل . خیلی کارها را با هم شروع می کنند اما همه آنها را پیگیری نمی کنند. دوست دارند که دیگران شاد باشند و برای این کار تمام تلاش خود را به کار می گیرند. بسیار محبوب اجتماعی و ایده آلیست هستند اما باید یاد بگیرند که دنیا را از دید واقعگرایانه تری هم ببینند.

(۴) محافظه کار :

چهار ها بسیار حساس و سنتی هستند. آنها عاشق کارهای روزمره، روتین و پیرو نظم و انضباط هستند و تنها زمانی وارد عمل می شوند که دقیقاً بدانند چه کاری باید انجام دهند. به سختی کار و تلاش می کنند. عاشق طبیعت و محیط خارج از خانه هستند. بسیار مقاوم و با پشتکار هستند. اما باید یاد بگیرند که انعطاف پذیری بیشتری داشته و با خود مهربانتر باشند.

(۵) ناهماهنگ با جماعت :

پنج ها جهانگرد هستند و کنجکاوی ذاتی، خطر پذیری و اشتیاق سیری ناپذیر آنها به جهان هستی و دیدن محیط اطراف خود، غالباً برایشان درد سر ساز می شود. آنها عاشق تنوع هستند و دوست ندارند مانند درخت در یک جا ثابت بمانند. تمام دنیا مدرسه آنهاست و در هر موقعیتی به دنبال یادگیری هستند. سوالات آنها هرگز تمام نمی شود. آنها به خوبی یاد گرفته اند که قبل از اقدام به عمل، تمامی جوانب کار را سنجیده و مطمئن شوند که پیش از نتیجه گیری ، تمامی حقایق را مد نظر قرار داده اند.

(۶) رمانتیک و احساساتی :

شش ها ایده آلیست هستند و زمانی خوشحال می شوند که احساس مفید بودن کنند. یک رابطه خانوادگی بسیار محکم برای آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اعمالشان بر تصمیم گیری هایشان موثر است و آنها حس غریب برای مراقبت از دیگران و کمک به آنها دارند. بسیار وفادار و صادق بوده و معلمان بزرگی می شوند. عاشق هنر و موسیقی هستند. دوستانی صادق و در دوستی ثابت قدم هستند. شش ها باید بین چیزهایی که می توانند آنها را تغییر دهند و چیزهایی که نمی توانند، تفاوت قائل شوند.

(۷) عاقل و خردمند :

هفت ها جستجو گر هستند. آنها همیشه به دنبال اطلاعات پنهان و مخفی بوده و به سختی اطلاعات به دست آمده را با ارزش حقیقی آن می پذیرند. احساسات هیچ ارتباطی با تصمیم گیری های آنها ندارد. با اینکه در مورد همه چیز در زندگی سوال می کنند اما دوست ندارند مورد پرسش واقع شوند و هیچگاه کاری را ابتدا به ساکن با سرعت شروع نمی کنند و شعار آنها این است که به آرامی می توان مسابقه را برد. آنها فیلسوفهای آینده هستند؛ طالبان علم که به هر چه می خواهند می رسند و سوال بی جوابی ندارند . مرموز هستند و در دنیای خودشان زندگی می کنند و باید یاد بگیرند در این دنیا چه چیزی قابل قبول است و چه چیزی نه!

(۸) آدم کله گنده :

هشت ها حلال مشکلات هستند. اساسی و حرفه ای سراغ مشکل رفته و آن را حل می کنند. قضاوتی درست دارند و بسیار مصمم هستند و طرحها و نقشه های بزرگی دارند و دوست دارند زندگی خوبی داشته باشند. مسوولیت افراد را بر عهده می گیرند و مردم را با هدف خاص خود می بینند. با شرایط ویژه ای این امکان را به وجود می آورند که دیگران همیشه آنها را رئیس ببینند.

۹) اجرا کننده و بازیگر :

نه ها ذاتا هنرمند هستند . بسیار دلسوز دیگران و بخشنده بوده و آخرین پول جیب خود را نیز برای کمک به دیگران خرج میکنند . با جذابیت ذاتی شان اصلا در دوست یابی مشکلی ندارند و هیچ برای آنها فرد غریبه ای به حساب نمی آید.در حالات مختلف شخصیت های متفاوتی از خود بروز می دهند و برای افرادی که اطرافشان هستند شناخت این افراد کمی دشوار به نظر می رسد . آنها شبیه بازیگرانی هستند که در موقعیت های مختلف رفتارهای متفاوتی نشان می دهند. افرادی خوش شانس هستند اما خیلی وقتها از آینده خود بیمناک و نسبت به آن هراسان هستند. آنها برای موفقیت باید به یک دوستی و عشق دو جانبه که می تواند مکملشان در زندگی باشد دست یابند

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=329432>

 **vista.ir**
Online Classified Service

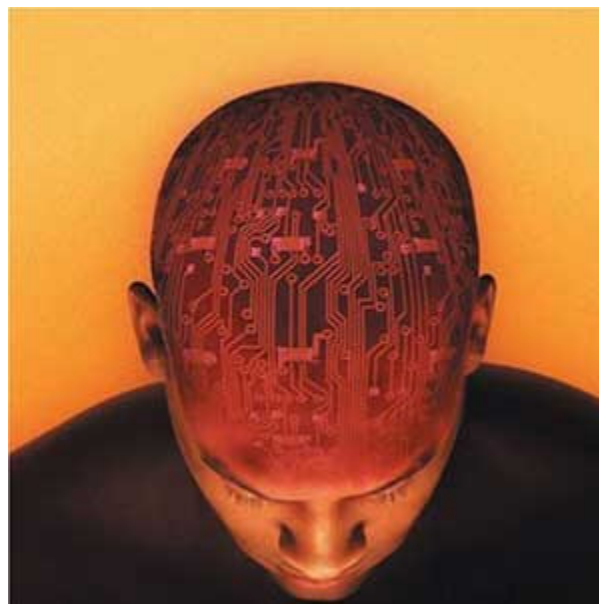
روانشناسی شخصیت

• شخصیت چیست؟

شخصیت تشکیل شده است از الگوهای ویژه فکری، احساسی و رفتاری که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می سازد. شخصیت، سرچشمه درونی دارد و در طول حیات، تقریباً پایدار باقی می ماند. روانشناسان شخصیت، ویژگی های یگانه افراد و نیز مشابهت ها بین گروه هایی از افراد را مورد مطالعه قرار می دهند.

• ویژگی های شخصیت

- شخصیت، سازمان یافته و سازگار است.
- شخصیت، هر چند پدیده ای روانی است اما تحت تاثیر فرایندها و نیازهای بیولوژیک قرار دارد.
- شخصیت باعث پدید آمدن رفتارها می گردد.
- شخصیت از طریق افکار، احساسات، رفتارها و بسیاری چیزهای دیگر نمود می یابد.



• مطالعه شخصیت

- روش های چندی برای مطالعه شخصیت وجود دارد. هر روش دارای نقاط قوت و ضعف خاص خود است:
- روش های تجربی. در این روش ها پژوهشگر متغیرهای مورد نظرش را کنترل و دستکاری می کند و نتایج را می سنجد. این علمی ترین روش تحقیق است، اما پژوهش های تجربی، هنگامی که مطالعه جنبه هایی از شخصیت نظیر انگیزه ها، هیجانات و تمایلات مورد نظر باشد، ممکن است بسیار پیچیده باشد.
- مطالعات موردی و روش های خود-گزارشی. این روش بر تحلیل عمیق فرد و همچنین اطلاعات فراهم شده از فرد تکیه دارد. مطالعات موردی به شدت وابسته به تفسیر مشاهده کننده است در حالی که روش های خود-گزارشی به حافظه فرد مورد نظر بستگی دارد. به این دلیل، این روش ها

بسیار ذهنی هستند و تعمیم یافته‌ها به جامعه‌ای بزرگتر دشوار است.

• تحقیقات بالینی. این روش بر اطلاعات جمع‌آوری شده از بیماران بستری، در طول دوره درمان تکیه دارد. بسیاری از نظریه‌های مربوط به شخصیت بر پایه این نوع پژوهش قرار دارد اما به دلیل آن که موضوعات تحقیق، منحصر به فرد و نشانگر رفتار نابهنجار هستند، این تحقیق بسیار ذهنی است و تعمیم آن دشوار است.

• تاریخ‌های مهم در روان‌شناسی شخصیت

• ۱۷۵۸ فرانتز ژوزف گال، بنیان‌گذار جامعه‌شناسی، متولد شد. جامعه‌شناسی یک رشته «شبه علمی» محبوب بود که شخصیت را به شکل سر ارتباط می‌دارد.

• ۱۸۴۸ فینیس گیج بر اثر انفجار دینامیت مجروح شد و یک ترکش آهنی به مغزش اصابت کرد. روان‌شناسان شخصیت معمولاً برای نشان دادن ارتباط بین مغز و شخصیت، گیج را مثال می‌زنند. هنگامی که گیج از این حادثه جان سالم به در برد، شخصیت او کاملاً تغییر کرد.

• ۱۹۰۲ اریک اریکسون متولد شد. این روان‌شناس معروف که زیر نظر آنا فروید آموزش یافت، در اثر معروف خود به نام «مراحل رشد روانی»، رشد شخصیت از تولد تا مرگ را تشریح کرد.

• ۱۹۰۸ آبراهام مزلو متولد شد.

• ۱۹۱۶ هانس آیزنک متولد شد.

• ۱۹۲۱ هرمان رورشاش کتاب معروف خود به نام «تشخیص روانی» را منتشر کرد و در آن به تشریح آزمون شخصیت خود به نام «لکه‌های جوهر» پرداخت.

• ۱۹۲۳ زیگموند فروید کتاب معروف خود به نام «خود و نهاد» را منتشر کرد.

• ۱۹۲۸ مرکز رورشاش بنیاد گذاشته شد. این مرکز بعداً به انجمن سنجش شخصیت تغییر نام یافت.

• ۱۹۴۸ کتاب کلاسیک «شخصیت نابهنجار» اثر رابرت وایت منتشر شد.

• ۱۹۵۴ آبراهام مزلو کتاب «انگیزه و شخصیت» را منتشر کرد و در آن، نظریه معروف خود به نام «سلسله مراتب نیازها» را تشریح نمود.

• ۱۹۶۳ آلبرت بندورا برای نخستین بار مفهوم یادگیری مشاهده‌ای را برای توضیح رشد شخصیت، به کار برد.

• ۱۹۸۰ کارل راجرز کتاب «طریقه‌ای برای بودن» را منتشر ساخت.

• نظریه‌های شخصیت

نظریه‌های بیولوژیک - رویکردهای بیولوژیک، عوامل ژنتیکی را مسئول شخصیت می‌شناسند. پژوهش‌هایی که بر روی وراثت به عمل آمده، وجود ارتباط بین عوامل ژنتیکی و ویژگی‌های شخصیتی را نشان می‌دهد. یکی از معروف‌ترین نظریه‌پردازان بیولوژیک، هانس آیزنک است که بین جنبه‌های شخصیتی و فرایندهای بیولوژیک ارتباط برقرار کرد. برای مثال، آیزنک چنین عنوان کرد که افراد درون‌گرا دارای تحریک مغزی بالایی هستند و این امر آن‌ها را به سوی اجتناب از تحریک هدایت می‌کند. از سوی دیگر، آیزنک عقیده داشت که برون‌گراها دارای تحریک مغزی کمی هستند و این امر باعث می‌شود که به دنبال تجربیات تحریکی بروند.

نظریه‌های رفتاری - نظریه‌های رفتاری، شخصیت را حاصل تعامل بین فرد و محیط می‌دانند. نظریه‌پردازان رفتاری، به مطالعه رفتارهای قابل مشاهده و اندازه‌پذیر می‌پردازند و نظریه‌هایی که افکار و احساسات درونی را به حساب می‌آورند، رد می‌کنند. اسکینر و آلبرت بندورا از جمله نظریه‌پردازان رفتاری هستند.

نظریه‌های روان‌پویشی - نظریه‌های روان‌پویشی شخصیت به شدت تحت تأثیر کارهای زیگموند فروید است و بر تأثیر ذهن ناهشیار (ناخودآگاه) و تجربیات کودکی بر روی شخصیت تأکید دارد. نظریه‌های روان‌پویشی شامل «نظریه مرحله روانی-جنسی» فروید و «مراحل رشد روانی-اجتماعی» اریکسون است.

فروید عقیده داشت که سه مؤلفه سازنده شخصیت عبارتند از نهاد، خود و فراخود. نهاد، مسئول کلیه نیازها و امیال است در حالی که فراخود، مسئول اخلاقیات و ایده‌آل‌ها می‌باشد. و خود، بین درخواست‌های نهاد، فراخود و واقعیت در نوسان است.

اریکسون عقیده داشت که شخصیت در طی یک سری از مراحل پیشرفت می‌کند و در هر مرحله برخی تناقض‌ها بروز می‌کند. موفقیت در هر مرحله به غلبه موفقیت‌آمیز بر این تناقض‌ها بستگی دارد.

نظریه‌های انسان‌گرایانه - نظریه‌های انسان‌گرایانه بر اهمیت اراده آزاد و تجربیات فردی در رشد شخصیت تأکید دارد. این نظریه پردازان بر مفهوم خود-شکوفایی که نیازی فطری برای رشد شخصی است تأکید می‌نمایند. از جمله این نظریه‌پردازان می‌توان به کارل راجرز و آبراهام مزلو اشاره کرد.

- افراد مهم در روان‌شناسی شخصیت

- زیگموند فروید - زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) بنیانگذار نظریه روانکاوی است. نظریه‌های او بر اهمیت ذهن ناهشیار (ناخودآگاه)، تجربیات دوران کودکی، رویاها و نمادگری تأکید دارد.

- اریک اریکسون - اریک اریکسون (۱۹۰۲-۱۹۹۴) زیر نظر آنا فروید آموزش یافت. نظریه مراحل روانی-اجتماعی او چگونگی رشد شخصیت در طول دوره عمر را تشریح می‌کند.

- بی‌اف اسکینر - بی‌اف اسکینر (۱۹۰۴-۱۹۹۰) یک روان‌شناس رفتارگرا بود که به خاطر پژوهش‌هایش در زمینه «شرطی شدن عامل» (Operant conditioning) و «برنامه‌های تقویت» شهرت یافت.

- آلبرت بندورا - تحقیقات آلبرت بندورا (۱۹۲۵ تاکنون) در زمینه روان‌شناسی رفتاری بر نقش یادگیری مشاهده‌ای تأکید می‌نماید. بندورا به خاطر این آزمایش شهرت دارد: «فیلمی به یک کودک نشان داده می‌شود که در آن زنی، عروسکی را کتک می‌زند. سپس همان عروسک را به دست کودک می‌دهند. او تحت تأثیر یادگیری مشاهده‌ای، شروع به زدن عروسک می‌کند و به تقلید از رفتار زن فیلم می‌پردازد.» بندورا هم اکنون در دانشگاه استنفورد است.

- آبراهام مزلو - آبراهام مزلو (۱۹۰۸-۱۹۷۰) یک روان‌شناس انسان‌گرا بود که «سلسله مراتب نیازها» را مطرح نمود. این سلسله مراتب شامل نیازهای فیزیولوژیک، نیازهای امنیتی، نیازهای عاطفی، نیازهای احترامی و نیازهای خودشکوفایی است.

- کارل راجرز - کارل راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۷) یک روان‌شناس انسان‌گرا بود که عقیده داشت تمام مردم دارای نوعی انگیزه برای ارضای توانایی‌های بالقوه خود هستند. به نظر راجرز، افراد سالم کسانی هستند که آمادگی تجربه کردن داشته باشند، در لحظه زندگی کنند، به باورهای خود اعتماد داشته باشند، خود را آزاد حس کنند و نوآور باشند.

- واژگان کلیدی

- شخصیت

الگوهای خاص فکری، احساسی و رفتاری که هر فرد را از دیگران متمایز می‌سازد.

- شرطی شدن کلاسیک (Classical Conditioning)

هر واکنش با وقوع یک محرک خاص ظاهر می‌گردد. این‌ها را محرک و واکنش غیرشرطی می‌نامند. وقتی محرک همراه (چه زمانی و چه مکانی) با یک محرک خنثی دیگر ظاهر می‌شود، تدریجاً واکنش در مقابل محرک همراه نیز به تنهایی به وقوع می‌پیوندد. به این ترتیب، محرک همراه به صورت «محرک شرطی» و واکنش به شکل «واکنش شرطی» در می‌آید. واکنش شرطی در مقابل محرک مشابه محرک شرطی نیز ظاهر می‌گردد، یعنی واکنشی است «منتشر». محرک غیرشرطی، پس از شرطی شدن باید به مدت کافی تکرار شود. در غیر اینصورت، واکنش شرطی به تدریج از بین می‌رود. وجود محرک غیرشرطی برای «تقویت» شرطی شدن ضروری است.

- شرطی شدن عامل

یک روش آموزش رفتاری که در آن، از پاداش یا تنبیه برای تأثیرگذاری بر رفتار استفاده می‌شود. بدین ترتیب، یک تداعی بین رفتار و پیامد آن در مغز به وجود می‌آید.

- ناهشیار (ناخودآگاه)

در نظریه روانکاوی فروید، ذهن ناهشیار(ناخودآگاه)، مخزنی از احساسات، افکار، تمایلات و خاطراتی است که در خارج از محدوده آگاهی ما قرار دارند. بیشتر محتویات ذهن ناهشیار (ناخودآگاه)، غیرقابل پذیرش یا ناخوشایند هستند، مثل احساس درد، اضطراب یا تعارض. بنابر عقیده فروید، ذهن ناهشیار (ناخودآگاه) به تأثیرگذاری خود بر روی رفتار و تجربیات ما ادامه می‌دهد، حتی اگر ما نسبت به این تأثیرات آگاهی نداشته باشیم.

- نهاد (id)

بر طبق نظریه روانکاوی فروید، نهاد یک مؤلفه شخصیتی است که از انرژی ناخودآگاه روانی تشکیل شده و در جهت ارضاء تمایلات و نیازهای اولیه

کار می‌کند. عمل نهاد، بر پایه اصل لذت است که خواهان ارضاء فوری نیازهاست.

• خود (ego)

بر طبق نظریه روانکاوی فروید، «خود» عمدتاً بخش ناهشیار (ناخودآگاه) شخصیت است که بین تقاضاهای نهاد، فراخود و واقعیت در نوسان است. «خود»، ما را از عمل بر اساس تمایلات اولیه (ایجاد شده توسط نهاد) باز می‌دارد، اما در جهت ایجاد تعادل بین استانداردهای اخلاقی و ایده‌آلی ما نیز فعالیت می‌کند.

• فراخود (Superego)

مولفه‌ای از شخصیت است که تشکیل شده است از ایده‌آل‌های درونی ما که از پدر و مادر و جامعه کسب شده‌اند. فراخود در جهت سرکوب تمایلات «نهاد» عمل می‌کند و تلاش می‌کند که «خود»، بیشتر رفتار اخلاقی داشته باشد تا واقعی.

• خودشکوفایی (self-actualization)

نیاز فطری انسان برای دستیابی به رشد شخصی که به عنوان انگیزه رفتار عمل می‌کند.

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=257392>



روانشناسی میوه ای شخصیت

چنان چه انواع میوه ها به شما تعارف شود کدام میوه را انتخاب می کنید؟

- پرتقال ؟
- سیب ؟
- آناناس ؟
- موز ؟
- نارگیل ؟
- انبه ؟
- گیلاس ؟
- انگور سیاه ؟
- هلو ؟
- گلابی ؟

آیا می دانید که می توانید از روی میوه انتخاب شده شخصیت آدم ها را بشناسید و بر اساس میوه های مورد نظر بگویید که شرایط روحی روانی

اشخاص مختلف چگونه است؟ پس میوه دلخواه خود را انتخاب کنید و به راز های شخصیتی خود و دوستانتان پی ببرید.

• پرتقال

اگر پرتقال میوه محبوب شما است. شما آدمی پر قدرت و بسیار صبورید و دوست دارید کارها را به آرامی و با متانت اما در عین حال با درایت کامل



و جسارت به انجام برسانید. سخت کوش و پر تلاش و کمی خجالتی هستید اما در دوستی می توان به شما اعتماد کرد . شما دوستان خود را به دقت انتخاب می کنید و با تمام وجود به آن ه عشق میورزید

▪ سیب

چنانچه سیب میوه محبوب شماست شما فردی اسراف کار و بسیار رک گو و صریح اللهجه هستید. اگر چه ممکن است بهترین سازمان دهنده و مدیر نباشید اما می توانید رهبر یک تیم کوچک باشید که با تلاش زیاد تیم را به موفقیت می رسانید. در بیشتر موقعیت ها می توانید به سرعت و به درستی تصمیم بگیرید. شما از سفر های کوتاه و غیر منتظره لذت می برید. زمانی که با شریک زندگی خود به سر میبرید جذاب و خونگرم به نظر می آید و به شدت عاشق "زندگی" به مفهوم واقعی آن هستید.

▪ آناناس

بسیار سریع تصمیم می گیرید و سزيعتر از آ عمل میکنید. در تغییر شغل و خطر کردن در زمینه های اجتماعی شجاع و بی باک هستید. شما دارای یک توانایی استثنایی در مدیریت می باشید و نمی گذارید کار روی دستتان بماند. دست دارید مورد اعتماد دیگران باشید. معمولا خیلی سریع با دیگران ارتباط دوستانه برقرار نمی کنید ولی به محض انجام آندوستتان را برای همیشه برای خودتان نگاه می دارید. بندرت به دنبال زندگی رمانتیک میروید و شریک شماغالباً به واسطه این صفات ممتاز تحت تاثیرتان قرار می گیرد اما از توانایی شما در نشان دادن این احساسات نا امید است.

▪ موز

عاشقان موز افرادی دوست داشتنی آرام گرم و طبیعتاً با احساس هستند. شما غالباً از نداشتن اعتماد به نفس و خجالتی بودن در رنج هستید. دیگران غالباً از طبع آرام و شیرینتان سؤ استفاده کرده و سعی میکنند به این وسیله برای خود موقعیت های جالب را رقم بزنند. عاشق شریک زندگی خود در تمام زمینه ها هستید و این عشق به خاطر زیبای جسمی و روحی اوست. به خاطر روشی که داری روابط شما با او همواره در یک هماهنگی کامل است.

▪ نارگیل

شما دوستاناران این میوه سنگین و کمیاب افرادی جدی با فکر و شعور هستید. از روابط اجتماعی لذت می برید و بویژه روی همراهان دوستان خود حساسیت خاصی دارید. ممکن است کمی خود خواه به نظر بیاید اما لزوماً چنین صفتی در شما بر جسته نمیشود. شما فردی سریع الانتقال آگاه و گوش به زنگ هستید و دیگران مطمئن هستند که در زمینه شغلی همیشه در بالا ترین رده قرار داشته و به بهترین نحو کارها را انجام میدهید. شما نیاز به شریک عاقلی داشته و عقل و احساس را با هم در این مسئله دخالت می دهید.

▪ انبه

اگر انبه را دوست دارید به راحتی میشود به شما اتکا کرد. شخصی هستید با ایده های روشن و غالباً درست و اثر گذار. از اینکه درگیر مسائلی بشوید که نیاز به تلاش ذهنی شدید دارد لذت می برید و با شریک خود به ملامت و آرامی رفتار می کنید. سعی می کنید با زندگی خود بسازید و چنانچه نیاز به قوی بودن را احساس می کنید آن را در جایی دیگر می جوید.

▪ گیلان

چنانچه گیلان میوه محبوب شماست زندگی همیشه به شیرینی که در نظر دارید خود را به شما نشان نمی دهد. فراز و فرود در زندگیتان زیاد است. بویژه در موقعیت های حرفه ای و کاری. شما همیشه و در هر پروژه ای کمی پول به دست می آورید و نه به مقدار زیاد. ذهنی فعال و خلاق داشته و غالباً به دنبال چیزهای نو هستید. شما شریکی صمیمی و وفادار هستید اما اثر گذاشتن بر احساسات شما کار ساده ای نیست. خانه تان برای شما به منزله بهشت است و هیچ چیزی را بیشتر از این دوست ندارید که در منزل باشید و دوستان افراد خانواده و آشنایان شما را دوره کنند.

▪ انگور سیاه

به طور کلی آدمی مودب و خوشرو هستید اما گاهی اوقات سریع و به شدت عصبانی می شوید هر چند به همان سرعت عصبانیت شما فروکش می کند. از زیبایی ها به هر شکل که باشند لذت میبرید. بسیار محبوب و مورد علاقه دیگران هستید و این محبوبیت به علت طبیعت گرم شماست. شور و شوق فراوانی به زندگی دارید و از هر کای که می کنید لذت میبرید اعم از لباس پوشیدن خوردن و خوابیدن. شریک شما باید در تمام شور و علاقه شما سهیم باشد تا بتواند از همه آنچه که به او می دهید لذت ببرد.

▪ هلو

درست مانند هلو شما از عصاره زندگی لذت میبرید. فردی رک گو و صریح اللهجه بوده و روشی دوستانه دارید و این نکات به جذابیت روحتان می افزاید. در بخشش و فراموش کردن نظیر ندارید و برای دوستها ارزش زیادی قائل هستید. حس استقلال طلبی در شما بسیار قوی است و این امر از شما فردی راستگو ساخته است. عاشقی ایده آل صبور صمیمی و یکرنگ هستید.. با این حال به هیچ وجه دوست ندارید احساسات خود را در ملاء عام بروز دهید.

• گلابی

چنانچه فکر خود را معطوف به انجام کاری می کنید می توانید آن را با موفقیت به انجام برسانید. شما دوست دارید که نتیجه تلاش هایتان را به سرعت ببینید. از انگیزه های مفید ذهنی لذت برده و دنباله رو آن هستید کمی خجالتی به نظر میرسید و در بیان احساسات خود چندان راحت نیستید.

زمانی که به دنبال شریک زندگی هستید به هوش سرشار دید وسیع و دل دریایی اش بیش از دیگر موارد اهمیت میدهد

منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341471>

 vista.ir
Online Classified Service

رویاتشینان کاخ تنهایی

یک ویژگی بارز و همیشگی دارندگان این شخصیت-که در دسته شخصیت های جدا و تنها، خاص، دارای گونه یی زندگی خصوصی، عجیب و غریب و سرد از لحاظ هیجانی (کلاستر A) طبقه بندی شده - گوشه گیری و انزوا اجتماعی است.

فرد دارای این شخصیت از برخوردها و برهم کنش های انسانی خشنود نمی شود و در موارد اختلال این شخصیت حتی ناراحت هم می شود. شخصیت اسکیزوئید تنها و درون گراست و از تنهایی لذت می برد. حالت عاطفی این شخصیت، کند و محدود و سرد است. دیگران این گونه آدم ها را عجیب -نامعمول و نامتعارف-گوشه گیر و تک رو می دانند. این شخصیت برخلاف شخصیت نمایشی (هیستریونیک)، در مردان بیشتر و دو تا سه



برابر زنان گزارش شده است.

افراد دارای شخصیت اسکیزوئید جذب مشاغل انفرادی می شوند. بسیاری از آنها شب کاری را بر کار روزانه ترجیح می دهند تا مجبور نباشند با افراد زیادی برخورد کنند. بسیاری از سردی و نجوشی افراد دارای شخصیت اسکیزوئید ناراحت می شوند و توان تحمل آنها را ندارند.

شوخ و شاد و سنگول بودن برای افراد دارای شکل خالص «اختلال» این شخصیت دشوار است. اسکیزوئیدها سرشان در لاک خودشان است و به هیچ وجه نیاز یا اشتیاقی به داشتن پیوندهای عاطفی با دیگران نشان نمی دهند. آنها هیچ توجهی به رخدادها، روزمره و دلبستگی های دیگران نشان نمی دهند. این افراد حتی نمی توانند خشم خود را به گونه مستقیم ابراز کنند.

اسکیزوئیدها دیرتر از همه به دگرگونی های مد در جامعه تن می دهند. افراد اسکیزوئید اغلب در سخن گفتن پیش دستی نمی کنند و چندان

اجتماعی، عاطفی، پرشور و هیجان، گرم و احساساتی به نظر نمی رسند. از این رو در زندگی زناشویی شان دچار مشکلات فراوانی می شوند، مگر اینکه با فردی دارای ویژگی های پررنگ یا اختلال شخصیت کلاستر A و تنهایی گزین (اسکیزوتیپ) ازدواج کنند. مشکل اینجاست که افراد دارای شخصیت اسکیزوتیپ در عمل همانند دو شخصیت دیگر کلاستر A- بدگمان (پارانوتیپ) و خرافه مدار (اسکیزوتیپال)- به دنبال باور ذهنی می روند که با ازدواج با افراد دارای ویژگی های پررنگ و حتی اختلال شخصیت های کلاستر B و به ویژه هیستریونیک، یا وابسته، ناداشته ها و کاستی های عاطفی-هیجانی شان را به گمان خود جبران کرده و خانواده در پیش روی خودشان را به تعادل لازم برسانند. البته چنین پندارهایی برای پدید آوردن تعادل و توازن مناسب و مطلوب در بیشتر آدمیان پیدا یا پنهان به چشم آشنا می آید. کاملاً هویداست که وجود زمینه و درونمایه یی پررنگ از صفات و اختلالات شخصیتی کلاستر B و به ویژه نمایشگر و مرزی، آشفته و آشوبناک (بوردرلاین) در همسر یک نفر اسکیزوتیپ چه ناهمخوانی و بی توازن در کانون زندگی مشترک و روابط زناشویی اینان پدید می آورد. به ویژه اینکه در بسیاری موارد افراد اسکیزوتیپ همزمان دارای ویژگی هایی کم رنگ یا پررنگ-گاه حتی تا اندازه اختلال- از شخصیت بدگمان (پارانوتیپ) هستند. زندگی جنسی اسکیزوتیپها ممکن است منحصراً در خیال و رویا طی شود و هر بار برقراری و آغاز روابط جنسی را به وقتی دیگر موکول کنند. افراد دارای این شخصیت- به ویژه در اشکال پررنگ و خالص- ممکن است هیچ گاه ازدواج نکنند، چون نمی توانند با کسی آنچنان صمیمی شوند که او را به کاخ زیبا و دلچسب تنهایی خود راه دهند. افراد اسکیزوتیپ ممکن است با ویژگی های درخودمانده خویش هنگام ازدواج تنها شیفته یک صفت یا یک جنبه از فرد مقابل شوند و فقط با تمرکز ژرف بر مثلاً چشم، چانه، بینی، گونه یا لب او دچار دل بستگی و شیفتگی خیال انگیز و رویایی شوند و خواست و آمادگی همه سویه خود را برای ازدواج با او اعلام کنند. حتی ممکن است در ستایش از آن گونه، لب یا چشم قطعه یی ادبی یا اثری هنری بیافریند تا پاسخ مثبت معشوق را تضمین کند. در عمل چنین کرداری در کوتاه مدت به فرجامی دلخواه ایشان می انجامد اما در درازمدت پشیمانی و هزینه یی گزاف بر دو نفر و خانواده هایشان تحمیل می کند. دانایی و فرزاندگی شخصیت های اسکیزوتیپ و گستردگی و ژرفای دانسته ها و آموخته های آنها به ویژه می تواند برای افراد دارای ویژگی ها و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک)- که همواره تشنه هیجان و جویای انگیزگی هستند- بسیار دلنشین و گیرا باشد. به ویژه آنکه یک فرد اسکیزوتیپ هنگام عاشق شدن از چارچوب قالبی و کلیشه یی معمول خود برون آمده و شتابان و به یکباره فرسنگ ها فراتر از توانایی ها و گنجایش های عاطفی-هیجانی می رود. این فرد اسکیزوتیپ در چنین شور و مستی و شیفتگی از همه دانسته ها، خواننده ها، دیده ها، شنیده ها و خیال پردازی های خود سود می جوید تا دل از معشوق برآید و او را با خود و برای همیشه به گوشه کاخ تنهایی دلنشین و دوست داشتنی خود برده، راز دل گشاید و کام ماندگار گیرد. افسوس که فرد تنهایی گزین و در خودمانده، پس از سپری شدن دوران پر شور و مستی نه دیگر راز دل می گشاید و نه سودای کام گرفتن بر ذهن درخودمانده درگیر گمان و اندیشه خویش استوار می دارد. کاخ تنهایی اسکیزوتیپها درون ذهن آنها بنیاد نهاده شده است؛ در افراد دچار اختلال بسیار فراتر و بیشتر از دارندگان ویژگی. تکلیف تشنگی سیراب ناپذیر همسر دارای ویژگی های نمایشگر (هیستریونیک) به هیجان و تازگی روشن تر و نمایان تر از خورشید است،

فرجام ناخوشایند و بدبایان پیمان زناشویی بستن مردی اسکیزوتیپ با خانمی هیستریونیک در فیلم های بسیاری به نمایش درآمده است که همگی بیان ترازدی هستند. فیلم هایی همچون «سگ های پوشالی»، «مادام بوواری»، «خیابان هانور» و «ماری آنتوانت». سرنوشت ازدواج خانمی اسکیزوتیپ با مردی مرزی- آشفته (بوردرلاین) با درونمایه های ژرف و گسترده خودشیفته (نارسیسیستیک) را نیز می توان در فیلم هایی همچون ساخته گویا و گیرای وودی آلن، «امتیاز نهایی»، سراغ گرفت.

اسکیزوتیپها ممکن است استعاره های غریب به کار برند و صنایع ادبی نامعمول بیافرینند که مایه شگفتی همه از جمله دوستداران شعر و ادبیات شود. فرد اسکیزوتیپ به جای ارتباط با آدمیان، شیفته تنها اندیشیدن در علوم نظری، ریاضی، فیزیک، شیمی، موسیقی، جنبش های فلسفی و هنری، مفاهیم متافیزیک، اشیای بی جان، راهبردهای اجتماعی و شیوه های نوین زندگی (مانند گیاهخواری، خام خواری و...) است. هر چه رویکرد اینان محدودتر و مشخص تر باشد، امکان دستیابی شان به دسترنج گرانمایه و نام آرساز بیشتر می شود. اسکیزوتیپ- آسپرگری که همه هوش و توان ذهنی و زیست مایه روانی اش را در کانون یک حیطه محض یا کاربردی مثلاً فیزیک، ریاضی، نجوم، شیمی و مانند آن متمرکز می کند، احتمال زیادی دارد که برای خود و دیگران سودمند واقع شود. درخودماندگی و گوشه گیری این گونه افراد هنگامی که با مکانیسم دفاعی خیال پردازی همراه شود، می تواند در برخی از آنان به اندیشه های به راستی نو، خلاقانه و ابتکاری و حتی رازگشایی از نادانسته های گیتی بینجامد. واقعیت آن است که ویژگی های شخصیتی اسکیزوتیپ، حتی تا اندازه اختلال، در بسیاری از بزرگان تاریخ دانش و اندیشه گیتی وجود داشته است.

شخصیت های اسکیزوتیپ در زندگی خصوصی شان تنهایی گزین هستند و دلبستگی بسیاری به حیوانات- به ویژه سگ، گربه و اسب - دارند و به جانوران و گیاهان برخلاف آدمیان به سادگی عشقی سرشار و فراوان پیدا می کنند. البته شخصیت های افسرده، وابسته، مردم گریز - پرهیزمدار، بدگمان (پارانوتید)، خودشیفته (نارسی سیستیک)، مرزی - آشفته (بوردرلاین)، نمایشگر (هیستریونیک) نیز می توانند به سوی پیوند و دلبستگی یافتن به حیوانات گرایش استوار پیدا کنند. در کنار حیوانات اهلی و خانگی، کتاب، فیلم، موسیقی و آثار هنری همچون نقاشی نیز در گروه همدمان اسکیزوتیپها در کاخ دلنشین و تاریکخانه رویایی شان قرار می گیرند، البته نه هر کتاب و فیلم و موسیقی و نقاشی که آثاری ارزشمند و فاخر. در اتاق شخصی اینان پایگانی جاری از کتاب های ادبی، تاریخی، سیاسی، فلسفی، روانشناسی، جامعه شناسی، هنری و... به همراه آرشیوی از فیلم های شبه فلسفی و روانشناسانه، در کنار موسیقی های ماندگار کلاسیک جهان و وطنی درهم انباشته شده است. تابلوهای نقاشی با سبک های مورد پسند فرد - از رمانتیسم، کلاسیسیسم و رئالیسم تا امپرسیونیسم و سوررئالیسم - در تاریکخانه دلنشین و کاخ تنهایی های رویایی او دیده می شوند. همه این سلیقه ها در سطحی والامقام و فاخر وجود دارند. اسکیزوتیپ ایرانی در آواز از تاج و بنان و شجریان فروتر نمی نشیند. اگر گوش به موسیقی رب زیرزمینی هم می سپارد، ذهنش را هوشیار به درونمایه ها، انگیزه ها، خاستگاه ها و نیز برآمدهای روانی- اجتماعی و فلسفی آن می دارد. نگاه و ذهن اسکیزوتیپ در هر چیز به سوی فلسفه پنهان در پشت آن بوده و هست. اسکیزوتیپها نگرشی فلسفی و ذهنی فیلسوفانه دارند هر چند مستعد آن هستند که در فلسفیدن شناور و سرگردان شوند. بدین ترتیب استاد دچار اختلال شخصیت یا ویژگی پررنگ اسکیزوتیپ بخواهد و نخواهد دل از کف دانشجوی شیفته دانایی و اندیشه می برد، اما این دلدادگی گذرا و آرمان گرایانه اغلب نمی تواند بنیادی ماندگار و استوار برای پی افکندن ساختار خوشبختی و شادکامی در زناشویی استاد و شاگرد بشود مگر آنکه شاگرد نیز همچون استاد دارای ویژگی های پررنگ یا اختلال شخصیت اسکیزوتیپ باشد. واقعیت ددرسرساز این است که استادان و اندیشمندان اسکیزوتیپ فراوان در کانون توجه، تنوع طلبی و هیجان خواهی دانشجویان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) قرار می گیرند.

اسکیزوتیپها فراوان غرق در رویا می شوند اما واقعیت سنجی خود را از دست نمی دهند. اینان از هیچ کاری لذت نمی برند یا فقط از کارهای اندکی خوش شان می آید. به جز بستگان درجه نخست هیچ دوست صمیمی یا کاملاً مورد اطمینانی ندارند. به انتقاد و خرده گیری و حتی هرگونه ستایش دیگران بی اعتنا و بی تفاوتند. کوشش دیگران در تحقیر اینان چندان اثرگذار نیست. کلام دیگران چه بسا در گوش اینان فرو نمی رود و آن هنگام نیز که فرو می رود، بی درنگ و شتابان از همان گوش یا دیگری برون می آید، از این رو فضاوت دیگران راهکارها و راهبردهایشان را خیلی دگرگون نمی کند. اینان شناور بر موج های رویاها، اندیشه ها و ذهنیات خود هستند. اسکیزوتیپها از آنجا که از نظر هیجانی سرد و بی اعتنا هستند و کردار پرخاشگرانه چندان در مجموعه واکنش های معمول آنها وجود ندارد، چنانچه با تهدید و خطری واقعی و حتی خیالی روبه رو شوند، بیشتر یا به تسلیم و رضا تن می دهند یا در خیال و گمان های ابرتوانایی و همه کاروانی فرومی روند. البته اگر این تهدید به گونه بی جدی جان، ناموس یا کاشانه اینان را در خطر نابودی و از دست رفتن قرار دهد، درست همانند ریاضیدان اسکیزوتیپ- اسپرگر (دیوید سامنر) فیلم «سگ های پوشالی»، به خشونت و پرخاشگری بیکران و فراوان دست می یازند که به آسانی پایان نمی یابد. هرچه درونمایه های شخصیتی پارانوتیپ در افراد اسکیزوتیپ ژرف تر و گسترده تر باشد، این تحریک پذیری، خشونت و پرخاشگری شدیدتر و حادثه سازتر است.

بدیهی و روشن است که شخصیت اسکیزوتیپ نباید با اختلال اسکیزوفرنی اشتباه شده و یکی در نظر گرفته شود. اختلال شخصیت اسکیزوتیپ می تواند بسیار شبیه اختلال شخصیت های پارانوتیپ، اسکیزوتایپال، پرهیزگرا-مردم گریز یا نظام مند - چارچوب مدار (وسواسی-جبری) نمایان شود یا با ویژگی هایی پررنگ از اینها همراه و به هم سرشته شود.

در ساختار «سرشت» شخصیت اسکیزوتیپ، نخواستاری (نازه و تنوع طلبی) همانند وابستگی به پاداش و آسیب گریزی پایین و اندک است، اما پشتکار این افراد میانه رو بسیار است. سامانه «منش» آنها را نیز می توان با خودراهبری بالا و خودفراروی و همکاری پایین و اندک شناساند.

معیارهای تشخیصی اختلال شخصیت اسکیزوتیپ در چهارمین ویرایش کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-IV-TR) عبارت است از؛ الف) گسستگی از روابط اجتماعی و محدود بودن طیف احساسات و هیجان های ابراز شده در روابط بین فردی به صورت الگویی ژرف و فراگیر که از اوایل بزرگسالی آغاز شده باشد و در زمینه های گوناگون به چشم آید که نشانه اش وجود دست کم چهار تا از موارد زیر است؛

- ۱) نه میلی به برقرار کردن روابط صمیمی و نزدیک داشته باشد و نه از این گونه روابط لذت ببرد؛ این امر شامل عضویت در یک خانواده هم هست،
- ۲) تقریباً همیشه کنش(فعالیت)های تکی را برتری بخشد،

۳) به داشتن روابط جنسی با کس دیگری هیچ گونه دل بستگی نداشته یا علاقه بسیار کمی داشته باشد،

۴) از هیچ کاری لذت نبرد یا فقط از کارهای اندکی خوشش بیاید،

۵) به جز بستگان درجه نخست، هیچ دوست نزدیک، صمیمی یا مورد اطمینانی نداشته باشد،

۶) به ستایش یا خرده گیری دیگران بی اعتنا و بی تفاوت باشد،

۷) از لحاظ هیجانی، سرد، بی اعتنا و از نظر عاطفی تخت باشد.

ب) این حالات به گونه یی انحصاری و فقط در سیر اسکیزوفرنی، یک اختلال خلقی با ویژگی های روان پریشانه (سایکوتیک)، دیگر اختلالات روان پریشانه، یا یکی از اختلالات ژرف و فراگیر رشد (مانند اوتیسم، اسپرگر و...) رخ نداده باشد و برآمده از اثرات جسمی مستقیم یک بیماری طبی فراگیر تنی نباشد.

نکته؛ اگر این معیارها پیش از آغاز اسکیزوفرنی وجود داشته باشند، قید «پیش مرضی» را باید افزود؛ برای نمونه؛ «اختلال شخصیت اسکیزوئید (پیش مرضی)».

منبع : روزنامه اعتماد

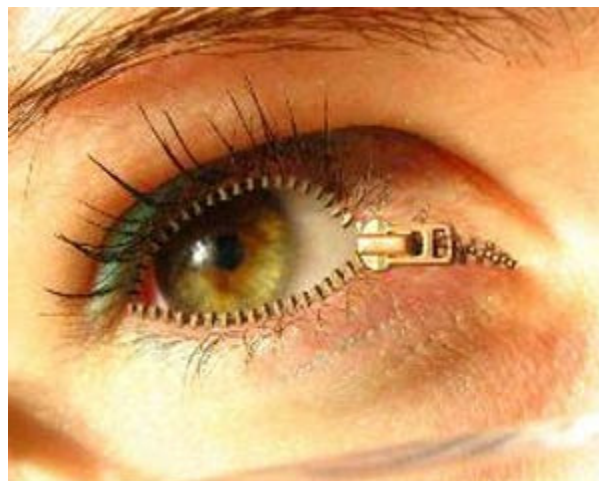
<http://vista.ir/?view=article&id=308978>



ریز نبین خودتو

همه ما یک تصویر ذهنی از خودمان داریم؛ اینکه چه هستیم، چه تفکراتی داریم، چه توانایی‌ها و نقاط قوتی داریم و در چه مواردی ضعیف هستیم. این تصویر از زمان کودکی شکل می‌گیرد و در طول زمان تغییر می‌کند. تصویر ذهنی، همان تصویری است که ما از خودمان داریم. بیشتر تصورات ما درباره خودمان، در نتیجه تعاملات و ارتباطات با دیگران و طی تجربه‌های زندگیمان شکل می‌گیرد و در نهایت بر عزت نفس ما تاثیر می‌گذارد.

عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی و مورد قدردانی، عشق و پذیرش از طرف خود و دیگران قرار گرفتن. افراد دارای عزت نفس، در مورد خودشان احساس خوبی دارند، ارزش خودشان را درک می‌کنند و به توانایی‌ها، مهارت‌ها و هنرهایشان افتخار می‌کنند. در مقابل افراد دارای عزت نفس کم،



ممکن است احساس کنند هیچ‌کس آنها را دوست ندارد، مورد قبول دیگران نیستند و نمی‌توانند در هیچ زمینه‌ای پیشرفت کنند.

نکته ناراحت‌کننده این است که افراد با عزت نفس کم، معمولا کارهای مفید و بزرگی انجام می‌دهند اما نمی‌توانند کارهایی که انجام می‌دهند ببینند چون تصویر ذهنی‌شان این‌طور شکل گرفته که توانایی‌هایشان را نادیده بگیرند.

نکوهش و سرزنش فقط از طرف دیگران نیست. بعضی‌ها یک نکوهش‌گر درونی دارند؛ یک صدایی از درون که در هر کاری که آنها انجام می‌دهند، به دنبال نقص و عیب و ایراد می‌گردد. شنیدن این ندای درونی به اندازه سرزنش‌های دیگران می‌تواند عزت نفس را دچار مشکل کند.

آنها نمی‌دانند این سرزنش‌ها چه تاثیر بدی بر عزت نفسشان می‌گذارد. وقتی سرزنش‌های درونی شما را تحقیر می‌کند و می‌گوید: «لازم نیست

تلاش کنی چون تو موفق نمی‌شوی»، به این فکر کنید که این ندا از درون شما می‌آید و می‌توانید آن را تحت کنترل قرار دهید. تصمیم بگیرید آن را تغییر دهید و ندای درونی مفید و سازنده‌ای داشته باشید.

عزت نفس به شما این امکان را می‌دهد که خودتان را آنطور که هستید بپذیرید و از زندگی لذت ببرید.

افراد با عزت نفس بالا، در خانواده، کار و تحصیلات موفق‌ترند و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و در ضمن شادتر هستند و با مشکلات، کمبودها و ناامیدی‌ها بهتر کنار می‌آیند. این افراد هدفی را که انتخاب کرده‌اند رها نمی‌کنند تا در آن موفق شوند. کسب عزت نفس ممکن است نیاز به تلاش و تمرین داشته باشد اما مهارتی است که در زندگی یاد خواهید گرفت.

- راه‌های افزایش عزت نفس

اگر می‌خواهید عزت نفستان را بیشتر کنید باید بگوییم ما کلاس تقویتی عزت نفس نداریم اما می‌توانید با استفاده از توصیه‌های ساده و کاربردی زیر برای تقویت عزت نفس استفاده کنید.

- به اشتباهات به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنید:

قبول کنید که شما هم مثل هر فرد دیگری ممکن است اشتباه کنید. اشتباهات بخشی از تجربه‌ها و فرصتی برای یادگیری است. یادتان باشد افراد در زمینه‌های مختلف توانایی دارند و استعدادهایشان با هم متفاوت است.

- کارهای جدید انجام دهید:

تجربه کردن کارها و فعالیت‌های مختلف به شما کمک می‌کند تا استعداد و توانایی‌هایتان را کشف کنید و در ضمن به مهارت‌های جدیدی که یاد گرفته‌اید افتخار کنید و آنها را در زندگی به کار ببرید.

- نظراتان را با شجاعت اعلام کنید:

نظرات و عقایدتان را با افتخار بیان کنید و از گفتن آن نترسید.

- کارهای خیر و ثواب انجام دهید:

به دوستان، اقوام و همسایه‌هایتان کمک کنید و بخشی از وقتتان را به طور داوطلبانه در اختیار آنها قرار دهید. این احساس که شما می‌توانید و قادر هستید به دیگران کمک کنید و تغییر مثبتی در زندگی آنها ایجاد کنید، عزت نفستان را بالا می‌برد.

- بدانید چه چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزهایی را نمی‌توانید:

اگر از چیزی ناراحت هستید که می‌توانید آن را تغییر بدهید (مثلاً چاقی و اضافه وزن)، از همین امروز دست به کار شوید. اما اگر از چیزی ناراحت هستید که نمی‌توانید تغییرش دهید (مثل کوتاهی قد)، سعی کنید خودتان را همان‌طور که هستید دوست داشته باشید.

- اهدافتان را مشخص کنید:

کار یا شرايطی را که دوست دارید به آن برسید مشخص کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌تان را اجرا کنید و پیشرفت‌تان را ارزیابی کنید.

- سخت نگیرید:

خودتان را فقط به شکل مادی و ظاهری نبینید. نگوید اگر زیباتر بودم دوستان بیشتری داشتم. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، به دیدن دوستانتان بروید و از اوقاتتان لذت ببرید. راحت باشید، خیلی سخت نگیرید و از زندگی لذت ببرید.

- کمک بگیرید:

هیچ وقت برای ایجاد عزت نفس سالم و مثبت دیر نیست. در مواردی که فرد عمیقاً نسبت به خود احساس تنفر دارد و ریشه این حالت به دوران کودکی مربوط است، می‌توان از مشاور و روان‌پزشک کمک گرفت. این متخصصان به عنوان راهنما به افراد یاد می‌دهند که چگونه خودشان را دوست داشته باشند و قدر توانایی‌های منحصر به فردشان را بدانند.

- با افکار منفی مبارزه کنید:

درباره خودتان منفی فکر نکنید. هر وقت به ضعف‌ها و ناتوانی‌هایتان فکر کردید، سعی کنید در مقابل به توانایی‌ها و نقاط قوتتان هم فکر کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی دارید خودتان را سرزنش می‌کنید، در عوض چند جمله مثبت را بلندبلند در مورد خودتان بگویید و به خاطر توانایی‌هایی که دارید خودتان را تشویق و تحسین کنید.

• وارد گود شوید:

بعضی تصورات و افکار، جلوی حرکت و پیشرفت را می‌گیرد. به جای اینکه با افکاری مثل «تا وقتی نمی‌توانم یک دایره بکشم نمی‌توانم یک نقاش ماهر و موفق شوم» خودتان را کنار بکشید، به چیزهایی فکر کنید که در آن استعداد و توانایی دارید و از آن لذت می‌برید و به دنبال همان بروید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=281447>

 Vista.ir
Online Classified Service

زبان بدن

برخی از کارشناسان بر این باورند که مدل موی شخص می‌تواند نشانگر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می‌تواند نشانگر بالندگی عاطفی و ناحیه‌ی زیستی باشد. مفاهیم مختلف مدل‌های مختلف مو را در طول دهه‌های گذشته از نظر بگذرانید. فرضاً، در دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه‌ی عصیان‌گری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه‌ی ۹۰ يك راننده‌ی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می‌کند تا بسان سلطان موسیقی راك جلوه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترك ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند يك زن ۵۵ ساله دارد. در هر صورت، در این قسمت حتی‌المقدور اسرار شناخته شده‌ی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می‌دهیم. باید توجه داشت که نشانه خوانی باید همراه با نشانه‌های آشکار سایر ویژگی‌های فرد باشد تا بتواند فرد را به سوی تشخیص درست رهنمون شود.

موی مردان



موی بلند و موی کوتاه _ باور غالب این است که موی کوتاه نشانه‌ی محافظه کاری و سازگاری و

موی بلند نشانه‌ی ماهیتی هنری و عصیان‌گری است. این باور گهگاه درست می‌نماید؛ ولیکن در همه‌ی موارد این گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می‌تواند نشانه‌ی موارد زیر باشد:

فرد احتمالاً اهل ورزش است؛

در حال طی کردن دوره‌ی نظام بوده و یا این که در گذشته يك نظامی بوده است؛ شخص در سازمان و یا اداره‌ای کار می‌کند که مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می‌تواند نشانگر گرایش‌های هنری، عصیان‌گری و مدگرایی باشد (در صورتی که مو به طور غریبی رنگ شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد)؛

ممکن است نشانه‌ی محافظه‌کاری فرد باشد؛

احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی ناشی شده است؛

احتمال دارد فرد این گونه بپندارد که جذابتر می‌نماید؛ فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می‌دهد. اگر چه تامل در خصوص موارد بالا می‌تواند برای تشخیص ماهیت اشخاص راهگشا باشد، لیکن بسندگی صرف به این ذهنیات و کلیشه‌ها می‌تواند بازدارنده باشد. موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار کرده و تافت زده ظاهر می‌شود و این امر را با لباس و کفش گرانیقیمت همراه می‌کند، خواهان به رخ

کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه‌برانگیز اجتماعی و شغلی خود است. این حالت می‌تواند نشانه‌ی کامیابی اقتصادی، خودمهم‌پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. معمولاً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه‌گذاری پولی و زمانی نمی‌کنند. در هر حال، استنباطی که از این حالت می‌توان کرد این است که چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می‌کشند. بعلاوه، همین برداشت را می‌توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم‌پشتی و طاسی سر

مردانی که معدود تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوس‌ی شانه می‌کنند و به اصطلاح به آن حالت می‌دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند. زمانی که من با چنین مردانی برخورد می‌کنم، نخستین سوالی که به ذهنم خطور می‌کند این است که آیا این مرد نمی‌داند که ما چشم داریم و همه چیز را می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه این که این برداشت‌ها وحی منزل نیست و در همه‌ی حالات استثناً به چشم می‌خورد. استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم‌پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. بعلاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را کسب می‌کند. در هر صورت، از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص زدایی و ظاهر گرایی اشاره کرد. استفاده از انواع کلاه‌ها: مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه‌ی خود استفاده می‌کنند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه کرد که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه‌ی سر خویش در برابر آفتاب سوزان از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند، این امر می‌تواند نشان‌گر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد. موی رنگ شده: مردانی که موی سر خود را رنگ می‌کنند، عمدتاً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان می‌نمایند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی می‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان چه مرد ۷۵ ساله‌ای دارای موهای مشکی یک‌دست باشد، در آن صورت پنهان‌کاری کاملاً بی‌مورد است. در هر صورت، از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی، واقعیت‌گریزی و بسان کبک عمل کردن اشاره کرد. موی صورت مردان

ریش و سبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سبیل می‌تواند نشانه‌ی راز آلودگی شخص باشد. باید توجه داشت که این برداشت درست نبوده و مردان به دلایل مختلف از موی صورت استفاده می‌کنند. در هر صورت، ریش و سبیل می‌تواند به موارد زیر دلالت کند: مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نماید؛

مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نماید؛ با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌های صورت خود را می‌پوشاند؛ فرد بدین وسیله نقص صورت خود را می‌پوشاند؛ مرد ریش‌و بدین شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نماید؛ مرد در جایی شاغل است که از این بابت محدودیتی را به شخص تحمیل نمی‌کنند. دقیقاً به طول و شکل و شمایل ریش و سبیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سبیل‌های بلند می‌تواند گرایش‌های سیاسی لیبرالیستی مردان را بنماید. از سوی دیگر، ریش و سبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت دآوری و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.

موهای سایر قسمت‌ها: ابروان پرپشت و نامرتب و موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه‌ی این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی‌دهند. برخی از این مردان بر این باورند که مرتب کردن و آراستن موهای این قسمت‌ها صورت عملی نادرست و نامردانه است. مدل موی نامتعارف و نمایان: مدل و یا رنگ موی غیر عادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:

ماهیت ناسازگار؛

فرد ماهیتی عصیانگرانه و شورشی دارد؛

فرد شیفته‌ی ماجراجویی است؛

فرد گرایش‌های مدیرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم‌سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛

میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛

تاثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی).

موی زنان

مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدتاً از آن جنس مونث است. با این وجود، موی سر نمایان و نامتعارف زنان نیز تعبیر و تفسیر خاص خود را دارا می‌باشد. موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. به همین دلیل، بلندی و کوتاهی موی زنان تفسیر خاص خود را دارا می‌باشد. حال اگر علیرغم این نگرش فرهنگی زنی مویش را کوتاه نگه دارد، باید به موارد زیر توجه کرد: موی زیبا، کوتاه و آراسته - این حالت می‌تواند نشانگر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت کند. باری، هزینه کردن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه‌ی اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً عدم ایمنی باشد. موی کوتاه معمولی زنان - چون نگه داشتن موی بلند دشوار و هزینه بر است، بسیاری از زنان موی خود را کوتاه می‌کنند تا از دنگ و فنگ نگهداری موی بلند در امان باشند. در هر صورت، از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد، به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود. موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود - چنانچه لباس زنی زرق و برق دار و زنده باشد، جلب توجه کردن این حالت مو نمود می‌یابد. احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد - فرضاً، زنانی که شیمی درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند. در رابطه با موهای بلند باید موارد زیر را از نظر گذراند: چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه‌ی جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهل سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار جوانان و چشم نوازان را در می‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت گرایی، رویاپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره کرد. موی بلند نمایان يك زن ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که بپندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوسی کسب می‌کند. موی بلند نامتعارف می‌تواند نشانه‌ی عصیانگری و ماهیت شورشی بر علیه آداب و سنن دست و پا گیر و بازدارنده باشد، زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانه‌ی آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکار ناپذیر می‌شود. موی بلند کتیف و زولیده می‌تواند نشانگر خصوصیتی چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تبیلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، دلزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کتیف بودن موی سر، برای خواندن زنان لازم است که به سایر شاخص‌های بهداشتی نیز توجه شود. موی پوش داده: پوش دادن مو می‌تواند نشانگر سالمندی زن بوده و در عین حال می‌تواند نمایانگر ناحیه‌ی زیستی زن باشد. فرهنگ حاکم بر مناطق مختلف سبب می‌شود که اشخاص اولویت و ارجحیت فرهنگی را در ظاهر خویش دخالت دهند. این حالت تا حدی کم‌پشتی مو را جبران می‌کند و هم این که سبب صرفه‌جویی در هزینه‌های آرایشی می‌شود. رنگ مو: رنگ کردن مو در بین این جنس طبیعی است. مگر آن که زنی مویش را به طور نامتعارفی رنگ کرده باشد و این رنگ کاملاً به چشم بخورد، از سوی دیگر، چنانچه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بیوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متوسل به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنی خویش را به راحتی پذیرا می‌شوند. در برابر این گروه، اشخاصی هستند که به دلایل حساسیت‌های آلرژیکی اقدام به رنگ کردن نمی‌کنند. در هر صورت، در هنگام خواندن شخصیت زنان باید ظرایفی از این دست نیز لحاظ شود. موی صورت و تن زنان: در ایالات متحده، هنجار غالب فرهنگی این است که زنان موهای زیر بغل را زودده و پاهای خود را عاری از هر گونه موی زبر سازند. به علاوه، موهای ابرو نیز باید آراسته باشد. زنی که هراسی از رویش مو در تنش ندارد، باید به فرهنگ دیگری تعلق داشته باشد. باری، زنی که در ایالات متحده متولد شده باشد، ولیکن اقدام به زودده موهای نواحی مختلف تنش نکند، می‌تواند نشانه‌هایی چون عصیانگری، دل‌بستگی به باور رهایی و طبیعت باوری را به دست دهد. از سایر نشانه‌ها نیز می‌توان به افسردگی، کاهلی، دلزدگی و راحت طلبی اشاره کرد. از سوی دیگر زنی که دستی به سر و صورت خویش نمی‌کشد و نسبت به موهای پراکنده‌ی صورت و ابروی خود بی‌توجه است، بدینسان اعتراض خود را نسبت به هنجارها و قیودات تحمیلی جامعه می‌نماید و اهمیتی به نظر دیگران در این خصوص نمی‌دهد. بعلاوه، شاید کیفیت بزرگ شدنش بر اساس باورهای خاصی بوده باشد.

نویسنده: جن ال دیمتریوس ؛ مارک مازارلا

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211706>

زنان و مردان تفاوت ها ، شباهت ها

روان شناسان در مورد بروز تفاوت زن و مرد، هر دو عامل محیط و وراثت را سهیم می دانند. اما جامعه شناسان با روان شناسان اختلاف نظر فاحشی دارند. آنها معتقدند که تفاوت های زن و مرد معلول تفاوت رفتاری است که جامعه در مورد آنان پیش می گیرد و معتقدند که دو جنس در اساس با هم هیچ تفاوتی ندارند، بلکه اجتماع موجب می شود که آنها گرایش های متفاوت پیدا کنند و به زمینه های مختلف سوق داده شوند. از نظر جامعه شناسان تفاوت زن و مرد در جزئیات است نه در کلیات. زیست شناسان عقیده دارند که زن و مرد تفاوت های بنیادی دارند، بدین معنا که تفاوت های آنها در درجه اول ارثی است نه محیطی. آنها معتقدند که هر سلول بدن زن با هر سلول بدن مرد تفاوت دارد.

آنها قبل از آن که به دنیا بیایند و تحت تأثیر نفوذهای اجتماعی قرار گیرند، کاملاً تمایز پیدا کرده و برای زن یا مرد شدن آماده می شوند. پسرها ارتباط های مکانیکی را بهتر درک می کنند و استعداد ریاضی بهتری نسبت به دخترها دارند، اما در کارهای دستی مخصوصاً کارهایی که نیاز به چالاکی انگشتان دارند دخترها بهترند و چابکی انگشتان زنان به آنها اجازه می دهد که ماشین نویس خوبی باشند. یکی از ویژگی های جالب زنان این است



که می توانند اطلاعاتی را برای مدت کوتاهی در حافظه خود نگه دارند که با هم هیچ ارتباطی ندارند و به خود آنها نیز مربوط نیست. بر پایه همین توانایی است که زن ها بهتر می توانند به منشی گری و کارهای دفتری اشتغال داشته باشند. دختران از دوران ابتدایی تا دانشگاه آن هم تا سطح لیسانس در مجموع بهتر از پسرها درس می خوانند و موفقیت های بیشتری به دست می آورند. اما بعد از فراغت تحصیل و به ویژه بعد از دوره لیسانس، معمولاً از رقابت دست برمی دارند و در صورت ازدواج، خود را کاملاً وقف خانواده می کنند. البته زنان شاغل، نویسنده، وکیل و پزشک هم وجود دارند اما کمتر به جاه طلبی و مقام پرستی روی می آورند و این امر به مقدار زیادی از شکوفایی استعدادهای آنها جلوگیری می کند. پس می توان گفت که علت محدودیت زن ها مسائل عاطفی است نه کمبود استعداد. «ماتینا هورنر» می گوید زنان برای به دست آوردن موفقیت برانگیخته می شوند ولی در عین حال از موفقیت نیز می ترسند. هورنر می گوید: موفق شدن در دنیای رقابت طلب چیزی است که خیلی از زنان از آن پرهیز می کنند زیرا ویژگی هایی را منعکس می کند که به طور سنتی غیرزنانه به حساب می آید. کتاب «پرواز تنها، زنان مجرد در نیمه راه عمر» نوشته آسیب شناسان خانواده کارل آندرسون» و «سوزان استوارت»، با بررسی زندگی زنان و مردان قبل و بعد از تأهل، چنین نتیجه می

گیرد که مردان معمولاً پس از ازدواج پله های ترقی را طی می کنند و کارآمدتر، عاقل تر و نهایتاً موفق تر می شوند. «دیوید اسکوس» پروفیسور علوم رفتار شناسی بیان می کند که کروموزوم X پدری نه تنها از نظر وراثت خصوصیات زنانه نقش مهمتری را نسبت به کروموزوم X مادری ایفا می کند بلکه انتقال دهنده برخی مهارت های اجتماعی نیز هست و این بدین معناست که مردان باید مهارت های اجتماعی را بیاموزند، در حالی که زنان آن را در ساختمان ژنتیکی خود دارند و این امر با بسیاری از جنبه های بلوغ (روانی، اجتماعی، جنسی) در دختران و پسران نیز مطابقت دارد. محققان استرالیایی اعلام کرده اند: آن قسمت از مغز که برای صحبت کردن مورد استفاده قرار می گیرد در زنان نسبت به مردان ۳۰-۲۰ درصد وسیع تر است.

شاید همین موضوع سبب می شود که زنان در امتحانات بلاغت شفاهی، حافظه شفاهی و برخی مهارت های حرکتی ظریف بهتر از مردان عمل کنند. در مطالعه ای که با استفاده از فن رادیوگرافی و MRI صورت گرفت مشخص شد که مردان تنها از سمت چپ مغز خود برای حل مسائل زبان شناسی استفاده می کنند در حالی که زنان از هر دو نیمکره مغز سود می برند. توانایی زنان در استفاده همزمان از هر دو نیمکره مغز، آنها را قادر می سازد که به هنگام صحبت کردن به مراکز عاطفی نیز دسترسی پیدا کنند و در ارتباطات عاطفی موفق تر عمل کنند. شاید این نکته را که خانم ها مددکاران اجتماعی، مشاوران، آموزگاران و پرستاران موفق و خوبی هستند بتوان به این موضوع نسبت داد.

تستوسترون ترشح شده در مردها اثر آنابولیکی پرقدرتی دارد؛ به این معنی که موجب افزایش تولید پروتئین در تمام بدن به ویژه در عضلات می شود. در واقع حتی مردی که فعالیت ورزشی زیادی ندارد اما تستوسترون زیادی دارد جتنه عضلانی او ۴۰ درصد بیشتر از زنان نظیر خود خواهد بود و قدرت او نیز به همین نسبت بیشتر است. هورمون جنسی زنان یعنی استروژن نیز احتمالاً مسئول قسمتی از اختلاف بین قدرت زن و مرد است، اگرچه اثر آن به همان شدت تستوسترون نیست. معلوم شده است که استروژن رسوب چربی را در زنان به ویژه در بعضی بافت ها افزایش می دهد. بدیهی است این موضوع مانعی در برابر تولید حداکثر قدرت در ورزش هایی ایجاد می کند که به سرعت یا قدرت بدنی بستگی دارد اما از طرف دیگر این موضوع می تواند در ورزش های استقامتی سخت که برای تولید انرژی نیاز به چربی دارند یک کمک مؤثر به شمار آید. چنانکه رکورد رفت و برگشت بین دو سوی کانال مانس در حال حاضر متعلق به زنان است. پسرها در پرتاب کردن توپ و دیسک بهتر از دختران هستند. شاید علت آن در اغلب موارد این باشد که پسران برای بازی با توپ تقویت می شوند اما احتمالاً علت اساسی تری هم وجود دارد؛ شکل دست ها در دو جنس متفاوت است، مخصوصاً در دختران ساعد با بازو زاویه ای تشکیل می دهد که در دست پسران وجود ندارد. بنابراین دختران به دلایل ژنتیکی و تشریحی نمی توانند موفقیت پسران را در پرتاب به دست آورند. نکته قابل توجه دیگر آن است که اگر مرد و زنی را در جزیره ای دور افتاده رها کنید چگونگی وضعیت سوخت و ساز بدن در خانم ها منجر به آن خواهد شد که زن بیش از مرد زنده بماند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314852>

 Vista.ir
Online Classified Service

زیستن در لحظه

یکی از علل افزایش استرس گفتگوی درونی است. پرهیز از گفتگوی درونی می تواند رابطه احساسی با موضوع ایجاد کننده استرس را کاهش دهد یا متوقف سازد. با ایجاد این حالت می توان دیدگاه صحیح تری نسبت به زندگی داشت و با آرامش خیال تصمیمات منطقی تری اتخاذ نمود. اساسی





ترین پی آمد مثبت اجتناب از گفتگوی درونی، زیستن در لحظه است. زیرا انسان ذهن بسیار سرکش و لجوجی دارد! در هر لحظه دهها مطلب به ذهن می آیند و می روند بدون آنکه انسان کنترل چندانی بر این افکار داشته باشد. زندگی در لحظه یعنی غرق شدن در شادیهها و ایجاد لحظه های شیرین و نشاط آور. به بیان دیگر مانند دوران کودکی زیستن! هنگامی که در کودکی بسر می بریم، بطور طبیعی در لحظه زندگی می کنیم. یک کودک را بنگرید، چگونه غرق شادی های کودکانه خود است و با موضوعات به نظر کوچک ساعتها خود را مشغول می کند و هر موضوعی برایش جذاب است، لحظه ای ناراحت می شود و گریه می کند، اما پس از چند لحظه همه افکار آزار دهنده را به فراموشی می سپارد و مجدداً خندان و شاد به بازی

مشغول می شود، گویی هرگز ناراحت نبوده است. از همین رو، تعمق در کنش و واکنشهای کودکان مفهوم واقعی زیستن در لحظه را متجلی می سازد.

اما با گذشت زمان شادی کودکانه از زندگی بی دغدغه و آرام او رخت برمی بندد و بتدریج همگام با رشد کودک سیستم تربیتی، عوامل و مسئولیتهای اجتماعی و ... به مرور دنیای زیبای کودک را از ذات واقعی خود دور می کند و به دنیای بزرگان پا می گذارد تا مانند بزرگترها بیاندیشد! و هر چه بزرگتر می شود، توانایی زیستن در لحظه ها را بیشتر از دست می دهد و هنگامی که کاملاً بزرگ شد، با محرک های ریز و درشت، عصبی و دلگیر می گردد و ساعتها و گاه روزها طول می کشد تا عصبیت او فروکش کند، هنوز این عصبیت پایان نیافته است که موضوعی جدید او را برانگیخته می کند و این دور تسلسل ویرانگر ممکن است تا پایان عمر ادامه یابد. تحقیقات نشان می دهد عصبیت ها بیش از آنکه جنبه بیرونی داشته باشند ناشی از دیدگاه درونی و تعبیر و تفسیرهایی است که به مرور زمان تحت تأثیر تربیت خانوادگی، ارزش های اجتماعی و فرهنگی در ما بوجود آمده اند، ذهنی که مسائل و موضوعات را نه آنطور که هستند بلکه آنطور که می خواهد تجزیه و تحلیل می کند! زیرا ذهن ما هر لحظه جولانگاه افکار متنوع و نامتجانسی است بدون آنکه ما را یارای کنترل این افکار باشد. برای درک عینی این موضوع می توان آزمایشی ساده را انجام داد. چشمان خود را ببندید و سعی کنید تا بیست مرتبه دم و بازدم خود را (بدون اینکه ریتم آنها را تغییر دهید یا آنها را کنترل نمایید) شمارش کنید و تمام حواستان فقط به شمارش تنفس ها و روند طبیعی ورود و خروج هوا از بینی باشد. سعی کنید به جز شمارش و توجه به تنفس ها هیچ اندیشه ای را در سر نداشته باشید. حال در حین این عمل شمارش کنید که چند بار افکار دیگر وارد ذهن شما می شوند. حتی خود این فکر که من هیچ اندیشه ای در سر ندارم یک فکر اضافه است. با این آزمایش ساده در می یابید که پیشگیری از هجوم افکار متفاوت به ذهن از کنترل شما خارج است و تمرکز فکری نیاز به سعی و تلاش و ممارست دائم دارد. زیرا ذهن همیشه ناخودآگاه مشغول تجزیه و تحلیل و یادآوری خاطرات و موضوعات مختلف است.

هیچگاه افکار نمی گذارند در زمان حال باقی بمانیم. افکار همیشه موضوعی را از گذشته به خاطر می آورند یا شما را به آینده می برند و نقشه ها و آرزوها و بیم ها و امیدهای آینده را یادآور می شوند. حتی زمانی که می خواهید آنها را کنترل کنید و از ورود آنها به فضای ذهن جلوگیری نمایید، باز به ذهنتان هجوم می آورند. این بازی ذهن است، ذهنی که سالهای سال بدین شکل رشد نموده و ما جهت کنترل آن کار چندانی انجام نداده ایم. در حالی که ذهن ما بیشتر مواقع احساسات و افکار ما را بدون آنکه تمایل داشته باشیم کنترل می کند. از دیدگاه متخصصین تکنولوژی فکر، ذهن فضایی بیکران و وسیع است که افکار و احساسات و غرایز در آن جای ندارند و همیشه درون آن جولان می دهند و هیچگاه این فضا را خالی و آرام نمی گذارند. بنیانگذاران ورزش یوگا صدها سال پیش تکنیکهایی را یافته اند که ذهن و فضای آن به کنترل انسان درمی آید. تکنیکهایی که به انسان می آموزند چگونه در زمان حال زندگی کند و فضای ذهن را آرام نماید و گفتگوی درونی را به حداقل برساند و سرانجام سکوت ذهن را تجربه کند. از جمله این تکنیکها مدیتیشن است که کمک می کند به آرامش ذهنی دست یابیم و گفتگوی درونی را خاموش سازیم. تکنیک مدیتیشن براساس تمرکز فکری، مثبت اندیشی و گرایش به زیبایی های زندگی استوار است. با خاموشی گفتگوی درونی امکان درک حقیقت واقعی و زیبای لحظه و زیستن در آن بوجود می آید و آنگاه قادر خواهیم بود مانند یک کودک از درون احساس شادی کنیم و با سرور و شادی همراه شویم. برای نیل به این هدف اولین گام، ایجاد آرامش و صلح روحی بین افکار و قلب است. زیرا تا هنگامی که افکاری مشوش و روانی پریشان بر انسان

- حاکم است، نه تنها به آرامش و موفقیت نمی رسد بلکه بی اختیار بر مشکلاتش افزوده خواهد شد. برای برقراری آرامش درونی که مهمترین عامل سلامت روانی می باشد رعایت نکاتی ضروریست که از این میان به تعدادی از این موارد اشاره می شود:
- ۱) فکرتان را برای دریافت موضوعات مختلف باز کنید، اما مغلوب افکار استرس زا و هدردهنده انرژی نشوید.
 - ۲) برای اینکه احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید خودتان را دوست بدارید. زیرا دوست داشتن خود به مفهوم حس اعتماد به نفس داشتن است و تا زمانی که خود را دوست نداشته باشید، دوست داشتن واقعی دیگران امکان پذیر نمی باشد.
 - ۳) با نگاه مثبت به زندگی بنگرید و خوشبین باشید. بدبینی شما نسبت به آنچه که شما را احاطه نموده است، فاصله شما را با موفقیت بیشتر خواهد کرد.
 - ۴) هیچ موسیقی آرامش بخش تر از موسیقی درون قلب شما نیست، پس به صدای قلب خود گوش دهید. از این رو آنچه را که دوست دارید و به آن می اندیشید، بدان عمل کنید.
 - ۵) اگر از دیگران توقع احترام دارید بخاطر داشته باشید که احترام گذاشتن به دیگران را باید از خود شروع کنید.
 - ۶) هدف خود را در کوتاه مدت و بلند مدت کاملا مشخص کنید.
 - ۷) گذشته خود را فراموش کنید، به خاطر داشته باشید آنچه را که می توانید بدست آورید در زمان حال است. از این رو، تخیل پرور نباشید و ذهنتان را به مسائل و رؤیاهای بی پایه برای آینده مشغول نکنید.
 - ۸) به یاد داشته باشید که با همان ذهنیتی که مشکلات را برای خود ساخته اید، نمی توانید برای رفع مشکلات اقدام کنید. بنابراین برای حل معضلات با اندیشه ای نو و انعطاف پذیر وارد عمل شوید.
 - ۹) در هر حالت تمرکز فکر داشته باشید.
 - ۱۰) منتظر فرصتها ننشینید زیرا این شما هستید که باید از شرایط و فرصتها حداکثر بهره را بگیرید.
 - ۱۱) بزرگواری باشید و احساس بخشنده بودن را در خود بهرورانی و از تقصیرات کوچک اطرافیان راحت بگذرید تا گرفتار دنیای تاریک و پر از کینه و استرس نشوید.
 - ۱۲) با خدای خود رابطه مستقیم و قوی ایجاد کنید.

منبع : مرکز اطلاعات فنی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=312372>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ساختار شخصیت از دیدگاه فروید

• زندگی فروید

فروید در سال ۱۸۵۶ در یکی از شهرهای جمهوری چک به دنیا آمد. پدر او تاجر ناموفقی بود که به خاطر ورشکستگی به با خانواده به آسمان و بعد به اتریش مهاجرت کرد. فروید در دانشگاه رشته پزشکی را ادامه داد و بعد از فارغ التحصیلی به عنوان عصب شناس بالینی مطب دایر کرد و از طریق مطالعه بیمارانش





اساس نظریه خود را بنا نهاد

در سال ۱۹۳۸ که نازیها اتریش را اشغال کردند او مجبور شد که به لندن مهاجرت کند. وی که دچار بیماری سرطان دهان شده بود در سال ۱۹۳۹ با تزریق مرفین به زندگی خود پایان داد.

• غرایز نیروهای سوق دهنده شخصیت

غرایز عناصر اصلی شخصیت هستند، نیروهای برانگیزنده ای که رفتار را سوق می دهند و چه آنرا تعیین می کنند فریود غرایز را در دو طبقه گروه بندی کرد: غرایز زندگی و غرایز مرگ، غرایز زندگی به وسیله جستجو برای ارضا نیازهای غذا، آب و مسائل جنسی، به هدف بقای فرد و نوع خدمت می

کنند. غرایز زندگی در جهت رشد و نمو هستند. انرژی روانی که توسط غرایز زندگی آشکار می شود لیبدو است. از میان غرایز زندگی فریود بیشتر از همه به غریزه جنسی توجه داشت و آنرا برای شخصیت بسیار مهم می دانست فریود در مقابل زندگی، غرایز ویرانگر یا غرایز مرگ را فرض کرد. او معتقد بود که مردم میل ناهشیاری به مردن دارند. یکی از مولفه های غریزه مرگ، پرخاشگری است مکه در آن میل به مردن بر علیه هدفهای غیر از خود بر می گردد. به عقیده فریود پرخاشگری مانند میل جنسی جزء ضروری ماهیت انسان است

• سطوح شخصیت

فریود در ابتدا شخصیت را به سه سطح تقسیم کرد.

(۱) هشیار:

شامل تمام احساسات و تجربیاتی است که در هر لحظه معین از آن آگاهییم. هشار بخش محدودی از شخصیت است. زیرا تنها بخش کوچکی از افکار، احساسها و خاطرات ما در هر لحظه در آگاهی هشیار وجود دارد.

(۲) ناهشیار:

مهمترین و بزرگترین بخش شخصیت است که قابل دسترسی نمی باشد.

(۳) نیمه هشیار:

بین این دو طح قرار دارد و مخزن خاطرات، ادراکات و افکاری است که مارد لحظه به صورت هشیار از آنها آگاه نیستیم ولی می توانیم آنها را به راحتی به هشیاری فرا خوانیم.

• ساختار شخصیت: نهاد، من و فرامن

فریود بعدا نظر خود درباره سه سطح شخصیت را تغییر داد و سه ساختار اساسی را برای شخصیت معرفی کرد.

(۱) نهاد:

بزرگترین بخش شخصیت و منبع نیازها و امیال زیستی انسان است و تمام انرژی لازم برای دو بخش دیگر شخصیت را فراهم می کند. نهاد طبق اصل لذت عمل کرده، ر جهت افزایش لذت و دوری از درد عمل می کند و ساختاری خودخواه، لذت جو، بدوی غیر اخلاقی، سبج و لجوج دارد.

(۲) من:

نماینده منطق و عقل و رابط بین نهاد و محیط خارج است. من می کوشد در خواستههای نهاد را به صورت منطقی برآورد کند و اگر با واقعیت هماهنگی ندارند آنها را به تعویق انداخته یا هدایت مجدد کند. من به دو ارباب خدمت می کند، نهاد و واقعیت، و همواره بین درخواستهای اغلب متضاد آنها میانجی می شود و سازش برقرار می کند.

(۳) فرامن:

در سنین بین ۳ تا ۶ سالگی از تعامل با والدین بوجود می آید. زیرا آنها تاکید دارند کودکان باید از ارزشهای جامعه پیروی کنند. کودکان از طریق تنبیه و تحسین یاد می گیرند که چه رفتارهایی را والدینشان خوب یا بد می دانند. رفتارهایی که کودکان به خاطر آنها تنبیه می شوند یک قسمت از فرامن، من وجدان را تشکیل می دهد قسمت دوم فرامن، خودآرمانی است که شامل رفتارهای خوب یا درتی است که کودکان برای آنها تحسین شده اند. فرامن از نظر جدیت، غیر منطقی بودن پافشاری برای اطاعت، بی شباهت بد نهاد نیست هدف فرامن این است که کاملا جلو در

خواستهای لذت جویی نهاد را بگیرد. فرامن نه برای لذت تلاش می کند و نه برای دستیابی به اهداف منطقی، بلکه تنها برای کمال اخلاقی می کوشد.

- مراحل روانی جنسی رشد شخصیت

فروید مراحل رشد شخصیت انسان را از تولد تا بزرگسالی به پنج مرحله تقسیم کرد.

(۱) مرحله دهانی:

از تولد تا دوسالگی ادامه دارد. در طول این دوره منبع اصلی لذت کودک، دهان است کودک لذت را از مکیدن گاز گرفتن و بلعیدن کسب می کند. دهان برای زنده ماندن، برای فرو بردن غذا و آب به کار برده می شود، ولی فرود برای ارضای شهوانی ناشی از فعالیت‌های دهانی تاکید داشت.

(۲) مرحله مقعدی:

این مرحله از دو تا سه سالگی ادامه دارد. فروید معتقد بود که تجربه آموزش توالیت رفتن در طول مرحله مقعدی تاثیر مهمی بر رشد شخصیت دارد. عمل دفع برای کودک تولید لذت شهوانی می کند. اما با شروع آموزش توالیت رفتن، کود باید یاد بگیرد که این لذت را به تعویق اندازد.

(۳) مرحله آلتی:

مدت این مرحله ۴ تا ۵ سالگی است. کودکان در این مرحله علاقه زیادی به کاوش و دستکاری اندامهای تناسلی خود و همبازیهایشان نشان می دهند. آنان در این مرحله در مورد چگونگی متولد شدن و اینکه چرا پسرها آلت مردی دارند و دخترها ندارند کنجکاو می شوند. کودکان نسبت به والدین جنس مخالف تمایلات جنسی پیدا می کنند ولی برای اجتناب از تنبیه از این تمایلات دست کشیده و باوالد همجنس خود همانندسازی کرد. و از او تقلید می کنند.

(۴) مرحله نهفتگی:

این مرحله که حدوداً از شش تا پانزده سالگی را در بر می گیرد، یک مرحله روان جنسی به شمار می رود و غیر جنسی نافع و خفته است. در این مرحله فرامن رشد بیشتر کرده، کودک از بزرگسالان خارج از خانواده و از بازی با همسالان همجنس خود مهارت‌های اجتماعی تازه ای فرا می گیرد.

(۵) مرحله تناسلی:

آخرین مرحله روانی جنسی رشد بوده و در هنگام بلوغ جنسی آغاز می شود. بلوغ جنسی باعث می شود که تکانه های جنسی مرحله آلتی دوباره ظاهر شوند. اگر رشد مراحل قبلی خوب پیش رفته باشد، به زندگی زناشویی، روابط جنسی پخته و به دنیا آوردن فرزندان و پروراندن آنها می انجامد.

- کاربرد نظریه روانکاوی

امروزه نظریه روانکاوی در درمان بسیاری از بیماریهای روانی و مشکلات شخصیتی به کار می رود. در این رویکرد، متخصص روانکاوی ابتدا با استفاده از مصاحبه بالینی و ابزارهای فراقکن اقدام به ارزیابی شخصیت مراجع نموده و سپس با استفاده از شیوه های مختلف از قبیل هیپنوتیسم و تداعی آزاد اقدام به فراخوانی خاطراتی می کند که در دوره کودکی باعث ایجاد بیماری او گردیده است. البته این نوع درمان با توجه به این که مدت زمان طولانی را نیاز دارد، روشی بسیار پرهزینه است.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=238467>



۱. احساس راحتی و آسودگی خاطر
۲. عدم احساس دلواپسی، خشم، ترس، بروز احساسات شدید، حسادت
۳. دور نمودن ناامیدی در زندگی
۴. قدرت تحمل
۵. تخمین اندازه توانائی‌های خود
۶. پذیرش کمبودها و نارسائی‌های خود
۷. برخورداری از حس احترام به خود
۸. قابل دانستن خود در برخورد با مشکلات
۹. احساس نشاط از شادی‌های ساده و روزمره
۱۰. احساس خوب نسبت به دیگران
۱۱. توانائی دوست داشتن دیگران و در نظر گرفتن خواسته‌های دیگران
۱۲. احترام به تفاوت‌های فردی دیگران
۱۳. عدم رفتار آمرانه و تحکمی با دیگران
۱۴. تعلق گروهی
۱۵. احساس مسئولیت نسبت به اطرافیان
۱۶. توانائی در برآوردن نیاز زندگی خود
۱۷. اقدام در حل مشکلات پیش‌بینی نشده
۱۸. مسئولیت‌پذیری
۱۹. بهره‌گیری از استعدادها و فطری خود
۲۰. توانائی در تغییر محیط زندگی و در صورت ضرورت هماهنگی با آن
۲۱. عدم ترس از آینده
۲۲. استقبال از تجربیات جدید
۲۳. توانائی در زمینه اندیشیدن درباره خود و تصمیم گرفتن به موقع
۲۴. خشنودی از رفتار و عملکرد خود

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=11384>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سیری در دنیای حسادت

در فرهنگ لغات فارسی واژه‌هایی از قبیل حسد، حسادت، حسود، حساد و حسد آمده است که به ترتیب به مفهوم : رشک برنده، کسی که ثروت و





نعمت و سعادت دیگران را نتواند ببیند و خواستار زوال آن باشد و همه چیز را برای خود بخواهد. حسد بردن، رشک بردن، زوال نعمت کسی را خواستن. رشک برنده، کسی که حسد دارد، کسی که ثروت و نعمت و سعادت دیگران را نتواند ببیند و خواستار زوال آن باشد. حسودان، جمع حاسد. به مال و جاه کسی رشک بردن و زوال آنرا خواستن، بدخواهی، رشک. با توجه به این تعاریف می توان در مجموع حسود را کسی دانست که به مال و منال و موقعیت شخصی و اجتماعی دیگران در ابعاد مختلف بخل می ورزد و به بیانی ساده قدرت و توان و یا چشم دیدن پیشرفت دیگران را در تمام زمینه های اجتماعی ندارد و به محض حضور پیشرفت و ترقی دیگران از خود واکنش منفی و به دور از دایره ی انسانی به معرض نمایش می گذارد. با این تفصیل می توان حسادت را یک نوع ویژگی درونی قلمداد کرد و یا

می توان از آن به عنوان یک عادت اجتماعی یاد کرد. ویژگی درونی بدین خاطر که ذاتاً در وجود همه ی افراد یافت می شود، ولی تأثیر آن در افراد شدت و ضعف دارد. و عادت اجتماعی بدین سان که خود را به صورت عاملی تکرار شونده که پایگاه ثابتی در ذهن افراد زده است ظاهر می شود. دنیای حسادت دنیایی است مزمن و عقیم. دنیایی است که با ویژگی های بارز خود سعی در ایجاد بدبینی و بدخواهی در امور اجتماعی دیگران را دارد و البته با توجه به ظهور دنیای فناوری و تکنولوژی و رقابت های ناسالم در امور اجتماعی و زایش فرهنگی بنام چشم و هم چشمی شدت آن نیز در بین اجتماع قوت بیشتر گرفته است.

دنیای حسادت دنیایی است که قدرت دیدن زیبایی ها و لذایذ دنیوی و پلکان ترقی افراد را در امور اجتماعی خواستار نیست. چه بسا در اغلب مواقع نیز با اینکه فرد حسود از وضعیت مالی و اجتماعی قابل توجهی برخوردار است ، ولی تحت هیچ شرایطی پیشرفت دیگران را نمی خواهد و یا اینکه در اغلب مواقع با اینکه خود از شرایط و موقعیت مطلوبی برخوردار نیست، تحمل دیدن دیگران را در دایره ی پیشرفت رد می کند. بنابراین در هر دو شرایط فرد حسود فقط به خود می اندیشد و به بیانی ساده تنها خود را می بیند و دیدن دیگران را تحت هیچ شرایطی مقبول نمی داند.

ولی از بهتر اینکه ما به ریشه یابی این دنیا بپردازیم و دریابیم که ریشه اصلی حسادت از کجا نشأت می گیرد و یا چه عواملی در ایجاد حسادت نقش موثری را ایفا می کنند؟ در پاسخ به این سئوالات باید گفت که ریشه ی اصلی حسادت را می توان به دو بخش تقسیم کرد : نخست تنگ بینی و تنگ نظری فرد حسود برمی گردد به یکسری کمبودهای اجتماعی که در جاده ی زندگی تجربه کرده است و چون فرد حسود همیشه با این کمبودها مواجه بوده لذا در جهت پوشش این کمبودها به دنیای حسادت روی آورده است که در این جا می توان گفت این نوع حسادت تقریباً انتخابی است.

یعنی فرد چاره ای جز انتخاب حسادت در جهت پاسخ به کمبودهای اجتماعی را نداشته است. در ثانی می توان گفت حسادت فرد ذاتی است . یعنی فطرتاً در خون فرد حسود، حسادت وجود دارد و تحت هر شرایطی نیز رهایی از آن هم میسر نمی افتد. لذا در این شرایط نوع عکس العمل حسادت در فرد می تواند به اشکال ذیل باشد.

۱) حسادتی که بصورت بسیار خفیف و ضعیف در افراد وجود دارد که تشخیص آن نیز بسیار مشکل است و طبعاً این نوع حسادت مشکل زا هم، نیست.

۲) حسادتی که بصورت متوسط در افراد یافت می شود که تشخیص آن نیز آسان بنظر می آید و طبعاً این نوع حسادت به نوبه ی خود می تواند مشکلاتی را نیز به همراه داشته باشد.

۳) حسادتی که شدت دارد و یا پر شدت است و یا به بیانی نسبت به هر کنش واکنشی شدید را به همراه خود دارد که این نوع حسادت به خاطر شدت آن، دیگر نیازی به تشخیص را ندارد و در امور اجتماعی نیز به راحتی چهره می نماید. به هر روی با توجه به زیبایی های ویژه ای که در دنیای مادی وجود دارد و با نظر به اینکه انسان ذاتاً موجودی خودخواه و سودجو و قدرت طلب می باشد و همیشه در نکاپو در جهت رسیدن به اهداف دنیوی با برداشتن موانع پیش روی خود است. لذا با این وجود نقش حسادت نیز در ترقی و تعالی این اهداف می تواند نقشی مؤثر و سازنده

باشد.

دیگر اینکه اختلاف طبقاتی نیز در ایجاد حسادت آن هم بصورت شدید تاثیر فراوان دارد و با ندیدن واقعیات افراد و دیدن و توجه به خیلی از ویژگی هایی که در واقع غیر واقعی اند، طبعاً در شکل گیری مقوله ی حسادت بی تاثیر نیست.

اما مهمتر از این موارد دنیای معنوی است که دقیقاً مقابل دنیای مادی و مقوله ای بنام حسادت در این دنیا قرار گرفته است. دنیای معنوی چون نگاهی به لذایذ دنیوی و معنویات چشم گیر آن را ندارد ، بالطبع نقش آن در زدودن و کم رنگ کردن دنیای حسادت بسیار موثر است.

موثر به این خاطر که به همه چیز در این دنیا با نگاهی مثبت و منتج می نگرد و بدخواهی و بدشگونی را نسبت به پیشرفت انسان مقبول نمی داند، چرا که مهمترین فاکتور دنیای معنوی پاک کردن قدم های مسموم و عقیم دنیای حسادت تحت هر شرایطی است.

بنابراین همانطور که انبیاء و ائمه اطهار و کتاب مقدس قرآن بر انکار و رد دنیای حسادت تاکید مؤکد دارند و در این خصوص نیز علما و اندیشمندان و ادبا نیز در سروده ها و گفته های خود بر وجود آن مهر ابطال زده اند. لذا تردیدی نیست که می بایست با این دنیا یعنی دنیای حسادت فاصله

گرفت و در وصل و عین شدن با دنیای معنوی کوشید. چه اینکه فرد حسود تحت هیچ شرایطی از حسادت خود منفعت نمی برد و هر آنچه که حاصل می آید، طبعاً ضرر و زیانی است که به زندگی دنیوی و اخروی خود وارد می سازد.

<http://vista.ir/?view=article&id=346431>



شما هم خود آگاهید؟

خلقت انسان، دارای حقیقتی است که او برای رسیدن به آن آفریده شده و در او صفات و خصوصیات نهفته است که مجموعه این صفات، شخصیت فرد را تشکیل می دهد.

شخصیت هر کس دارای ویژگی هایی است که او را از دیگران متمایز می کند. شخصیت، مجموعه باورها و اعتقادات، احساسات و رفتار هر فرد است که نحوه ارتباط او را با مسائل و مشکلات تعیین می کند.

شخصیت دارای دو وجه است:

(۱) ظاهری (بیرونی)

(۲) باطنی (درونی).

شخصیت ظاهری هر فرد، پوششی برای شخصیت باطنی او در مقابل ضربه های روحی و روانی است.

انسانی به تکامل می رسد که تمام جنبه های وجود خود را کشف کند.

اغلب مردم بر این باورند که ما دقیقاً خودمان را می شناسیم و می دانیم که چه می خواهیم و چه می کنیم.

اگر واقعاً این طور است پس ریشه این همه بگومگوهای بی مورد چیست؟

ریشه این همه اضطراب، دلشوره، نگرانی، خستگی های مزمن جسمی و روانی چیست؟ امروز شناخت، درک و آگاهی از خود، نیازمند دانش و روش است، چون انسان هزاره سوم، بیش از هر دوره ای در ارتباطات و تکنولوژی گره خورده است، شناخت او از خود، مستلزم بررسی و ارزیابی



صحیح از خود است. از آن جهت که خودآگاهی به عنوان مادر مهارت‌های زندگی به شمار می‌آید، در این مقاله به آن می‌پردازیم.

• تعریف خودآگاهی

خودآگاهی، شناخت دقیق و درست از خود و به عبارتی دیگر، شناخت نگرش‌ها، آراء، عقاید، اندیشه‌ها، هیجانات، توانایی‌ها، مهارت‌ها و کاستی‌های خود است.

• انواع آگاهی از خود

(۱) خود فیزیکی:

به تصویری که هرکس از ظاهر فیزیکی خود دارد، گفته می‌شود.

آیا از مشخصه‌های ظاهری خود راضی هستیم؟

یا احساس خوبی ندارم؟ مشخصه‌های ظاهری مانند (چهره، چاق و لاغر بودن، قد و تناسب اندام و...)

(۲) خود اجتماعی:

به تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد، اطلاق می‌شود. دیگران ما را چگونه می‌بینند؟

چگونه در گروه‌ها ظاهر می‌شویم؟

چه نقش‌هایی باید در اجتماع داشته باشیم؟

پایگاه اجتماعی ما چگونه است؟ آیا کمرو و خجالتی یا فردی بانفوذ هستیم؟ دیگران با ما چگونه هستند؟ ما با دیگران چگونه هستیم؟

(۳) خود معنوی:

تصور شخص از اعتقاداتش است که معمولاً به زندگی و باورهای مذهبی او معنا می‌بخشد. مثلاً آیا به نیروی ماورای طبیعت اعتقاد دارم؟ و...

(۴) خود تاریک:

جنبه خاصی از خود است که در برگزیده اسرار ماست. چون دوست نداریم فاش شود، معمولاً انرژی زیادی برای نگهداری‌اش مصرف می‌کنیم.

(۵) خود آرمانی:

آن بخشی از ماست که می‌خواهیم به آن برسیم. دائم در این فکر هستیم که چگونه به نظر می‌آییم؟ با نگاه به زندگی دیگران، خودمان را با آنها

مقایسه می‌کنیم، سپس در ذهن خویش تصویری از خود می‌سازیم که دوست داریم آن باشیم.

(۶) خود واقعی:

درونی‌ترین بخش وجود ماست که آن را به خوبی می‌شناسیم ولی افراد محدودی از آن آگاه هستند. ممکن است آن را از دیگران پنهان کنیم، چون

نگرانیم از این که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند، ممکن است علاقه‌شان را به ما از دست بدهند.

• ویژگی‌های افراد خودآگاه

▪ برای خود ارزش قائل هستند.

▪ از روحیه انتقادپذیری برخوردارند.

▪ به ارزش‌ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می‌کنند.

▪ احساس خشنودی و رضایت خاطر زیادی دارند.

▪ در مقابل فشار و ضربه‌های روانی و اجتماعی مقاومت بیشتری را از خود نشان می‌دهند.

▪ به دنبال سرزنش و یا تحقیر دیگران نیستند، بلکه با دیگران در کمال احترام برخورد می‌کنند.

▪ اغلب از اندیشه مثبت‌نگری برخوردارند.

▪ روحیه همکاری و مشارکت بالاتری دارند.

▪ از مشورت با افراد متخصص استقبال می‌کنند.

• تمرین‌های کسب خودآگاهی

(۱) فرصتی فراهم کنیم و سری به خودمان بزنیم و از خود سؤال کنیم که «من کیستم؟».

(۲) با اتکا به خداوند بزرگ که منبع عظیم انرژی درونی است، خود را تقویت کنیم.

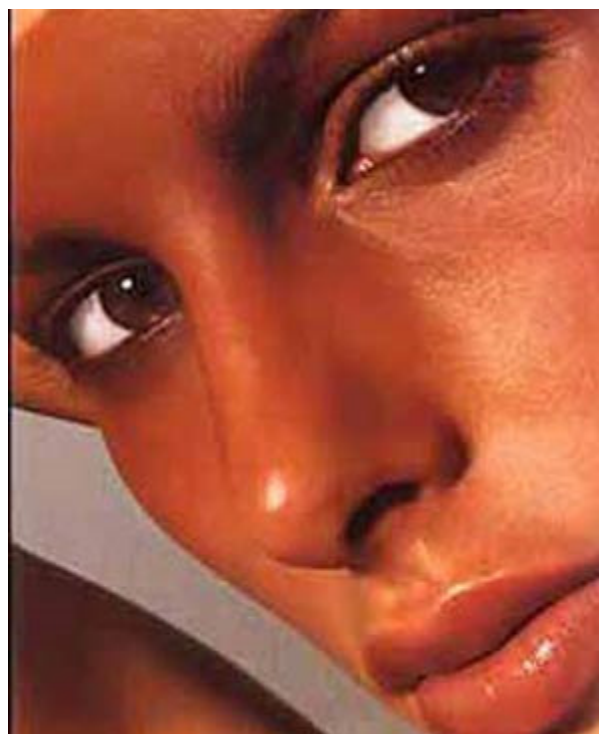
- ۳) به این باور برسیم که در جهان هستی، وجودی منحصر به فرد هستیم و توانایی‌هایی داریم که دیگران فاقد آنند.
- ۴) بدانیم انسانیت ما در اعماق وجود ما نهفته است، آنها را کشف کرده و در رفتارهایمان به کار گیریم.
- ۵) سعی کنیم از خود تصویری مثبت، تصویر انسانی موفق و توانا داشته باشیم.
- ۶) گاهی اوقات در تنهایی، با خود خلوت کرده و به رفتار و عملکردهای خود بیشتر بیندیشیم.
- ۷) مهمترین عامل موفقیت و شادکامی در زندگی، اعتقادی است که به خویشتن خویش داریم، سعی کنیم آن را کشف کنیم.
- ۸) انسان‌ها همانگونه که می‌اندیشند، زندگی می‌کنند، پس مثبت بیندیشیم.
- ۹) عواملی که موجب نگرانی و اضطراب می‌شود را شناسایی کنیم و با اولویت‌بندی در رفع آنها اقدام کنیم.
- ۱۰) شناخت علایق و تمایلات می‌تواند شوق به زندگی را در ما تزریق کند. برای شناخت آنها در وجود خود تلاش کنیم.
- ۱۱) نقایص و معایب رفتاری، احساسی و عاطفی خود را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام کنیم.
- ۱۲) مراقب باشیم، اگر نقاط قوت ما با غرور همراه باشد، جزئی از ضعف ما به شمار می‌رود.
- ۱۳) مواعی را که در کمین است تا نگذار به شخصیت اصلی خود دسترسی پیدا کنیم را بنویسیم و راه‌ها مقابله با آن را از منابع مختلف کشف کنیم.
- ۱۴) از تعلقات و هرچیزی که ما را غمگین می‌کند، رها شویم.
- ۱۵) هر روز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت، با خدا گفت‌وگو کنیم و از او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد و بدانیم که خواسته‌های ما از خداوند مانند یک لیوان آب از یک اقیانوس است. ۱۶) عشق ورزیدن را در خود توسعه دهیم و از دشمنی و تنفر که زیبایی‌ها را زشت و کدر می‌کند و انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهد، بپرهیزیم.
- تمرین کنیم هر روز یکی از کینه‌هایی که در دل داریم را فراموش کنیم.
- ۱۷) گاهی با پناه بردن به سکوت می‌توانیم ندهای درونی خویشتن را بهتر بشنویم و به آگاهی عمیق‌تر نسبت به خود دست یابیم.
- ۱۸) بعضی از باورهای غلط که از قبل در ذهن ما خانه کرده، موجب می‌شود که شناخت حقیقی از خود نداشته باشیم.
- چه خوب است که گاهی با خانه نکانی ذهنی بتوانیم صندوقچه ذهن خود را از باورهای غلط قدیمی خالی کنیم و فضا را برای ایجاد آرامش و خودشناسی در وجودمان باز کنیم.
- ۱۹) پناه بردن به دامن طبیعت می‌تواند به کسب خودآگاهی عمیق‌تر ما کمک کند. پس گاهی به کوه و بیابان سر بزیم، در جنگل یا ساحل دریا قدم بزیم، در هوای آزاد کوهستان به آسمان و ستارگان بنگریم تا به عظمت آنها در وجود خویش بیشتر پی ببریم.
- ۲۰) فرض کنیم فقط یکسال دیگر فرصت زندگی داریم، چه کارهایی را انجام خواهیم داد؟ چرا از هم‌اکنون انجام ندهیم؟
- ۲۱) تصمیم‌های مهم زندگی خود را بنویسیم و پاسخ دهیم که مرکز تصمیم‌گیری ما جسممان است یا قلبمان یا ذهنمان؟ اگر مرکز تصمیم‌گیری جسم باشد، فردی مقتدر و مسالمت‌جو هستیم.
- اگر مرکز تصمیم‌گیری قلب باشد، فردی دوست‌داشتنی، اهل عمل و مبتکر هستیم.
- ۲۲) با مصاحبه با افراد نزدیک، فهرستی از نقاط مثبت خود را به دست آوریم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=293299>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شاخص افراد دروغگو



• شاخص افراد دروغگو

همه ما در زندگی فرد دروغگویی را سراغ داریم. يك لاف زن حرفه‌ای. فردی که حتی اگر تلاش هم کند، باز هم نمی‌تواند از دروغ گفتن دست بردارد. او در مورد هر چیز و همه چیز دروغ می‌گوید. تعداد خانم‌هایی که با آنها قرار ملاقات گذاشته، مسایل کاری، استعدادهایش، تحصیلات و در يك کلام همه چیز. او می‌خواهد با این کار خودش را بزرگتر جلوه داده و در دیگران تاثیر بگذارد. دلیل دروغگویی هر چیزی که باشد، کسی به این قبیل افراد احترام نمی‌گذارد. هیچ کس روی آنها حساب باز نمی‌کند و برای شخصیتشان نیز ارزش قائل نیست. من این کلام را بارها و بارها تکرار کرده ام: مرد است و حرفش.

• توانایی تشخیص دروغ

اعماق وجود بیشتر انسان‌ها پاك و محبوب است. آنها هر چقدر هم که تلاش کنند و دروغی بگویند که به اصطلاح مو لای درزش نرود، باز چشمانشان گویای تمام حقایق است. چشم‌ها هیچ گاه دروغ نمی‌گویند. اگر شما يك تبهکار حرفه ای هم باشید، چشمانتان هیچ گاه نمی‌توانند

کسی را فریب دهند. پس چرا خودتان را بیهوده به زحمت می‌اندازید؟ من می‌توانم يك فرد دروغگو را زودتر از هر کسی شناسایی کنم. به راحتی توانایی تشخیص حقیقت را پیش از اینکه هیچ حرفی رد و بدل شود داریم. حرکات بدن گویای تمام حقایق هستند. اما اگر مطمئن هستید که آنها در روز روشن در حال دروغ گفتن هستند، نباید به سرعت عکس العمل نشان دهید. این کار باعث می‌شود که فرد مقابل احساس شرمندگی و خجالت زدگی کند؛ او فقط می‌خواهد به نوعی خود را در جلوی چشم همگان بزرگ تر جلوه دهد. (بعد از همه این حرف‌ها، به هر حال روزی فرا می‌رسد که يك فرد لاف زن از کرده خود پیشمان می‌شود، حالا چرا شما فردی باشید که او را به شرمندگی می‌رساند؟) گاهی اوقات بهتر است به شخص دروغگو نشان دهیم که فقط به خاطر دلایل ضمنی خودمان، دروغش را می‌پذیریم. این کار باعث می‌شود که او کمی بترسد و دفعه آینده دروغ نگوید. معمولا انسان‌ها خیلی مودب تر و با سیاست تر از این هستند که بخواهند کسی را دروغگو بخوانند به همین دلیل آدم‌های دروغگو توانایی‌هایشان را دست بالا می‌گیرند و هر روز بیش از پیش دروغ می‌گویند.

• برخی افراد نمی‌دانند چگونه دروغ بگویند

به طور کلی بیشتر افراد دروغگوهای ماهری نیستند. چرا؟ به این دلیل که همیشه اشکالاتی در داستان‌هایشان وجود دارد. به عنوان مثال اگر مرخصی استعلاجی می‌گیرید، پس چرا روز بعد سرحال و شاداب سر کار آماده می‌شوید؟ دلیلش این است که این جور افراد توانایی دیدن دورنمای بزرگتر را ندارند. آنها نمی‌دانند که چگونه باید بر روی سخنان کذبشان درپوش بگذارند به همین دلیل همیشه دستشان رو می‌شود.

منبع : روزنامه همبستگی

<http://vista.ir/?view=article&id=268319>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت خود را بشناسید

هر فردی با تغییرها و شرایط استرس‌زا به گونه‌ای متفاوت برخورد می‌کند. همه ما تحت تأثیر تربیتی که داریم، ژن‌هایی که با آنها متولد شده‌ایم و آنچه از اجتماع آموخته‌ایم، رفتارهای متفاوت و شخصیت‌هایی مجزا کسب کرده‌ایم.

دانشمندان پی برده‌اند که نقش شخصیت در پاسخ‌گویی به شرایط بحرانی و استرس‌زا بسیار مؤثر است. برخی از شخصیت‌ها نسبت به دیگران از توانایی و قابلیت بیشتری برخوردار هستند، کمتر خود را می‌بازند و با مشکل کنار می‌آیند. برخی دیگر در برابر هر ناملاطتی خود را می‌بازند، نگران و دست‌پاچه شده و تمام توانایی‌های خود را از یاد می‌برند. در این مبحث شخصیت‌هایی را برایتان توضیح می‌دهم که بیشتر مستعد از پافشاری در برابر استرس هستند.

• شخصیت دلوایس

این مدل شخصیت به نوعی دچار عدم اعتماد به نفس است. نسبت به توانایی‌های خود اطمینان ندارد، تشویق و ترغیب دیگران در روی کارساز

نیست و در برابر توقع‌های بی‌جای دیگران "نه" نمی‌گوید. برای اینکه محبوب دیگران واقع شود، به حرف و اوامر همه گوش می‌کند و تصور می‌کند که اگر این‌کار را نکند، دیگران دوستش نخواهند داشت. در ظاهر مطیع است ولی در باطن خشم و نفرتی عمیق از دیگران در دل دارد. اینگونه افراد بهتر است به دنبال کارهای ساده بروند. اگر چه کارهای ساده، احساس بی‌حوصلگی و ناامیدی را در آنها ایجاد می‌کند، ولی اگر پیشرفت کنند و مسئولیت زیادی بر عهده بگیرند، گیج و آشفته شده و توانایی انجام آن را ندارند. به‌طور معمول به مشاجره و دعوا می‌پردازند و ناراحتی خود را بر سر دیگران خالی می‌کنند.

• شخصیت انگیزه‌طلب

این قبیل افراد به شدت به دنبال ریسک هستند. رفتاری جسورانه داشته و می‌تواند در عرصه‌های ورزش و دنیای تجارت موفق شوند. با این حال دقت و توجه زیاد ندارند. وقتی که هیجان‌شان به پایان می‌رسد، کار قبلی را نیمه‌تمام گذاشته و به‌سوی کار بعدی می‌روند. به جزئیات توجه نداشته و هنگامی که مشغول قسمت اصلی کار هستند، بخش کم‌اهمیت آن را به دیگران می‌سپارند. به‌طور معمول مشاغلی را انتخاب می‌کنند که ریسک‌پذیری بالای آن احتمال کسب درآمد فراوان و با اعتباری بزرگ را به دنبال داشته باشد. انگیزه‌طلب‌ها از انجام کارهایی که کمی استرس در آن است، لذت می‌برند. آنها در ظاهر با استرس مشکلی ندارند و به دنبال آن هستند، ولی در باطن برای فرار از آن، به رفتارهای مخربی مانند سیگار کشیدن روی می‌آورند و رفته رفته در انجام این کار افراط می‌کنند و دچار بیماری‌ها و عوارض مختلفی می‌شوند. انگیزه‌طلب‌ها برای فرار از استرس به سمت آن می‌روند و با انجام کارهای خطرآفرین، خود را دل‌داری می‌دهند که با استرس مشکلی ندارند، اما با این روش، زندگی سلامت جسمی و روانی خود را به شدت به خطر می‌اندازند.

• شخصیت کمال‌طلب

کمال‌طلب‌ها دوست دارند هر چیزی در جای خود بوده و هر کاری در زمان خود انجام شود. عادت‌های روزمره و جزئیات زندگی برای آنها دارای اهمیت بسیاری هستند. اشتباه دیگران از نظر آنها غیرقابل بخشش است و اگر در یک نامه کلمه‌ای را اشتباه بنویسند، تمام آن نامه را از اول پاک‌نویس می‌کنند. بیشتر سخت‌کوش و قابل اعتماد هستند، ولی در برابر اتفاقات تازه و تغییرهای ناگهانی و با شرایط بحرانی دست و پای خود را گم می‌کنند و دچار استرس شدیدی می‌شوند. کمال‌طلب‌ها اگر از جریان عادی زندگی خود عقب بمانند، بی‌نهایت ناراحت و نگران می‌شوند. این افراد، علاقه‌مند هستند که عادت‌ها و روش‌های قدیمی خود را حفظ کنند. بنابراین اگر عاملی در نظم و عادت آنها تغییر ایجاد کند، مضطرب می‌شوند. بنابراین اگر عاملی در نظم و عادت آنها تغییر ایجاد کند، مضطرب می‌شوند. توجه بسیار آنها به جزئیات نیز به ایجاد اضطراب و نگرانی می‌انجامد. شخصیت‌های کمال‌طلب اگر بتوانند برخوردی آگاهانه با حوادث و تغییرها داشته باشند، می‌توانند بهترین سازگاری را برای خود ایجاد



نماید.

داستان "دور دنیا در هشتاد روز" را به خاطر دارید؟ "فیلان فوگ لرد" انگلیسی که قهرمان اصلی داستان است، نمونه خوبی از شخصیت کمالطلب به شمار می‌رود. او هر روز صبح رأس ساعت خاصی بیدار می‌شد. هر روز صبح پیاده‌روی می‌کرد، سپس جواب نامه‌هایش را می‌داد. رأس ساعت برای صرف نهار آماده می‌شد. تا ساعت مشخصی مطالعه می‌کرد و عصرها به کوپ می‌رفت. او سالها همین کار را انجام داده بود و کوچکترین علاقه‌ای به تغییر نداشت و هنگامی که خدمتکاری جدید استخدام می‌کرد، او را به اهمیت جزئیات و ظرافت‌های کار آشنا می‌کرد. این شخصیت در برابر اعاده حیثیت خود حاضر شد تا دست به آن سفر عجیب و بی‌سابقه بزند و شخصیت کمالطلب و دقیق او خود که باعث شد با حساب کردن دقیقه‌ها و مسافت‌ها در این سفر پیروز شود.

• شخصیت جاهطلب

افراد دارای اینگونه شخصیت، سختکوش و پرتکاپو هستند. آنها تمام انرژی خود را صرف کار می‌کنند. فرصتی برای معاشرت با دیگران و تفریح ندارند. به‌طور معمول، دوست دارند همه کارها را خودشان انجام دهند و از سپردن کار به دیگران نگران می‌شوند. از خود و دیگران انتقاد می‌کنند. در برابر سختی‌های، بی‌حوصله و عصبانی می‌شوند. یکجانشینی برایشان مشکل است و به‌طور معمول، تکان‌های عصبی به‌دست یا پای خود می‌دهند. دوست دارند چند کار را با هم انجام دهند. اینگونه افراد بیشترین افراد مستعد استرس را تشکیل می‌دهند. برای کنترل همه‌کس و همه چیز سخت تلاش می‌کند. به‌طور معمول، بیماری فشار خون دارند و مستعد ابتلاء به بیماری قلبی و زخم‌معدده هستند.

بیشتر آنها از ترس‌های عمده‌ای رنج می‌برند. ترس‌هایی که سعی می‌کنند ابتدا از خود و سپس از دیگران پنهان کنند. به‌طور معمول، از این مسئله می‌ترسند که دیگران آنها را فرد مقیدی به حساب نیاورند. نگران هستند که مبادا یک انسان معمولی بوده و لایق موفقیت نباشند. کابوس عدم موفقیت، آنها را به بند می‌کشد و بنابراین در مسیر رسیدن به آنچه می‌خواهند، خود را از هر استراحت و آرامشی محروم می‌کنند.

حال به مقایسه خود با شخصیت‌های ذکر شده بپردازید. برای راحت‌تر شدن کار شما، چند گفتار درونی آنها را نیز برایتان بازگو می‌کنم:

افراد دلواپس به خود می‌گویند: "دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند، ولی من نمی‌توانم جلوی آنها را بگیرم، از دعوا کردن خیلی می‌ترسم. نمی‌توانم نیازهایم را برای دیگران بیان کنم، چون ممکن است خیلی خودخواهانه باشند. هر کس اشتباه کند، من باید معذرت‌خواهی کنم؛ در اجتماع‌های دوستانه با محیط کار سعی می‌کنم تابع باشم."

کمالطلب‌ها در مورد خود می‌گویند: "باید از هر چیزی، بهترین آن را داشته باشم. از ایجاد وقفه متنفرم و از تغییر دادن راه‌حل انجام کارم متنفرم، اگر کوچکترین اشتباهی مرتکب شوم، مجبورم تمام کار را از اول انجام دهم و سواس من موجب عقب‌افتادگی‌ام می‌شود؛ همیشه به این فکر می‌کنم که کارهای گذشته را چگونه می‌توانستم بهتر انجام دهم."

انگیزه‌طلب‌ها می‌گویند: "همه‌اش حوصله‌ام سر می‌رود. تنها راه پیشرفت هر شخص، ریسک‌پذیری است. به پایان رساندن کارها برایم دشوار است. همیشه به پروژه‌های جدید فکر می‌کنم."

جاهطلب‌ها می‌گویند: "خود را به‌طور کامل وقف کاری که دوست دارم، می‌کنم. سعی می‌کنم هر کاری را که شروع می‌کنم، به پایان برسانم. فکرم را فقط بر کارم متمرکز می‌کنم. گاهی آنقدر کار می‌کنم که غذا خوردن را از یاد می‌برم. هرگز نمی‌توانم دست از کار بکشم."

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=252334>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت خود و دیگران را چگونه بشناسیم

شاید شما هم از رفتارهای آدمیان به شگفت آمده باشید. اگر با نظریه تحلیلی عاملی "ارک برن" آشنا شوید ، خود و دیگران را بهتر درک کرده و می توانید رفتارشان را بهبود بخشید. ضمنا کمتر نسبت به رفتار دیگران متعجب می شوید. در این نظریه شخصیت هر فردی از بخش تشکیل شده است. ولی در هر فردی یکی از این بخشها غالب هست ، لذا بیشتر کارهای فردی از بخش غالب سرچشمه می گیرد. در ادامه به توضیح مفصل این سه بخش شخصیت می پردازیم.

ارک برن می گوید رفتارها ، افکار ، احساسات و عواطف مختلف انسان از بخش های مختلف شخصیت وی سرچشمه می گیرد.

وی اجزاء شخصیت انسان را به ۳ بخش تقسیم می کند.

۱) حالت من کودک child ego stage

۲) حالت من والد parent ego stage

۳) حالت من بالغ ego stage adult

۱) حالت من کودک child ego stage

کودک به هنگام به دنیا آمدن ، احساس های درونی و نیازهایی دارد که منجر به رفتارهایی در وی می شود . مثلا با گرسنه بودن، می گرید . و با تامین بودن ، می خندد.... و این حالت در کودکی پایان نمی پذیرد و تا بزرگسالی



در افراد مختلف به انحاء مختلفی ادامه می یابد.

این بخش شخصیت بدون هیچ تدبیر ، فکر یا بررسی جوانب ، فقط با احساسات و لذات سرو کار دارد . پیوسته به دنبال لذت جویی و دفع درد و رنج است.

▪ سه خاصیت کلی << حالت من کودک >> عبارت است از:

- هرگز از لذت جویی سیر نمی شود.

- آینده را نمی بیند.

- خواسته اش را به تاخیر نمی اندازد.

احساسات منفی ، خلاقیت ، کنجکاوی ، علاقه به دانستن ، اصرار به تجربه کردن و احساس کردن از جمله خصوصیات حالت من است. این بخش از شخصیت فرد را وا می دارد که هر چیزی را شخصا خودش تجربه کند . اصلا خویشتن دار نیست و به عواقب احتمالی رفتارشان توجهی ندارد. تمایلی به رعایت قیود اجتماعی ، عرف ، مذهب ، قانون ، تعقل و... ندارد....

۲) حالت من والد

در سالهای اولیه کودکی (مخصوصا ۵ سال اول) ، باید و نباید های زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می شود.

این مجموعه عظیم از وقایع خارجی و تحمیلی غیر قابل سوال در حالت من والد کودک ثبت می گردد. و در آینده بخشی از شخصیت فرد را تشکیل می دهد.

این بخش شخصیت ، مسئول خشک و متعصب کارهای انضباطی فرد ، قانون مداری ، باید ها و نبایدها در افراد مختلف است. وقتی فردی بدون توجه به احساسات و عواطف ، یا بدون توجه به تعقل و منطق به امری مبادرت می کند و یا صحبت می کند و یا دیگران را مجبور به انجام چنین اموری می نماید از این بخش شخصیت خود استفاده می کند.

همانطور که بعدا خواهیم گفت . ۳ بخش شخصیت در هر فرد وجود دارد ولی مقدار اثر گذاری آنها از فردی به فرد دیگر فرق می کند. همچنین حاکمیت شخصیت در هر فرد ممکن است به عهده یکی از این اجزاء باشد که هر کدام طبیعتا حکومتهای متفاوتی را بنا خواهند گذاشت. پس شخصیت افراد متفاوت خواهد شد.

شاید شما کسانی را دیده باشید که برای آنها زندگی کار است و کاراست و کار .
و یا کسانی را دیده باشید که بسیار سخت گیر و منضبط هستند به مانند یک نیروی نظامی مقید به تربیت و توالی خاصی هستند و هیچ انعطافی را در زندگی نمی پذیرند.

این افراد باید سر ساعت خاصی بیدار شوند یا به رختخواب بروند و استثنائی بر این امر قائل نیستند.
اضافه کاری و غرق شدن در کارهای جدی چنان است که تفریح و سرگرمی خانواده ، دوستان و فرزندانیشان بی اهمیت جلوه می کنند. جلسات متعدد دارند. قرارهای متعدد دارند. در شیوه تربیتی سخت و خشک و متعصب عمل می کنند.
دیدن خنده آنها مانند خورشید گرفتگی هر چند سال یکبار در یک زمان کوتاه اتفاق می افتد و البته آنها هم روی نظم معین خودش که می توانید رصد کنید.

(فراموش نکنید شخصیتی نداریم که فقط همین یک جزء را داشته باشد ولی شخصیت های زیادی در فرهنگ و جامعه ما هستند که این بخش بر سایر بخشهای شخصیت غلبه داشته و آنها را زیر حکومت خود دارد.)

۳) حالت من بالغ

این بخش شخصیت مخ شخصیت است. در واقع مجموعه ای از احساسات ، نگرشها و طرحهای رفتاری خود مختار و مستقل است که فرد را با واقعیتهای موجود تطبیق و هماهنگی می دهد.

▪ این بخش شخصیت است که :

- تجزیه و تحلیل می کند.

- آینده نگری می کند.

- میان احساسات و تعقل فرد تعادل برقرار می کند.

- احتمالاتی را که برای حل و فصل موثر دنیای خارج ضروری هست محاسبه می کند.

- فعالیتهای دو بخش قبلی (کودک و والد) را تنظیم می کند و واسطه عینی شدن میان آنهاست

در واقع شخصیت کامل انسانی ، شخصیتی هست که ۳ بخش فوق (کودک - والد - بالغ) نوام به صورت متعادل در آن حضور داشته باشد. لیکن رئیس بخش بالغ باشد و با روشنفکری در جای خود به کودک و در جای خود به والد اهمیت دهد. و شخصیت را با تجزیه و تحلیل متعادل نگه دارد.

منبع : سایت همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=86100>

 Vista.ir
Online Classified Service

شخصیت دوری گزین

هر انسانی یک ویژگی اخلاقی دارد. برخی آدمها زود آشنايند، برخی دير آشنا، بعضی درونگرا ، بعضی برونگرا و برخی هم دوری گزین. این مقاله به ویژگی شخصیت‌های دوری‌گزین می‌پردازد. خصوصیات عمده این اختلال شخصیت عبارت است از حساسیت زیاد به طرد، تحقیر یا شرمنده بودن. با وجود میل شدید به محبت و پذیرش، احساس خود کم‌بینی شدید، باعث





ترس از برقراری رابطه عاطفی و اجتماعی آنها با دیگران می‌شود؛ مگر این که به نتیجه رسیده باشند که بدون قید و شرط مورد قبول و پذیرش قرار می‌گیرند.

افراد عادی به شنیدن نظر و ارزیابی دیگران علاقه دارند، اما این بیماران، با

کوچک‌ترین اشاره منفی از سوی مردم، مستأصل و بشدت متزلزل می‌شوند؛ بنابراین از برقراری ارتباط سالم و صمیمی با دیگران دوری می‌جویند و در ارتباطات محدودی که دارند نیز دائماً منتظرند دیگران آنها را تحقیر و تمسخر کنند.

آنها ممکن است با یک یا دو دوست رابطه نزدیک برقرار کنند، اما تداوم این دوستی، بستگی به پذیرش بلاشرط آنان از سوی دوستان دارد.

این افراد، غالباً افسرده و مضطرب هستند و از عدم کفایت خود در برقراری روابط اجتماعی، خشمگین می‌شوند. در روابط خانوادگی، شغلی، اجتماعی و زناشویی دچار مشکلات زیادی می‌شوند.

شیوع این اختلال در مردان و زنان تقریباً به طور یکسان متداول است. علت اصلی ایجاد کننده این مشکل، اختلالاتی است که در دوران کودکی و نوجوانی بین افراد مهم خانواده در رابطه با کودک و همچنین در برقراری روابط اجتماعی و عاطفی او پیش می‌آید.

یعنی بی ارتباطی، تنهایی و نیاموختن روابط اجتماعی در خانواده سبب می‌شود زمینه این نوع اختلال شخصیت در بزرگسالی ایجاد شود. خانواده‌هایی که در ارتباط با کودکان خود بی تفاوت، بی علاقه، بی ارتباط، گوشه‌گیر و بی احساس هستند، اساس ایجاد این نوع اختلال را در کودک پی‌ریزی می‌کنند. این اشخاص بسیار تشنه محبت و پذیرش دیگران هستند.

یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال شخصیت دوری‌گزین، روگردانی است، از مردم، از تجربیات جدید و حتی از تجربیات قدیمی. در این اختلال معمولاً ترس از احمق به نظر رسیدن با میل شدید به پذیرش و محبت ترکیب می‌شوند.

افراد که دچار این اختلال هستند بسیار علاقه‌مندند وارد روابط اجتماعی با فعالیت‌های جدید شوند، اما تا وقتی قول پذیرش غیرانتقادی به آنها داده نشده باشد دوست ندارند حتی به مخاطرات جزئی اقدام کنند.

آنها خجالتی هستند. کوچک‌ترین نشانه عدم تایید توسط دیگران و کوچک‌ترین اثر شکست بالقوه موجب دوری‌گزینی آنها می‌شود. آنها رویدادهای آشکارا بی‌ضرر را تمسخر تعبیر می‌کنند.

افراد مبتلا به این اختلال از ناتوانی نسبی‌شان در برقراری رابطه بی‌دردسر با دیگران ناراحت هستند که این خود به عزت نفس کم آنها می‌افزاید و به نوبه خود آنها را نسبت به انتقاد و سرافکندگی حساس‌تر می‌کند. این احتمال هم وجود دارد که افراد مبتلا به اختلال شخصیت دوری‌گزین در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب‌ترند و برای کنار آمدن با این موقعیت‌ها از مهارت‌های اجتماعی ضعیف‌تری برخوردارند.

صابر محمدی

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=120766>



شخصیت زنانه و شخصیت مردانه

هر کس ممکن است چنین فکر کند که اطرافیانش ویژگی‌های شخصیتی





متفاوتی دارند و این ویژگی ها در طول عمر ثابت می ماند و تغییر نمی کنند. ما کلمات بسیار زیادی برای توصیف این ویژگی های شخصیتی در اختیار داریم مانند خودخواه ، کمرو ، جذاب ، خسیس و... و هر گاه از ما راجع به فردی سؤال می شود ، این توصیفات را به کار می بریم. همچنین فکر می کنیم که برخی ویژگی های شخصیتی با یکدیگر همخوانی دارند و

بنابراین شخصیت انسان چیزی یکپارچه، منسجم و پایدار است. به علاوه فکر می کنیم که این شخصیت ما است که رفتارهای ما را می سازد و نه این که رفتارهای ما شخصیت ما را بسازد.

روانشناسان زمان و انرژی فراوانی برای توصیف، طبقه بندی و سنجش ویژگی های شخصیتی صرف کرده اند. به عنوان مثال ، دانشمندی ویژگی های شخصیتی را به تنها ۱۶ ویژگی تقلیل داده است و دانشمندی دیگر این ویژگی ها را در دو گروه بزرگ «درونگرایانه» و «برونگرایانه» طبقه بندی کرده است. چنین نگاهی به شخصیت بیانگر آن است که هر انسانی تا اندازه ای حاصل طبیعت و ساختار ژنتیکی است اما دیدگاهی که شکل گیری شخصیت را حاصل فرآیندی اجتماعی می بیند ، ما را به زیر سوال بردن شخصیتی واحد فرا می خواند. به عنوان مثال سوال می کند که آیا شخصیت افراد در موقعیت های گوناگون یکسان است؟ آیا ما در جمع دوستانمان «همان» شخصی هستیم که (مثلا) در محیط کار یا هنگام گفت وگو با یک مقام دولتی یا مذهبی؟ آیا ما با دوستانمان همانگونه گفت وگو می کنیم که (مثلا) با رئیس مان؟ مطابق این تلقی از شخصیت ، رفتار انسان ها در موقعیت های گوناگون متفاوت است و بنابراین شخصیت آن ها نیز در موقعیت های گوناگون تغییر می کند. به این ترتیب ، چرا به جای شخصیت ، از «هویت» صحبت نکنیم؟ هویتی که ما در هر موقعیت می یابیم ، با مقاصدی که داریم شکل می گیرد و نه با «طبیعت» ما.

این نگرش ، به جای آن که میان زن و مرد تفاوتی «طبیعی» قابل شود ، «هویت» متمایز در نظر می گیرد که با توجه به مقاصد و اهداف آن ها در موقعیت های گوناگون شکل می گیرد. به نظر می رسد که از این حیث نیز زنان و مردان دارای ویژگی های متمایزی هستند. زنان و مردان در جامعه پرورش یکسان نمی یابند و آموزش هایی که به هر کدام از آن ها داده می شود یکسان نیست. به عبارت دیگر ، روند اجتماع پذیری آن ها متفاوت است. زنان و مردان طی زندگی می آموزند که به طور متمایز فکر کنند و انتظارات جامعه از آن ها متفاوت است ، هر چند در شرایطی ممکن است خلاف انتظارات جامعه عمل کنند.

تفکر رایج آن است که افراد اعم از مرد و زن ، برای پیشرفت نیاز به انگیزه دارند. معمولا چنین انگاشته می شود که درکی که از خودمان داریم بر رفتار و کردار ما اثر می گذارد. اگر خود را فرد موفق ببینیم ، به گونه ای عمل می کنیم که موفقیت به همراه دارد. اگر به خود و توانایی هایمان اعتماد داشته باشیم ، موفق خواهیم شد. اگر اعتماد به نفس داشته باشیم و بتوانیم روابط و موقعیت های پیرامون خود را کنترل کنیم ، همه این ها بر رفتار ، احساسات و عملکرد ما تاثیر خواهد گذاشت.

نگاهی خوشبینانه به این اعتماد به نفس ، آن را لازمه خوشبختی و موفقیت انسان می داند. مطابق این نگرش ، هر چه اعتماد به نفس انسان بیش تر باشد ، راه های بیش تری را در مقابل خویش باز می بیند و انگیزه بیش تری برای حرکت و فعالیت خواهد داشت و خود را به دانش لازم برای رسیدن به هدفش مجهز خواهد ساخت.

روانشناسان انواع گوناگون اعتماد به نفس را مورد آزمایش قرار داده اند و تفاوت آشکاری میان زن و مرد ندیده اند؛ آن ها تنها دریافته اند که زنانی که به شغل خود اهمیت فراوان می دهند نسبت به زنانی که بیش تر به امور خانه رسیدگی می کنند اعتماد به نفس بیش تری دارند. هم چنین ، زنانی که در محیط های مردانه کار و فعالیت می کنند نیز از اعتماد به نفس بیش تری برخوردارند. با این حال ، هنگامی که به اعتماد به نفس در سطوح آکادمیک نگاه می کنیم ، زنان کم تر از مردان از آن برخوردارند. زنان همچنین ، توانایی های خود را دست کم می گیرند و نسبت به عملکرد آینده خود تردید دارند ، حتی اگر به طور عینی ببینند که کاری را بهتر از مردان انجام می دهند. اعتماد به نفس کم تر زنان معمولا سبب می شود که نتوانند در محیط هایی که مردان غالب هستند حضور چشمگیری داشته باشند.

برخی نیز بر این باورند که برای موفقیت مخلوطی از ویژگی های شخصیتی مردانه و زنانه لازم است. تا اواسط دهه ۷۰ میلادی در غرب ، مردانگی و زنانگی دو قطب مخالف یکدیگر انگاشته می شد. اگر فردی ویژگی های شخصیتی مردانه برجسته داشت ، ویژگی های زنانه اش به همان نسبت کم تر بود و بر عکس اما شاید بهتر باشد به جای آن که مردانگی و زنانگی را در دو قطب مخالف بنگریم ، هر دوی آن ها را مجموعه ای از ویژگی های متمایز ببینیم که به طور مستقل و جدا ممکن است در افراد وجود داشته باشد؛ شما می توانید ویژگی های مردانه قوی یا ضعیف

داشته باشید و در مورد ویژگی های زنانگی نیز همین طور و شدت یکی به ضعف دیگری ارتباطی نداشته باشد.

• ترکیب زنانگی و مردانگی

شخصیت دوجنسیتی شخصیتی است که میان ویژگی های مردانه و زنانه در آن تعادلی برقرار است. در سال های اخیر تحقیقات زیادی روی افرادی که شخصیت دوجنسیتی دارند و افرادی که این طور نیستند انجام شده است. فردی که شخصیتی دوجنسیتی دارد معمولا دارای توانایی قضاوت بالغانه، جسارت و قاطعیت، اعتماد به نفس زیاد و انعطاف در رفتار، انگاشته می شود. داشتن شخصیتی دوجنسیتی، برای مردان نیز به اندازه زنان مفید است. آنچه مسلم است این است که طبقه بندی های فرهنگی (مردانه و زنانه، مذکر و مونث) واقعیت اجتماعی زندگی ما را می سازند و مفاهیمی را که از طریق آن ها ما می اندیشیم شکل می دهند. بسیاری از دانشمندان امروز تفکر دو جنسیتی را چالشی در مقابل طبقه بندی های سنتی مردانه و زنانه می دانند. هر چند آن ها بر این باورند که مردانگی و زنانگی همواره برساخته فرهنگ بوده اند و به عنوان لنزی عمل کرده اند که از پشت آن واقعیت را دیده ایم و به دوقطبی کردن جنسیت پرداخته ایم. با این حال، نگرش دوجنسیتی به شخصیت نیز با چالش هایی مواجه بوده است. برخی بر این باور بوده اند که شخصیت دو جنسیتی «هویتی پوچ و توخالی است» و نگرشی پوچ گرایانه را تقویت می کند. برخی نیز معتقدند که این نگرش هویت زنانه را در هویت مردانه مستحیل می کند. به عبارت دیگر به طرز نمادین، زن حذف می شود و تنها مرد باقی می ماند.

• شخصیت و کلیشه

تفاوت های جنسیتی معمولا با کلیشه های جنسیتی تقویت می شوند. باور غالب این است که زنان یاد می گیرند که مشارکت جو باشند، در حالی که مردان رقابت کردن و قدرت خواهی و سلطه را می آموزند. آنچه ما را وا می دارد که به تفاوت های عام جنسیتی باور داشته باشیم، آن است که زنان و مردان یاد می گیرند که آن ها را به «نمایش» بگذارند. تحقیقات نشان داده است که به عنوان مثال، زنان مدیر ارتباط های بین فردی بهتری برقرار می کنند و سعی می کنند این ارتباط ها را حفظ کنند. در حالی که مردان غالبا نگرشی ابزاری به افراد دارند و به وظایف و کارها توجه می کنند و نه افراد. همچنین زنان به قوای شهودی و احساسات در حین کار بیش تر اهمیت می دهند. در این جا ممکن است این پرسش برای ما ایجاد شود که این تفاوت ها میان زنان و مردان تا چه اندازه «واقعی» است و آیا این تفاوت ها به شیوه تحقیق و نگرش خود ما بستگی دارد یا خیر؟

منبع: روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=297167>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت سالم؛ افسانه یا واقعیت

وجود یک شخصیت سالم در جامعه پرتنش و استرس زای امروزی از دیدگاه بسیاری از افراد، افسانه ای و غیر واقعی جلوه می کند؛ اما آنچه مسلم است، وجود «شخصیت سالم» واقعیتی انکارناپذیر است و شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی در آن، مستلزم داشتن شخصیت سالم است. کسب شخصیت سالم - که آرزوی بسیاری از افراد جامعه است - چندان دور از دسترس نیست و به نظر می رسد که می توان از طریق





آشنایی، معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی های شخصی، تعامل مثبت با افراد و محیط پیرامونی و اجرای اصول صحیح و راستین معنوی در زندگی به گونه ای عملی به آسیب شناسی پرداخت و عوامل آسیب رسان به شخصیت سالم را شناسایی کرد و با اصلاح و زدودن همه جوانب منفی احتمالی، در کسب شخصیتی سالم کوشش نمود. در واقع باید اقرار کرد که سلامت روانی و جسمانی، خواست همه انسان هاست و

آرزوی داشتن شخصیت سالم، گامی به سوی رشد و تعالی معنوی نیز محسوب می گردد.

• نخستین گام

«شخصیت سالم» حاصل خیالپردازی یک رمان نویس یا توهمات یک انسان رویایی نیست؛ بلکه رویایی است که به راحتی در قالب واقعیت می گنجد و به بالندگی و سازندگی در زندگی کمک بسیار می کند. نخستین گام و در واقع، طلایه تحقق یک شخصیت سالم، اراده و خواست فرد است و شخص، کافی است که تصمیم بگیرد و به آن عمل کند. در این زمینه، روان شناسان و صاحب نظران متعددی از جمله: گوردون آلپورت، اریک فروم، آبراهام مزلو، وین دایر، کارل راجرز و بسیاری دیگر، به بحث و ارائه دیدگاه های نو پرداخته اند و برخی از آنها توانسته اند با ترسیم الگویی صحیح از یک شخصیت سالم، به بسیاری از ابعاد وجودی این انسان با ثبات و با اراده پی ببرند.

• روانشناسان، چه می گویند؟

در روانشناسی معاصر، برای شخصیت سالم، ویژگی های مثبت و پایداری مطرح است که مرور این گونه ویژگی ها، خود به تقویت اراده، معنویت و بهره گیری از روش صحیح چگونه زیستن، کمک شایانی می کند. یک شخصیت سالم از بزرگ ترین خصوصیت خود یعنی «خلاقیت» استفاده فراوان می برد و توانایی خاصی در خلاقیت دارد و تنها در یک جهت و یک بعد، سیر نمی کند؛ بلکه در همه جنبه های زندگی و ابعاد آن، هنر نمایی می کند.

▪ او را نمی توان در یک ردیف شغلی، سطح مادی، فرهنگی، و محدوده جغرافیایی محدود کرد؛ زیرا او دارای خصوصیتی است که با آنچه که عوام به آنها دل بسته اند یا در آنها دغدغه دارند، متفاوت است.

▪ او از زندگی راضی است و همه چیز زندگی را دوست دارد، ویژگی های ظاهری (فیزیکی) خویش را کاملاً پذیرفته و با آنها به خوبی کنار آمده است، دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته و از گردش روزگار، نهایت لذت را می برد، رخوت و خستگی در او جای ندارد، هم از کار و هم از تفریح، لذت می برد و به همین خاطر از کار، خسته نمی شود.

▪ او با ناملایمات زندگی برخوردی مناسب و ملایم دارد و همواره به این گونه ناملایمات به چشم تجربه می نگرد و از آنها چشم اندازی مثبت در آینده ترسیم می کند.

▪ یک شخصیت سالم، همواره آگاهانه و معقول عمل می کند، از قید و بندهای گذشته، آزاد است، کارهای عادی و روزمره را به گوشه ای کنار می زند و در کند و کاو تجربه های تازه است. با نگاهی معقول و منطقی به آینده و با در نظر گرفتن این واقعیت که در «حال» زندگی می کند، به پیش می رود.

▪ او در اطراف خود، حصار زیبا ساخته که از ذهن او حراست می کند و در واقع، نگهبان ورودی ذهن اوست و به هر فکری اجازه ورود نمی دهد مگر این که توسط این حصار، پالایش شود.

▪ او بیشتر گوش می کند، سبک و سنگین می کند، اسیر هیجانات زودگذر نمی شود و با لبخندی ملایم و آرام با بسیاری از قضایا برخورد می کند و به همین دلایل، به سادگی در دام احساسات و هیجانات منفی خود اسیر نمی شود.

• هفت معیار

گوردون آلپورت، یکی از نخستین روان شناسانی بود که توجه خویش را به «شخصیت سالم» معطوف داشت و در این زمینه، حرف زیادی برای گفتن داشته است. از دیدگاه آلپورت: گسترش مفهوم «خود»، برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران، رسیدن به امنیت عاطفی، داشتن ادراک واقع بینانه، شناخت مهارت ها و وظایف خود، عینیت بخشیدن به «خود» و فلسفه یگانه سازی، هفت معیار شخصیت سالم به شمار می روند. یک شخصیت سالم با وجود این که ارتباطی بسیار صمیمانه با دیگران دارد و نسبت به خانواده و اطرافیانش مهرورزانه و عاشقانه برخورد می کند، اما

به استقلال خود در روابطش بسیار بها می دهد و سعی می کند که خلوت و تنهایی اختیاری و آگاهانه خود را نیز پیوسته حفظ کند؛ زیرا او برای دنیای درون خود، اهمیت بسیاری قائل است و به محافظت هوشیارانه از دنیای زیبای درون خویش می پردازد. او به گونه ای با وابستگی ها مخالف است و عقیده دارد که وابستگی، وی را از خلاقیت و خود شکوفایی باز می دارد. او هرگز به دنبال جلب تحسین و تمجید دیگران نیست و البته این بدان معنا نیست که آثار مثبت تشویق را در نظر نگیرد؛ اما هرگز به کاری که نوعی خودنمایی و خرید تحسین دیگران باشد، دست نمی زند.

• تاثیر محیط

با همه این تفاسیر نباید تاثیر اجتماع و فرهنگ رایج در آن را در فرایند تکامل شخصیت سالم نادیده گرفت. جامعه ناسالم در میان اعضای خود، دشمنی، بدگمانی، بی اعتمادی و ده ها خصلت نامطلوب به وجود می آورد که مانع از رشد بسیاری از افراد جامعه می شود.

مزلو، روان شناس انسان گرا، معتقد است که «شخص سالم» در حال خود شکوفایی یا تحقق بخشیدن ذات خود است و شخصی است که شایستگی بودن و شدن را داراست. او بارها به بررسی خصوصیات و ویژگی های شخصیت سالم می پرداخته است.

داشتن درک درست از واقعیت، توانایی گسترش روابط صمیمانه، خلاقیت و نیز برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی، ویژگی های دیگری است که مزلو از آنها به عنوان مولفه ها یا عناصر سازنده شخصیت سالم، یاد می کند.

مزلو، همچنین معتقد است افرادی که خواستار «خود شکوفایی» هستند، پیش از آن، نیازهای سطوح پایین ترشان (یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام) را برآورده ساخته اند، دچار بیماری های روانی نیستند و زمینه فعلیت بخشیدن توانایی ها و قابلیت هایشان را فراهم آورده اند و به بلوغ و سلامت روان دست یافته اند. او ویژگی دیگر افراد خود شکوفا را داشتن ادراک صحیح از واقعیت های موجود و شناخت عینی اشخاص پیرامون خود (به همان گونه که هستند) می داند.

یکی دیگر از خصوصیات مورد بحث شخصیت سالم در جامعه امروزی - که درست در مقابل ویژگی های شخصیت ناسالم قرار دارد - بی تکلف بودن و بی ریبایی است. او خود را بیش از آنچه که هست، بزرگ نمی کند و به قول امروزی: «خود را گم نمی کند.» او در انسان ها تفاوت های ظاهری را نمی بیند و از اظهار نظر و انفعال در مورد آنچه که برای وی مسلم نشده است، اجتناب می ورزد؛ در حالی که شخصیت های ناسالم، جهان را با قالب های ذهنی خویش ادراک می کنند و همیشه درصدند تا آن را با اجبار فراوان، به همان شکل ترس ها، نیازها و ارزش های خود درآورند.

یکی دیگر از خصوصیات قابل توجه «شخصیت سالم» وجود شور و شوق و عشق فراوان است که باعث می شود تا او را همواره سرحال و پر انرژی نشان دهد. او به دفع احساسات مخرب می پردازد و جای آنها را با احساسات مثبت پر می کند. او واقع بین است و مردم را همان گونه که هستند می پذیرد و هرگز از جامعه، تصویری رویا گونه نمی سازد ناهنگام مواجهه با واقعیت، با احساس حسرت، دلسردی و نفرت مواجه شود. او همواره با تعقل، عشق می ورزد و در واقع، عاشقی عاقل است.

• خود بیمار انگاری، یک بیماری خود ساخته

هیپوکندریازیس یعنی خود بیمار انگاری. هیپو به معنای پایین و کندروس به معنای غضروف دنده هاست. این بیماری اولین بار توسط یونانیان باستان مطرح شد. آنها بر این باور بودند که یک سری نشانه های بیماری درست از زیر دنده های قفسه سینه منشا می گیرد. از آن زمان برای هر بیماری ناشناخته یا غیرقابل تشخیص، واژه هیپوکندریا را بکار می بردند. در علم روان پزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و در عین حال خود را بیمار می داند، هیپوکندریاک یا خود بیمار انگار می گویند. تشخیص این حالت زمانی قطعی می شود که شخص طی حداقل شش ماه، علیرغم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی، خود را متقاعد کرده که بیمار است و یا می ترسد که بیمار باشد. این ترس از بیماری در روند عادی زندگی روزانه فرد تاثیر منفی دارد و نهایتا منجر به آزمایش های کلینیکی یا درمان می شود. در مطلب زیر که برگرفته از پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت است شما را با هیپوکندریا آشنا می کند.

• آیا هیپوکندریا نوعی بیماری است؟

هیپوکندریاک به شخصی می گویند که خیال می کند بیمار است یا لاقط تصور می کند که علائمی از بیماری را دارد اما واقعا تشخیص هیپوکندریا -خود بیمار انگاری- مانند هر تشخیص بالینی دیگری دشوار و جدی است. این حالت باید «تشخیص مثبت» داده شود، به این معنا که تنها رفع گمان بیماری جسمی کافی نیست بلکه وجود یک اضطراب اغراق آمیز هم باید در فرد تشخیص داده شود. شیوع خود بیمار انگاری در زنان و مردان یکسان است و در میان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود. نوعی از خود بیمار انگاری در میان دانشجویان پزشکی

شایع است تحت عنوان نشانگان دانشجویان پزشکی و علتش هم آشنایی این افراد با انواع بیماری‌ها و مواجهه شدن با آنهاست، لذا به محض مشاهده یک نشانه شبیه نشانه موجود در یک بیماری خاص دچار اضطراب و ترس خاصی می‌شوند. بعضی‌ها ممکن است پس از مرگ یکی از نزدیکانشان در اثر سکت قلبی، مدت‌ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کنند. به هر حال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است، نشانه‌های جسمانی نیز بروز خواهند کرد. این نوع هیپو کندریازیس معمولاً موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی‌تر آن روبرو هستند که غالباً از زمان کودکی به آن مبتلا بوده‌اند. این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بودند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری به عادت تبدیل شده که مایه استرس است. آنها بیماری را دستاویزی برای رهایی از کارهایی که باعث نگرانی‌شان می‌شود، قرار می‌دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصان پزشکی صرف می‌کنند.

• درمان، آری یا خیر؟

بیمار مبتلا به هیپوکندریازیس باید درک کند که دچار اضطراب است و یک بیماری جدی جسمی ندارد تا بتدریج از اضطراب خود بکاهد. اگرچه بیماران مبتلا به این بیماری با دانستن این مطلب شفا نمی‌یابند اما این آگاهی اولین قدم در درمان است. زمانی که خود بیمارانگاری در اثر یک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می‌کند (برای مثال از دست دادن عزیزان) درمان به زمان کمتری نیاز دارد تا اینکه شخص همواره درمورد وجود یک بیماری جسمی، دچار ترس و اضطراب بوده باشد. انواع موقتی هیپوکندریا که در اثر اتفاقات ناگهانی روی می‌دهد معمولاً با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است. اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی‌ها رنج می‌برند، معمولاً پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند چراکه دائماً فهرستی از علائم را متذکر می‌شوند که آزمایش‌ها، عدم وجود بیماری مربوط به آنها را تایید می‌کنند و این اشخاص به هیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامت خود نمی‌رسند. به هر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی‌های جسمی مراجعه به پزشک متخصص و در صورت لزوم، انجام آزمایش‌ها بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی‌های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمایی و مشاوره و احتمالاً مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است.

منبع : سایت لینکستان

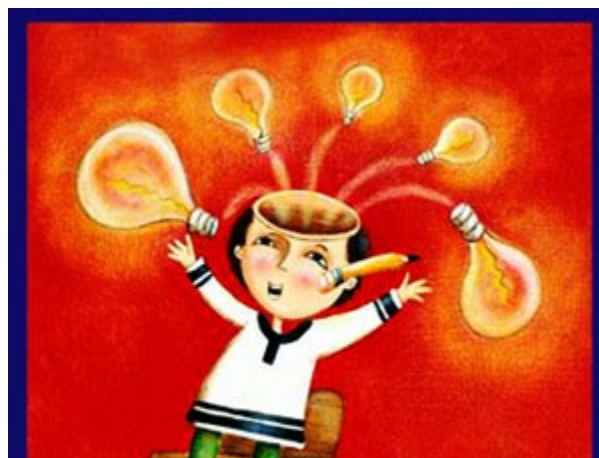
<http://vista.ir/?view=article&id=256993>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت شما برونگرا یا درونگرا؟

شخصیت انسان‌ها می‌تواند با معیارهای گوناگونی به دسته‌های مختلف تقسیم بندی کرد. در اینجا شخصیت انسان‌ها نخست با نحوه ارتباطشان با دیگران به دو دسته درونگرا و برونگرا تقسیم بندی شده است. متوجه باشید که هر دوی این دو نوع شخصیت کاملاً طبیعی و نرمال می‌باشد. برونگرایان به سوی جهان عینی متمایل بوده و درونگرایان به سوی جهان ذهنی و غیر عینی. شما با آگاهی یافتن از خصوصیات شخصیتی هر دو گروه قادر خواهید بود با شناساییشان رابطه بهتری با آنها برقرار سازید:

• ویژگیهای شخصیتی برونگرا





(۱) علاقه مند به وقایع پیرامون خود.

(۲) رو راست و معمولاً پر حرف.

(۳) عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه میکند.

(۴) اهل عمل و پیشقدمی در کارها.

(۵) بسهولت دوستان جدیدی یافته و یا با یک گروه خود را وفق میدهد.

(۶) افکار خود را بیان میکند.

(۷) علاقه مند به افراد جدید.

(۸) بزرگترین وحشت وی آن است که نکند پس از یک فاجعه هولناک آخرین بازمانده بشر روی زمین باشد (ترس از قطع ارتباط با دنیای خارج و مردم). تنهایی برای وی بسیار آزار دهنده میباشد.

(۹) از تعامل و ارتباط برقرار کردن با دیگران انرژی میگیرند.

(۱۰) خوش مشرب بوده اما زیاد احساساتی نیستند.

(۱۱) ریسک پذیرند، سریع تصمیم می گیرند، اجتماعی هستند، درک آنها آسان است، شخصیت آنها در خلوت و حضور دیگران یکسان است، معاشرتی هستند.

(۱۲) پس از آنکه حرف خود را زدند به گفته خود می اندیشند. علاقه مند به کار گروهی. نقل هر مجلس می باشند. موسیقی با صدای بلند و فعالیتهای هیجان انگیز را بیشتر دوست دارند.

(۱۳) رنگهای روشن را بیشتر دوست دارند. بیشتر از اعمال دیگران خشمگین میگردند تا خودشان. اطلاعات شخصی خود را بسادگی با دیگران قسمت می کنند. رویکرد سریع الوصول را بیشتر ترجیح می دهند. تنها از روی تجارب زندگی خود درس می گیرند و نه عبرت گرفتن از دیگران.

(۱۴) ۵۷ الی ۶۰ درصد از جمعیت را تشکیل میدهند.

البته خصوصیات فوق هیچ ارتباطی با اعتماد بنفس داشتن فرد برونگرا ندارد یک برونگرا ممکن است اعتماد بنفس پایینی داشته باشد.

• ویژگیهای شخصیتی درونگرا

(۱) علاقه مند به احساسات و افکار خودشان. نیاز به داشتن قلمرو شخصی. کم حرف، ساکت و متفکر.

(۲) دوستان زیادی ندارد. در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارد. علاقه مند به سکوت و تمرکز. از دید و بازدید های غیر منتظره و ناگهانی بیزار است.

(۳) کارایی وی در تنهایی بیشتر است. بزرگترین وحشت وی آن است که در یک جمع شلوغ قرار گیرید. ترس از آنکه فردیت خود را از دست بدهد. از فعالیتهای انفرادی انرژی میگیرد.

(۴) در بین انبوه مردم بودن آنها را خسته می کند. بیشتر از دست کرده خودشان خشمگین میگردند تا دیگران. معمولاً کمرو هستند. درکشان مشکل است. اهل ایده و عقاید نو.

(۵) شخصیتی متمایز در خلوت خود و در حضور دیگران دارند. مشتاق و احساساتی می باشند. معمولاً احساساتشان را بیان نمیکنند. در جمع نا آشنا ساکت اما در جمع دوستان خود راحت می باشند. تمرکزشان قوی است. برای تصمیم گیری به زمان نیاز دارند. پیش از حرف زدن می اندیشند.

(۶) از در میان گذاشتن اطلاعات شخصی خود با دیگران ممانعت میکند. مایل به رویکرد آهسته اما دقیق می باشد. با مشاهده درس می آموزد (عبرت از دیگران) و پس از آموختن روش زندگی، زندگی خود را آغاز میکند.

(۷) ۲۵ الی ۴۰ درصد از جمعیت را تشکیل میدهند.

این خصوصیات هیچ ارتباطی با کمرویی درونگرایان ندارد ممکن است آنها خیلی هم با اعتماد بنفس باشند. %۶۵ نوابغ را درونگرایان تشکیل میدهند.

افراد را از لحاظ آنکه چگونه اطلاعات کسب میکنند به دو گروه حسگر و الهام گر میتوان تقسیم کرد:

• حس گرها

تمرکز بر دنیای فیزیکی، با حواس پنجگانه خود زندگی می کنند، شواهد عینی و محسوس را می بینند، علاقمند به آن چه که هست، واقع بین، عملگرا، درک جزئیات، تنها بدیهیات و مشهودات را می بینند، در زمان حال زندگی میکنند، نیاز به دانستن حقایق و شواهد دارد، ساده و محافظه کار و سنگترا، لذات فیزیکی را بیشتر دوست دارد، با اعتماد بنفس، جای جنگل درختان را می بیند، معمولا بانگذار، پلیس، ورزشکار، جراح و خلبانان جزو این گروه میباشند. علاقه مند به درک جزئیات.

• الهام گرها

تمرکز بر جهان معنوی و ذهنی، از حس ششم، ندای درون و حدس و گمان استفاده میکنند، انتزاعی، علاقمند به آنچه که می تواند وجود داشته باشد، آرمانگرا، خیالی، علاقه مند به درک مفاهیم و کلیات، ماوراء امور را می نگرند، از قیاس، استعاره و تشبیه استفاده می کند، بیشتر در گذشته و آینده سیر می کند، تئورسین و متفکر، اصل و پیچیده، علاقمند به چیزهای جدید و غیر متعارف، شکاک. هنرمندان، دانشمندان، شاعران و فیلسوفان جزو این گروه میباشند. جای درختان جنگل را می بینند.

اکنون می توان افراد را از لحاظ شیوه تصمیم گیرییشان به دو گروه اندیشه ورز و احساسی تقسیم بندی کرد:

• اندیشه ورزان

به واقعیت ارزش می نهد، در تصمیم گیری از منطق استفاده میکند، علاقمند به اهداف و ایده ها، متوجه استدلال غلط دیگران می شود، پیروی از ذهن عقلگرا، صادق در بیان افکارشان، نسبت به دیگران سختگیر، رفتارشان با دیگران عدالت آمیز است، معمولا به آنها برچسب سنگدل و بی احساس میزنند، حرفهای دیگران را بدل نمی گیرند، عینی، منتقد، جو رسمی و مبتنی بر منطق را ترجیح میدهند، بی احساس، ارزیابی دیگران بر مبنای قوه درکشان میباشد، مهندسان، دانشمندان و مدیران جزو این گروه میباشند.

• احساسی ها

ارزش نهادن به هارمونی، در تصمیم گیری خود از احساسات فردی خود استفاده میکنند، هنگامی که دیگران احتیاج به کمک و پشتیبانی دارند متوجه آن می گردند، با قلب رئوف و احساساتی خود زندگی میکنند، معمولا حقیقت را پنهان میکند تا شخص مقابل خود را آزرده خاطر نکنند، مهربان با دیگران، رحیم و بخشنده نسبت به دیگران، به آنها برچسب احساساتی و ضعیف و سست میزنند، حرفهای دیگران را بدل میگیرند، ذهنی، همدل و دلسوز، جو دوستانه و گرم را ترجیح می دهند، نازک نارنجی، ارزیابی دیگران بر مبنای اخلاقیات، علاقمند به دیگران و احساساتشان، پرستاران، معلمان، هنرمندان و کشیشها در این گروه قرار دارند.

حال می توان افراد را از لحاظ آنکه زندگی خود را چگونه میگذرانند و نحوه نگرش آنها به زندگی به دو گروه انتخابگر و سبکباران تقسیم بندی کرد:

• انتخابگران

مصمم، سریع تصمیم میگیرند، زندگی را استوار و قابل کنترل می کنند، پروژه ها را به سادگی به اتمام می رسانند، سازمان یافته و منظم، جدی، قابل پیشبینی، از زمان بندیها و جداول زمانی بعنوان راهنما سود می برد، از امور غیر مترقبه بیزار می باشد، سخت کوش، تمایل دارد کارها را هر چه زودتر به پایان برساند، وظیفه شناس و مسئولیت پذیر است، میتواند خیلی کوتاه فکر نیز باشد.

• سبکباران

پیش از تصمیم گیری ابتدا به شرایط خو گرفته و اطلاعات گردآوری می کند، زندگی را انعطاف پذیر و بدون تنش سپری می کند، ترجیح میدهد پروژه را آغاز کند اما معمولا آن را به اتمام نمی رساند، در هم ریخته و بی نظم، بی خیال، هر کاری پیش بیاید انجام میدهد، با فراغت خاطر کامل کارها را به انجام میرساند، از اتفاقات غافلگیر کننده و غیر منتظره لذت میبرد، دمدمی مزاج است، پشت گوش انداز، بیش از حد روشنفکر است، بی مسئولیت و وظیفه شناس، غیر قابل پیش بینی، از قوانین بیزار و خواهان آزادی است.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=301146>

شخصیت شناسی

اشکال بالا می‌توانند بسیاری از ابعاد شخصیت تان را فاش کنند. به این اشکال دقت کنید و ببینید کدامیک از آنها بیشتر مورد توجه شما قرار می‌گیرد، سپس توضیح مربوطه را بخوانید.

(۱) شخصی هستید که از قوانین اطاعت و به خوبی از دیگران پیروی می‌کنید. تا حدی محتاط و کمی خجالتی هستید و دوست ندارید مرکز توجه قرار بگیرید. در کارهایتان ثابت قدمید و از برنامه ریزی خوشتان می‌آید. ممکن است گاهی اوقات برای جلب توجه بیشتر تغییری در چهره تان ایجاد کنید.

(۲) فردی آرام و دوست داشتنی هستید که مسائل را به راحتی و بدون نگرانی می‌پذیرید. خونسردید و به سادگی عصبانی و یا ناراحت نمی‌شوید. نسبت به اطرافیانتان رفتار دوستانه ای دارید. شخصیت شما بسیار محکم است و در عین حال صلح جو و بخشنده هستید.

(۳) مستبد، خودرأی و جسور هستید. همیشه دوست دارید مرکز توجه قرار بگیرید. فردی اجتماعی و منطقی هستید که دوستانتان را با دقت انتخاب می‌کنید. ذهن بازی دارید و از برنامه ریزی اصلاً خوشتان نمی‌آید.

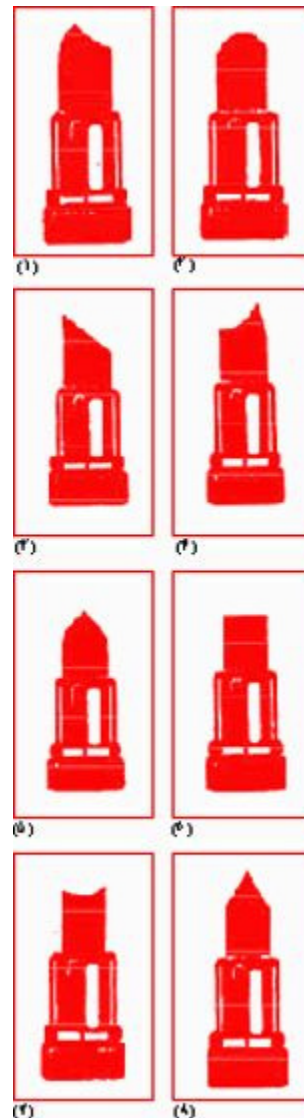
(۴) خلاقیت یکی از مشخصات بارز شخصیت شماست. اجتماعی، پرحرف و پراورزی هستید و دوست دارید مدام به شما توجه کنند. به سادگی عاشق می‌شوید. در هر شرایطی آماده کمک به هموعانتان هستید. به برنامه ریزی نیاز دارید ولی از آن خوشتان نمی‌آید.

(۵) فردی دوست داشتنی و جذاب هستید که به سادگی به دیگران دستور می‌دهید. به بودن در میان خانواده تمایل زیادی دارید و خودتان را وقف آنها می‌کنید. یکی از ویژگی‌های شما اجتماعی بودن است و نیاز دارید که در اطراف مردم باشید. در شرح وقایع مبالغه می‌کنید و حتی در مسائل جزئی لجوج و سرسختید.

(۶) خوش اخلاق و تا حد زیادی قابل اعتماد هستید. دوست دارید اطرافیانتان شما را تأیید کنند و به ظاهرتان بسیار اهمیت می‌دهید. محافظه کار و باهوش هستید و به راحتی تصمیم می‌گیرید، دوست دارید همواره با زندگی و تقدیر مبارزه کنید.

(۷) می‌توانید کارآگاه خوبی باشید چون کنجکاو و ماجراجو هستید. دوستانتان را به سادگی انتخاب می‌کنید. علاقه به تحقیق و اکتشاف در طبیعت شما وجود دارد. فرز، چابک و شجاع هستید و به طور کلی شخصیت پیچیده ای دارید.

(۸) تمایل به معنویت در شخصیت شما دیده می‌شود. کنجکاو، وفادار و در پاره ای موارد مرموز هستید. دوست دارید دیگران به شما توجه کنند. غرور زیادی دارید. عاشق زندگی هستید و در کارهایتان راه‌های ساده را انتخاب می‌کنید.



ترجمه: آناهیتا درودیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12352>

شخصیت شناسی با اشکال هندسی

شاید شما هم جزو افرادی هستید که در دوران تحصیل درس هندسه برایتان هیچ جذابیتی نداشته و احتمالاً از شنیدن نام آن بیزارید ولی چند لحظه این موضوع را فراموش کنید. بعد ساده ترین اشکال هندسی را به خاطر بیاورید؛ مربع، مستطیل، مثلث، دایره و منحنی. سپس خیلی سریع و بدون اینکه زیاد به مغزتان فشار بیاورید شکلی را انتخاب کنید که بیشتر از همه می پسندید. در حقیقت یک تست روانشناسی پیش روی شما قرار دارد که با توجه به انتخابتان بسرعت نشان می دهد شما در زندگی چه جور آدمی هستید و در چه مشاغلی احتمال موفقیتتان بیشتر است!

▪ مربع

افرادی که شکل مربع را انتخاب می کنند کسانی هستند که در یک محیط پایدار بیشترین احساس آرامش را دارند و مسیر کارهایشان کاملاً واضح است. چنین اشخاصی محافظه کارند و دوست دارند همه چیز مرتب و منظم باشد. وظیفه شناس هستند و اگر کاری را به آنها محول کنید آنقدر روی آن وقت می گذارند تا تمام شود، حتی اگر کاری تکراری و طاقت فرسا باشد و مجبور شدند به تنهایی آن را انجام دهند.

▪ مستطیل

اصولگرایی مشخصه بارز این افراد است. آنها نیز نظم و ترتیب را دوست دارند ولی آن را بیشتر از طریق سازماندهی های دقیق اجرا می کنند. این امر سبب می شود که راه های مناسبی را انتخاب و همه قواعد و مقررات را بررسی کنند. اگر وظیفه ای را به این اشخاص محول کنید ابتدا آن را به خوبی سازماندهی می کنند تا اطمینان یابند که بطور اصولی اجرا خواهد شد.

▪ مثلث

اشخاصی که شکل مثلث را انتخاب می کنند هدف گرا هستند. آنها از برنامه ریزی قبل از انجام کارها لذت می برند و به طرح موضوعات و برنامه های بزرگ و بلند مدت تمایل نشان می دهند، اما ممکن است جزئیات را فراموش کنند. اگر کاری را برعهده آنها بگذارید ابتدا هدفی را برای آن تعیین و سپس با برنامه ریزی کار را آغاز می کنند.

▪ دایره

چنین افرادی اجتماعی و خوش صحبت هستند، هیچ لحن خشنی ندارند و امور را به وسیله صحبت کردن درباره آنها تحت کنترل خود در می آورند. ارتباطات اولین اولویت آنها در زندگی است.

مطمئن باشید که اگر وظیفه ای به آنها محول شود آنقدر درباره آن صحبت می کنند تا هماهنگی لازم ایجاد شود.

▪ منحنی

خلاقیت در این قبیل افراد موج می زند و اغلب اوقات کارهای جدید و متفاوت را ارائه می دهند. نظم و ترتیب برایشان کسالت آور است و اگر تکلیف را برای آنها در نظر بگیرید ایده های خوب و مشخصی را برای آنها ابداع می کنند.

به طور کلی افرادی که سه شکل اول یعنی مربع، مستطیل و مثلث را انتخاب می کنند در جهت مسیر ویژه در حرکت هستند و کارها را به طور منطقی و اصولی انجام می دهند ولی ممکن است خلاقیت کمی داشته باشند.

اما گزینش دایره و منحنی نشان دهنده خلاقیت و برون گرایی است. چنین افرادی به موقعیت های جدید وسایر افراد دسترسی پیدا می کنند ولی چندان اصولگرا و قابل اعتماد نیستند.

▪ کاربرد تست

این تست برای ارزیابی افراد نسبت به موقعیت شغلی شان کاربرد دارد و یا به منظور پی بردن به این نکته که اشخاص مختلف تا چه حد می تواند با هم کارکنند. اگر شما بشدت علاقه مندید که یک کار خاص و اصولی را انجام دهید یک فرد مربع دوست می تواند همکار خوبی برایتان باشد.

همچنین اینگونه افراد برای کار در دواير حسابرسي هم كاملاً مناسبند.
اگر كارها نياز به سازماندهي گروهی داشته باشد مثلث دوستان در پيشبرد فعاليت ها موفق خواهند بود. اين افراد می توانند مجری خوبی باشند چون اهداف را مشخص و اطمینان می یابند که دستيابی به آنها ممكن است.
برای هر نوع ارتباطات حضوری افرادی که دایره را انتخاب می کنند، بهترین هستند. آنها می توانند يك کارمند خوب، مسؤول پذيرش یا فردی باشند که به مشتریان خود خدمات مناسبی را ارائه می دهند.
بالاخره افرادی که شکل مورد علاقه شان منحنی است همیشه ایده های تازه دارند و به طور مثال برای کار در شرکت های تبلیغاتی مناسبند.

آناهیتا درودیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12306>



شخصیت شناسی با تصاویر ذهنی

ابتدا مطمئن شوید که به اندازه کافی وقت دارید و می توانید فکرتان را خوب متمرکز نمایید. زیرا برای انجام این آزمون باید تصویر موقعیت های گفته شده را به ذهن بیاورید و خود را در آن موقعیت قرار دهید. حال اگر آماده اید ابتدا با «جنگل» شروع می کنیم. خود را در یک «جنگل» مجسم کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

- آیا جنگلی که در آن هستید تاریک است یا روشن؟
- الف) من خود را در جنگلی در روشنایی روز می بینم.
- ب) من خود را در جنگلی در شب می بینم.
- پ) من خود را در جنگلی در هنگام غروب، یا طلوع خورشید می بینم. نه



كاملاً تاریک و نه كاملاً روشن.

- آیا راهی در میان جنگل وجود دارد؟

الف) بله

ب) نه

- حال از شما می خواهیم که به میان جنگل بروید. در آنجا فنجان را می بینید. چه شکلی است؟

الف) فنجان به نظر من با ارزش می آید.

ب) فنجان به نظر من ارزش چندانی ندارد.

- با آن چکار می کنید؟

الف) رهايش می کنم و از کنارش می گذرم.

(ب) از زمین برمی دارمش و سپس دوباره به زمین می اندازمش.

(پ) از آن استفاده می کنم و سپس آن را همانجا رها می کنم. (ت) بر می دارمش و با خودم می برم.

▪ به راهپیمایی در جنگل ادامه می دهید تا به آبی می رسید. آبی که می بینید چه شکلی است؟

(الف) گودالی است که آب باران در آن جمع شده است.

(ب) برکه

(پ) رود کوچک

(ت) رودخانه

(ث) دریاچه

(ج) اقیانوس

▪ آیا آبی که می بینید جریان دارد؟

(الف) بله (تند)

(ب) بله (کند)

(پ) نه (آرام و بی جنب و جوش)

(ت) نه (کاملاً راکد)

▪ آب چه عمقی دارد؟

(الف) خیلی کم.

(ب) می توانم در آن بایستم.

(پ) از قد من بیشتر است.

(ت) خیلی عمیق است.

▪ باید از آب عبور کنید، چگونه این کار را انجام می دهید؟

(الف) پیاده به آب می زنم یا شنا می کنم.

(ب) آن را دور می زنم.

(پ) از روی پل رد می شوم.

(ت) از قایق یا کشتی استفاده می کنم.

▪ به راهتان در جنگل ادامه می دهید که ناگهان یک خرس جلوی راهتان سبز می شود، چه نوع خرسی است؟

(الف) یک خرس کوچولوی خوشگل.

(پ) یک خرس بزرگ و واقعی.

▪ آن خرس چکار می کند؟ (نزدیکترین گزینه را انتخاب کنید)

(الف) خرس متوجه من نشده است.

(ب) خرس متوجه من شده و دارد با خودش بازی های فشنگی می کند.

(پ) خرس متوجه من شده ولی با من کاری ندارد و سرگرم کار خودش است.

(ت) خرس متوجه من شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به من نگاه می کند.

(ث) هیچکدام، صاف دارد به طرف من می آید.

▪ شما باید به راهتان ادامه دهید. با آن خرس چکار می کنید؟

(الف) کار خاصی نمی کنم، خیلی کوچولو و خوشگل است و به فکر این هستم که آن را بغل کنم و همراه خود ببرم.

(ب) به آن توجهی نمی کنم و راهم را ادامه می دهم.

(پ) قبل از آنکه مرا ببیند از آنجا دور می شوم.

ت) بالای درخت می روم یا پنهان می شوم.

ث) می ایستم و با آن مقابله می کنم، من پیروز خواهم شد.

ج) می ایستم و مقابله می کنم، کمی زخمی می شوم.

چ) هیچکدام از این گزینه ها به انتخاب من نزدیک نیست.

• به راهنان ادامه می دهید تا به ساحلی می رسید، چند نفر آدم در آنجا می بینید؟

الف) صدها و شاید هزاران نفر.

ب) ۲۰ تا ۱۰۰ نفر.

پ) یک یا دوفت.

ت) هیچکس.

• فاصله شما از آنها چقدر است؟

الف) آنقدر نزدیک که می توان با آنها صحبت کرد.

ب) آنقدر نزدیک نیستند که بتوان با آنها صحبت کرد.

پ) یا خیلی دورند و یا هیچکس در ساحل نیست.

• پاسخ ها

• جنگل و مسیر:

جنگل نماد «زندگی» شماست و اینکه شما چگونه به آن نگاه می کنید. اگر شما گزینه «جنگل در روشنایی روز» را انتخاب کرده اید، این قویا نشانگر این است که به طور کلی آدم شادی هستید. هرچه نور بیشتری در جنگل ببینید به معنی این است که زندگی شما از محتوای بیشتری برخوردار است. چنانچه شما گزینه «جنگل در شب» را انتخاب کرده اید، بدین معنی است که چیز عمده ای در زندگی شما وجود دارد که می خواهید آن را تغییر دهید یا از آن ناراضی هستید. این انتخاب همچنین بیانگر این است که شما به دلایلی تحت فشار استرس قرار دارید. اگر گزینه «جنگل نه کاملاً تاریک و نه کاملاً روشن» را انتخاب کرده اید، نشانگر چیزی بین دو حالت فوق است. یعنی اینکه یکی دو چیز در زندگی شما وجود دارد که مایلید آن را تغییر دهید. اگر راهی در جنگل دیده اید، بدین معنی است که هنوز در زندگی خود به طور کامل جا نیفتاده اید. جوان ترها معمولاً چنین راهی را می بینند. «راه»، نماد جایی است که به سوی آن در حرکت هستید. کسانی که هنوز راه مشخصی را در زندگی خود پیدا نکرده اند به احتمال زیاد راهی را در جنگل می بینند. و از طرف دیگر، کسانی که راه زندگی خود را یافته اند (معمولاً افراد مسن تر) احتمال کمتری دارد که راهی در بین جنگل ببینند.

• فنجان (ثروت):

فنجان نماد «ثروت» و رهیافت شما به آن است. این سوال به شما این شانس را می دهد که هر نوع فنجانی را ببینید. در واقع، این سوال به شما فرصت می دهد تا به خودتان پاداش بدهید. اگر فنجان با ارزشی را دیده اید در این صورت چیزی که برایتان با ارزش است را به خودتان پاداش داده اید و اگر فنجانی که دیده اید ارزش چندانی نداشته، یعنی هنگامی که فرصتی پیش آمده به خودتان پاداش نداده اید. اگر فنجان را رها کرده اید، یعنی به شما شانس داده شده که پاداشی بگیرید ولی شما آن را پشت سر گذاشته اید. این بدان معنی است که یا ثروت برای شما ارزش محسوب نمی شود و یا اینکه فکر می کنید ثروت چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کنید. اگر فنجان را از زمین برداشته و دوباره به زمین انداخته اید، بدان معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما داده شده است، شما هم به قدر کافی کنجکاو بوده اید که فنجان را از زمین برداشته اید، ولی آن را پشت سر گذاشته اید. یا ثروت برای شما ارزش واقعی محسوب نمی شود و یا فکر می کنید «ثروت» چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کرد. اگر از فنجان استفاده کرده و سپس آن را همان جا رها کرده اید، بدین معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما داده شده و شما یک استفاده فوری برای آن پیدا کرده اید و فوراً آن را به کار بسته اید. بسیاری از مردم یک فنجان چای یا قهوه می بینند و آن را می نوشند. شما هم چنین بوده اید؟ شما شانس پاداش گرفتن را پشت سر گذاشتید و یک استفاده عملی برای فنجان یافته اید. رهیافت شما به سوی پاداش، «اینجا و اکنون» بوده است. اگر فنجان را برداشته و با خود برده اید، احتمالاً فنجانی را دیده اید که به نوعی برایتان با ارزش بوده است. یعنی شما شانس پاداش دادن سریع به خودتان را پیدا کرده اید و از آن استفاده نموده اید.

▪ آب (رابطه زناشویی): «آب»، برای همه و به ویژه برای خانم ها، نماد رابطه زناشویی است. عمق و سرعت جریان آبی که دیده اید نشانگر طرز فکر و تمایل شما در این زمینه است. سرعت جریان آبی که دیده اید بیانگر میزان این میل در شماست. هرچند که این میزان لزوماً آنچه مورد نیاز شماست نیست. سهولت رد شدن از آب، نشانگر طرز تفکر و رهیافت شما به مسائل زناشویی است. هرچه راحت تر از آب رد شوید، یعنی رهیافت و رویکرد شما به این روابط راحت تر و آزادانه تر است.

▪ خرس (استرس):

«خرس»، نماد مشکلات و چگونگی برخورد شما با آنهاست. اگر خرس کوچولوی خوشگلی را دیده باشید نشانگر این است که زندگی شما خالی از استرس است و شما به راحتی از کنار مشکلات می گذرید. همچنین نشانگر این است که شما از زندگی تان لذت می برید. اما چنانچه خرس واقعی و بزرگی را دیده باشید، حال امکان مواجه شدن با یک مشکل واقعی برایتان فراهم شده است. کسانی که به طور دائم تحت فشارهای استرس قرار دارند، خرس های بزرگ تر و خطرناک تری را می بینند. چه شما خرس را ندیده بگیرید و چه خرس شما را، هر دو نشانگر این است که چگونه به استرس و مشکلات هنگامی که برایتان پیش می آید، می نگرید. اگر خرس شما را ندیده است و یا آنکه دیده ولی سرگرم بازی های قشنگ با خودش است، بدین معنی است که شما مشکلات واقعی چندانی در زندگی ندارید. شما تحت استرس و نگرانی های روزمره نیستید. به شما فرصت داده شد تا مشکلی را ببینید ولی این فرصت را از دست دادید! اصلاً چیز بدی نیست. اگر خرس شما را دیده ولی با شما کاری نداشته و سرگرم کار خودش بوده است، این بدان معنی است که با وجودی که مشکلات متداول در زندگی شما وجود دارد، ولی شما از نظر سطح استرس یا نگرانی، در شرایط ناسالمی قرار ندارید. و بالاخره اگر خرس متوجه شما شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به شما نگاه می کرده است، یعنی شما نیاز به مرخصی دارید! شما تحت فشارهای شدید استرس و نگرانی هستید و این می تواند شرایط ناسالمی را برای شما به وجود آورد. نحوه عبور از خرس و ادامه دادن راه، نشانگر این است که شما با مشکلات چگونه برخورد می کنید و چگونه به حل آنها می پردازید. اگر پاسخ شما این بوده که به فکر بغل کردن خرس و همراه بردن آن بوده اید، در این صورت رویکرد شما با سایر مردم بسیار متفاوت است. اغلب مردم تحت استرس بسیار بیشتری از شما قرار دارند.

▪ ساحل (ارتباط با مردم):

«ساحل»، نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی که پیرامونتان قرار دارند است. تعداد افرادی که در ساحل دیده اید، مستقیماً به تعداد افرادی که مایلند دوروبرتان باشند ارتباط دارد. افراد اجتماعی و معاشرتی در کنار عده زیادی از مردم احساس راحتی می کنند. اینگونه افراد، ساحل را مملو از جمعیت می بینند. در طرف مقابل، کسانی که هیچکس را در ساحل ندیده اند آنها می هستند که از تنها بودن با خودشان احساس آرامش و راحتی می کنند. احساس تنهایی برای آنها مفهومی ندارد و می توانند مدت زمانی طولانی با خودشان به سر برند. اگر شما صدها نفر را در ساحل دیده باشید یعنی از بودن در مکان های شلوغ و پرجمعیت احساس ناراحتی نمی کنید. در حالیکه اگر یک یا دو نفر را در ساحل دیده باشید، بدان معنی است که شما فردی هستید که نمی خواهید زمان زیادی را در مکان های شلوغ بگذرانید و ترجیح می دهید با یک نفر یا دو نفر صحبت کند. البته این به معنی آن نیست که شما آدمی اجتماعی نیستید. بلکه نشانگر این است که بیشتر تمایل به محیط های آرام و کم جمعیت دارید. اغلب مردم، ساحل را با یک یا دو نفر می بینند. فاصله مردمی که در ساحل هستند با شما، نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی است که پیرامونتان قرار دارند. اگر مردم آنقدر نزدیک بوده اند که امکان صحبت کردن با آنها فراهم بود، یعنی شما در بیشتر مواقع مایل به ارتباط برقرار کردن با دیگران هستید. اگر مردم آنقدر دور بوده اند که امکان صحبت با آنها نبوده، بدان معنی است که شما در اکثر اوقات نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید، اما دلتان می واهد کسانی را پیرامون خود داشته باشید. و بالاخره اگر مردم خیلی دور بوده اند یعنی شما در اکثر مواقع نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید و از تنها بودن با خودتان راضی هستید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=284027>

شخصیت متعادل و میانه

روح، نفس و عقل سه عنصر از عناصر اصلی ساختار وجود انسان می‌باشند که هر کدام از این سه عنصر در مثبت و یا منفی نمودن هویت آدمی نقش مهمی را ایفا می‌کنند و هرگونه عیب و نقصی در یکی از این عناصر، موجب آشفتگی و بی‌نظمی در هویت انسان می‌شوند، دوره‌ی سنی، سطح درک و فهم، اصول فکری و فرهنگی و محیط زندگی از جمله چیزهای هستند که در ساختار عناصر سه‌گانه تأثیرگذار می‌باشند.

به همین خاطر است که در رشته‌های روان‌شناسی، اجتماعی و علوم تربیتی به این سه عنصر اصلی توجه بیشتری می‌شود و اصول، قواعد علمی و قانونی را برای آن طرح‌ریزی می‌نمایند و تمامی جوانب و صور قدرت و ضعف هویت آدمی را مورد بررسی قرار می‌دهند تا بتوانند عوامل پیشرفت و عقب افتادگی را به بیانی شیوا و رسا بیان دارند و در نهایت شخصیتی متعادل و متوازن و میانه را معرفی کنند که مورد پذیرش خدا و مردم باشد. پس برای مسلمان آگاه و فهیم لازم است که خود را به آن صفات مزین کند و



خود را در آن قوالب جا دهد و به طرف آن قدم بردارد.

اینک ویژگیهای یک هویت متعادل و میانه:

(۱) تعامل و واکنش متوازن:

گذر زمان، وقایع روزگار و مواضع گوناگون، از جمله نکاتی هستند که انسان را عجول پرورش می‌کنند و او را از میانه‌روی دور می‌نمایند و در نهایت آثاری منفی را بر پیکر او به جا می‌گذارند، پس لازم است هر کس به مقتضای اوضاع و شرایط و به اندازه‌ی نیاز و طبق موضوع در میدانهای مختلف زندگی و در حین ارتباط با دیگران تعادل خویش را حفظ کند و از آن محافظت و پاسداری نماید.

و از جمله مواضعی که لازم است انسان واکنشی متعادل و میانه را در برابر آن نمایش دهد موارد زیر می‌باشند:

▪ در هنگامی که چیزهای مختلفی با هم قاطی و مخلوط و مفاهیم آنها مبهم و پیچیده می‌شود.

▪ در هنگام اجرای امور.

▪ کشش میان دو امر و تعامل میان دو واجب.

▪ در هنگام مسابقه و مبارزه.

▪ هنگام رو در رویی با مشکلات و مواضع سخت و ناگوار.

اینها مشتکی از خروار در میان بسیاری از میدانها می‌باشد که لازم است انسان واکنشی میانه را در برابر آن اتخاذ نماید.

(۲) تولید کننده و مولد:

این شخصیتی تولید کننده و سازنده است، زیرا طبق قوانین و برنامه‌های زندگی قدم بر می‌دارد و از تمامی عوامل خیر برای رسیدن به اهداف عالی خویش استفاده می‌کند.

تولیدات در زمینه‌های مادی، اقتصادی، سیاسی و... به همان اندازه‌ی درخواست و اهداف تحقق می‌یابد و امکان‌پذیر می‌باشد و انسان نیز متناسب با آن قدم بر می‌دارد و تولید می‌کند.

اما بهترین روش آن است که انسان طبق فقه اولویات و مقایسه و متعادل‌سازی میان تولیدات قدم بردارد و دستاورد خویش را بر عرصه‌ی زندگی به نمایش بگذارد.

۳) نرمش و انعطاف‌پذیری

نرمش صفت جذابی است که در زمینه‌های مختلف زندگی انسان را برای پذیرش صفات متعالی آماده و مهیا می‌سازد.

و از جمله قدرتهای که انسان در این زمینه کسب می‌کند نکات زیر می‌باشد:

- توانایی بر شکل‌گیرهای گوناگون و عادات مختلف.
- توانایی کامل بر برنامه‌ریزی و طراحی‌های صحیح و درست.
- توانایی بر تعامل با محیط‌های گوناگون و شخصیت‌های مختلف.
- توانایی بر تغییرات مثبت و متعالی.
- توانایی بر رویارویی با فاجعه‌ها و مشکلات.
- توانایی برای تحولات در میدانهای تلاش و کوشش.
- توانایی بر کنترل وسائل و روش استفاده از آنها.

۴) به کارگیری تجربه‌های شخصی و استفاده کردن از تجربه‌های دیگران:

شخصیت‌های پیروز و نوآور و خلاق، این گزینه را بسیار مورد استفاده قرار می‌دهند و از دیدنیها و شنیدنیها و خواندنیها بهره می‌گیرند؛ به طوری که بدیها را به دیوار می‌زنند و بهترینها را دنبال می‌کنند و همچنین از تجربه‌ها و تواناییهای پیروزمندانه‌ی خویش در میدانهای مختلف زندگی بهره برداری می‌کنند.

پس شخصیت متعادل کسی است که در تمامی میدانها پا به پای ضروریات زندگی نکات زیر را دنبال می‌کند:

- حلال مشکلات
- تکمیل پروژه‌ها
- تسهیل فرامین
- چگونگی ارتباطات

و در برنامه‌ی اسلامی نیز با توجه به قرآن و سنت نبوی استفاده کردن از تجربه‌ها، مسأله‌ی واضح و دنبال شدنی است، زیرا مدام قرآن به ما یاد می‌دهد که تجربه‌های پیغمبران و امت‌های گذشته را مورد بررسی خویش قرار دهیم و از آنها پند و اندرز بگیریم (و کلاً نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک وجاءک فی هذه الحق وموعظة و ذکرى للمؤمنین = این همه از اخبار پیامبران بر تو فرو می‌خوانیم، کلا برای این است که بدان دلت را بر جای و استوار بداریم. برای تو در ضمن این حق آمده است و برای مؤمنان پند و یاد آوری مهمی ذکر شده است) >> «سورة هود / ۱۲۰ / سورة هود» (لقد کان فی قصصهم عبرة لأولی الالباب (و پیغمبر (ص) نیز جهت پند و اندرز و پرورش امت خویش، ضرب المثلها و داستانهای گذشتگان (همانند سه نفری که وارد غار شدند) را برای پیروان خویش تعریف می‌کند. و خود نیز از تجربیات عصر خویش استفاده می‌کرد و آنها را به کار می‌گرفت ؛ مسأله‌ی تلقیح درختهای خرما در کتابهای سیره مشهور و زبان زد خاص و عام است.

به طور عموم این مسأله از جانب دین حنیف و عقل سلیم مقبول و مؤید می‌باشد و شخصیت‌های متعادل به صورت متوازن از این مسأله بهره می‌برند و بدون هیچ گونه افراط و تفریط و یا تعصبی با آن برخورد می‌کنند.

۵) تعامل و برخورد اجتماعی

به خاطر اهمیت داشتن این ویژگی لازم است از همه بیشتر به این مسأله اهمیت بدهیم، زیرا انسان طبیعتاً موجودی اجتماعی است و داشتن این طبیعت ویژگیهای عقلانیت و روحانی بودن و تعادل درونی و رفتار با هم نوعان خویش را در انسان به وجود می‌آورد، پس شرعاً و عقلاً لازم است بر حسب واقعیات و نیازمندیها با دیگران رفتار نمود.

این ویژگی تمامی میدانهای زندگی را در بر می‌گیرد و در بسیاری اوقات پایه و مغناطیسی برای شهروندی و همبستگی و رهیافت متقابل می‌باشد.

پس لازم است اشخاص فهیم و دانا قوانین این ویژگی و عامل اساسی تأثیر گذاری را بپذیرد.

و اینک جهت آسان جلوه دادن مسئولیات این ویژگی پایه‌های محکم و اساسی آن را معرفی می‌نماییم:

- احساس به وابستگی شهروندی
 - توجهی متعادل و میانه به دایره‌ی عاطفه‌ها
 - اجرا کردن مسئولیتهای شهروندی
 - ضایع نکردن حقوق شهروندی به دلیل مشکلات جانبی
 - تقسیم کردن دایره‌های اجتماعی طبق نقشه‌ای میانه و متوازن
 - صبر کردن در برابر مشکلات شهروندی با استفاده از روحیه‌ای متعالی و تفاهم واقعی
- (۶) تعادل در میان کلیه میدانهای زندگی

بدون شک هر کدام از ما از جوانب مختلفی با زندگی ارتباط و هماهنگی داریم پس انسان عاقل و منظم کسی است که با استفاده از نسبتهایی متوازن در میان کلیه میدانها، تعادل و توازنی دقیق و مدام را راه اندازی می‌کند و متعادلانه میان آنها زندگی را به سر می‌برد. و این را هم اضافه کنم که تساوی نسبتها با هم مهم نیستند، بلکه آنچه مهم و حساس می‌باشد عبارت است از اینکه اهتمامی جدی به آن نسبتها در کلیه زمینه‌های زندگی بشود؛ به عنوان مثال:

تاجر می‌تواند ۰.۵٪ از وقت خویش را مخصوص تجارت و مسایل اقتصادی نماید و تنها ۰.۱٪ و یا کمتر را برای کسب علم و دانش باقی بگذارد، ولی باید به طوری دقیق و جدی روی آن درصد پافشاری کند و از آن غافل نشود. و بعد دستاور موفق و عالی خود را برای دیگران بیان دارد و به نمایش بگذارد. و باید همین گونه در کلیه زمینه‌ها به درصد تعیین شده توجه و اهتمام داده شود.

و به نظر نگارنده زمینه‌های اصلی در زندگی- نه به طور کلی - حول برنامه‌های زیر می‌چرخند.

(۱) برنامه‌ی تربیت فرهنگی، درونی، روانی و...

(۲) برنامه و پروژه‌های امرار معاش و فراورده‌های حلال

(۳) در حد نیاز آگاهی از سیاست روز، دعوت، نقشه کشی و طراحی کردن

(۴) پروژه‌های اجتماعی میان زندگی خانواده و ارتباط با دیگران همراه با رعایت کردن اختلاف مقام و منزلت اجتماعی و مرحله‌ی سنی و اهتمام دادن مرحله‌ی ای برای هر جنسی بر حسب ظروف و شرایط خویش.

به این امید که همه‌ی ما بتوانیم در زندگی متعادلانه و به گونه‌ای میانه قدم برداریم و زندگی را سپری بنماییم.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی اصلاح

<http://vista.ir/?view=article&id=311366>

 Vista.ir
Online Classified Service

شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!

سخت‌ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه‌رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عمیق است چرا؟
روانشناسان یک ضرب‌المثل اعتراف وار و تلخ، بین خودشان دارند با این مضمون که اختلال شخصیت باتلاق روانشناسی است، یعنی دانشی که





تاکنون پایش را از گلیم خودش درازتر کرده و دارد روی چاقی، زخم معده، دیابت و حتی سرطان کار می کند. زمانی که با بیمار اختلال شخصیت روبه رو می شود مانند آدمی که در باتلاق مانده باشد، گیر می کند مدام می کوشد اما اصلا انگار قرار نیست که درمان بشود.

بیماری به نام اختلال شخصیت: به باور همان روانشناسان وقتی انسان طی دوران زندگی تا شکل گیری نسبی شخصیت - یعنی سن قراردادی ۱۸ سالگی - به گونه ای بزرگ شود که راه های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه های حل مشکلاتش ناجور باشد و با مواردی که همگان پذیرفته اند متفاوت باشد، می گویند طرف اختلال شخصیت دارد. این آدم ها روش های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می دهند. به عنوان نمونه یک نفر که تا پیش از ۱۸ سالگی همه مشکلاتش را با خلاف و

بزهکاری حل کرده و کارش را پیش برده حتی با وجود راه های مشروع تر و سازگارانه تر، مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است.

• من بیمار نیستم!

به نظر می رسد مشکل عمده آدم هایی که اختلال شخصیت دارند این است که اصلا نمی پذیرند بیمار هستند و به همین دلیل روانشناسان چندان کاری نمی توانند برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد مبتلا به افسردگی به سادگی می پذیرد برای تغییر دادن رویه زندگی اش نزد روان درمانگر یا روانپزشک برود اما کسی که اختلال شخصیت دارد و نسبت به همه چیز بدگمان است، به هیچ روی حاضر نیست به خاطر بدگمانی اش به یک مرکز درمانی برود. چرا؟

آن گونه که از نام این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را در بر می گیرد. اگر یک افسرده فقط خلق و خویش ناجور است و یک بیمار وسواسی فقط از افکار اضطراب آور رنج می برد فرد مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت ها به هم ریخته است. حال تصور کنید فردی با چنین روحیاتی بدون این که احساس بیمار بودن داشته باشد با ما در ارتباط باشد و اعصابمان را به هم بریزد. در این صورت ما می مانیم با این پرسش بی پاسخ که چرا او این گونه با ما برخورد کرد.

از خاطر نباید برد که به هر کسی نمی توان برچسب اختلال شخصیت زد. خیلی از ما ممکن است بنا به دلایلی در برخی از موقعیت ها بدگمان شویم، از شخصیت ساختگی مان بهره جوییم، عاشق تنهایی افراطی باشیم و یا بیش از حد منظم شویم اما در مجموع شخصیت سالمی داشته باشیم. کوتاه این که یک نفر را مبتلا به اختلال شخصیت دانستن نه کاری است خرد!

اختلال شخصیت ضداجتماعی: این آدم ها ممکن است بسیار دور و برمان ریخته باشند کسانی که از آفتابه دزدی گرفته تا رد کردن عامدانه از چراغ قرمز! در محل کار خلاف های مالی بزرگ مرتکب می شوند و با دوستان که می نشینند مرتب از شر و خلاف سخن می رانند و بیشتر با نمایش دادن خودشان به اصطلاح سر حال می آیند.

شخصیت ضداجتماعی وابسته است: این گونه شخصیت ها به روان و انرژی دیگران وابسته اند. در کودکی به والدینشان، در مدرسه به معلمشان و در دانشگاه نیز (اگر ادامه تحصیل بدهند!) به دوستان اینترنتی و استادشان وابسته اند و شاید شما هم در حال حاضر سوژه آنها هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می خواهند همه زندگی شان را با وصل بودن به شما معنا کنند. چنان چه حرفی بزنید که معنای قطع وابستگی بدهد یا چنین برداشتی از آن بشود باید شاهد یک فاجعه باشید!

• شاید از دماغ فیل افتاده باشند: شخصیت های خودشیفته باور دارند که از دماغ فیل افتاده اند و فکر می کنند تمام عالم و آدم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می کنند بهترین چهره، بهترین پوشش و سلیقه، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا در اختیار آنهاست.

یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد.

آیا شما سوژه اید؟ روانشناسان یک توصیه دارند: تسلیم نشوید! شاید همین دو کلمه کافی باشد. شخصیت های ضداجتماعی شیفته دور زدن افرادی مانند شما هستند. اگر خودتان را مطیع و تابع نشان دهید آنها به هدفشان رسیده اند. از این آدم ها هرچه بیشتر تعریف کنید و هر چه

بیشتر تحویلشان بگیرید با بادکنک گنده تری روبه رو خواهید شد که هم کنترل کردنش دشوار است و در صورت ترکیدن ادعای بادکنک با مصیبت روبه رو خواهید بود!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=294854>



شخصیت مهرطلب

این شخصیت، باز هم در کودکی مهرناب نگرفته و به احتمال زیاد دچار عناد به خود و سرزنش دائم خود نیز هست؛ یعنی خودش هم خوب، خود را دوست ندارد؛ در نتیجه باز هم جام وجودش از مهر، خالی است؛ بنابراین آن را جلوی دیگران می‌گیرد تا از آنان، مهر و محبت را گدائی کند. همواره "چشم" می‌گوید؛ مطیع و فرمانبردار است و بسیار کوتاه می‌آید؛ ولی با این‌حال، فردی بسیار زودرنج، حساس، احساساتی و به‌خصوص وابسته است و در بیشتر موردها به دلیل وابسته بودن و ترس از دست دادن، تا حد زیادی مطیع، عمل می‌کند. ولی در درون، از آنچه که انجام



می‌دهد و آنچه که در ازاء آن می‌گیرد، احساس رضایت ندارد.

او به هیچ‌وجه دلش نمی‌آید کسی را بیازارد. هرکاری که از او بخواهند چه معقول و چه غیرمعقول، چه در حد توان او باشد چه نباشد، می‌خواهد انجام دهد. او زیاد، زیر بار ظلم می‌رود و اجازه می‌دهد دیگران به حقوق او تجاوز کنند؛ حتی به او بی‌احترامی یا توهین کنند. به هیچ‌وجه نمی‌تواند به کسی "نه" بگوید؛ اما این مهر او، یک مهر بالغ نیست، بلکه مهری از روی نیاز و احساس وابستگی است. به‌طور تقریبی در تمام امور، توافق و تفاهم نشان می‌دهد؛ این توافق‌ها و تفاهم‌ها نیز از احتیاج‌های عصبی و از عصبیت‌ها و نیازهای او برای تأیید شدن و یا طرد شدن، سرچشمه می‌گیرد.

شاید به دلیل برتری‌طلبی، به‌سوی مهرطلبی کشیده شده باشد؛ زیرا می‌خواهد بگوید که "من بسیار خوب هستم" و در خوب بودن خود نیز، اغراق می‌کند تا برتر و بهتر به نظر آید؛ تا حدی که خود، دچار فشار می‌شود و از درون، احساس رضایت، شادی و خوشبختی ندارد. "اریک فروم" جامعه‌شناس و روان‌شناس معروف می‌گوید: "اگر مهری می‌دهیم تا مهری یا تأییدی بگیریم، این مهر، یک مهر بالغ و ناب نیست، این یک نیاز است."

این فرد، حتی میل به ابراز وجود خود را سرکوب می‌کند؛ حرف و خشم خود را فرو می‌خورد و این تمایل‌ها را حس خودخواهی خود می‌بیند، ولی در این تسلیم بودن‌ها و تحمل کردن‌ها، خشم در او شکل می‌گیرد. او کم‌کم از خود خشمگین می‌شود که چرا نمی‌تواند حق خود را بگیرد و یا حرف خود را بزند. از دیگران خشمگین می‌شود که چرا تا این‌حد، پرتوقع هستند و یا بر او و حقوق او تعدی می‌کنند و یا او را در نظر نمی‌گیرند و کم‌کم این خشم، او را به عناد به خود و عناد با دیگران می‌کشاند و سرانجام، کار به عناد با خداوند و تقدیر و سرنوشت می‌انجامد که چرا تقدیر من، این‌چنین است و چرا خداوند این همه انسان‌های بد آفریده و آنان را سر راه زندگی من گذاشته تا به حقوق من تجاوز کنند و یا مهر و محبت من را درک نکنند؛ زیرا او، آن حدی که مهر داده، مهر و محبت نگرفته؛ ولی واقعیت، این‌جاست که آنچه که داده، مهر ناب نبوده، پس امواج مهر ناب را دارا

نیست، بلکه امواج وابستگی و نیاز را داراست که خود باعث می‌شود تا افراد، او را پس بزنند.

پس از گذر سال‌ها، فرد مه‌طلب به دلیل خودتنبیهی حاصل از عناد به خود، دچار سرزنش مدام خود و اضطراب در ذهن می‌گردد، زیرا هر چه می‌کند، نمی‌تواند دل انسان‌های اطراف خود را به دست آورد و آنان را راضی نگاه‌دارد و به دلیل فشارهای حاصل از رفتار و کردار آنان و تحمل‌های زیاد خود و نداشتن اعتماد به نفس کافی که درست، نقطه‌مقابل اضطراب است، اضطراب در او تشدید می‌گردد و پس از آن، به دلیل عناد به دیگران، عناد به خداوند و سرزنش دائم دیگران، تقدیر و سرنوشت به شکل علنی و یا ذهنی و به دلیل احساس عدم رضایتمندی، شادی و خوشبختی از شرایطی که او را احاطه کرده و به دلیل فروخوردن خشم و فروخوردن حرف، درد و تحمل‌های بی‌شمار و بی‌دلیل، دچار افسردگی می‌گردد؛ ولی علت این فروخوردن‌ها، سرکوب عاطفه‌ها و منفی‌کردن شخصیت واقعی خود که پر از خشم است ولی خود را مهربان و ملایم نشان می‌دهد، اغلب از خانواده و نوع تربیت ما و طرز برخورد اعضاء خانواده با ما، دیگران، آموزه‌های آنان و یا از تجربه‌های تلخ گذشته سرچشمه می‌گیرد. این‌که هربار که خواسته‌ایم حق خود را بگیریم، جنجالی به پا شده است و یا ما را طرد کرده و کنار گذاشته‌اند.

گاهی، افراد را تحمل می‌کنیم و ساکت می‌مانیم، ولی این فشار حاصل از آن تحمل‌ها و سکوت‌ها را به درون خانه و کاشانه خود می‌آوریم و آن را بر سر اعضاء خانواده خود خالی می‌کنیم. گاهی نیز در ذهن خود با خود و یا افراد بیرونی دعوا می‌کنیم و این تضاد و تعارض حاصل از تحمل‌ها یعنی در ظاهر، مهربان و سرویس‌دهنده بودن در باطن، عصبانی و دشمن بودن، ما را در هم می‌شکند و دوباره سیکل باطل عناد به خود، خودتنبیهی و بیماری‌های مختلف حاصل از ذهن‌مان برای تنبیه خود، ما را به ویرانی می‌کشاند.

با نگاهی دوباره به شخصیت مه‌طلب، مروری بر آنچه که گذشت، می‌کنیم:

▪ این افراد، اغلب تمایل‌های درونی خود را، که همان خشم حاصل از تحمل‌های بی‌شمار است، سرکوب کرده و ضد آن را در خود پرورش می‌دهند که حاصل آن، تکیه‌کردن به دیگران و احساس وابستگی و از بین بردن اعتماد به نفس خود است.

▪ این افراد، اغلب تظاهر به دوست‌داشتن، مهربان و رؤوف بودن، متواضع بودن و از خودگذشتن می‌کنند؛ حال آن‌که این عشق و محبت آنان، اغلب واقعی نیست و جزء از روی نیاز و وابستگی، این رفتارها را از خود بروز نمی‌دهند.

▪ مه‌طلبی، نوعی خودآزاری، دگرآزاری و یک رفتار تخریبی است.

▪ خودآزاری: همیشه به دلیل تحمل‌های بسیار و سرویس‌دادن‌های بیش از حد، احساس فشار داریم.

▪ دگرآزاری: به دلیل این‌که وقتی بیش از حد محبت می‌کنیم، سرویس می‌دهیم؛ خدمات ارائه می‌کنیم؛ طرف مقابل را شرم‌منده خود می‌سازیم و یا او را خراب، پرتوقع و متجاوز می‌سازیم. حال اگر در جای دیگری از ما و یا از دیگران، آن‌حد خدمت و یا محبت را نگیرد، اذیت می‌شود.

▪ به دلیل محبت زیاد و یا سرویس‌دادن و نگرفتن تا آن حد، همیشه احساس ناخشنودی، ناشادی و نارضایتی خواهیم داشت.

▪ این فرد، به هیچ‌وجه انتقادپذیر نیست، زیرا انتقاد را حمله‌ای بر شخصیت خود می‌داند و با هر انتقاد و یا عدم تأیید می‌شکند.

▪ همواره در درون خود، با خود و دیگران جنگ دارد و گفت‌وگوی درونی پرخاش‌گرانه و پر از خشم، او را رها نمی‌کند. همیشه از خود و دیگران، عصبانی و خشمگین است و با سرزنش کردن دائم خود، اعتماد به نفس خود را به شدت کاهش می‌دهد.

• علت مه‌طلبی:

(۱) نگرفتن مهر ناب و نوازش کافی در دوران کودکی و خالی بودن جام وجود از مهر پدر و مادر و خانواده.

(۲) خوب دوست نداشتن خود و خالی بودن جام وجود از مهر خودمان

(۳) خوب قبول نداشتن خود (خودباوری و اعتماد به نفس پائین)

(۴) سرزنش کردن و همواره رد کردن خود

(۵) عناد به خود بر اثر احساس گناه و یا تقصیر در یک یا چند زمینه از گذشته

(۶) داشتن شخصیت وابسته و نیازمند بر اثر تربیت اشتباه

(۷) داشتن ترس‌ها؛ ترس از دست‌دادن مهر یا توجه دیگران؛ ترس از طردشدن و کنارگذاشته شدن؛ ترس از رهاشدن و تنها ماندن؛ ترس از این‌که دیگران فکر می‌کنند به حد کافی، انسان خوبی نیستیم؛ ترس از درگیری، سر و صدا و دعوا

(۸) داشتن شخصیت متحمل که باز هم از تربیت اشتباه خانوادگی می‌آید.

همواره به ما یاد داده‌اند که ساکت بمانیم و تحمل کنیم، ولی هرگز به ما یاد نداده‌اند که چگونه حق خود را بگیریم بدون این‌که خود آسیب ببینیم و

یا به کسی آسیبی برسانیم.

• راه حل

(۱) استفاده از تکنیک خوددوست‌داری صحیح

بالا بردن احساس خوب، نسبت به خود و دوست داشتن خود به حد کافی، تا این‌که جام خالی از مهر وجود را کم‌کم پر کنیم تا به دلیل خالی بودن، نیازمند گدائی کردن آن از دیگران نباشیم.

(۲) بالا بردن اعتماد به نفس خود و از بین بردن حس حقارت و خود کوچک‌بینی در خود

(۳) قطع کردن سرزنش خود و رد کردن خود با "تکنیک کیش"

(۴) از بین بردن احساس گناه از طریق توبه و یا بخشیدن خود

(۵) مواجه شدن با ترس‌ها (اگر مهرشان از من قطع شود و مرا رها کنند، چه می‌شود؟ و...) من تنها نیستم؛ خدا را دارم که کنار من و پشتیبانم است.

(۶) از بین بردن شخصیت وابسته (که این شخصیت و همین‌طور ترس‌ها با بالا بردن اعتماد به نفس، عزت‌نفس و خوددوست‌داری صحیح، خود به‌خود از بین می‌روند.)

(۷) از بین بردن شخصیت متحمل (بعد از این، تحمل نمی‌کنم که دچار فشار شوم، ولی تساهل می‌کنم. می‌گویم این آدم همین است که هست و از کنار او به راحتی می‌گذرم.)

(۸) عبادت کردن، دعا کردن، مدیتیشن و مراقبه با انرژی الهی و پر کردن خود از آن، تا کمبودهای درونی، مرتفع گشته و دیگر نیازمند گدائی از کسی نباشم.

ولی باز هم می‌گویم تنها، دیدن و شناختن خود به‌عنوان یک فرد مهرطلب، ۹۰ درصد کار را درست می‌کند و بقیه ۱۰ درصد را باید از طریق تکنیک‌های مناسب و تن ندادن دوباره به مهرطلبی در خود خاموش کنیم.

در مورد مهرطلبی نیز، غیرارگانیک‌ها (ماهیت‌های فکری و احساس منفی یا شیطانک‌های درون) کار می‌کنند. چندبار، در کودکی مهرطلبی کرده‌ایم و یک توده انرژی هوشمند مهرطلبی را خود ساخته‌ایم. حال این توده انرژی هدفمند برای بقاء خود، ما را وادار می‌کند تا باز هم مهرطلبی کنیم تا او تغذیه شود؛ بنابراین با کم کردن مهرطلبی‌های خود و غذا نرساندن به این توده انرژی منفی، می‌توانیم آن را نابود سازیم و با تکنیک "خوددوست‌داری صحیح" کمبود مهر را جبران نمائیم تا در دام مهرطلبی نیفتیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=277324>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت نوزاد نارس

نتایج بررسی‌های اخیر پژوهشگران نشانگر آن است که نارس بودن نوزادان متولد شده می‌تواند بر روی شخصیت آنان در سن بلوغ تأثیر بگذارد. بر اساس گزارش منتشر شده در نشریه آمریکایی طب کودک، تحقیقات انجام شده بر روی شماری از افراد ۱۸ تا ۱۹ ساله که به طور نارس متولد شده بودند و نیز مقایسه آنان با افراد طبیعی، نشان داد این امر بر ویژگی‌های شخصیتی آنها در سنین بزرگسالی مؤثر است. این گزارش می‌افزاید نوزادان نارس و به ویژه دختران، در دوره بزرگسالی بیش از دیگر هم‌تایان خود ممکن است دچار ناهنجاری‌هایی همچون افسردگی،

تشویش، اضطراب و موارد مشابه شوند.

این نتایج در پی بررسی ۱۰۸ جوانی که در فاصله سالهای ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۱، پیش از طی ۳۳ هفته زندگی جنینی متولد شده‌اند و نیز مقایسه نتایج با وضعیت ۶۸ فرد متولد شده در زمان طبیعی، به دست آمده است.

منبع : روزنامه ایران

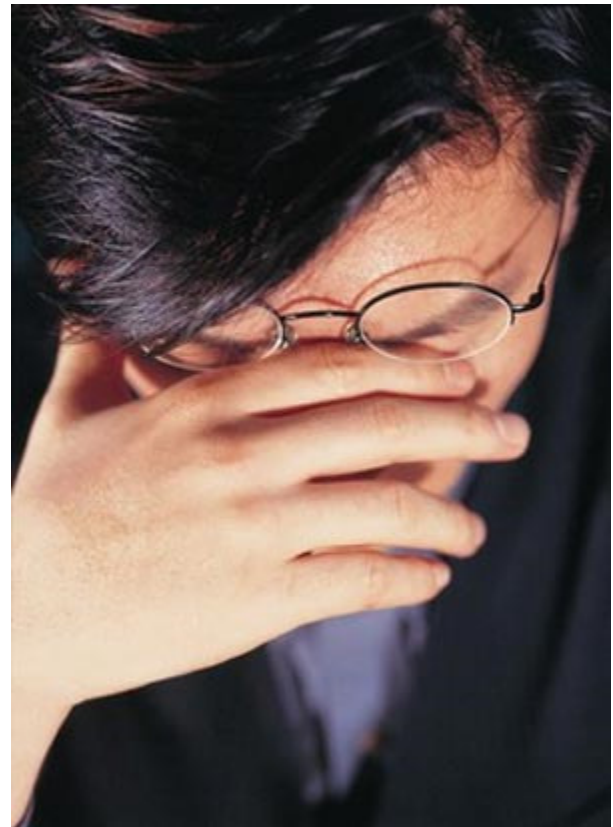
<http://vista.ir/?view=article&id=10707>

 Vista.ir
Online Classified Service

شخصیت وابسته یا dependent

یکی از شخصیتهای کلاستر C شخصیت وابسته یا dependent هست. ویژگی مهمشون اینه که نیاز به حمایت دارند تو همه چی از تصمیمات گرفته تا پذیرش مسئولیت هاشون. گاهی اوقات ما اونقدر با هم مچ شدیم که ما شدیم یعنی با همدیگه تصمیم می گیریم اینجا بریم اونجا نرویم . گاهی نه ما نشدیم. یک رئیسه یک خدمتگزار. یعنی بعضی از خانمها شوهر ندارند بابا دارند و بعضی از آقایون هم همسر ندارند ماما دارند. اینها با کیا خیلی خوب مچ می شوند؟ با نارسی سیستمیک ها. همسایه ها می گن ۳۰ ساله همسایه ایم یک صدا ازشون در نیومده .

صدایی نمی خواهد در بیاد اون دستور می ده اینم اجرا میکنه. درست مثل سریال بابای هانیکو و خانمش. اینها آدمهایی هستند که تا تنها می شوند احساس می کنند نمی تونند کاری بکنند فوراً دنبال رابطه ای دیگه می گردند به عنوان منبع حمایت. حالا با اینها چطور برخورد کنیم. آنها خیلی خوب رفتار می کنند منتها یک مشکلی هست چون می خواهند شما رو راضی کنند خیلی زور می زنند. و می خواهند شما تو همون جلسه جواب بگیری درمان هم که با زور زدن کنار نمی یاد. زور زدن چیه؟ تنش - درمان چیه؟ با آرامش. تو ارتباط درمانی با اینها محدودیت ها رو رعایت کنیم وگرنه به شما وابسته می شوند. و بالاخره شخصیت های دوری گزین



(avoidance) اینها هم احساس بی کفایتی می کنند و برای همین از همه فرار میکنند تا مبدا مورد سرزنش قرار بگیرند. مهمون می یاد روشون نمی شه جلوی مهمون بیایند. اینقدر با انتقاد اشتغال ذهنی داره.. هر جا ممکن انتقاد باشه اصلانمی ره. با این افراد باید جلسات اول خیلی ساده کار کنید بگذارید اعتماد کنند بگذارید بپذیرند که اینجا انتقادی در کار نیست. اونوقت به سمت تمرینات بعدی برید.

شخصیت های OCD که خیلی شخصیت های جالبی هستند این اختلال با اون وسواسی که تو اختلالات اضطرابی دستاشون رو زیاد می شورند فرق می کنه... این شخصیت وسواسی هست. برای اینکه بشناسیمش باید بگیم نقطه مقابل شخصیت آنتی سوشال هست. برای آنتی سوشال زندگی حد و مرزی نداره اما OCD همه چیز برایش حد و مرز داره. همه چیز زندگی برایش برنامه است. نظم چیز خوبییه اما این آدمها به طور

افراطی به نظم پای بندند. از فلان ساعت اینکار از این ساعت تا این ساعت اینکار خیلی خوب که آدم قواعد رو رعایت بکنه اما این ها تو قواعد افراطی هستند. قواعد که اینجوری نیست . قواعد رو خودمون ساختیم . قواعد یک جاهایی خوبه. همه قوانین رو همیشه شکست اما به جاش. مثلا چراغ قرمز رو وقتی خیابون شلوغ که ما رد نمی کنیم اما وقتی ساعت ۲ نصف شبه هیچ کس نیست شما پشت چراغ قرمز وا می ایستید؟ چراغ قرمز اعتباریه برای اینکه ما با هم تصادف نکنیم... نه جایی که دیگه هیچ ماشینی وجود ندارد. آنتی سوشال وسط شلوغی چراغ قرمز رو رد می کنه آنوقت OCD وقتی ماشین نیست پشت چراغ قرمز وامی ایسته. حالا ساعت ۲ نصف شب کی می خواد از اونجا رد بشه؟ OCD ها انعطاف پذیری ندارند- نمی تونه راحت باشه.

و بالاخره آخرین شخصیت که راجع بهش صحبت می کنیم شخصیت Pasive-agresive (منفعل-مهاجم) ویژگی اینها اینه که خشم خودشون رو از خودشون پنهان می کنند این آدم به کسی بر نمی گرده بگه عصبانی ام ولی عصبانیتش رو اون زیر زیرکا نشون می ده. اختلال سوماتوفرم (شبه جسمی) در اینها زیاده. مثلا خانمی که دل درد داره و تشخیص سوماتوفرم براش دادند. بعد از چند جلسه سایکوتراپی متوجه می شن که چند سال پیش که این خانم چند روز بعد از زایمانش تو خونه نشسته شوهرش از در می یاد تو یک شناسنامه تو دستش می گه برای پسرمن شناسنامه گرفتم. خانوم می گه | ... ما که هنوز در مورد اسمش به توافق نرسیدیم. شوهر می گه من دیگه انتخاب کردم. یکدفعه خانوم دردش می گیره این درد یعنی چی؟ یعنی فریاد اعتراض. یعنی بی انصاف درد زایمان رو من کشیدم حالا من مهم نیستم. تو رفتی شناسنامه گرفتی به من نشون می دی... این فریاد اعتراض ادامه پیدا می کنه ۱ سال ۲ سال .. تا پدر شوهر رو در بیاره.. در واقع اون نتونسته خشم خودش رو ابراز کنه . خشم شده درد شکم. پدر طرف رو در آورده البته پدر خودش رو هم در آورده .

اینها گاهی احساس گناهایی دارند که با درد کشیدن احساس خوبی پیدا می کنند. بنابراین شما در ارتباطتون خیلی مهم هست که گاهی مسایل رو خیلی عمیق تر از آنچه هست بررسی کنید.

منبع : سایت تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=319199>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت های ناموفق چه ویژگیهایی دارند؟

هر انسانی به لحاظ شخصیتی ویژگی هایی دارد که با شناخت دقیق آن می تواند موفق تر از پیش زندگی کند، چون علاوه بر این که افراد به نکات مثبت شخصیت خود پی می برد، درصد تقویت آن بر می آید، نقاط ضعف شخصیتی خویش را نیز شناخته و برای رفع آن تلاش می کنند. در چنین شرایطی افراد می توانند در خود تحول به وجود آورده، آن را به فرزندانشان نیز منتقل کنند.

برخی از والدین به خصوص مادران همیشه به این مسأله فکر می کنند که چرا فرزندانشان موفق نیستند، در حالی که تمام امکانات رفاهی و تحصیلی را برای آنان فراهم کرده اند. وقتی از آن ها سؤال می شود که فرزندتان چه نوع شخصیتی دارد، پاسخ می دهند که سر به هوا یا خجالتی است،



مؤدب یا بی تفاوت است و...



البته گاهی آن‌ها از فرزندان با سن بالای ۲۵ سال‌صحت می‌کنند!

اما به راستی چرا بعضی‌ها در زندگی موفق نمی‌شوند؟ این سؤالی است که سال‌ها ذهن محققان را به خود مشغول کرده است. البته آن‌ها به پاسخ‌هایی نیز دست یافته‌اند که بد نیست شما هم به عنوان مادر یا همسر برخی از این پاسخ‌ها را بدانید. آن‌ها طی مطالعاتی که در زمینه رفتار انسان انجام داده‌اند به سه نوع شخصیت «ناموفق» برخورد کرده‌اند که به رغم تلاش فراوان کمتر به هدف خود رسیده‌اند. ما در این مقاله شما را با مشخصات این سه تیپ شخصیتی بیشتر آشنا می‌کنیم.

• شخصیت خیالپرداز

خیالپردازان در سرزمین «آرزو» و «هرگز» زندگی می‌کنند. آن‌ها به خود می‌گویند «من هم یک روزی...». این گونه افراد تمام وجودشان نظر و ایده است. اما دریغ از ذره‌ای تلاش برای رسیدن به این نظرها، آن‌ها همیشه حرف می‌زنند و بهترین راه حل‌ها را در نظر می‌پروراند، اما هرگز به هیچ کدام عمل نمی‌کنند چون اصولاً آستین همت بالا نمی‌زنند.

اغلب شخصیت‌های خیالپرداز افرادی باهوش هستند که در دوران کودکی و نوجوانی مسئولیت لازم از سوی والدین به آن‌ها داده نشده است و از رسیدن به خواسته‌های طبیعی‌شان محروم مانده‌اند. آن‌ها همچنین دارای والدینی هستند که وعده‌های فراوانی به فرزندان خود می‌دهند بدون آن‌که به آن عمل کنند.

این گونه افراد به تدریج از دنیای واقعی جدا می‌شوند و نسبت به جریان‌ها و حوادث اطراف خود اهمیت نمی‌دهند، در نتیجه چون در خیال خود انسان‌های موفقی هستند، در دنیای بیرونی یا واقعی برای کسب موفقیت تلاش جدی نمی‌کنند و چه بسا که موفقیت‌های مناسبی را هم با همین سهل‌انگاری از دست می‌دهند.

• شخصیت مضطرب

این گروه پیشرفت بسیار کمی در زندگی خود دارند، زیرا همیشه نگرانند و دوست دارند همه چیز بدون دردسر پیش برود. تنها به امروز فکر می‌کنند و کمتر پیش می‌آید برنامه‌ای برای فردا داشته باشند یا از گذشته پند بگیرند.

این افراد اغلب با وانمود کردن به کسب موفقیت یا پیشرفت، ترس خود را از آینده پنهان می‌کنند. ترس، بزرگترین عامل سازنده شخصیت‌های مضطرب است. به عنوان مثال والدینی که فرزندشان را به دلایل گوناگون از چیزهای مختلف می‌ترسانند با این رفتار، شخصیت مضطرب را در فرزندشان پرورش می‌دهند.

مسئولیت ندادن به فرزند از ترس این‌که مبدا کار را خراب کند، ترساندن وی از تاریکی، دکتر، آمپول و حتی ترساندن فرزند از پدر (به عنوان عامل قدرت) از عوامل مهم شکل‌گیری شخصیت مضطرب در فرد است. ترساندن بچه‌ها از پدر به آن‌ها می‌آموزد که از عامل قدرت و آدم‌های قدرتمند دوری کنند و ترساندنشان از تاریکی به آن‌ها یاد می‌دهد که از ناشناخته‌ها بترسند و قدم در راهی نگذارند که نمی‌شناسند. اینان در بزرگسالی افرادی می‌شوند که دوست دارند هفته‌ای بی‌دردسر را پشت سر بگذارند و زودتر به آخر هفته برسند. آن‌ها در هنگام وقوع حوادث و اتفاقات به جای آن‌که به راه حل فکر کنند، می‌گویند: «خدا را شکر که از این بدتر نشد».

مسئولیت دادن به فرزندان عاملی است که آنان را شجاع، رقابت‌جو، کارآمد و متکی به خود بار می‌آورد، زیرا آن‌ها در حین انجام مسئولیت بر ترس‌ها و ضعف‌ها غلبه می‌کنند و خلاقیتشان رشد می‌یابد.

• شخصیت قربانی

این گروه افرادی هستند که ذهنشان با سوابق گذشته و چیزهای کنترل‌ناپذیر اشغال شده است. این عده خود را بدون یار و یاور می‌دانند و کسانی هستند که مرتباً خود را با هر شرایطی وفق می‌دهند و از عزت نفس بسیار کمی برخوردارند.

دارندگان این نوع شخصیت اغلب خانواده خود را سرزنش می‌کنند و در حرف‌هایشان می‌گویند که پدر و مادر خوبی نداشته‌اند تا از راهنمایی‌های آنان بهره‌مند شوند. وقتی بیشتر ریشه‌یابی کنیم، پی می‌بریم که به آن‌ها در کودکی ارزش داده نشده و معمولاً با جملات منفی با آن‌ها گفت‌وگو شده است، بنابراین آن‌ها نیز یاد گرفته‌اند که با جملات منفی با خود صحبت کنند. (منظور از صحبت با خود، همان حالت درونی است که در طول روز احساس می‌کنیم و بر طبق آن درباره کارهای روزانه خود به تصمیم‌گیری می‌رسیم)

شخصیت‌های قربانی، تصمیم‌گیری‌های مناسبی ندارند، چون همیشه کلماتی مانند «نتوانستن» و «نشدن» را تداعی می‌کنند. زیرا کودک در

سنین پایین هر چه رفتار و کلمات آموخته شده را تکرار کند و در روابط اجتماعی به کار برد امکان این که آن را به بزرگسالی خود منتقل کند، بیش تر می شود. بنابراین، با توجه به این که والدین اولین معلم کودک هستند، نقشی اساسی و ماندگار در ساختن انسان هایی ناموفق دارند، به همین دلیل اگر به طوری جدی در پی یافتن راه های جدید جهت ارتباطات سالم و محبت آمیز در خانواده باشند، از بسیاری اختلافات زناشویی و عدم درک متقابل خود با همسر و فرزندان شان پیشگیری خواهند کرد و کانون خانواده مستحکم تر، آرامش بخش تر و دلپذیرتر می شود.

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=300813>

 Vista.ir
Online Classified Service

شخصیتی افسانه‌ای داشته باشید

آیا مایلید که شخصیتی افسانه‌ای داشته باشید؟!

یک شخصیت سالم و افسانه‌ای که زندگی سرشار از موفقیت و خوشبختی داشته باشد، چگونه آدمی است؟

ممکن است برای شما تنها یک رویا باشد، اما دست برداشتن از عادت‌های نادرست و اندیشه‌های اشتباه یک افسانه و رویا نیست. برای آن که انسان موفق و خوشبختی باشید و از تمام استعداد های خود استفاده کنید، تنها کافی است که اراده کنید و تصمیم بگیرید. یک شخصیت سالم، در تمام جنبه‌های زندگی اش توانایی خلاقیت و انجام کارهای جدید را دارد و نمی‌توان آن را به شغل‌های خاص، موقعیت‌های اجتماعی ویژه و یا تحصیلات بالایی محدود کرد. باید هنگامی که به نمونه‌ایی این چنین



برخوردید رفتارش را زیر نظر بگیرید در حالات و عاداتش دقیق شوید ببینید چه خصوصیات بارزی دارند، آیا در نهایت به نتایج که من رسیده‌ام، دست می‌یابید؟ در بررسی چند نمونه افسانه‌ای به این نکات مهم رسیدیم که آنچه در درجه اول اهمیت بود، این است که شاهد کسی بودم که همه چیز زندگی را دوست دارد، و تقریباً آماده انجام دادن هرکاری هست.

او مشتاق زندگی بود و هر آنچه را که می‌خواست از زندگی طلب می‌کرد. پیک نیک، فیلم، کتاب، ورزش، شهر، مزرعه، حیوان، کوه و تقریباً می‌توان همه چیز را دوست دارد. وقتی در کنارش بودم از آه و ناله، گله و شکایت و نق زدن و افسوس خوردن خبری نبود، اگر باران می‌بارید، او دوست داشت. اگر هوا گرم بود و یا در ترافیک گیر می‌کردیم به جای غرغر کردن، بحث خوبی را مطرح می‌کرد و با هم گپ می‌زدیم. از ظاهر و قیافه خود راضی و خشنود بود. تلاش کاذبی برای این که با آراستن معایب ظاهری خودش را بپوشاند، انجام نمی‌داد. سالها زندگیش را پیگیری کردم همیشه خشنود و خرسند بود و هرگز در آرزومندی به سر نمی‌برد. او همانند کودکی دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته بود و از گردش روزگار لذت می‌برد.

به سادگی با شرایط روزگار سازگار است و توانایی عجیبی در پذیرفتن و لذت بردن از همه چیز را دارد. اگر از او می‌پرسیدم: چه چیزی را دوست نداری؟ جوابی برای من نداشت. اگر زیر باران باشد طبعش به او اجازه نمی‌داد که از آن بگریزد زیر آن را بسیار زیبا و اعجاب‌انگیز می‌دانست و بهانه‌ای بود برای شکر خدا و آن را جزئی از زندگی می‌دانست.

اگر شرایط بدی پیش می‌آید مثل بیماری، سیل، زلزله و... آنها را با آغوش باز نمی‌پذیرفت اما از طرفی هم حاضر نبود یک لحظه وقت خود را صرف شکوه و شکایت کند. اگر وضعیت بدی باید برچیده شود، با تمام قوا برای ریشه‌کن کردنش تلاش می‌کرد. احساس گناه نمی‌کرد و پذیرفته بود که همه ما جایز الخطا هستیم و سعی زیادی داشت تا از رفتارهایی که او را از سازنده بودن، باز می‌دارد، بپرهیزد. هرگز خود را برای گذشته‌ها ملامت نمی‌کند و گریه و زاری سر نمی‌دهد. به این نتیجه رسیده است که پشیمان شدن از گذشته نه تنها چیزی را عوض نمی‌کند بلکه باعث می‌شود که تصویری که هر شخص از خودش در ذهن دارد، ضعیف و ناتوان شود. تنها درس عبرت گرفتن از سختی‌های گذشته است که در وضعیت ما در آینده تأثیر مثبت و سازنده می‌گذارد. او در شرایطی که افراد عادی از کوره در می‌روند، تنها به لیخنندی اکتفا می‌کند و با عوض کردن موضوع به آرامی و خونسردی از آن می‌گذرد. او یک صافی بسیار قوی در ذهن داشت که از ورود احساسات نامطلوب به ذهنش جلوگیری می‌کرد و به همین دلیل است هرگز قربانی احساسات و هیجانات منفی نمی‌شود.

آن طور نبود که همیشه خونسرد و بی‌تفاوت باشد اما هرگز مایل نبود که یک لحظه از زمان حال را به خاطر اتفاقاتی که در آینده می‌افتد و هیچ کنترلی بر آنها نداریم، از دست بدهد. او هرگز دنبال تأیید و تحسین دیگران نیست به اثر تشویق آگاه است اما این گونه نبود که از هر فرصتی از مردم برای خود احترام و تکریم ببرد. بسیار ساده و صادق و بی‌تکلف بود و هرگز در گفتارش کلماتی را به کار نمی‌برد که سبب خشم مخاطبین باشد. او به آرامی با آداب و رسوم کلیشه شده که برای بسیاری از مردم حائز اهمیت است، مخالفت می‌ورزد. او مخالف سرسخت غیبت و صحبت کردن درباره مردم بود. وقت خود را صرف ارزیابی زندگی مردم نمی‌کرد و به جای آن که درباره مردم صحبت کند، با مردم صحبت می‌کرد و چنان درگیر زندگی خودش بود که اصولاً وقتی برای کارهای بی‌ارزش نداشت.

او سرشار از انرژی و شور زندگی بود. عشق و اشتیاق این انرژی بی‌پایان را در او به وجود آورده بود. ساعت کمی را به خواب و تنبلی اختصاص می‌داد. او قادر بود احساسات مخرب را دفع کند و برعکس به هیجانات سازنده سرعت می‌بخشد. هرگز از این نمی‌ترسید که کارهای خود را برای دیگران توجیه کند و برعکس اصلاً آزرده خاطر نمی‌شد که چرا فلانی مطابق میل من عمل نکرده است. مردم را هر طوری که بودند می‌پذیرفت بسیار ساده و بی‌ریا بود و هرگز تلاش نمی‌کرد که دیگران را تحت تأثیر خودش قرار دهد و یا برای خوشایند آنها لباس خاصی بپوشد. سعی نمی‌کرد دیگران را متقاعد کند که حق با اوست در جواب مخالفت دیگران می‌گفت: «مسئله‌ای نیست، ما صرفاً با هم متفاوتیم.» او به راستی زندگی می‌کند و شادمانی پاداش اوست. باور کن که خیلی سخت نیست. تصمیم بگیر از همین حالا از لحظه‌های زندگیت استفاده کنی و او را سرمشق خود قرار بده!

منبع : مردمان پورتال جوانان

<http://vista.ir/?view=article&id=301523>

 Vista.ir
Online Classified Service

شما چه شخصیتی دارید ؟

● ۱۳ گونه شخصیتی و نحوه برخورد با آنها
هر فرد در جامعه شخصیت و منش مخصوص به خود دارد.
اگر این شخصیت منفی باشد باید درصدد اصلاح آن برآید و اگر شخصیتی مثبت و سازگار داشته باشد باید در تقویت آن بکوشد، شما وقتی سعی می‌کنید به دیگران محبت کنید و آنان را خشنود سازید، با این عملکرد خود،





شیوه‌های رفتاری را پذیرا شده‌اید که برای دریافت، تأیید و عشقی طراحی شده‌اند که به آن نیاز دارید، این شیوه‌ها شبیه نقش‌هایی هستند که ایفا می‌کنید و یا شخصیت‌هایی که به نمایش می‌گذارید، حال در این مقاله می‌خواهیم انواع یا گونه‌های شخصیتی را به اختصار مطرح نماییم و برای شخصیتی‌های نامطلوب راه‌کاری عملی ارائه دهیم:

(۱) شخصیت ایفاگر یا بازیگر

شخصیت ایفاگر برای خود وقت نمی‌گذارد، او به خاطر کارهایی که در کودکی انجام داده مورد محبت قرار می‌گیرد. یعنی فکر می‌کند انجام کار

برابر است با مهر و محبت.

او انجام کار را وسیله‌ای برای ارضای انتظارات و توقعات دیگران می‌داند و می‌خواهد در معیارهای قابل قبول ظاهر شود. تصور می‌کند که به اندازه کافی خوب و مورد پسند نیست و هراسی پنهانی از رد شدن و بی‌اعتنایی توسط دیگران دارد. حال چنین شخصیتی چه باید بکند؟ او باید آرام بگیرد و به این نتیجه برسد که حتی اگر در بهترین شرایط ظاهر نشود باز هم مورد مهر و محبت قرار می‌گیرد، در شبانه‌روز وقتی را هم برای خود قائل شود به استراحت بپردازد و برای خود و زندگی سخت نگیرد.

(۲) شخصیت انتقادگر

این شخصیت پیوسته بر آن است تا از دیگران انتقاد کند او خود را دوست ندارد و از خود احساس تنفر می‌کند و این را روی دیگران فراقکنی دارد و در نتیجه در مقام انتقاد از آنها حرف می‌زند. لفظ انتقاد او از دیگران، لفظی طعنه‌آمیز است. او با اثبات عیب‌های دیگران می‌خواهد، کمبودهای خود را پنهان سازد. حال چنین فردی چه باید انجام دهد؟

او باید خود را جای کسانی بگذارد که مورد انتقاد قرار می‌دهد، آن گاه خود را به خاطر کامل نبودن می‌بخشد و متوجه می‌شود که او هم دارای نقایص و معایبی است.

(۳) شخصیت لاف زن

چنین شخصیتی برای جبران عزت نفس خود همیشه درباره واقعیت‌ها مبالغه می‌کند. او آموخته است که برای جلب توجه دیگران باید حقایق را درشت‌نمایی کند. شخصیت لاف زن از روی برنامه دروغ نمی‌گوید بلکه بطور اتفاقی، چنین می‌کند.

او برای جلب توجه لاف می‌زند و بزرگ‌نمایی می‌کند، او احساس می‌کند، نمی‌توان آن طور که باید، مورد توجه قرار گیرد. چنین فردی نمی‌تواند، به محبت دیگران اعتماد کند زیرا در اعماق وجود خود می‌داند که دروغ می‌گوید، هر چه دیگران به او نزدیک‌تر شوند، حالت تدافعی بیشتری به خود می‌گیرد. در مقابل لاف بیشتر، بی‌توجهی کمتر دریافت می‌کند و در نتیجه اعتمادش هم کمتر می‌شود، حال چنین شخصیتی چه باید بکند؟ سعی کند وقایع را حتی کوچک و جزئی دقیق بیان نماید و به خود بقبولاند که هنوز هم دوستانش او را دوست دارند و برایش احترام قائلند.

(۴) شخصیت قربانی

چنین شخصیتی در دوران کودکی آسیب جدی دیده و مورد همدردی واقع شده است، او خود را شایسته مهر و حمایت نمی‌داند، مگر اینکه گرفتار فاجعه‌ای عظیم شود یا به یاد یک حادثه تأسف‌بار گذشته بیفتد و با تکرار آن و بازگو کردن، طلب مهر و محبت نماید.

اگر چنین فردی با گفتن شرح حادثه ناگواری که برایش اتفاق افتاده، مورد مهر و محبت قرار گیرد، شرطی می‌شود به اینکه حتماً حادثه ناگواری بسازد، حتی خود را بیمار می‌کند، خبری که برای فرد قربانی اتفاق می‌افتد در همه جا پخش می‌شود، او احساس ناتوانی دارد و با دادن احساس گناه به دیگران می‌خواهد آنها را به زیر نفوذ خود بگیرد. احساس مسئولیت چنین فردی ضعیف و کم است و در زندگی بی‌آنکه خود متوجه باشد، دیگران می‌خواهند موجبات شادی او را فراهم سازند.

• حال شخصیت قربانی برای رهایی از این حالت چه باید بکند؟

باید بیاموزد که توانمندی‌های خود را افزایش دهد و قبول مسئولیت نماید و خشم سرکوب شده خود را از بین ببرد و در انتها دیگران را ببخشد و با آنان سازگاری نماید.

(۵) شخصیت آدم خوب

چنین فردی همیشه خوش‌مشرب، بشاش، موافق و همراه است. او دوستان فراوانی دارد، وی آموخته که سازگار شدن برایش پاداش به همراه دارد نمی‌تواند حرف دلش را بزند زیرا دیگران می‌فهمند که او خیلی هم خوب نیست. چنین شخصیتی کاری را که باید انجام دهد به بهترین نحو به اتمام می‌رساند و به همه <آری> می‌گوید و هرگز عصبانی نمی‌شود، خود را با همه چیز وفق می‌دهد.

او برای اینکه خوب جلوه کند، از خواسته‌های حقیقی خویش فاصله می‌گیرد، از اینکه جزء اعضای گروه باشد، خوشحال است اما در درون تنهاست. وی اگر مطابق میل خود رفتار کند، دیگران را ناراحت کرده و آنان دیگر او را تأیید نمی‌کنند، او از خواسته‌های خود جدا می‌ماند، نمی‌داند چه می‌خواهد و کیست؟ چنین فردی کارها را دقیق و درست انجام می‌دهد اما از درون احساس فریب خوردگی دارد خود را بی‌نشاط و بی‌حوصله احساس می‌کند. حال چنین شخصیتی چه باید بکند؟ <نه گفتن> را بیاموزد و خشمش را ابراز کند. در هر حال شخصیت اصلی خود را نشان دهد، و مطمئن باشد که نه تنها دیگران او را بیشتر دوست خواهند داشت بلکه خود را به او نزدیکتر حس می‌کنند. زیرا حالا او حقیقتی تر شده و به واقعیت نزدیک‌تر گشته است. ۶) شخصیت حق به جانب

چنین شخصیتی آموخته که اگر اشتباه کند، دیگران او را دوست نخواهند داشت و او را فرد بدی در نظر خواهند گرفت. او برای این که مورد مهر و محبت باشد سعی می‌کند، در هر شرایطی درست کار کند. او نمی‌تواند بپذیرد اشتباهی از او سرزده زیرا باعث از دست دادن محبت می‌شود. او برای تیرنه خود دیگران را بد معرفی می‌کند، با این شخصیت بحث نکنید زیرا فوراً داد سخن می‌دهد که شما اشتباه می‌کنید و حق به جانب اوست. او برای هر کاری عذری از نظر خود منطقی دارد و هرگز اشتباه خود را اقرار نمی‌کند. حال چنین فردی چه باید بکند؟ اگر اشتباه کرد کلمه "متأسفم" را تمرین کند و سعی نکند خود را توجیه کند.

۷) شخصیت خشمگین

خشم برای چنین شخصیتی، وسیله‌ای برای حمایت و حراست و همچنین وسیله‌ای برای فراری دادن دیگران است. او احساس ناپسندگی درونی دارد و همیشه درصد حراست از خود است، وی برای جبران احساس ناپسندگی از دنیای اطراف خود ناراضی است و چیزی او را خرسند نمی‌کند، بنابراین در قبال دنیا احساس ناخوشایندی دارد، او فکر می‌کند سرش کلاه رفته و پیوسته می‌خواهد این را جبران کند. به راحتی عصبی می‌شود.

او همه بی‌عدالتی‌ها را که در حقش روا رفته به خاطر دارد، وی از موفق نشدن دیگران شاد می‌شود و روحیه‌ای رقابت آمیز دارد.

• حال چنین فردی چه باید انجام دهد؟

چنین فردی باید بداند، علی‌رغم ناپسندگی در برخی از زمینه‌ها می‌تواند مورد مهر و محبت باشد و همه روزه بخشودن دیگران را تمرین کند و با دوست داشتن دیگران و بخشایش آنان خود را دوست بدارد و اشتباهاتش را ببخشد.

۸) شخصیت متظاهر

چنین شخصیتی، به قدری در نقش‌های مختلف ظاهر شده که نمی‌داند واقعاً کیست؟ در پشت هر نقابی دیگر وجود دارد و همیشه با توجه به رفتار دیگران واکنش نشان می‌دهد.

او تن به مخاطره و مجادله نمی‌دهد. وی می‌خواهد به هر قیمتی که شده روی دیگران تأثیر بگذارد تا محبوب دلها گردد، در نقش‌هایی ظاهر می‌شود که به گمانش دیگران از او انتظار ایفایش را دارند، بنابراین به مرور به یک متقلب مبدل می‌شود. او در کودکی و نوجوانی به اینکه خودش باشد تشویق نشده، بنابراین تصمیم گرفته برای دریافت محبت به شخص دیگری تبدیل شود که دیگران از او انتظار دارند.

او نمی‌تواند از مهر و محبت دیگران مطمئن باشد، زیرا در اعماق وجود خود می‌داند که یک متظاهر است و دیگران نمی‌دانند او چگونه شخصیتی دارد. حال چنین فردی چه باید بکند؟

در ابتدا باید سعی کند خود را بشناسد، خود باشد و نقاب‌ها را به کناری بگذارد و خود را آنچه‌ان که هست قبول کند.

۹) شخصیت پیرو

چنین شخصیتی در زمینه حقایق به دیگران وابسته است. او نمی‌تواند احساسات خود را باور کند. او طوری تربیت شده که گمان می‌کند برای

اینکه مورد مهر و محبت باشد، باید با آنچه به او می‌گویند، موافقت کند. او قدرت و مسئولیت خود را به اشخاصی که بتوانند مسائلیش را حل کنند، واگذار می‌کند، از شما انتظار دارد دوستش بدارید چون با شما موافق است، او آن قدر وابسته است که تماس با واقعیت‌ها را از دست می‌دهد. او به شدت امیدوار است اما به ناچار از ناحیه دیگران دلسرد می‌شود. این شرایط تا زمانی که او خود را باور نکند وجود خواهد داشت. چنین فردی چه باید انجام دهد؟ اولین گام این است که مسئولیت خود را بپذیرد و دیگران را ببخشد، گام بعدی آن است که همه باورهایش را زیر سؤال برد و آنها را با تجربیات خود بسنجد، شخصیت پیرو باید اعتماد کردن به احساسات خود را بیاموزد. باید به غرایز و انتخاب‌های خود بها دهد و به خود به عنوان منبع قدرت و درایت نگاه کند.

۱۰) شخصیت خجالتی

چنین شخصیتی از دیگران هراس دارد، از انتقاد آنان می‌ترسد. از آن بیم دارد که او را شکست خورده و ناکام ارزیابی کنند، نگران است که او را رد کنند و فاقد اعتماد به نفس است. وی می‌ترسد مورد پسند و قبول دیگران واقع نشود، به او گفته‌اند دیگران تنها در شرایط بخصوصی پذیرای او می‌شوند.

• حال یک چنین فردی چه باید انجام دهد؟

او باید روبرو شدن با خطر را بیاموزد. تن به مخاطره بزند و به تدریج اعتماد به نفس بیشتری بدست آورد. باید خطر کردن را در ذهن خود به تصویر بکشد و آن را در دنیای واقعی نیز اجرا نماید.

۱۱) شخصیت نمایشی

شخصیت نمایشی بر آن است که کاستی‌های نفس خود را با به نمایش گذاشتن اموال و دارایی‌هایش جبران کند. برای این فرد پول در حکم همه چیز است. پول می‌تواند برایش مهر و محبت و توجه خریداری کند بدون پول احساس می‌کند که مهر و عشق و دیگران را از دست می‌دهد. او نمی‌تواند متقاضی مهر و عشق شود اما می‌خواهد آن را خریداری کند. وی نمی‌تواند احساساتش را مستقیماً ابراز کند بنابراین پول را جایگزین آن می‌کند. او خود را مستحق مهر و محبتی که دریافت می‌کند، نمی‌بیند و گمان می‌کند او را نه به خاطر خودش بلکه به دلیل موفقیت مادی دوست دارند.

• حال چنین شخصیتی چه باید بکند؟

او باید احساسات خود را با دیگران در میان بگذارد، به دیگران اجازه دهد درون او را بشناسند و روی تصور ذهنی‌اش کار کند.

۱۲) شخصیت منفرد

چنین فردی همیشه می‌خواهد ثابت کند که به دیگران احتیاج ندارد. او در مرحله‌ای از رشد خود مهر و محبت را که نیاز داشته به دست نیاورده بنابراین به این نتیجه رسیده است که به دو مقوله مهم زندگی نیاز ندارد. او آموخته که باید خودکفا باشد، وی به شدت حساس است و روحیه‌ای ظریف و شکننده دارد که تاکنون بارها از این مسئله لطمه خورده است، او آموخته که کمتر به دیگران توجه کند و آموخته که از احساسات خود منفک باشد، چون رویارویی با احساسات دردناک است.

شخصیت منفرد بدلیل نیاز فراوان به مهر و محبت احساس گناه می‌کند بنابراین نیازهایش را منکر می‌شود و مغرورانه می‌گوید، نمی‌توانم به تنهایی این کار را انجام دهم، نیازی به دیگران ندارم، چون نیازش را واضح بیان نمی‌کند، پیوسته ناامید است و در محاسبات خود آسیب می‌بیند، او از اینکه نیازهای همسرش را برآورده کند احساس رنجش می‌کند.

برای او نیاز نشانه ضعف است. ساده‌ترین کاری که او انجام می‌دهد، قطع رابطه با دیگران و انزوا است و هر چه بیشتر حس کند که تنها شده از مهر و عشقی که نیازمند آن است محروم می‌ماند. در این مرحله او باید چه کاری انجام دهد؟ باید نیازهایش را با دیگران در میان بگذارد، رنج‌هایش را نشان دهد. انتظارات خود را مطرح کند. اگر احساس انزوا کرد فرد مورد علاقه‌ای را پیدا کند و احساساتش را به او بگوید و باید بداند که نیاز کلمه بدی نیست. او باید بیاموزد که کسانی را پیدا کند تا نیازهای او را برآورده سازند و در مشکلات یاریش کنند.

۱۳) شخصیت فداکار

چنین شخصیتی به این نتیجه رسیده که مهر و محبت به معنای فداکاری برای دیگران است. او در دوران کودکی از پدر و مادرش شنیده که آنها در حق او از خودگذشتگی کرده‌اند و فداکاری نموده‌اند. بنابراین متقابلاً انتظار فداکاری دارند، برای او مهر و محبت موضوعی خسته‌کننده است زیرا برای نشان دادن این دو همیشه باید کاری را انجام دهد که ترجیح می‌دهد نکند، او هرگز نمی‌تواند به خواسته‌هایش برسد زیرا این بسیار

خودخواهانه است. او انتظار دارد کسی که از نعمت فداکاری او برخوردار می‌شود، متقابلاً از خودگذشتگی بی‌حد و حساب نشان دهد. حال یک چنین فردی باید چه انجام دهد؟ بار سنگینی را که مهر و محبت دیگران گذاشته سبک کند. باید پدر و مادرش را به خاطر این بار سنگین ببخشد. بدون چشم‌داشت محبت کند ولی از خواسته‌های خود صرف‌نظر نکند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=299020>

 Vista.ir
Online Classified Service

شما میوه چه درختی هستید؟

▪ (۲۴ خرداد تا ۴ تیر) درخت سیب (عشق)
فردی آرام، گاهی اوقات خجالتی، بسیار جذاب و دلریا با رفتاری مناسب و سنجیده، ماجراجو و بی باک، حساس و ... دوست دارید که دیگران را دوست داشته باشید و سایرین هم شما را دوست داشته باشند. با وفا، حساس و بسیار بخشنده و با استعداد. شما عاشق بچه ها هستید.

▪ (۲۵ اردیبهشت تا ۳ خرداد) (۲۲ آبان تا ۱ آذر) درخت ون (بلند پروازی)
فوق العاده جذاب، پرانرژی، خودجوش و پر مسئولیت هستید. انتقاد را دوست ندارید. جاه طلب، بلند پرواز، باهوش، مستعد و قابل اطمینان هستید. به پول اهمیت می دهید. خواستار توجه از سوی دیگران هستید و



به پشتوانه و حمایت احساسی نیاز دارید.

▪ (۲۲ آذر تا ۱ دی) درخت راش (خلاقیت)

فردی با سلیقه، کسی که به ظاهر خودش اهمیت زیادی می دهد. یک برنامه ریز خوب برای زندگی و کار و مسائل اقتصادی، فردی که بدون لزوم بی گذار به آب نمی زند. منطقی و مونس و یاری بی نظیر در زندگی به شمار می رود.

▪ (۲۶ تیر تا ۴ مرداد) (۲۵ دی تا ۳ بهمن) درخت سرو (اعتماد به نفس)

فردی با توان و قدرت فوق العاده، کسی که می داند چطور خود را با شرایط مختلف در زندگی وفق بدهد. هدایای غیر منتظره را دوست دارد و از سلامتی بدنی برخوردار است. خجالتی نیست و اعتماد به نفس دارد. سخنرانی برجسته، فردی مصمم و با اراده، کمی عجول و بی طاقت و دوست دارد که دیگران را تحت تأثیر قرار بدهد. با استعداد، سخت کوش و اغلب خوش بین است و قادر است سریع تصمیم بگیرد.

▪ (۱۵ تا ۲۴ اردیبهشت) (۱۲ تا ۲۱ آبان) درخت شاه بلوط (درستکاری)

هیكل و اندامی خارق العاده، پرابهت، حس عدالت خواهی بالا، یک طراح و سیاستمدار است. به راحتی آزرده خاطر می شود. بسیار حساس، کوشا، گاهی اوقات برتر از دیگران عمل می کند و گاهی در ارتباطات خود با سایرین سوء تفاهم برایش بوجود می آید. خانواده مدار و از لحاظ فیزیکی روی فرم است.

▪ (۱۴ تا ۲۳ مرداد) (۹ تا ۱۸ بهمن) درخت سدر (وفاداری)

فردی قوی، عضلانی، انعطاف پذیر، کسی که آنچه زندگی به اجبار به او می دهد می پذیرد و اما لزوماً آن را دوست ندارد. سعی می کند ساده و

خوش بین باشد. دوست دارد از نظر مالی مستقل عمل کند. مهربان و عاطفی، از تنهایی متنفر، با وفا و گاهی اوقات هم به زودی عصبانی می شود. با احتیاط، تحصیل علم و دانش و کمک به دیگران را دوست دارد.

▪ (۱۶ تا ۲۵ تیر) (۱۲ تا ۲۴ دی) درخت نارون (بزرگواری)

قیافه و ظاهری خوب دارد و در پوشیدن لباس خوش سلیقه است. تقاضا و خواسته های او در حد اعتدال است. کم ادعا است و اشتباهات را فراموش نمی کند. با نشاط و سرزنده است و دوست دارد راهنمایی بشود اما نه اینکه از دیگران اطاعت کند. شریکی درستکار و با وفا و دوست دارد برای سایرین تصمیم بگیرد. بزرگواری و نجیب، سخاوتمند و شوخ طبع و فردی کارآمد است.

▪ (۱۴ تا ۲۳ خرداد) (۱۲ تا ۲۱ آذر) درخت انجیر (حساسیت)

فردی مستقل، درستکار، با وفا که از ضد و نقیض گویی و بحث متنفر است. زندگی و دوستانش را دوست دارد. از بچه ها و حیوانات لذت میبرد. اجتماعی و شوخ طبع است و دوست دارد که بعد از ساعت های طولانی کار سخت استراحت کند و از استعداد هنری و هوش بالایی برخوردار است.

▪ (۵ تیر تا ۱۵ تیر) (۲ تا ۱۱ دی) درخت صنوبر (رمز و راز)

فوق العاده با سلیقه است و نمی تواند تنش و فشار عصبی را تحمل کند. زیبایی را دوست دارد. گاهی افسرده می شود. سرسخت و لجباز است و به همان نسبت که دوست دارد نزدیکان خود را حمایت و مراقبت کند با افراد غریبه هم به همان شکل رفتار میکند. نسبتاً کم ادعا، سخت کوش، با استعداد، فداکار، دور از خودپسندی و فردی که دوستان زیادی دارد و بسیار قابل اعتماد است.

▪ (۲۴ شهریور تا ۳ مهر) (۲۲ تا ۳۰ اسفند) درخت فندق (خارق العادگی)

جذاب و گیرا، شوخ طبع، بسیار فهمیده و فردی که می داند چگونه روی دیگران تأثیر ماندگار داشته باشد. در امور اجتماعی، فعال، مردمی و اغلب اوقات دمدمی مزاج، درستکار، کمال گرا و در رعایت عدل و انصاف قاضی خوبی است.

▪ (۱۳ تا ۲۲ شهریور) (۱۱ تا ۲۱ اسفند) درخت لیمو ترش (شک و تردید)

یا هوش و سخت کوش است و آنچه را زندگی به او می دهد می پذیرد. البته بعد از آنکه سعی می کند شرایط بد را به خوب تغییر بدهد. از فشارهای عصبی نفرت دارد. از مسافرت و تعطیلات کوتاه لذت میبرد. ممکن است خشن به نظر بیاید اما واقعاً روحی لطیف دارد. همیشه آماده جانفشانی برای افراد خانواده و دوستان است. بسیار بااستعداد است اما برای استفاده و بهره بردن از آنها باید زمان پیدا کند. خصلت رهبری بالایی دارد و فوق العاده وفادار است.

▪ (۴ تا ۱۳ خرداد) (۲ تا ۱۱ آذر) درخت ممرز (خوش سلیقگی)

زیباست و به اوضاع و احوال و ظاهر خود توجه دارد. خوش سلیقه و فداکار است و زندگی را تا جایی که ممکن باشد راحت می گیرد. زندگی را به سوی منطق و انضباط سوق می دهد. به دنبال مهربانی و تقدیر از دوستان است. تصمیم گیری برای او سخت است و فردی بسیار قابل اعتماد به شمار می رود.

▪ (۱۱ تا ۲۰ فروردین) (۱۴ تا ۲۳ مهر) درخت افرا (استقلال فکری)

فردی معمولی نیست و سرشار از تصور و خلاقیت و ابتکار، خجالتی و نودار، بلندپرواز و مغرور است. متکی به نفس، به دنبال تجارب جدید و گاهی عصبی است اما حافظه و ذهنی قوی دارد و به آسانی یاد می گیرد و همیشه می خواهد اثری خوب روی دیگران داشته باشد.

▪ (۲۳ شهریور) درخت زیتون (عقل)

عاشق مهربانی و رأفت، منطقی و متعادل است و از خشونت دوری می کند. بردبار و شکیباً، با نشاط و سرزنده، آرام و عادل است و قلبی رئوف و مهربان دارد. از هرگونه بخل و حسادت دوری می کند. عاشق مطالعه است و از معاشرت با افراد آگاه و فرهیخته لذت می برد.

▪ (۲۴ مرداد تا ۲ شهریور) (۱۹ تا ۳۰ بهمن) درخت کاج (صلح و آشتی)

عاشق مصاحبت و شرکت در گفتگوهای است که به توافق منجر بشود. باید در زندگی آرامش داشته باشد. عاشق کمک کردن به دیگران است و تخیلی پویا دارد. دوست دارد شعر بسازد و به مد علاقه ندارد. همیشه ملاحظه دیگران را می کند. با همه خیلی دوستانه رفتار می کند. احساسات لطیفی دارد و به عاطفه و اطمینان خاطر نیاز دارد.

▪ (۱ تا ۱۴ اردیبهشت) (۵ تا ۱۳ مرداد) (۴ تا ۸ بهمن) درخت سپیدار (تردید و عدم ثبات)

جذاب به نظر می آید. با استعداد است. اما اعتماد به نفس بالایی ندارد. در مواقع لزوم بسیار شجاع است و به مهربانی و جوی خوشایند نیاز دارد. بسیار مشکل پسند و غالباً تنها است و طبعی هنرمندانه دارد. هماهنگ کننده خوبی است و به فلسفه علاقمند است. در هر موقعیتی قابل اعتماد است و به طور جدی در امور مشارکت دارد.

• (۱ تا ۱۰ فروردین) (۴ تا ۱۳ مهر) درخت زبان گنجشک (حساسیت)

سرشار از جذابیت، با نشاط و سرزنده است و دوست دارد توجه دیگران را به خود جلب کند. عاشق زندگی، فعالیت و حتی پیچیدگی ها است. مستقل، خوش سلیقه، پراحساس، یار و هم صحبتی خوب است. کسی که تمایل به عفو و گذشت ندارد.

• (۲۱ تا ۳۱ فروردین) (۲۴ مهر تا ۱۱ آبان) درخت گردو (اشتیاق و شور)

نجیب و با دید وسیع نسبت به جهان، خودجوش و بلندپروازی او نامحدود است. فردی غیرقابل انعطاف، شریکی استثنائی اما بدقلق است. همیشه مورد علاقه نیست اما اغلب تمجید و تحسین می شود. مدیر و باهوش، بسیار پر حرارت اما گاهی اوقات مغرور است.

• (۳ تا ۱۲ شهریور) (۱۰ تا ۱۰ اسفند) درخت بید مجنون (اندوه)

فردی که دوست دارد از فشارهای روحی دور باشد. زندگی خانوادگی را دوست دارد و سرشار از امید و رؤیا است. جذاب، بسیار مهربان، عاشق زیبایی، با استعداد زیاد در موسیقی، عاشق سفر به نقاط غیر معمول، خستگی ناپذیر، غیرقابل پیش بینی، درستکار و فردی که می تواند تحت تأثیر فرار بگیرد اما نه هنگامی که در تنگنا باشد. حس ششم خوبی دارد و عاشق خندانن دیگران است.

منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341814>

 Vista.ir
Online Classified Service

شماره تولد نشانگر شخصیت ماست

روان شناسان شخصیتی براین عقیده اند که شماره تولد، شما را از آن چیزی که می خواهید باشید دور نمی کند، بلکه مانند رنگی است که نوع آن و زیبایی اش برای افراد مختلف متفاوت است. به مثال زیر توجه کنید: فرض می کنیم که شما متولد ۸ مهر ۱۳۵۵ هستید. مهر، ماه هفتم (۷) سال است پس ابتدا روز تولد را همراه با عدد ماه و عدد سال جمع می کنیم: $۸+۷+۱۳۵۵=۱۳۷۰$. سپس اعداد عددی را که بدست می آوریم با هم جمع می کنیم: $۱۱=۱+۳+۷+۰$ اگر عدد دو رقمی بود باز هم اعداد را با هم جمع می کنیم تا زمانی که به یک عدد تک رقمی برسیم: $۲=۱+۱$. در این مثال شماره تولد ۲ است و اکنون می توانید آنچه را که مربوط به این شماره است با خود مطابقت دهید. حال شماره تولد خود را بدست آورید و در زیر تفسیر شماره تولد خود را بخوانید.

• تفسیر اعداد

(۱) خالق و مبتکر:



«یک»ها پایه و اساس زندگی هستند. همیشه عقاید جدید و بدیع دارند و این حالت در آنها طبیعی است. همیشه دوست دارند تمامی کارها و مسائل بر حول محوری که آنها می گویند و تعیین می کنند در گردش باشد و چون مبتکر هستند، گاهی خود خواه می شوند. با این حال «یک»ها بشدت صادق و وفادارند و به خوبی مهارت های سیاسی را یاد می گیرند. همیشه دوست دارند حرف اول را بزنند و غالباً رهبر و فرمانده هستند، چون عاشق این هستند که «بهترین» باشند. در استخدام خود بودن و برای خود کار کردن بزرگترین کمک به آنهاست ولی باید یاد بگیرند عقاید دیگران ممکن است بهتر باشد و باید با رویی باز آنها را نیز بشنوند.

(۲) پیام آور صلح:

«دو»ها سیاستمدار به دنیا می آیند! از نیاز دیگران خبر دارند و غالباً پیش از دیگران به آنها فکر می کنند. اصلاً تنهایی را دوست ندارند. دوستی و همراهی با دیگران برایشان بسیار مهم است و می تواند آنها را به موفقیت در زندگی رهنمون سازد. اما از طرف دیگر، چنانچه در دوستی با کسی احساس ناراحتی کنند ترجیح می دهند تنها باشند. از آنجایی که ذاتاً خجالتی هستند باید در تقویت اعتمادبه نفس خود تلاش کنند و با استفاده از لحظه ها و فرصت ها آنها را از دست ندهند.

(۳) قلب تپنده زندگی:

«سه»ها ایده آلیست هستند، بسیار فعال، اجتماعی، جذاب، رمانتیک و بسیار بردبار و پر تحمل. خیلی کارها را با هم شروع می کنند اما همه آنها را پیگیری نمی کنند. دوست دارند که دیگران شاد باشند و برای این کار تمام تلاش خود را به کار می گیرند. بسیار محبوب اجتماعی و ایده آلیست هستند اما باید یاد بگیرند که دنیا را از دید واقعگرایانه تری هم ببینند.

(۴) محافظه کار:

«چهار»ها بسیار حساس و سنتی هستند. آنها عاشق کارهای روزمره، روتین و پیرو نظم و انضباط هستند و تنها زمانی وارد عمل می شوند که دقیقاً بدانند چه کاری باید انجام دهند. به سختی کار و تلاش می کنند. عاشق طبیعت و محیط خارج از خانه هستند. بسیار مقاوم و با پشتکار هستند. اما باید یاد بگیرند که اعطاف پذیری بیشتری داشته و با خود مهربان تر باشند.

(۵) ناهماهنگ با جماعت:

«پنج»ها جهانگرد هستند و کنجکاوی ذاتی، خطرپذیری و اشتیاق سیری ناپذیر آنها به جهان هستی و دیدن محیط اطراف خود، غالباً برایشان درد سر ساز می شود. آنها عاشق تنوع هستند و دوست ندارند مانند درخت در یک جا ثابت بمانند. تمام دنیا مدرسه آنهاست و در هر موقعیتی به دنبال یادگیری هستند. سوالات آنها هرگز تمام نمی شود. آنها به خوبی یاد گرفته اند که قبل از اقدام به عمل، تمامی جوانب کار را سنجیده و مطمئن شوند که پیش از نتیجه گیری، تمامی حقایق را مد نظر قرار داده اند.

(۶) رمانتیک و احساساتی:

«شش»ها ایده آلیست هستند و زمانی خوشحال می شوند که احساس مفید بودن کنند. یک رابطه خانوادگی بسیار محکم برای آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اعمالشان بر تصمیم گیری هایشان موثر است و آنها حس غریب برای مراقبت از دیگران و کمک به آنها دارند. بسیار وفادار و صادق بوده و معلمان بزرگی می شوند. عاشق هنر و موسیقی هستند. دوستانی صادق و در دوستی ثابت قدم هستند. «شش»ها باید بین چیزهایی که می توانند آنها را تغییر دهند و چیزهایی که نمی توانند، تفاوت قائل شوند.

(۷) عاقل و خردمند:

«هفت»ها جستجوگر هستند. آنها همیشه به دنبال اطلاعات پنهان و مخفی بوده و به سختی اطلاعات به دست آمده را با ارزش حقیقی آن می پذیرند. احساسات هیچ ارتباطی با تصمیم گیری های آنها ندارد. با اینکه در مورد همه چیز در زندگی سوال می کنند اما دوست ندارند مورد پرسش واقع شوند و هیچگاه کاری را ابتدا به ساکن با سرعت شروع نمی کنند و شعار آنها این است که به آرامی می توان مسابقه را برد. آنها فیلسوف های آینده هستند؛ طالبان علم که به هر چه می خواهند می رسند و سوال بی جوابی ندارند. مرموز هستند و در دنیای خودشان زندگی می کنند و باید یاد بگیرند در این دنیا چه چیزی قابل قبول است و چه چیزی نه!

(۸) آدم کله گنده:

«هشت»ها حلال مشکلات هستند. اساسی و حرفه ای سراغ مشکل رفته و آن را حل می کنند. قضاوتی درست دارند و بسیار مصمم هستند و طرح ها و نقشه های بزرگی دارند و دوست دارند زندگی خوبی داشته باشند. مسئولیت افراد را برعهده می گیرند و مردم را با هدف خاص خود

می بیند. با شرایط ویژه ای این امکان را به وجود می آورند که دیگران همیشه آنها را رئیس ببینند.

۹) اجرا کننده و بازیگر:

«نه»ها ذاتا هنرمند هستند. بسیار دلسوز دیگران و بخشنده بوده و آخرین پول جیب خود را نیز برای کمک به دیگران خرج می کنند. با جذابیت ذاتی شان اصلا در دوست یابی مشکلی ندارند و هیچ کس برای آنها فرد غریبه ای به حساب نمی آید. در حالات مختلف شخصیت های متفاوتی از خود بروز می دهند و برای افرادی که اطرافشان هستند شناخت این افراد کمی دشوار به نظر می رسد. آنها شبیه بازیگرانی هستند که در موقعیت های مختلف رفتارهای متفاوتی نشان می دهند. افرادی خوش شانس هستند اما خیلی وقت ها از آینده خود بیمناک و نسبت به آن هراسان هستند. آنها برای موفقیت باید به یک دوستی و عشق دو جانبه که می تواند مکملشان در زندگی باشد دست یابند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=324403>

 Vista.ir
Online Classified Service

شناخت انسان ها بر اساس اسم آنها

با این روش شما می توانید به شناخت خصوصیت انسان ها از روی حرف اول اسم آن ها پی ببرید:

(الف) خوش اخلاق و خوش رفتار و در باطن میانه رو و با همه ملاحظه کند و خونگرم می باشد و با همه کس زود صمیمی می شود و در زندگی در جنگ و جدال و گفتگو بسر می برد و پیراهن سیاه بر او نامبارک می باشد و محنت بسیار می کشد و هرچه را طلب کند زود بیاید و مریضی وی همیشه در باد قولنج گردن و پهلو می باشد.

(ب) فردی خوش قیافه و زیبا و با محبت و رفیق باز و همیشه مغرور و جیب او خالی و قدر مال دنیا را نداند.

(پ) شخصیت افرادی که نام آنها با حرف «پ» آغاز می شود همانند شخصیت افرادی است که نام شان با حرف «ب» آغاز می شود.

(ت) او فردی است خوش چهره و خوش اخلاق کم خواب و هرگاه مرتکب گناه می شود سریع توبه می کند و اگر دل کسی را برنجاند بسیار نگران و در پی آن است که دلجویی کند و همیشه احساس تنهایی عجیبی در خود دارد.

(ث) فردی است ثابت قدم و پر اراده و در هر کاری ثابت قدم می باشد خوش اخلاق و پر عقل است و پیشانی او پهن می باشد و در زندگی هرگز محتاج نخواهد شد.

(ج) فردی باشد زیبا و خوش اخلاق و با محبت و او همیشه از مریضی شکم رنج می برد و این مریضی هرچند وقت یکبار اشکار می شود و دو وجه دارد یا سیاه چهره و قوی استخوان یا سفیدپوست و بزرگ اندام و همیشه سرگردان و اشفته می باشد و از کار خود حیران است.

(چ) شخصیت افرادی که نام آنها با حرف «ج» آغاز می شود همانند شخصیت افرادی است که نام شان با حرف «ح» آغاز می شود.



ح) او فردی زیبا، خوش اخلاق، حق گو و کینه ای است و حرف ها را در دلش به خوبی نگه می دارد. او همیشه به نوعی در بحث و جدل و جنگ بصر می برد.

خ) فردی است زیبا چهره با چشمانی درشت با محبت و مقرراتی و هرچه سعی می کند رزقش بسیار شود موفق نمی شود و او فردی است تبیل و کاهل در کارها و باید این کار را ترک کند تا در زندگی موفق و سر بلند شود

د) او فردی با دیانت، پرفکر، بشاش، زیبا چهره و جنگجو است و قدر مال دنیا را نمی داند و همیشه در حال ترقی می باشد.

ر) او فردی است خوش اخلاق، میانه رو، آتشی و همیشه اطرافیان در پشت سر او بدگویی می کنند. او فردی است طمعکار، زیبا چهره، خوش گذران و اگر ایمان خود را حفظ کند به هر مقام و منزلتی که بخواهد می رسد و دست او همیشه از پول دنیا تهی است.

ز) زیبا، خوش اخلاق، با محبت و خونگرم و در هر کاری مقرراتی است و در زندگی برای او سحری می کنند و در زندگی شکست بزرگی می خورد و همیشه از سردرد و زانودرد در عذاب می باشد و نسبت به زندگی دلسرد می گردد و حیران و سرگردان می شود.

ژ) شخصیت افرادی که نام آنها با حرف «ز» آغاز می شود همانند شخصیت افرادی است که نام شان با حرف «ج» آغاز می شود.

س) او فردی می باشد پر استعداد و با ذوق و سلیقه و همیشه بهترین اجناس را انتخاب می کند و بسیار مغرور و متکبر می باشد و هر کاری که میل داشت انجام می دهد و با اطرافیان خود در نزاع و لجبازی بسر می برد فردی باشد آتشی مزاج و همیشه در چشم اهل و اعیان پر هیبت به چشم می آید.

ش) او فردی است مشفق، مهربان، جنگجو، عصبانی و خونگرم و زبان او تلخ است و هر چه در دنیا به او ضرر برسد از دست و زبان خود می خورد و اگر زبان خود را نگه دارد از بلا محفوظ می ماند و بسیار لجباز است.

ص) فردی است حرف شنو و ذهن بین و هرکس هر حرفی را با او در میان بگذارد سریع باور می کند نترس و خشن و خوش اخلاق و با محبت و همیشه در حال ترقی و فکر می باشد.

ض) او فردی است خوش اخلاق و زیرک و دانا و کینه توز و همیشه نگرانی خود را در ظاهر بروز نمی دهد و پیشانی او پهن است و کمان ابرو دارد و در کارها بسیار دقیق می باشد و هرگز یاد خدا را فراموش نمی کند و به دنبال هرکار زشتی توبه می کند و فردی زرنگ است.

ط) او فردی است پاک و خوش اخلاق و خوش گذران و خو نگرم و پیراهن سیاه بر او خوشایند نیست و دوستی بسیار می کند.

ظ) او فردی است که ظاهر و باطنش یکی است و خشک و مقرراتی می باشد و اطرافیان پشت سر او بدگویی کنند و قدر مال دنیا را نداند و در سینه و اعضا خالی دارد که نشان اقبال است و دنبال دوست رود و خواهان آن است که با دوستان تفریح کند.

ع) او فردی باشد بلندمرتبه، پر گذشت، خوش اخلاق، بخشنده و مقرراتی و خشک و او هرگز قدر مال دنیا را نمی داند و در دوستی با دیگران پاینده و متعصب و در اول زندگی رنج بسیار کشد و قدر مال دنیا را نداند.

غ) زیبا چهره با گذشت و خشک و مقرراتی و احساس ناامیدی کند در فکر می رود و به گذشته و آینده خود می اندیشد دانا و عالم است و زندگی را با صلح و صداقت دوست دارد.

ف) او فردی است آتش مزاج و تند خو و جاهل و زیبا چهره و جنگ جو و خون گرم و نترس از ناحیه هر چند وقت یک بار مریض و رنج می کشد و در زندگی چند بار شکست می خورد ولی در آینده به مقام و منزلت خوبی می رسد.

ق) فردی است قادر و توانا و زیرک و دانا و در هر کاری نقشه بسیار می کشد و موفق می شود هم زیباست و هم خوش اخلاق و فردی است خوش گذران و قدر مال دنیا را نداند و گاه گاهی با ملامت و یا خصومت برخورد می کند.

ک) او فردی است زیبا و خوش اخلاق و زیرک و دانا و زیرک و خشک و مقرراتی و زبان او تلخ است و همیشه دیگران از زبان او در عذاب می باشند با یک کلمه حرف دیگران را برنجانند و همیشه در حال ترقی و فعالیت باشد.

گ) شخصیت افرادی که نام آنها با حرف «گ» آغاز می شود همانند شخصیت افرادی است که نام شان با حرف «ج» آغاز می شود.

ل) فردی است زیبا چهره و خوش اخلاق و یکدنده و همیشه جدایی اختیار کند و غرور خاصی دارد قدر مال دنیا را نمی داند و همیشه متعصب اطرافیان نزدیک خود می باشد.

م) خوش اخلاق و با محبت و خون گرم و نترس و همیشه اطرافیان پشت سرش بدگویی کنند و در روبرو از او تعریف و تمجید کنند او فردی باشد خوش چهره و چشمان درشتی دارد و در کارهای خود همیشه کاهلی دارد و زود عصبانی می شود و سریع خاموش می شود و در تمام کارها

تقاضای کمک کند.

ن) او فردی است زیبا و خوش اخلاق و کینه توز و دم دمی مزاج می باشد گاهی اوقات بسیار خوب و گاهی اوقات بسیار بد و مقرراتی و خشک می شود همچون قاضی می باشد و در حقوق خود و دیگران به میزان برخورد کند.

و) فردی است که همیشه به دیگران کمک می کند و گاهی مغرور می شود و زبان بد پشت سر او باشد و دیگران بدی او را می گویند.

ه) او فردی است که همیشه اطرا فیان را امر و نهی می کند و زیبا چهره، تندخو و آتشی مزاج و طبع او گرم می باشد.

ی) او فردی است پر فکر و زیبا و با هرکس درافتد بر او غالب گردد. دمدمی مزاج می باشد و گاهی بسیار خوب و گاهی بسیار خشک و مقرراتی است. او فردی است چهارشانه و از مریضی شکم، گاه گاهی رنج می برد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=318363>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شناخت انواع شخصیت ها

مردم، معمولاً به شخصیت از جهت تأثیری که فرد در دیگران ایجاد می کند و یا مهمترین تأثیراتی که در دیگران باقی می گذارد، می نگرند. مثلاً او را شخصی پرخاشگر یا مسالمت جو می دانند. اما روانشناسان، به هنگام بررسی «شخصیت» به آن به عنوان مرکز ساختمانها و عملیات روانی ثابت، می نگرند که سازمان دهنده مهارتهای فرد و موجب کنشها و واکنشهای او در محیط زندگی که مایه تمایزش از دیگران است، می باشد.

به عبارت دیگر، شخصیت، نوعی سازماندهی دنیای دستگاہها و سیستمهای بدنی و روانی فرد است که سرشت و فطرت ویژه او را در سازگاری با محیط، مشخص می سازد.

بنابراین روانشناسان، وقتی شخصیت را مورد مطالعه قرار می دهند به فرد به عنوان مجموعه ای که دارای کنش و واکنش است می نگرند درست مانند یک مجموعه به هم پیوسته که کلیه دستگاہهای جسمی و روانی آن در یکدیگر تأثیر و تأثر متقابل دارند و رفتارها و واکنشهای فرد را طوری مشخص می کند که او را از دیگران متمایز می سازد.

در قرآن، توصیف شخصیت انسان و خصوصیات علمی آن که باعث تمایز انسان از دیگر مخلوقات خداوند است آمده است، چنانکه برخی از مدلها و نمونه های عمومی شخصیت انسان که با برخی از ویژگیهای اساسی مشخص هستند، نیز وصف شده است.

روانشناسان معاصر، به هنگام تحقیق پیرامون عوامل شخصیت ساز، معمولاً



عوامل بیولوژیک، اجتماعی و فرهنگی را مورد بررسی قرار می دهند و در

بررسی عوامل بیولوژیک، به مسئله تأثیر وراثت و ساختمان بدنی و ماهیت ساختاری سیستم فرض و اعصاب و دستگاه غددی اهمیت می دهند. بنابراین عوامل مشخص کننده شخصیت، را می توان به دو گروه اصلی تقسیم کرد: عوامل وراثتی، یعنی عاملی که از ساختمان طبیعی خود فرد منبعت می شود و عوامل محیطی، یعنی عواملی که از محیط اجتماعی- فرهنگی خارج از وجود انسان، نشأت می گیرد. روانشناسان به هنگام بحث درباره خصوصیات شخصیت منبعت از طبیعت ساختمان خود فرد، تنها به مطالعه عوامل جسمی- بیولوژیک توجه می کنند و جنبه روانی انسان را به فراموشی می سپارند و از آن غافل می مانند.

البته عذر روانشناسی که در پژوهشهای خود، از روش تجربی پیروی می کنند و متعرض جنبه معنوی انسان نمی شوند تا اندازه ای پذیرفته است، زیرا نمی دانند چگونه از راه پژوهشی علمی، به انسان دست یابند. اما ناتوانی آنان در رسیدن به جنبه معنوی انسان از طریق کاوش علمی نباید باعث شود که به هنگام کوشش برای درک شخصیت و علل رفتار او اعم از بهنجار و ناهنجار، از این جنبه معنوی به طور کامل غفلت ورزند. «اریک فروم» روانکار معروف، قصور و عجز روانشناسی جدید را در خصوص شناخت صحیح انسان که ناشی از عدم توجه به بررسی جنبه روانی انسان است، مشاهده کرده است. او چنین می گوید: «... سنتی که روانشناسی را علم بررسی روح انسان، آن هم با توجه به فضایل و خوشبختی او می شمرد اکنون کاملاً به کناری گذاشته شده است. بدون شناخت ماهیت انسان و عوامل تعیین کننده شخصیت، اعم از عوامل مادی و معنوی، درک روشن و کامل شخصیت انسان، امکان پذیر نیست. اصولاً اکتفا کردن به بررسی عوامل جسمی- بیولوژیک و نادیده گرفتن جنبه روانی انسان، طبیعتاً تصویری مبهم و غیردقیق از شخصیت، به دست می دهد.

الف) آفرینش انسان:

قرآن، کیفیت خلقت انسان آزماده و روح را بیان کرده است. براساس بیان قرآن، خداوند از روح خود در خاک، البته پس از طی مراحل مختلف تکوین آن و تبدیل مثل به گل، گل سیاه گندیده و گل کوزه گری دمید و او را آفرید.

«به خاطر بیاور هنگامی را که پروردگارت به ملائکه گفت: من بشری را از گل می آفرینم، هنگامی که آن را نظام بخشیدم و از روح خودم در آن دمیدم، برای او سجده کنید.» (سوره زمل، ۷۲، ۷۱)

کلمه «روح» در قرآن، معانی متعددی دارد. روحی که در آیات مربوط به خلقت آدم (ع) آفریده است، به معنای «روحی» از خداوند است که انسان را آماده دریافت صفات عالی و عشق ورزیدن نسبت به حق می کند و نیز روح به معنای «عنصر علوی» است که انسان را آماده تحقق اموری والا و کسب صفاتی مقدس و... می سازد و او را برای ارتقا به مقامی بالاتر از حیوان، شایسته می گرداند و هدف و غایت والا و خطوط اصلی زندگی آن را برایش مشخص و ترسیم می کند. علاوه براین، بر گرایش او بر منشأ ارزشها و معارفی که حقیقت وجود انسان برای تحقق آنهاست، نیز می افزاید.

به همین دلیل، ساختار وجودی انسان با سایر مخلوقات تفاوت دارد. اجمالاً می توان گفت که وجه تمایز انسان از حیوان، در واقع وجود همین بارقه روح خداوندی در انسان است که فقط او (و نه موجودی دیگر) را آماده شناخت خداوند ایمان به او و عبادت ذات حق و کسب علوم و بهره گیری از آن به منظور ایجاد تمدن در روی زمین و پایبندی به ارزشها و اخلاقیات والا در رفتارهای فردی و اجتماعی کرده است.

ب) تضاد روانی:

انسان از نظر شخصیت، دارای یک سلسله خصوصیات حیوانی است، که در نیازهای جسمانی متبلور هستند و این نیازها به خاطر حفظ ذات و بقای نوع، باید ارضا شوند. او همچنین دارای صفات ملکوتی است که در اشتیاق روحی، نسبت به شناخت خداوند متعال و ایمان به او و عبادت و تقدیس و تنزیه دارای مقامی متبلور هستند. گاهی میان این دو نوع خصوصیات شخصیتی انسان، تعارض پیش می آید و خود انسان نیز این نزاع درونی بین این دو جنبه شخصیتی را احساس می کند. قرآن به حالت نزاع میان جنبه های جسمانی و روانی انسان چنین اشاره می فرماید:

«پس هرکس از حکم خدا سرکش و طاعی شد و زندگی دنیا را برگزید، دوزخ جایگاه اوست و هرکس از حضور در پیشگاه ربوبیت بترسید و از هوای نفس دوری جست، همانا بهشت، منزلگاه اوست.» (سوره نازعات، آیات ۳۷ تا ۴۱)

شاید مشیت خداوندی چنین اقتضا داشته باشد، که انسان، در میان سختیهای دیگر زندگی، از تضاد در این خواسته های جسمانی و روانی نیز رنج ببرد. «ما نوع انسان را به حقیقت در رنج و مشقت آفریدیم.» (سوره بلد، آیه ۴)

و نیز شاید مشیت الهی بر این، فرارگرفته باشد که روش انسان در حل این مشکل، همان آزمایش حقیقی و اساسی باشد که خداوند در این دنیا

برای انسان مقرر فرموده است. کسانی که بتوانند جنبه های معنوی و مادی شخصیت را در خود جمع کنند و حتی الامکان بیشترین هماهنگی و تعادل را میان آنها برقرار سازند، از این آزمایش، موفق و سربلند بیرون می آیند و شایسته پاداش خوشبختی دنیا و آخرت می شوند. «به حقیقت، اموال و فرزندان شما اسباب فتنه و امتحان شما هستند (چندان به آنها دل نبندید) و (بدانید) که نزد خدا اجر عظیم (بهشت ابد) خواهد بود.» (تغابن، آیه ۱۵)

شاید مقتضای حکمت و رحمت خداوند متعال، این است که انسان را با کلیه امکانات لازم، برای حل این تضاد و عبور از مرحله این آزمایش مشکل، کمک کند. از این رو برای تمیز و تشخیص خیر و شر و حق و باطل، به انسان، عقل عطا فرموده است. همچنین به او آزادی اراده و انتخاب داده است تا بتواند در این درگیری تصمیم بگیرد و هر راهی که خود برای حل این تضاد می پسندد انتخاب کند. اصولاً پایه و زیربنای مسئولیت و حسابرسی انسان را همین آزادی اراده و انتخاب راه حل این تضاد، تشکیل می دهد: «راه خیر و شر (حق و باطل، بهشت و دوزخ) را به او نمودیم؟ (بلد، آیه ۱۰)

بنابراین، ساختمان وجودی انسان (فطرت) هم استعداد انجام کارهای زشت و پیروی از هوای نفس و شهوات جسمانی و غرق شدن در لذتهای ملموس و تمایلات دنیوی را دارد و هم آمادگی ارتقا به اوج فضیلت و تقوا و اخلاقیات عالی انسان و عمل صالح و پیامدهای آن را، یعنی رسیدن به آرامش روانی و خوشبختی معنوی.

اگر انسان در زندگی خود، لذتهای دنیوی را انتخاب کند و دنباله رو هوای نفس و شهوات باشد و خدا و روز جزا را فراموش کند، از عقل خود که فاصله میان او و حیوان است استفاده نکرده است. انسانی که این گونه زندگی می کند فاقد شخصیتی رشد یافته است. چنین، درست مانند کودکی است که به جز تمایلات و نیازهای خود، هیچ چیز برایش اهمیتی ندارد و در واقع، هنوز اراده اش قوی نشده و کیفیت و حاکمیت بر هوای نفس و خواسته دل را نیاموخته است. از این رو، همواره دنباله رو خواسته و تسلیم وسوسه های «نفس اماره به سوء» است. من هرگز نفس خویش را تیرئه نمی کنم که نفس (سرکش) بسیار به بدیها ا مر می کند، مگر آنچه را که پروردگارم رحم کند. پروردگارم غفور و رحیم است.» (یوسف، آیه ۵۳)

وقتی انسان، به درجه بالاتری از رشد و کمال برسد، وجدانش بیدار می شود و سستی اراده و پیروی از هواها و شهوات نفس و لذتهای دنیا را که موجب لغزش و گناهش هستند، محکوم می کند و ضمن احساس گناه، نفس خود را به سبب افراط در گناه، سرزنش می کند و با طلب بخشش و توبه به سوی خدا روی می آورد، در این حالت، او تحت تأثیر نفس «لوامه» قرار دارد. «قسم به روز بزرگ (قیامت) و قسم به نفس پر حسرت و ملامت (یعنی نفس انسان که در قیامت، خود را بر تقصیر و گناه بسیار ملامت می کند.)» (قیامت، آیات ۱، ۲)

اگر انسان، در توبه و تقرب به خداوند متعال، از طریق انجام عملی صالح و دوری از موجبات خشم خدا، اخلاص داشته باشد و به طور کامل بر هوای نفس و خواسته های جسمانی خود حاکم باشد، نوعی تعادل همه جانبه میان خواسته های جسمانی و روحانی خویش به وجود آورده است. در این صورت می توان گفت: فرد به بالاترین مرحله رشد و تکامل بشری نایل آمده است. یعنی مرحله ای که نفس انسان در آرامش و اطمینان و قادر به سر می برد، آنگاه صفت «مطمئن» کاملاً بر آنها منطبق خواهد شد.

آن هنگام، به اهل ایمان خطاب لطف رسد که ای نفس قدس مطمئن و دل آرام (به یاد خدا)، امروز به حضور پروردگارت بازآی که تو خشنود (به نعمتهای ابدی او) و او راضی (از اعمال نیک) تو است. باز آی و در صف بندگان خاص من در آی و در بهشت من داخل شو.» (فجر، آیات ۲۷، ۳۰)

این مفاهیم سه گانه نفس، یعنی نفس اماره به سوء، نفس لوامه و نفس مطمئن را می توان حالتی تصوری کرد که شخصیت انسان در سطوح مختلف رشد، به آن متصف می شود و شخصیت انسان در جریان تضاد درونی میان جنبه های مادی و معنوی ماهیت ساختاری خویش، آنها را پشت سر می گذارد.

زمانی که شخصیت انسان در پایین ترین سطح، قراردادی به طوری که هواها و شهوات و لذتهای جسمانی و دنیوی بر او مسلط اند، در واقع تحت حاکمیت نفس اماره می باشد و هنگامی که به بالاترین درجه رشد و کمال بشری می رسد تا آن جا که تعادل کامل میان خواسته های جسمانی و روانی او برقرار می شود، آنگاه به مرحله ای رسیده است که صفت نفس مطمئن بر آن تطبیق می کند.

حد وسط میان این دو مرحله، مرحله ای است که انسان، نفس خود را نسبت به خطاهایی که مرتکب شده است به محاسبه می کشد و از ارتکاب کارهایی که موجب خشم خدا و سرزنش وجدان می شوند جدا امتناع می ورزد.

لازم به تذکر است که پس از گذشت چهارده قرن از نزول قرآن، زیگموند فروید مؤسسه روانکاوی، در خصوص شخصیت، نظریه ای ارائه داد و براساس آن نفس را به سه بخش متمایز تقسیم کرد که شباهتهایی به مفاهیم نفس اماره و لواحه و مطمئنه در قرآن دارد. فروید، معتقد است که نفس انسان دارای سه بخش «او»، «من» و «من برتر» است. انواع شخصیت هایی که در قرآن مطرح شده اند عبارتند از :

الف (مومنان

- خصوصیات عقیدتی: ایمان به خدا، پیامبران، کتب آسمانی، فرشتگان، روز قیامت- روز رستاخیز و حساب بهشت و دوزخ، غیب و قدر.
- خصوصیات عبادی: عبادت خدا و انجام فرایض از قبیل نماز، روزه، زکات، حج، جهاد در راه خدا، ذکر دائم خدا و...
- خصوصیات مربوط به روابط اجتماعی: رفتار خوب با مردم، وجود احسان، تعاون و همکاری، اتحاد و همبستگی، امر به معروف و نهی از منکر و اجتناب از کارهای بیهوده.
- خصوصیات مربوط به روابط خانوادگی: نیکی به والدین و خویشاوندان، حسن معاشرت همسران نسبت به یکدیگر، سرپرستی خانواده و پرداخت نفقه به آنها.
- خصوصیات اخلاقی، صبر، بردباری، صداقت، عدالت، پاکدامنی، اعمال شدت در گرفتن حق و در راه خدا و...
- خصوصیات عاطفی و انفعالی: خدادوستی، ترس از عذاب خدا، امید به رحمت خدا و...
- خصوصیات عقلانی و شناختی: تفکر در هستی و آفرینش خدا، طلب شناخت و دانش، عدم پیروی از گمان، جستجوی حقیقت، آزادی فکر و عقیده.

- خصوصیات مربوط به زندگی عملی و حرفه ای: اخلاص در عمل و خوب کار کردن، تلاش فعالانه و مجدانه برای کسب روزی.
- خصوصیات بدنی: نیرومندی، سلامت، پاکیزگی، طهارت.

اگر به مجموعه این خصوصیات که قرآن، مؤمنان را به آن توصیف کرده است ببینیم، می توانیم تصویر دقیق و پر از نشاط زندگی مؤمن را در ذهن خود مجسم کنیم. تصویری که قرآن از مؤمن ارائه می دهد تصویر انسان کامل در حدود امکانات بشری است و آنچه که خدا از ما می خواهد تلاش همه جانبه برای وصول به این کمال است.

خصوصیات مزبور در شخصیت مؤمن مستقل از هم نیستند، بلکه در همدیگر تأثیر و تأثر دارند و مکمل یکدیگرند و نیز مشترکا رفتار مؤمن را در کلید زمینه های زندگی جهت می دهند. به همین دلیل، رفتار مؤمن چه در ارتباط با پروردگار یا ارتباط با مردم و یا با خود، هماهنگ است بدیهی است که گروه مؤمنان از نظر تقوا یکسان نیستند و درجات مختلف دارند که قرآن سه درجه را برای آنان ذکر کرده است:

مؤمنانی که به خود ظلم می کنند، مؤمنانی که میانه رو هستند و مؤمنان پیشتاز خیر.

«سپس این کتاب آسمانی را به گروهی از بندگان برگزیده خود به میراث دادیم، (اما) از میان آنها عده ای بر خود ستم کردند و عده ای میانه رو بودند و عده ای به اذن خدا در نیکبختی از همه (پیشی) گرفتند و این فضیلتی بزرگ است. «سوره فاطر، آیه ۳۲»

«ابن کثیر» در تفسیر این آیه می گوید: «ظالم به نفس، یعنی کسی که در انجام برخی از واجبات، کوتاهی می کند و مرتکب برخی از محرمات می شود و میانه رو کسی است که واجبات را انجام می دهد و محرمات را ترک می گوید اما گاهی هم برخی از اعمال مستحب را انجام نمی دهد و یا مرتکب برخی از مکروهات می شود و پیشتاز در امر خیر کسی است که واجبات و مستحبات را انجام می دهد و محرمات و مکروهات و حتی برخی از اعمال مباح را ترک می کند.»

ب) کافران:

قرآن در آیات زیادی به کافران اشاره می کند و پاره ای از خصوصیات ویژه و اصلی برای آنها نام می برد.

- خصوصیات عقیدتی: عدم ایمان به یگانگی خدا، پیامبران، روز قیامت و رستاخیز و حساب.
- خصوصیات عبادی: به جز خدا چیزهایی را می پرستند که نه سودی برای آنان دارد و نه زیانی.
- خصوصیات مربوط به روابط خانوادگی: ظلم؛ کافران، در رفتارشان با مؤمنان متجاوز هستند. آنها را مورد تمسخر قرار می دهند و به حقوقشان تجاوز می کنند و نیز امر به منکر و نهی از معروف می نمایند.
- خصوصیات مربوط به روابط اجتماعی: قطع رابطه با خویشاوندان.
- خصوصیات اخلاقی: پیمان شکنی، فسق و فجور و پیروی از هواک نفس و شهوات و غرور و تکبر.

▪ خصوصیات انفعالی و عاطفی: نفرت و کینه نسبت به مؤمنان و حسادتشان به مؤمنان در نعمتهایی که خداوند به آنها عطا فرموده است.
▪ خصوصیات عقلانی و شناختی: جمود فکری و ناتوانی در ادراک و تعقل، مهرزدگی بر دل‌های آنها، تقلید کورکورانه از عقاید و سنت‌های پدران و فریب دادن خود.

شخصیتهای کافر از دید قرآن، دچار جمود فکری اند و از ادراک حقیقت توحید که اسلام، مردم را به آن فرا می‌خواند عاجز هستند. به همین دلیل قرآن آنها را این‌گونه توصیف می‌کند: «خدا بر دل‌ها و گوش‌های آنها مهر زده و بر چشم‌های آنها پرده افکنده شده...» (بقره، آیه ۷)
ج) منافقان:

منافقان مردمی با شخصیتی ضعیف و متزلزل بودند که نمی‌توانستند موضع آشکاری در برابر ایمان اتخاذ کنند. قرآن خصوصیات مشخص کننده آنها را یادآور شده و آنها را به شدیدترین عذاب تهدید کرده است.

«زیرا منافقان در پایین‌ترین درجه و مرحله دوزخ قرار دارند و هرگز یآوری برای آنها نخواهی یافت (بنابراین از طرح دوستی با دشمنان خدا که نشانه نفاق است بپرهیزید). «نساء آیه ۱۴۵».

مهمترین خصوصیات اخلاقی منافقان را که در قرآن آمده است- می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

▪ خصوصیات عقیدتی: عدم اتخاذ موضعی شخصی در برابر توحید، اظهار ایمان در میان مسلمانان و اظهار شرک در میان مشرکان.
▪ خصوصیات عبادی: عبادات را از روی ریا و بدون اعتقاد انجام می‌دهند و با تبلی و بی‌حالی به نماز می‌ایستند.
▪ خصوصیات مربوط به روابط اجتماعی: امر به منکر و نهی از معروف می‌کنند و در میان مسلمانان، از طریق پخش شایعات، فتنه بر می‌انگیزند، تمایل به فریب مردم دارند، برای باوراندن سخنان خود، بسیار سوگند می‌خورند و از نظر ظاهر و قیافه و لباس در میان مردم آراسته اند تا جلب توجه کنند.

▪ خصوصیات اخلاقی: عدم اعتماد به نفس، پیمان شکنی، ریا، ترس، دروغ، بخل، سودجویی، فرصت طلبی و پیروی از هوای نفس.
▪ خصوصیات انفعالی و عاطفی: ترس: منافقان هم از مؤمنان و هم از مشرکان و همچنین از مرگ، هراس دارند و همین باعث تخلف آنها از رفتن به جنگ همراه دیگر مسلمانان می‌شود. از مسلمانان، نفرت دارند و به آنها کینه می‌ورزند.
▪ خصوصیات عقلانی و شناختی: تردید و شک و عدم توانایی در قضاوت، تصمیم‌گیری و تفکر درست. به همین دلیل، قرآن منافقان را به عنوان کسانی که بر دل‌هایشان مهر نهاده شده، توصیف کرده است. منافقان با توجیه کارهای خود می‌کوشند از خود دفاع کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=290018>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شناخت دروغگو

افراد دروغگو معمولاً از نظر نوع رفتاری با یکدیگر شباهت بسیاری دارند که دانستن برخی از خصوصیات به ما کمک می‌کند که تا حدودی انسان دروغگو را بشناسیم برخی از علائم و روشهایی که باعث شناخت دروغگو می‌شود عبارتند از

چشم‌انسان کسانی که دروغ می‌گویند یا بازتر از حد معمول است یا دائماً چشم‌های آنان به نقاط مختلف حرکت می‌کند. در عین حال آنها معمولاً از نگاه مستقیم به شما احساس ناراحتی می‌کنند و سعی می‌کنند





- مستقیماً به شما نگاه نکنند
- گاهی اوقات افراد دروغگو بخشی از صورت یا دهانشان را هنگام حرف زدن می پوشانند
- وقتی از آنها سوال می شود دماغ یا گوششان را به حالت عصبی می خاراندند
- فرد دروغگو معمولاً هنگام حرف زدن حرکت اضافی زیادی از خود بروز می

دهد

- در هنگام حرف زدن زیاد تپق می زنند و اشتباهات فراوان گفتاری را سعی می کنند به گونه ای بپوشانند
- آنها همیشه کلی گویی می کنند و بارها این کلیات را تکرار می کنند و با این کار تلاش می کنند تا خودشان را قانع کنند
- آنها سعی می کنند به گونه ای گیج و مبهم سخن بگویند و با این کار به شما اجازه نمی دهند تا حرفهای آنان را تجزیه کنید
- هنگامی که سعی دارید در مورد موضوع مورد بحث از آنها سوال کنید بلافاصله موضوع بحث را عوض می کنند
- حتی سوال شما را متوجه شوند چنین وانمود می کنند که سوال شما را نشنیده اند و با این کار به بحث خاتمه می دهند
- اگر می خواهید مطمئن شوید مه او دروغ گفته است چند روز بعد راجع به موضوعی که در مورد آن دروغ گفته است از او سوال کنید تا برایتان یک داستان با مطالب متفاوت تعریف کند
- اگر قدری به صحبت آنها شک دارید شما را متهم به بی اعتمادی می کند و خیلی سریع با این کار به بحث خاتمه می دهد
- آدم های دروغگو معمولاً پر حرف هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می کنند
- افراد دروغگو معمولاً کسانی هستند که در زندگی شخصی یا خانوادگی دچار مشکل هستند. پس در مورد حرفهای چنین افرادی بیشتر دقت نمایید
- خنده های بی دلیل و بی گاه در هنگام صحبت کردن یکی دیگر از علائم افراد دروغگو است
- آدمهای دروغگو همیشه سعی می کنند حرفهای زیبا و جذاب به زبان بیاورند و با این کار می خواهند امکان کشف حقیقت را از ما سلب کنند
- نکته پایانی این که اگر چه که شاید افراد دروغگو در کوتاه مدت بتوانند حقیقت را از دیگران پنهان کنند اما زمان باعث خواهد شد که همیشه افراد دروغگو رسوا شوند و هیچ گنه حقیقت پنهان نخواهد ماند، اگرچه شاید مدت زمان طولانی پنهان بماند

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=96694>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شناخت شخصیت از روی حرکات بینی

- لمس بینی: هنگامی که دست فردی در زمان محاوره با بینی اش تماس پیدا کند، نشانگر آن است که فرد موضوعی را کتمان میکند. فردی که این حرکت را انجام میدهد معمولاً از آن نا آگاه است ظاهر وی ممکن است آرام به نظر برسد اما باطن فرد پریشان و آشفته است. روانشناسان معتقدند



دست زدن به بینی یک حرکت غیر ارادی برای پوشاندن دهان و کتمان دروغ می باشد. دستها به بینی انتقال می یابند تا حقیقت را پنهان کنند.

- فراخ کردن بینی: خشم، غضب و عصبانیت.
- حرکت بینی به سمت بالا: وقتی بینی با کج کردن سر به عقب به سمت بالا می رود پیام روشن است. فرد میگوید: "من برتر هستم، من بهتر از شما هستم"
- گرفتن بینی: چیزی فاسد شده است.
- پیچیدن بینی: پیچ خوردگی بینی به یک سو نشانگر نفرت و بیزاری و طرد



می باشد.

- چین و چروک بینی: وقتی عضلات اطراف بینی منقبض میشوند چین و چروک ما بین چشمها پدید می آید، افشا کننده تنفر و انزجار است - از یک طرد ملایم تا تنفر شدید.

منبع : وطن دوستان ایرانی

<http://vista.ir/?view=article&id=115827>



طبقه بندی ویژگی های شخصیت

طبقه بندی چارچوبی نظام دار برای تمایز قائل شدن، نظم دادن و نام گذاری انواع و گروه ها در یک علم می باشد (جان و همکاران ، ۱۹۹۸). از جمله اهداف اصلی طبقه بندی های علمی ، ارائه از حوزه های اصلی و غالب یک علم است که از طریق آن می توان تعداد زیادی از موارد خاص و منفرد را به جای بررسی جداگانه، به صورت (گروهی و متعاقباً) ساده تر، مورد بررسی قرار دارد.

علاوه براین، یک طبقه بندی که به صورت عمومی پذیرفته شده است، می تواند تا حد زیادی فرایند افزایش و انتقال یافته های تجربی را از طریق ارائه یک سیستم نام گذاری و واژگان استاندارد تسهیل کند (جان و سرایواستاوا ، ۱۹۹۹). چنین طبقه بندی پذیرفته شده ای از مدت ها پیش در بعضی از علوم چون زیست شناسی وجود داشته است. اما نباید فراموش کرد که طبقه بندی ویژگی های شخصیتی در روان شناسی شخصیت مشکل تر از طبقه بندی گونه های حیوانی و گیاهی در زیست شناسی خواهد بود . به عنوان یکی از دلایل این امر می توان به انتزاعی بودن ویژگی های شخصیتی اشاره کرد (جان و همکاران، ۱۹۸۸).



خوش بختانه علی رغم وجود چنین دشواری هایی، می توان ادعا کرد پس

از چندین دهه تحقیق، روان شناسان شخصیت در حال نزدیک شدن به یک وفاق عمومی در مورد ویژگی های شخصیتی انسان می باشند : مدل ۵ عاملی یا پنج عامل اصلی شخصیت (جان و سربواستاوا ، ۱۹۹۹).

بر اساس این مدل، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده است که عبارتند از نوروز گرایبی(N) (یا از وجه دیگر ، پایداری هیجانی)، برون گرایبی(E) (یا فعالیت)، گشودگی به تجربه(O) (یا فرهنگ یا روشنفکری)، همسازی (A)، وظیفه شناسی(C). از این پنج عامل، دو عامل برونگرایی و توافق به صفات شخصیتی دارای ماهیتی بین شخصی مربوط اند. عامل وظیفه شناسی اساساً صفات رفتاری هدف گرا و نیز کنترل تکانه ها به شکلی جامعه پسند را در بر می گیرد. در عامل نوروز گرایبی، پایداری هیجانی در برابر گستره ای از هیجانات منفی مانند غم، تحریک پذیری، تنش عصبی، و ... قرار می گیرد و عامل گشودگی نیز به گستردگی، عمق، و پیچیدگی وجوه فکری، ذهنی، و تجربیات فرد مربوط است. حجم انبوهی از تحقیقات در زبان های مختلف و با ابزارها و نمونه های متفاوت، اصلی بودن این پنج عامل را تایید کرده اند و نشان داده اند که هر پنج عامل مذکور از اعتبار همگرا و تفکیکی بین ابزار و بین ناظر خوبی برخوردارند و در طی تحول فرد نیز نسبتاً پایدار می مانند. هر کدام از عامل ها يك بعد هستند نه يك گونه یا نوع (مانند تیپ های شخصیت) بدین معنا که تفاوت افراد در هر بعد و مولفه، تفاوتی کمی و درجاتی است. در این مدل هر عامل از شش مولفه تشکیل شده است که به صفات مختلف تحت پوشش آن عامل اشاره دارند(جان و پروین، ۲۰۰۲) .

• مروری بر تاریخچه مدل پنج عاملی

پرداختن به زبان طبیعی برای توصیف شخصیت با کارهای کلاگس (۱۹۲۶) و باومگارتن(۱۹۳۳) آغاز گردید. پس از آنها، در سال ۱۹۳۶، آلپورت و ادبرت در يك مطالعه ی جریان ساز به بررسی صفات مربوط به شخصیت در دیکشنری های جامع انگلیسی پرداختند. فهرست اصطلاحات و صفاتی که آنها تهیه کردند تقریباً ۱۸۰۰۰ واژه را در بر می گرفت. آنها کوشیدند این واژه ها را دسته بندی کنند، کاری که به گفته ی خودشان يك عمر وقت می برد و به واقع هم برای ۶۰ سال روانشناسان شخصیت را سرگرم ساخت (جان، پروین، ۲۰۰۲).

کار آلپورت و ادبرت چهارچوب اولیه ای برای واژه شناسی شخصیت فراهم آورد و پس از آن کتل با استفاده از این فهرست، مدلی چند بعدی از ساختار شخصیت ارائه داد. کتل در فهرست مذکور تنها صفات شخصیتی را مورد توجه قرار داد که بالغ بر ۴۵۰۰ صفت بودند و آنها را به ۳۵ متغیر شخصیتی تقلیل داد. در واقع او ۹۹ درصد صفاتی را که آلپورت گردآوری کرده بود، کنار نهاد و علت این کار محدودیت روش های آماری برای تحلیل عاملی در زمان او بود. کتل با انجام چندین تحلیل عاملی روی این مجموعه ی اندک، به ۱۲ عامل شخصیت دست یافت که بعدتر بخشی از پرسشنامه ی ۱۶ عاملی او را تشکیل دادند(کتل، ایبروتاتسوکو، ۱۹۷۰). کتل مدعی بود که این ۱۶ عامل از انسجام و پایداری بین ابزاری بالایی برخوردارند اما تحلیل های مجدد همان ماتریس همبستگی کتل توسط روانشناسان دیگر، تعداد و ماهیت عامل های پیشنهادی او را تایید نکرده اند(به نقل از پروین و جان ، ۲۰۰۲).

پس از کار کتل محققان بسیاری به ادامه ی کار او علاقه نشان دادند. در این میان فیسکه (۱۹۴۹) با بررسی ۲۲ متغیر از ۳۵ متغیر اولیه ی کتل در پرسشنامه های خود سنج و دگر سنج و سایر ابزارها، به ساختاری عاملی دست یافت که بسیار شبیه پنج عامل بزرگ کنونی است. برای وضوح بخشیدن به عامل های فیسکه، کریستال و توپس (۱۹۶۱) ماتریس های همبستگی او را در هشت نمونه ی بسیار مختلف مورد تحلیل مجدد قرار دادند و در تمام آنها بطور نسبتاً پایدار و تکرار پذیری به همان پنج عامل دست یافتند.

۱- برونگرایی یا شادخویی

۲- توافق (همسازی)

۳- ثبات هیجانی در برابر نورزگرایی

۴- گشودگی

۵- مسئولیت پذیری(قابلیت اطمینان) .

اینها عواملی هستند که تحت عنوان "پنج بزرگ" شناخته شده اند (گلدبرگ ، ۱۹۸۱) متاسفانه مطالعات توپس و کریستال ناشناخته ماند ، و این زمانی بود که انتشارات کتل و آیزنک بر ادبیات ساخت شخصیت ، مدل های اتخاذ شده از روش تحلیل عوامل غلبه داشتند . اما نورمن (۱۹۶۳) و ساخت پنج عاملی را دوباره به عنوان پیشنهادی برای ابعاد تحت عنوان " قدمی به سوی طبقه بندی مناسب صفات ویژه شخصیت" منتشر نمود (به نقل از دیگمن ، ۱۹۹۰).

این عامل ها در کارهای روانشناسان بعدی نیز تکرار شدند و سرانجام به پنج عامل بزرگ شهرت یافتند . واژه ی بزرگ در اینجا به وسعت و گستردگی عامل ها اشاره دارد و بدین معناست که در این مدل ، تفاوت‌های شخصیتی به پنج صفت تقلیل نیافته اند بلکه هر عامل جنبه ای وسیع از شخصیت است و صفات بسیاری را تحت پوشش قرار می دهد .

پس از يك دوره رکود در دهه ی ۱۹۷۰ و اوایل دهه ی ۸۰ ، از میانه ی این دهه تحقیق در باب عامل ها و ساختار شخصیت ، رشدی قابل توجه یافت . در این بین گلدبرگ در سال ۱۹۹۰ طی چندین تحقیق و با استفاده از فهرست طولانی تری از صفات شخصیت (حدود ۱۷۱۰ صفت) مجدداً تاییدی برای پنج عامل بزرگ فراهم آورد

گلدبرگ علاوه بر نتایج تحقیقات خود ، کارهای دیگران را نیز مرور کرد و تحت تاثیر همسانی نتایج قرار گرفت . او این طور نتیجه گیری کرد که می توان گفت که تا حدودی این پنج بعد عمده دربرگیرنده هر الگویی در تنظیم تفاوت های فردی است و بدین ترتیب وجود ابعاد پنجگانه اصلی به تایید رسید (پروین و جان ، ۱۹۹۹).

درحالیکه محققان دارای رویکرد لغوی به گردآوری شواهد برای پنج عامل بزرگ می کوشیدند، محققانی که با مقیاس های پرسشنامه ای شخصیت کار می کردند نیاز شدیدی برای چهارچوبی سازمان دهنده برای این شواهد احساس کردند. تحلیل عاملی مواد این پرسشنامه ها دو بعد وسیع برون گرایی و نوروز گرایی را آشکار ساخته بود. در اوایل دهه ۱۹۸۰، کاستا و مک کرا سرگرم تهیه ی پرسشنامه شخصیتی به نام NEO بودند تا سه بعد نوروز گرایی، برون گرایی، و گشودگی را بسنجند. آنها کار خود را با تحلیل خوشه ای پرسشنامه ی کتل شروع کرده بودند (کتل، ایبر و تاتسوکو، ۱۹۷۰). تحلیل آنها ابتدائاً دو عامل برون گرایی و نوروز گرایی را آشکار ساخته بود اما کم کم اهمیت عامل گشودگی نیز که در برخی از عوامل اولیه ی کتل مورد اشاره قرار گرفته بود برای آنها پررنگ گردید. در سال ۱۹۸۲ کاستا و مک کرا دریافتند که نظام NEO تطابق بسیاری با سه عامل مدل پنج عاملی دارد ، اما صفات متعلق به حیطه های توافق و وظیفه شناسی را در بر نمی گیرد . در نتیجه آنها به توسعه مدل خود بر مبنای تحلیل پرسشنامه های مربوط به سنجش دو عامل اخیر پرداختند و نسخه تجدید نظر شده ای از پرسشنامه ی خود با عنوان NEO PI-R ارائه کردند.

بنا بر آنچه گفته شد، دو رویکرد عمده در کشف شکل کنونی پنج عامل بزرگ شخصیت یکی رویکرد گلدبرگ بوده است که با تحلیل عاملی صفات مربوط به شخصیت در فرهنگ لغات زبان های طبیعی به این کار پرداخته است(گلدبرگ ، ۱۹۸۱) و دیگری رویکرد کاستا و مک کرا می باشد که به تحلیل عاملی انواعی از پرسشنامه های شخصیت پرداخته اند. این دو مدل از لحاظ تجربی و شواهدی که دارند بسیار به هم نزدیک اند اما از حیث مفهومی و نظری متفاوت می باشند. از جنبه ی مبنای نظری، مدل گلدبرگ بر فرضیه لغوی مبتنی است. بر اساس این فرضیه، اساسی ترین و اجتماعی ترین تفاوت های فردی، در طول تاریخ در قالب اصطلاحات و صفات شخصیتی در زبان های طبیعی کدگذاری شده اند. در مقابل مدل کاستا و مک کرا بر پایه هابی نظری تکیه دارد که بنا بر آنها، صفات شخصیت در مدلی جامع از علل و زمینه های ژنتیک و محیطی جای می گیرد. در نتیجه این تفاوت های نظری، عامل ها و مولفه ها در مدل گلدبرگ خاصیت فنوتیپی دارند و فاقد نقش علی و تبیینی هستند، بر خلاف مدل کاستا و مک کرا که برای آن ها خاستگاهی زیستی- اجتماعی قائل است و آنها را تبیین کننده رفتار می داند (جان - پروین، ۲۰۰۳).

<http://vista.ir/?view=article&id=239513>

 Vista.ir
Online Classified Service

عدد تقدیر شما چنده ؟!

آیا تا به حال شنیده اید که می گویند عدد تقدیر فلانی مثلا ۵ است یا و
آیا تا به حال درصد این برآمده اید که عدد تقدیر خودتان را داشته باشید و





خودتان آن را به دست آورید؟ اگر دوست دارید عدد تقدیر خود را به دست آورید مراحل زیر را به دقت عمل کنید و در آخر ، تفسیر عدد تقدیر خود را بخوانید. ابتدا به ترتیب عدد سال و ماه و روز تولد و غیره خود را به صورت گفته شده محاسبه نموده و سپس تفسیر آن را در قسمت تفسیر عدد تقدیر بخوانید.

• عدد سال

در مبحث عددشناسی فقط با اعداد یک رقمی ۱ تا ۹ و اعداد دو رقمی ۱۱، ۲۲، ۳۳، ۴۴ و گاهی ۲۳ و مشابه آن سر و کار داریم. این اعداد را « اعداد رهبر » می نامند. برای تبدیل هر عدد دیگر به این اعداد، ابتدا ارقام آن عدد را با هم جمع می کنیم. برای مثال، اگر متولد سال ۱۹۹۶ باشید ارقام این عدد را باید با هم جمع کنید. اگر حاصل جمع آنها یکی از اعداد ۱ تا ۹ یا

۱۱، ۲۲، ۳۳... نشد باید دوباره ارقام عدد حاصل را با هم جمع کنید تا بالاخره به یکی از اعداد یک رقمی ۱ تا ۹ یا دو رقمی ۱۱، ۲۲، ۳۳، برسید.

در مثالی که ذکر شد همانطور که ملاحظه می شود حاصل جمع برابر است با: $۲۵ = ۶ + ۹ + ۹ + ۱$ پس باید ارقام ۲ و ۵ را با هم جمع کنیم: $۷ = ۵ + ۲$ بنابراین عدد سال تولد شما ۷ است. یا اگر در سال ۱۹۹۳ به دنیا آمده باشید آنگاه داریم: $۲۲ = ۳ + ۹ + ۹ + ۱$ همانطور که ملاحظه می کنید حاصل آن عدد ۲۲ می شود و چون این عدد جز اعداد رهبر است دیگر نیازی به ادامه عملیات نیست و عدد سال تولد شما همین عدد ۲۲ است.

• عدد ماه

هر ماه دارای یک عدد می باشد که در زیر آمده است.

- ژانویه: ۱ ،
- فوریه: ۲ ،
- مارس: ۳ ،
- آوریل: ۴ ،
- مه: ۵ ،
- ژوئن: ۶ ،
- ژولای: ۷ ،
- اگوست: ۸ ،
- سپتامبر: ۹ ،
- اکتبر: ۱۰ ،
- نوامبر: ۱۱ ،
- دسامبر: ۱۲ ،

بنابراین اگر شخصی در ماه اکتبر به دنیا آمده باشد عدد ماه تولد او عبارت است از: $(۱ = ۰ + ۱ = ۱۰ = اکتبر)$ یعنی عدد ماه تولد او ۱ است.

اگر در ماه نوامبر به دنیا آمده باشد: $(۲ = ۱ + ۱ = ۱۱ = نوامبر)$ یعنی عدد ماه تولد او ۲ است.

• عدد روز

برای به دست آوردن عدد روز تولدتان کافی است اعداد دو رقمی (به جز ۱۱ و ۲۲) را با هم جمع کنید تا به یکی از اعداد ۱ تا ۹ یا ۱۱ یا ۲۲ برسید. مثلا اگر کسی در روز ۲۱ یکی از ماه های سال به دنیا آمده باشد عدد روز تولد او عبارت است از: $۳ = ۲ + ۱ = ۲۱$ ، یا اگر در روز ۱۸ یکی از ماه های سال به دنیا آمده باشد ، داریم: $۹ = ۱ + ۸ = ۱۸$ یعنی عدد روز تولد او ۹ است. یا اگر در روز نوزدهم به دنیا آمده باشد: $۱ = ۱ + ۰ = ۱۰ = ۱ + ۹ = ۱۹$ یعنی روز تولد او ۱ است. ولی اگر در روز ۱۱ یا ۲۲ یکی از ماه های سال به دنیا آمده باشد همان عدد، عدد روز تولد اوست.

• عدد سرنوشت

بعد از آنکه عدد سال تولد ، عدد ماه تولد ، و عدد روز تولد خود را به دست آوردید باید این سه عدد را با هم جمع کنید تا به یکی از اعداد ۱ تا ۹ یا عدد ۱۱ یا ۲۲ برسید. مثلا اگر در روز ۳۱ ماه دسامبر سال ۱۹۵۵ به دنیا آمده باشید عدد سرنوشت شما به این صورت به دست می آید:

$$\text{عدد سال تولد} = ۱+۹+۹+۵=۲۴=۲+۴=۶=۱۹۹۵$$

$$\text{عدد ماه تولد} = ۱+۲=۳=۱۲$$

$$\text{عدد روز تولد} = ۳+۱=۴=۲۱$$

$$\text{عدد سرنوشت} = \text{عدد سال تولد} + \text{عدد ماه تولد} + \text{عدد روز تولد} = ۱+۲+۴=۱۳=۶+۳+۴$$

بنابراین عدد سرنوشت شما ۴ است.

• عدد خورشیدی

در این مرحله ، برای به دست آوردن عدد علامت خورشیدی خود ، باید به پاراگراف زیر توجه کنید. (مثلا اگر کسی در ماه آذر به دنیا آمده باشد عدد علامت خورشیدی او ۹ است.)

• حمل (متولد فروردین): ۱ ،

• ثور (متولد اردیبهشت): ۲ ،

• جوزا (متولد خرداد): ۳ ،

• سرطان (متولد تیر): ۴ ،

• اسد (متولد مرداد): ۵ ،

• سنبل (متولد شهریور): ۶ ،

• میزان (متولد مهر): ۷ ،

• عقرب (متولد آبان): ۸ ،

• قوس (متولد آذر): ۹ ،

• جدی (متولد دی): ۱۰ ،

• دلو (متولد بهمن): ۱۱ ،

• حوت: (متولد اسفند) ۱۲

• عدد تقدیر

برای به دست آوردن عدد تقدیر ، باید عدد سرنوشت را با عدد علامت خورشیدی جمع کنیم تا به یکی از اعداد ۱ تا ۹ یا ۱۱ یا ۲۲ برسیم. مثلا اگر عدد سرنوشت کسی ۴ و عدد علامت خورشیدی او ۹ باشد ، آنگاه داریم: $۹+۴=۱۳=۱+۳=۴$ یعنی عدد تقدیر او ۴ است.

• تفسیر عدد تقدیر

پس از محاسبه عدد تقدیر خود آن عدد حتما یکی از اعداد زیر است پس خود را بشناسید:

• عدد ۱: خود ساخته ، شما فردی متکی به نفس ، مستقل ، مبتکر ، مخترع ، فردگرا ، شایسته و رهبر هستید.

• عدد ۲: مطیع و گوش به فرمان ، شما فردی متواضع و فروتن ، آماده برای خدمت به دیگران ، علاقمند به کار دسته جمعی ، مهربان و با محبت ، یک همکار خوب ، سیاستمدار ، مصلح ، صبور و شکبیا ، شنوا و حساس نسبت به دیگران هستید.

• عدد ۳: برون گرا ، شما فردی هستید که به راحتی افکار و احساسات درونی خود را ابراز می کنید. همچنین فردی خلاق ، هنرمند ، زیبا هستید. کسی که از استعداد های خود برای فایده رساندن به همه استفاده می کند. فردی شوخ طبع و دوستی خوب.

• عدد ۴: منضبط ، شما فردی که لازم و ضروری می دانید انجام می دهید. همچنین فردی وظیفه شناس ، سخت کوش ، خدمتگزار به دیگران ، خویشتندار ، خود کنترل ، با کفایت و با لیاقت ، سازمان دهنده ، سازنده ، بنیانگذار و دقیق و موشکاف هستید.

• عدد ۵: آزاد منش ، شما فردی مخالف سلطه و قید و بند هستید. کسی که خود را با تغییرات سازگار می کند و می داند چگونه با موقعیت های غیرمنتظره مواجه شود. عاشق ایده های جدید ، مکتشف ، ماجراجو و اهل سفر ، تیزبین ، کسی که به خوبی یاد گرفته که به آزادی دیگران احترام

بگذارد.

▪ عدد ۶: سازمانگر و هماهنگ کننده، شما کسی هستید که در هر موقعیتی می داند چگونه افراد را با هم هماهنگ کند. مسئول، وظیفه شناس، و کسی که به خوبی خود را با دیگران هماهنگ می کند و از عهده مسئولیت ها به خوبی برمی آید. کسی که ارزش خانه و خانواده، کمک و حمایت دیگران را می داند. فردی که به خوبی می داند چه موقع باید به کمک دیگران بشتابد و چه موقع باید اجازه بدهد که دیگران خودشان به بهبود وضع خویش بپردازند.

▪ عدد ۷: درون گرا، شما کسی هستید که عقل و منطق و بصیرت را در درون خود یافته است و می داند چگونه بیندیشد، تحلیل کند، مطالعه کند، بخواند، به مراقبت بپردازد، از بیرون به مسائل بنگرد، در جستجوی حقیقت باشد، اکثر اوقات را به تنهایی بگذراند و یاد گرفته که از تنهایی نترسد.

▪ عدد ۸: محکم و پر قدرت، شما شخص قدرتمندی هستید که از قدرت خود به خوبی می توانید در راه کسب برتری های مادی بهره بگیرید، کسی که یاد گرفته چگونه از قوانین معنوی برای رسیدن به موفقیت مادی استفاده کند. شما می توانید بدون طمع ورزی و خودخواهی یا بهره کشی از دیگران به کنترل امور بپردازید و به موفقیت های مادی دست یابید.

▪ عدد ۹: اینارگر و از خود گذشته، شما فردی فداکار و علاقمند به خدمت به دیگران هستید و همه چیز خود را فدای دیگران می کنید. فردی دوست داشتنی، دلسوز، بخشنده و با گذشت و دارای قدرت درک بالا هستید. یاد گرفته اید که آدم خشک و یک دنده ای نباشید و تعصبات بیجا را کنار گذاشته اید و نسبت به آنها بی توجه هستید. در هر موردی سعی دارید همان چیزی باشید که دیگران می خواهند و همواره در تلاش هستید که دنیا را جای بهتری برای زندگی بسازید.

▪ عدد ۱۱: روشن فکر، فردی هستید که همواره در جستجوی حقیقت است و از قوه درک شهودی خود استفاده می کند. آدمی مثبت اندیش و خوش بین هستید که فقط خوبی ها را در دیگران می بیند، با حقیقت زندگی می کند و نظرات روشنفکرانه خود را با دیگران در میان می گذارد. به خوبی قادر هستید از نیروهای روانی خود بهره بگیرید و به اتکای الهامات درونی خود جلو می روید. فردی دلسوز و مهربان، جسور و بی باک و در عین حال متواضع هستید.

▪ عدد ۲۲: مسلط بر نفس، خویشتندار، شما نیروهای عظیم درونی را در خود پیدا کرده اید و آنها را برای انجام کارهای بزرگ و فایده رساندن به دیگران به کار می برید. شما خودتان را هرگز محدود نمی کنید و فقط به نیازهای بشری فکر می کنید و اینکه چگونه می توان از قدرت های خود برای انجام کارهای بزرگ استفاده کرد. شما فردی سازنده و دوراندیش هستید.

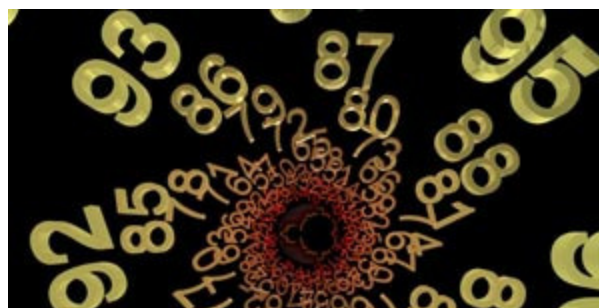
منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341803>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عدد روز تولد، نشانگر شخصیت

عده ای از روانشناسان بر این عقیده اند که شماره تولد، شما را از آن چیزی که می خواهید باشید دور نمی کند، بلکه مانند رنگی است که نوع آن و زیبایی اش برای افراد مختلف متفاوت است. به مثال زیر توجه کنید: فرض می کنیم که یک نفر متولد ۸ مهر ۱۳۵۵ می باشد. مهر، ماه هفتم (۷) سال است پس:



$$2=1+1=11=0+7+3+1=1370=1355+7+8$$

بنابراین شماره تولد این فرد عدد ۲ است. اکنون می توانید با توجه به مثال بالا عدد روز تولدتان را پیدا کرده و آنچه را که مربوط به این شماره است با خود مطابقت دهید.



• تفسیر اعداد

۱) عدد «یک» خالق و مبتکر: «یک»ها پایه و اساس زندگی هستند. همیشه عقاید جدید و بدیع دارند و این حالت در آنها طبیعی است. همیشه دوست دارند تمامی کارها و مسائل بر حول محوری که آنها می گویند و تعیین می کنند در گردش باشد و چون مبتکر هستند، گاهی خود خواه می شوند. با این حال «یک»ها بشدت صادق و وفادارند و به خوبی مهارت های سیاسی را یاد می گیرند. همیشه دوست دارند حرف اول را بزنند و غالباً رهبر و فرمانده هستند، چون عاشق این هستند که «بهترین» باشند. در استخدام خود بودن و برای خود کار کردن بزرگترین کمک به آنهاست ولی باید یاد بگیرند عقاید دیگران ممکن است بهتر باشد و باید با رویی باز آنها را نیز بشنوند.

۲) عدد «دو» پیام آور صلح: «دو»ها سیاستمدار به دنیا می آیند! از نیاز دیگران خبر دارند و غالباً پیش از دیگران به آنها فکر می کنند. اصلاً تنهایی را دوست ندارند. دوستی و همراهی با دیگران برایشان بسیار مهم است و می تواند آنها را به موفقیت در زندگی رهنمون سازد. اما از طرف دیگر، چنانچه در دوستی با کسی احساس ناراحتی کنند ترجیح می دهند تنها باشند. از آنجایی که ذاتاً خجالتی هستند باید در تقویت اعتماد به نفس خود تلاش کنند و با استفاده از لحظه ها و فرصت ها آنها را از دست ندهند.

۳) عدد «سه» قلب تپنده زندگی: «سه»ها ایده آلیست هستند، بسیار فعال، اجتماعی، جذاب، رماتیک و بسیار بردبار و پرتحمل. خیلی کارها را با هم شروع می کنند اما همه آنها را پیگیری نمی کنند. دوست دارند که دیگران شاد باشند و برای این کار تمام تلاش خود را به کار می گیرند. بسیار محبوب اجتماعی و ایده آلیست هستند اما باید یاد بگیرند که دنیا را از دید واقعگرایانه تری هم ببینند.

۴) عدد «چهار» محافظه کار: «چهار»ها بسیار حساس و سنتی هستند. آنها عاشق کارهای روزمره، روتین و پیرو نظم و انضباط هستند و تنها زمانی وارد عمل می شوند که دقیقاً بدانند چه کاری باید انجام دهند. به سختی کار و تلاش می کنند. عاشق طبیعت و محیط خارج از خانه هستند. بسیار مقاوم و با پشتکار هستند. اما باید یاد بگیرند که انعطاف پذیری بیشتری داشته و با خود مهربان تر باشند.

۵) عدد «پنج» ناهماهنگ با جماعت: «پنج»ها جهانگرد هستند و کنجکاوی ذاتی، خطرپذیری و اشتیاق سیری ناپذیر آنها به جهان هستی و دیدن محیط اطراف خود، غالباً برایشان ددرسرساز می شود. آنها عاشق تنوع هستند و دوست ندارند مانند درخت در یک جا ثابت بمانند. تمام دنیا مدرسه آنهاست و در هر موقعیتی به دنبال یادگیری هستند. سوالات آنها هرگز تمام نمی شود. آنها به خوبی یاد گرفته اند که قبل از اقدام به عمل، تمامی جوانب کار را سنجیده و مطمئن شوند که پیش از نتیجه گیری، تمامی حقایق را مد نظر قرار داده اند.

۶) عدد «شش» رماتیک و احساساتی: «شش»ها ایده آلیست هستند و زمانی خوشحال می شوند که احساس مفید بودن کنند. یک رابطه خانوادگی بسیار محکم برای آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اعمالشان بر تصمیم گیری هایشان موثر است و آنها حس غریب برای مراقبت از دیگران و کمک به آنها دارند. بسیار وفادار و صادق بوده و معلمان بزرگی می شوند. عاشق هنر و موسیقی هستند. دوستانی صادق و در دوستی ثابت قدم هستند. «شش»ها باید بین چیزهایی که می توانند آنها را تغییر دهند و چیزهایی که نمی توانند، تفاوت قائل شوند.

۷) عدد «هفت» عاقل و خردمند: «هفت»ها جستجوگر هستند. آنها همیشه به دنبال اطلاعات پنهان و مخفی بوده و به سختی اطلاعات به دست آمده را با ارزش حقیقی آن می پذیرند. احساسات هیچ ارتباطی با تصمیم گیری های آنها ندارد. با اینکه در مورد همه چیز در زندگی سوال می کنند اما دوست ندارند مورد پرسش واقع شوند و هیچگاه کاری را ابتدا به ساکن با سرعت شروع نمی کنند و شعار آنها این است که به آرامی می توان مسابقه را برد. آنها فیلسوف های آینده هستند؛ طالبان علم که به هرچه می خواهند می رسند و سوال بی جوابی ندارند. مرموز هستند و در دنیای خودشان زندگی می کنند و باید یاد بگیرند در این دنیا چه چیزی قابل قبول است و چه چیزی نه!

۸) عدد «هشت» آدم کله گنده: «هشت»ها حلال مشکلات هستند. اساسی و حرفه ای سراغ مشکل رفته و آن را حل می کنند. قضاوتی درست دارند و بسیار مصمم هستند و طرح ها و نقشه های بزرگی دارند و دوست دارند زندگی خوبی داشته باشند. مسئولیت افراد را برعهده می گیرند و مردم را با هدف خاص خود می بینند. با شرایط ویژه ای این امکان را به وجود می آورند که دیگران همیشه آنها را رئیس ببینند.

۹) عدد «نه» اجراکننده و بازیگر: «نه»ها ذاتاً هنرمند هستند. بسیار دلسوز دیگران و بخشنده بوده و آخرین پول جیب خود را نیز برای کمک به

دیگران خرج می کنند. با جذابیت ذاتی شان اصلا در دوست یابی مشکلی ندارند و هیچ کس برای آنها فرد غریبه ای به حساب نمی آید. در حالات مختلف شخصیت های متفاوتی از خود بروز می دهند و برای افرادی که اطرافشان هستند شناخت این افراد کمی دشوار به نظر می رسد. آنها شبیه بازیگرانی هستند که در موقعیت های مختلف رفتارهای متفاوتی نشان می دهند. افرادی خوش شانس هستند اما خیلی وقت ها از آینده خود بیمناک و نسبت به آن هراسان هستند. آنها برای موفقیت باید به یک دوستی و عشق دو جانبه که می تواند مکملشان در زندگی باشد دست یابند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=286221>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عطسه نمودی از شخصیت !

عطسه یکی از معمولترین اصواتی است که در فصل بهار و در زمان گرده افشانی درختان به گوش میرسد. اما متخصصین رشته زبان اشاره (body language) معتقدند نوع عطسه کردن نشانگر شخصیت افراد است.

بر اساس گفته پتی وود (Patti A. Wood) یکی از این متخصصین بیشتر افراد در طول عمرشان روش عطسه کردن مختص به خود را دارند که با شخصیت آنها مطابقت دارد. این متخصص بر اساس تحقیقی که انجام داده عطسه کنندگان را به چهار دسته کلی تقسیم کرده است:

۱- افراد خوب و مهربان

۲- افراد درست و قابل اعتماد

۳- افراد کاری

۴- افراد مشتاق و موثر

افرادی که فقط یک عطسه میکنند در زمره افراد خوب و مهربان هستند این افراد خون گرم، مفید و حامی



دیگران می باشند.

افرادی که با صدای بلند عطسه میکنند در زمره افراد کاری به شمار می آیند ، این اشخاص سریع العمل ، قاطع و در نهایت رهبران خوبی هستند. اشخاصی که همیشه به هنگام عطسه کردن با دستمال جلوی بینی خود را میگیرند افراد درست و قابل اعتمادی هستند این افراد معمولاً با دقت، درستکار ، و بسیار منطقی میباشند.

آخرین گروه افرادی هستند که با صدای بسیار بلند و خشن و به دفعات عطسه می کنند در زمره افراد مشتاق به شمار می آیند که این اشخاص دارای جذابیت اجتماعی می باشند و توانائی ایجاد انگیزه و تاثیر گذاری بر دیگران را دارند.
بنا به گفته دکتر فردریک لیتل (Frederic Little) پرفسور دانشگاه بوستون یک الگوی ذاتی برای روش عطسه کردن انسانها وجود دارد که به احتمال زیاد ژنتیکی و موروثی میباشد.

abcnews.go.com

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=14295>

 Vista.ir
Online Classified Service

عقدۀ حقارت

الفرد آدلر معتقد است که انسان با حقارت زاده می شود. برای آدلر حقارت نه تنها بخشی از ذات و هستی انسان است بلکه عامل تعیین کننده در تعریف هویت او قلمداد می شود. آدلر پس از آزمایشات بسیار به این نکته پی برد که ۹۵% از مردم خود را در مقایسه با دیگران بی کفایت می بینند. او دریافت که نگاه انسان به خود و یا به عبارت دیگر ارزشیابی خویش در غالب موارد حالتی منفی دارد. اما بجاست که ریشه های حقارت را برشماریم و به پیامدهای آن بپردازیم و در نهایت از خود بپرسیم که چگونه می توان برخوردی منطقی با آن داشت.

• "ریشه های حقارت"

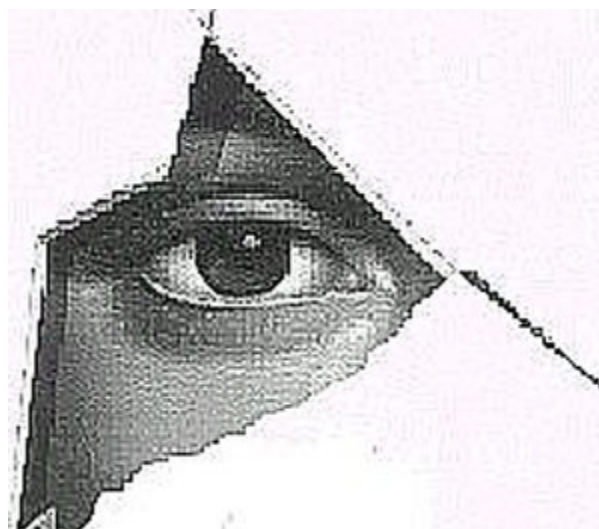
• روابط والدین با فرزندان:

کودکانی که در محیطی پر از شماتت و نکوهش بزرگ شده اند از حس

حقارتی عمیق رنج می برند. آنان به علت جملات سرزنش آمیز مداوم والدین، در این باور تثبیت شده اند که دیگر ارزشی ندارند. اعتقاد به بی ارزشی و عدم کفایت همچون بیماری سرطان به تمام ابعاد وجود فرد منتقل می شود و شخص حتی به هنگام بلوغ سنی و فکری باز بر این باورست که بی ارزش است. لازم به یادآوری است که گاه والدین می توانند با محبت افراطگونه خود چنان محیط استریلی برای کودک بسازند که او هرگز مجال رویارویی با زندگی واقعی را نداشته باشد. در واقع محبت بیش از حد والدین چشمان کودک را بر حقایق زندگی می بندد و به کودک می قبولاند که دست یافتن به هر چیز، سخت ساده است. پر واضح است که به هنگام تجربه، چنین مدینه فاصله ای فرو می پوشاد و شخص خود را کاملاً عاجز، ناتوان و حقیر می یابد.

• باورهای غلط:

اگر ما "کسب قدرت"، "داشتن ثروت" و "برخورداري از توانایی" را ارزش قلمداد کنیم و زندگی خود را حول به دست آوردن آنها جهت دهیم، لاجرم در نرسیدن به چنین اهدافی احساس حقارت می کنیم. باید بدانیم که چنین ارزش هایی در واقع ضد ارزشند چون ریشه های حقارت و عدم کفایت را



در ما تقویت می‌کنند.

▪ گناه:

مسیحیان بر این باورند که جدایی انسان از خدا و دور شدن از سرچشمهٔ محبت و فیض الهی عامل اصلی حقارت انسان است. انسان با نادیده گرفتن خدا، خود را از بزرگ‌ترین منبع لطف و تأیید جدا می‌سازد و در فضایی عاری از خدا تنها نظاره‌گر عدم کفایت خود در قیاس با دیگران می‌گردد.

▪ الهیات غلط:

گاه مسیحیان به اشتباه می‌پندارند که هرچه بیشتر خود را در حضور خدا محکوم و حقیر ببینند، خداوند از آنها خشنودتر می‌شود. آنان دائماً در حال بیان گناهان و بی‌کفایتی خود به خدا هستند. برای آنها خداوند همچون شخصی است که چوب تنبیه خود را مرتب بر سر آنان می‌کوبد، به‌خصوص هنگامی که نسبت به خود احساس خوبی دارند. دردناک‌تر آنکه آنان چنین رویکردی را عین فروتنی می‌دانند و حقارت خود را ارزش قلمداد می‌کنند. اما فروتنی با تحقیر خود هیچ همخوانی ندارد. فروتنی اتکا توأم با شادی به خداست و نه محکوم کردن و محکوم دیدن غم‌انگیز خود در برابر خدا.

• "تأثیرات حقارت"

▪ انزوا و احساس دوست نداشتنی بودن:

فرد به علت حقارت می‌اندیشد که کسی مشتاق

ارتباط با او نیست و او دائم در حال تحمیل کردن خود به دیگران است.

▪ احساس ضعف بسیار: شخصی که از حقارت رنج می‌برد حس ناتوانایی عمیقی دارد و اعتماد به نفسش به شدت پایین است.

▪ خلاقیت پایین:

حقارت اجازه نمی‌دهد که توانایی‌ها و استعدادهاى شخص تجلی یابند.

▪ گرایش به حساسیت بالا و زودرنجی:

شخص حقارت زده مرتب از دیگران می‌رنجد زیرا

فکر می‌کند که آنها با رفتار و جملات خود در پی آزار او هستند. او جهان را محیطی ناامن می‌یابد که باید در برابر آن همیشه حالت دفاعی داشت.

▪ عدم باور تعریف و تمجید دیگران:

حقارت باوری نمی‌گذارد که ما تحسین دیگران را از

خود باور کنیم چرا که عمیقاً خود را بی‌ارزش می‌پنداریم.

▪ همیشه تسلیم دیگران بودن:

حقارت باوری نمی‌گذارد که ما نظر خود را ابراز کنیم زیرا

برای آن ارزشی قائل نیستیم.

• "برخورد با حقارت"

▪ نگاه درست به خدا و تعمق در کلام او:

کتاب مقدس به‌وضوح تعلیم می‌دهد که

خداوند پدر ماست. او همچون پدری سرشار از عشق و توجه و محبت با نگاهی مملو از تأیید به ما نظر دارد. داشتن دیدگاهی درست نسبت به چنین خدای مهربان و تجربهٔ محبت بی‌قید و شرط او بزرگ‌ترین پادزهر حقارت و درماندگی است.

▪ نگرش واقع‌بینانه به خود:

هیچ انسانی تنها مجموعه‌ای از ضعف‌ها و نکات منفی

نیست. اگر ما خود را صرفاً ضعف و شکست می‌بینیم باید دیدگاه خود را با واقعیت منطبق سازیم. واقعیتی که نکات مثبت ما را نیز می‌بیند.

▪ نیاز به مشاوره:

گاه نیاز داریم که با شخص آگاهی پیرامون حقارت خود سخن بگوییم

و گره‌های دوران کودکی و یا تجارب ناگوار خود را برای او باز گوئیم. مشاوره‌ای درست به ما کمک می‌کند تا به اصلاح اطلاعات غلط دریافتی خود بپردازیم و شروعی تازه را تجربه کنیم.

▪ نیاز به تعلق گروهی:

شخصی که درگیر حقارت است نمی‌تواند بر مشکل خود در انزوا و تنهایی غلبه یابد. او باید به جمعی متعلق باشد که در آن محبت و تشویق را تجربه کند. مسیحیان بر این باورند که کلیسا چنین فضایی را به‌وجود می‌آورد. فضایی که در آن محبت الهی سبب پذیرش دیگران و همچنین خودمان است.

<http://vista.ir/?view=article&id=248849>

 Vista.ir
Online Classified Service

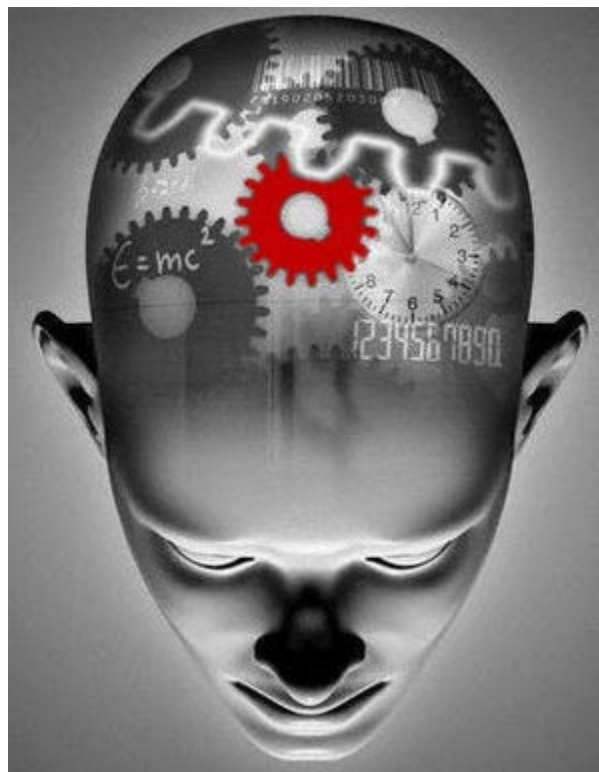
عقل و شخصیت از منظر روان شناختی

در تاریخ زندگی بشر همیشه سوال این بوده است که ما کیستیم؟ صورتگری‌ها و استدلال‌هایی که در این زمینه، چه مکتوب و چه غیرمکتوب در اندیشه بشر راه پیدا کرده، گاه موضعی بدبینانه داشته، گاه موضعی بی طرف و گاهی مواضع خوش بینانه و مثبت. مواضع بدبینانه از اندیشه فیلسوفانی سرچشمه گرفته است که سعی نموده با بی طرفی تنها به تحلیل توانمندی‌ها یا ناتوانایی‌ها یا ماهیت مساله بپردازد بدون آن که موضع گیری خاصی نماید. موضع گیری سوم، تنها به توانمندی‌ها، قدرت و استعداد شگرف عقل بشر در پیشبرد زندگی، درک آینده، شناسایی پدیده‌ها توجه می‌نماید. هر سه موضع گیری، به عنوان عقلا نیت یا ناتوانایی عقلی بشر تنها استعدادی فردی یا محصول فعالیت مغزی یک نفر نیست، بلکه دارای هویتی جمعی جاری است.

مفاهیم مرتبط با عقل بشر و توانایی درک دنیا، خود و دیگران مقوله‌ای بنیادین در علوم مختلف است و واژه‌های مترادف و هم‌سوی با آن، عبارتند از: معقول بودن، خردورزی، عقل‌گرایی، عقل‌باوری و خردمندی است که همگی را می‌توان نشان از هویت جمعی عقل بشر دانست. به لحاظ تاریخی، مفهوم عقل در آرای فلاسفه به عقل نظری و عقل عملی تقسیم

می‌شده است که از قدیمی‌ترین تقسیم‌بندی‌ها در قلمرو فلسفه است. این سنخ‌شناسی به معلم اول یعنی ارسطو منسوب است. عقل نظری دستگاهی از نظام عقلی است که وجودش، منوط به وجود مادی و امور واقع نیست و هستی‌اش کاملاً معقول است. در واقع صورت‌های انتزاعی هستند که دارای معقولات مجردند.

اندیشه‌ها و نظریه‌های متعددی که در علوم وجود دارد، بخشی از همین عقل نظری است. به نظر می‌رسد انسان برای درک پدیده‌ها، تحلیل آن‌ها و ایجاد رابطه بین پدیده‌ها و در یک کلام نظریه‌پردازی، به این بخش از عقلا نیت احتیاج دارد. در مقابل این عقل، عقل عملی قرار دارد که همانا عقل معاش و معاشرت است که به چگونگی زندگی کردن ما، جامعه، محیط کار و خانواده مرتبط است. خرد عقلی ما، همان خرد اقتصادی،



سیاسی و فنی است که ناظر به شرایط واقعی زندگی، تجارب فردی و برخاسته از حواس و تجربه آدمی است. این بخش همیشه مورد بی‌اعتنایی فلاسفه بوده است زیرا آن را عقل کارگر می‌دانستند که هدف نهایی آن تنها اداره زندگی است. مفهوم عقلا نیت، انشاقی است از واژه لاتین Rational که به معنای عقلا نی است. واژه‌های عقل‌گرایانه یعنی Rationalistic و عقلا نی شدن Rationalisation از همین کلمه مشتق شده و در علوم اجتماعی فراوان به کار گرفته می‌شود. آن چه بحث ماست، چیستی و ماهیت عقلا نیت نیست، اما شاید لازم باشد از یک منظر کلی، تلاش‌های پژوهشی را که به منظور طبقه‌بندی عقلا نیت صورت گرفته است را در این جا بیاوریم:

(۱) عقلا نیت نظری:

دایره این حوزه به بسط عقل در حوزه معرفت نظری و تدوین برهان و استدلال محدود است. قاعدتا همان گونه که بیان شد، این حوزه از قدیمی‌ترین حوزه‌های فلسفی است که تکوین آن به فلسفه یونان برمی‌گردد.

(۲) عقلا نیت کنشی:

این سطح از حوزه مورد نظر، بخشی از عقل را در برمی‌گیرد که در کردارها و اعمال و رفتار افراد ظاهر می‌شود. عقلا نیت کنشی، پدیده‌ای عینی یا صورتی از کاربرد عقل است که کنش‌گر در هنگام عمل به جهت چگونگی تحقق آن توجه می‌کند. قاعدتا بخشی از این عقلا نیت می‌تواند خودخواهانه باشد.

(۳) عقلا نیت ساختاری:

عقلا نیت ساخت یافته در زبان نویسندگان معاصر، عقلا نیت ابزاری یا رسمی است. این عقلا نیت، هویتی غیر فردی داشته و ماهیتا جمعی است. به دو زبان «دور کیم» هویت واقعی آن، بیرونی عمومی و الزام‌آور است. قاعدتا در این نوع عقلا نیت، افراد به صورت آگاهانه بر عقلا نی بودن رفتار خود نظارت ندارند. به نظر می‌رسد ما بر اساس قواعد و ساختارهای جامعه که پیشاپیش تعیین شده است عمل می‌نماییم. ما در ساختارهایی زندگی می‌کنیم که به ما فرمان می‌دهند که چه بکنیم و چه نکنیم. اگرچه این نوع عقلا نیت مورد نقد قرار گرفته است، اما به هیچ عنوان نمی‌توان تصور کرد که این نوع از خرد انسانی، بی‌معنا یا قابل توجیه نیست.

به نظر می‌رسد سطح نظری عقلا نیت، همان عقل نظری فلاسفه می‌باشد و سطح کنشی عقلا نیت، همان عقل عملی است که در دیدگاه فیلسوفان مورد بی‌مهری قرار گرفت. اما سطح ساختاری عقلا نیت، به بازتاب عقلا نیت در ساختارهای اجتماعی اشاره می‌نماید که به تعبیر «هابرماس» عقلا نیت ابزاری است که به تبع آن، بخشی از عقلا نیت ارزشی در این سطح مطرح می‌شود. بشر عقل‌گرا و منطقی دست به اعمالی می‌زند و نظریه‌هایی تدوین می‌کند که به نحو بارزی می‌تواند از نظر آسیب‌شناسی، بیمارگونه تلقی شده و نوع بشر را با نابودی مواجه سازد. اگرچه در سطح عقل نظری می‌توان اذعان کرد که عناصر انتزاعی تحلیل پدیده‌ها یا استدلال‌های به کار گرفته شده محتوای کاملا متمایزی را از یکدیگر نشان می‌دهند، اما آیا می‌توان اذعان کرد که تمام این عناصر که در کنار یکدیگر یک نظریه را شکل داده‌اند، عناصری کاملا آگاهانه بوده‌اند؟ نقطه کور تحلیل موضوع نیز همین جاست. قاعدتا در سطح نظری، ما استدلال‌های مختلفی از بروز پدیده‌ها در اختیار داریم. شاید اگر تنها یک نظریه درست در اختیار داشته باشیم، آن‌گاه راحت‌تر زندگی می‌کردیم، اما هر نظریه‌ای و هر نظری که انسان‌ها در تحلیل پدیده‌ها ارائه می‌دهند، به ابعاد خاصی اشاره می‌نماید. بنابراین عقلا نیت نظری بشر، کارکردهای محدودی دارند و ما در تحلیل رفتارها، نمی‌توانیم به یک پارادایم خاص متکی باشیم.

در سطح عقلا نیت کنشی نیز بسیاری از حرکت‌های ما برای معاش و معاشرت، عناصر آگاهانه نیستند. در سطح ساختاری نیز بسیاری از ارزش‌ها، قوانین و مقررات و حتی رفتارهای جمعی ما نیز دارای عناصر کاملا بارزی از غیر عقلا نی بودن ریال‌ناخواسته بودن و فقدان هشجاری را در خود دارند. برای تحلیل هشجاری یا ناهشجاری بودن اعمال بشر، شاید لازم باشد که از منظری وسیع‌تر به قضیه نگاه کنیم. عقل و عقلا نیت تنها بخشی از وجود انسان است. مجموعه از عناصر و ویژگی‌های جسمی و روانی انسان که عقل بشر نیز بخشی از ویژگی‌های روان‌شناختی وی را تشکیل می‌دهد تحت عنوان شخصیت انسان مطرح می‌شود. از دیدگاه فیلسوفان قدیمی، شخصیت انسان، یک شخصیت عقلا نی بوده است و هر انسانی که قصد داشته است تصمیمی بگیرد، این تصمیم را بر مبنای سود و زیان‌ها و آگاهی‌هایی که داشته و دارد می‌گیرد. بنابراین برای فیلسوفان عقلا نی‌گرا، انسان موجود منطقی است که براساس آگاهی‌هایش دست به عمل می‌زند.

قاعدتا همین عقل است که رفتار انسان را هدایت می‌کند. این دیدگاه از افلاطون شروع گردیده، با لایب‌نیس گسترش یافت و با روانشناسان

شناختی در توضیح رفتارهای انسانی بسط پیدا کرد. اگرچه روانشناسان شناختی، افکار غیرمنطقی بشر را نیز واجد ماهیتی کارکردی می دانند، اما به عقیده آنها، انسان موجودی است که براساس آگاهی و اختیار تصمیم می گیرد و از آگاهی های خود نیز آگاه است. نه تنها روانشناسان شناختی، بلکه روانشناسان انسانگرا که به ماهیت بشر خوش بین بوده اند، نیز انسان را موجودی هشیار دانسته اند. از دیدگاه راجرز (ROJERS) و مزلو (MASLOW)، انسان ها موجوداتی هستند که بر زندگی خود هشیارانه تسلط داشته و می توانند خود و دیگران را درست درک کنند. در دیدگاه «اگزیستانسیالیست ها» نیز انسان موجودی است که هشیارانه تصمیم گیری می کند. روانشناسان اگزیستانسیالیست، شخصیت بشر را یک شخصیت هشیار ارزیابی می کنند که قادر است با احساس آزادی عمل کرده و روی هم رفته در زندگی خود، معانی را جستجو می کنند. از دید فرانکل، انسان ها دارای یک نیاز بنیادی هستند و آن نیاز عبارت است از معناجویی.

بنیادی هستند و آن نیاز عبارت است از معناجویی. همین معناجویی که مبنای نظریه پردازی و کنش انسان را تشکیل می دهد، پارادایم های شخصیتی روانشناسان «خود» یا (PSYCHOLOGY-SELF) در نقش عملکرد عقلانی و هشیارانه در بروز رفتارهای انسان تاکید می نماید. حتی در روانشناسی اجتماعی نیز، پارادایم های شناختی بر این نکته اشاره می نمایند که در کنش های اجتماعی انسان، کنش هایی هستند عقلانی. به چنین دیدگاهی در روانشناسی اجتماعی، «دیدگاه سرد» گفته می شود. زیرا نقش هیجان ها و عناصر ناهشیار را در بروز رفتارها ناچیز می انگارند. در مقابل دیدگاه عقلانی گرا و نظریه پردازان انسان گرا و شناخت گرا، پارادایم روان کاوی فروید بر بنیان های ناهشیار استوارند. بنابراین استدلال فروید از شخصیت انسان بر مبنای انگیزه های ناهشیار استوار است. از نظر وی انسان موجودی غیر عقلانی و غیرمنطقی است. بنابراین بسیاری از عناصر به ظاهر منطقی در تحلیل رفتارهای خود، سرچشمه های ناهشیارانه داشته و استدلال های منطقی، استدلال هایی فریبکارانه اند. زیرا پوششی هستند برای واقعیت هایی که ناهشیارانه بوده و حتی خود فرد نیز از آنها بی خبر است. پارادایم های متاثر از چنین دیدگاهی در کنش اجتماعی، به «دیدگاه های گرم» مشهورند. این دیدگاه ها در تحلیل کنش اجتماعی به هیجان مداری انسان ها اشاره می کنند و اعتقادشان بر این است که ساز و کارهای رفتار اجتماعی در انسان، سرچشمه های هیجان مدار داشته و انسان ها به طور کلی موجوداتی غیرعقلانی هستند. انسان ها موجوداتی هستند که با خود در تعارض هستند زیرا عناصر درونی آنها لاجرم با یکدیگر سازگاری ندارند. هیچ گونه صلح و آرامش درونی در کار نخواهد بود و از آنجا که ما خواستار آرامش هستیم، دست به خود فریبی می زنیم. بنابراین آنچه به عمل عقلانیت بشر مطرح است، چیزی جز تحریف واقعیت ها نیست. تمامی انگیزه های شریف بشری، خواب و خیالی بیش نیست و صرفا کوشش هایی هستند برای کتمان تکانه های خودخواهانه ناهشیار ما. به عقیده فروید، می توان این وضعیت را تحمل کرد ولی راه نجاتی وجود ندارد. اگرچه فروید در طول زمان توسط هم کیشان وی تعدیل شد، اما اعتقاد به ناهشیاری در انسان و تحلیل شخصیت آدمی بر مبنای ناهشیاری همچنان مورد تاکید بسیاری از روانشناسان است. «کارل یونگ» علی رغم اختلاف نظرهایی که با فروید داشت، اعتقاد داشت که بخشی از رفتارهای انسان هشیارانه و بخشی دیگر ناهشیار است.

وی مفهوم جدیدی را در تحلیل شخصیت انسان ها مطرح کرد که قادر است نحوه ادراک انسان ها از پدیده ها را تحت تاثیر قرار دهد و آن ناخودآگاه جمعی بشر است. اگر از دیدگاه طبقه بندی عقلانیت نگاه کنیم، دیدگاه یونگ، بر ناهشیار بودن عقلانیت ساختاری تاکید می کند. زیرا اعتقاد وی بر این است که ما در طول نسل های متمادی، عناصری را از پدران خود جذب کرده ایم که قدمتی چند هزارساله داشته و نحوه رفتار ما در جامعه توجیه می نماید، عرق وطن، دلبستگی به خاک، زمین، ترس های متعدد بشر، عاشق شدن در یک نگاه و بسیاری از رفتارها، عناصر ناهشیاری می باشند که ما برای دلایل آن توجیه قابل قبولی نداریم، اما آنها را پذیرفته ایم. اگرچه در اینجا نمی توان همه نظریه های شخصیت را مطرح کرد، اما می توان در اکثر نظریه ها جنبه های هشیار و ناهشیارانه و تاکیداتی که بر هر کدام می شود را کاملا متوجه گردید. خلاصه کلام آنکه اگر بپذیریم که دیدگاه های عقلانیت بر دو سطح عملکرد آگاهانه و ناآگاهانه تاکید می کند، نظریه های شخصیت بر دو عنصر صحه می گذارند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که انسان ها هم موجودات عقلانی هستند که بر مبنای استدلال ها و تصمیم گیری های عاقلانه عمل می کنند و هم می توان گفت که انسان ها موجوداتی هیجانی هستند که بر مبنای هیجان هایشان عمل می کنند. هر کدام از این دو عنصر می تواند توجیه گر بخشی از رفتارها در ما باشد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=321853>

علل احساس کهنتری از دید آدلر

• علل احساس کهنتری را می توان اجمالاً به سه دسته تقسیم کرد:

(۱) محیط:

عامل اصلی که موجب احساس کهنتری می شود، محیط خانواده از اهم آن است. مقایسه های نادرست، فرزندان بزرگ را بچه پنداشتن، تحقیر کردن، دامن زدن به رقابت ها، زیاده از حد از فرزند خواستن و از سویی دیگر نازپروردگی همگی از عواملی هستند که موجب ایجاد احساس خود کهنتری می شوند. در وهله نخست محیط خانوادگی غالباً نقش مساعدی ایفا می نماید و احساس کهنتری را که در بدو امری عادی است به طرز نامطلوبی تند و تیز می کند.

مساله اکثر پدران و مادران خود خواه و مغرور که می خواهند حتماً فرزند آنان در شمار نوابغ باشد مرتباً او را با سایر افراد خانواده و یا فرزندان همسایه و یا دوستان درخشانتر او مقایسه می کنند و او را در عذاب سرزنشی می گذارند که چرا همسان و همتراز آنان نیست. گاهی برادران و خواهران بزرگتر، خواهر یا برادر کوچک خود را دائماً به چه می پندارند و آنان را هیچ می شمارند و خصوصاً اگر با استعداد تر باشند آن وقت بر اساس يك نوع حسادت ناآگاهانه دائماً ایشان را تحقیر می کنند.

بطور کلی نباید از انسان بیش از آنچه در توانایی اوست، انتظار داشت در غیر این صورت همواره محکوم به قبول این فکر است که هیچ گاه نتیجه رضایت بخشی بدست نیاورده و از کوشش خود حاصلی بر نگرفته است. مهم تر آنکه احساس می کنند، تنها دیگران راضی نمی نمایند بلکه رضایت خاطر خود را نیز فراهم نیاورده است و در نتیجه هر بار عمیق تر از پیش این مساله در ذهن وی ریشه می دواند که از سطح و طراز عادی و طبیعی پایین تر است.

همچنین اگر به فردی در آغاز زندگی این فرصت داده شود که در موقعیت های بسیار آسانی مرتباً غوطه ور گردد این حالت نیز بر خلاف انتظار وی را به سوی کهنتری هدایت می کند زیرا آنچه که احساس اعتمادی که بدین ترتیب بدست آورده است در برابر موقعیت های جدید متزلزل شود آن وقت احساس می کند که تا آن زمان در اشتباه به سر می برده و دریچه چشم او بر روی حقایق گشوده می شود. بدین دلیل و به دلایلی نظیر آن، کودکانی که در خانه عزیز دردانه اند و پدر و مادر پروانه وار به دور آنان می چرخند، غالباً با احساس کهنتری رو به رو می شوند. زیرا پس از بهشتی که در آن سرمست بسر برده اند، اولین روز مدرسه برای آنان آغاز مصیبت بزرگی است انگار از بهشت به دوزخ عدم گذاشته اند. در واقع اینها در اولین برخورد با محیط خارج از خانواده چون نمی توانند به توقعات محیط جدید پاسخ دهند و خویش را سازگار نمایند، احساس کهنتری می کنند.

(۲) کهنتری واقعی بدنی یا روانی:

کودکانی که نقایص جسمانی و بدنی دارند و از معلولیت ها در رنج می باشند، مورد ناراحتی والدین و تحقیر همکلاسان و دوستان واقع می شوند که می تواند به احساس حقارت بدنی یا روانی منجر شود. يك نقص عضو ممکن است بسیار ناچیز باشد اما چگونگی برداشت و اهمیت دادن به



آن برای طفل مهم است.

(۳) محرومیت از محبت و به خود رها شدگی:

آدلر تاکید فراوانی به این جنبه می نماید که بیانگر اهمیت و نقش عامل نخستین (محیط) است.

مادر باید در برداشت عاطفی کودک، به عنوان پشتوانه امنیت خاطر و جلب اعتماد تو قرار گیرد. از محبت مادرانی که جوانه احساس همبستگی و تعاون بارور می شود.

این دسته عوامل، ایجاد کننده احساس کهنتری اند که آثار و تبعات آن، کیفیت شیوه زندگی را دامن می زنند تا آنجا که دوران کودکی که در واقع طلایی ترین دوران زندگی است برای بعضی از کودکان به منزله دوره ای جلوه گر می شود که در آن مهلک ترین ضربه ها بر عواطف و احساسات آنان وارد می آید و آنان را از همان زمان درمانده، زیون و سرافکننده می نماید. شکل گیری احساس کهنتری، بوجود آورنده انگیزه ای میشود که سرچشمه رفتار و کردارهایی است که از تسلیم تا شورش، کم رویی و پس رفتن تا استیلا، شرارت تا اطاعت و از رخوت و عدم اراده تا اراده آهنین و طبقه بندی می شود (منصور، ۱۳ ۶۹، ص ۲۲). نقش واکنش جبران در احساس حقارت ها با اهمیت است که در بعد زیستی جهت سرپوش گذاردن بر روی نارسایی و کمبودهای بدنی و کار برده می شود تا ارگانیزم به تعادل جدید و در عین حال با ثباتی برسد.

قلبی که به آن جراحی وارد می گردد، بیش از حد بزرگ می شود تا به يك معنی به كملك کمیت، کمبود کیفیت خود را جبران نماید و این در زمینه های روانی نیز مصداق می یابد. با این اختلاق که در مورد جبران دو هدف را دنبال می کند. اول اینکه سعی می کند به عنوان وزنه ای در برابر نارسایی ها و کمبودها عمل نماید و دیگر اینکه می کوشد فرد را در برابر احساس نارسایی، حمایت و مصونیت بخشد که اولی را جبران پیروز شونده می نامند که در عین رنج بردن از کمبود بدنی با داشتن عزت نفس زیاد به جبران مضاعف دست می یابند. در نوع دوم، فرد از قدرت قهرمانی برخوردار نیست بلکه سعی می کند با کتمان کردن کهنتری خود، اطرافیان را نسبت به نظری که درباره او دارند فریب دهد که نمونه های آن دروغگویی، لاف زدن و خود ستایی می باشد.

گذشته از این، جبران می تواند به صورت تسلی بخش و در قالب خیال بافی و رویا تجلی نماید (همان منبع، ص ۳۲). احساس کهنتری، حاصل هوشیاری شخص نسبت به ناتوانی خود در راه ارضای امیال در برابر بزرگسالان و در نهایت تبعیت اجباری از شرایط محیطی است. به عبارتی آن معلول سه تجزیه همزمان: احساس ناتوانی، احساس ضعیف تر بودن و احساس تابع بودن بزرگسالی می باشد.

• آدلر سه منبع عمده را که عزت نفس را کاهش می دهد بیان می کند:

(۱) حقارت عضو:

با پدید آمدن نقص جهانی و احساس کهنتری حاصل از آن، عزت نفس تحت تاثیر قرار می گیرد و آدلر با گسترش این مفهوم، اصطلاح عقده حقارت در رابطه با احساس ضعف و بی کفایتی که هر کس با آن زاده می شود و باید بر آن تسلط یابد را عنوان می نماید.

(۲) احساس حقارت:

تجربه و پیامد این حقارت که در بردارنده احساس اتکاپی و انتظار حمایت دیگران است، نوعی پرخاشگری را به همراه دارد.

(۳) نازپروردگی:

به نظر آدلر، کودکان نازپرورده نیز دستخوش احساس کهنتری می باشند چرا که اینان مستبد و خود رای هستند؛ از نظر اجتماعی پرورش نیافته اد و ارزش ها و خواسته های آنان رشد غیر واقعی دارد، خود محور و متقاضی هستند و از بلوغ لازم روانی برخوردار نمی باشند. آدلر این گروه از کودکان را به عنوان افرادی که بالقوه برای اجتماع خطرناک هستند نام می برد. در ماهیت منظومه خانواده، ترتیب تولد افراد خانواده به نظر آدلر توأم با خصوصیات رفتاری می باشد از جمله اینکه فرزند اول پس از تولد فرزند دوم به جهت کاهش محبت و توجه به وی، احساس ناامنی و تنفر می نماید.

فرزند دوم جاه طلب و در پی سبقت جویی است و کوچکترین فرزند نیز لوس و پر توقع است آدلر در تئوری شخصیت خود، انسان را ذاتاً موجودی اجتماعی، خلاق و هدفدار می داند که احساسی از حقارت زیر بنای رشد روانی اوست و همواره تو را در جت توقع و برتری و کمال سوق می دهد لذا در درمان، هدف عمده آن است که احساس یاس را در فرد از بین برده و به او توان و شهامت و جسارت داده شود که این صورت عزت نفس لازم را بدست آورد. چرا که لازمه زندگی این است که انسان به ارزش خود پپی برده و بدون تعیین ارزش های شخصی که مبین شیوه زندگی است زندگی دشوار خواهد بود. آدلر برتری جویی میل تسلط بر دیگران بلکه کوششی در جهت کمال خود می داند و احساس حقارت نیز

جهد و کوشش برای غلبه بر نواقص است. که از طریق مکانیزم جبران صورت می گیرد (منصور، ۱۳۷۹، ص ۲۴). • دیدگاه کال راجرز:

راجرز با نفوذ و کارآمدترین روان شناسان است که روش او پدیدار شناسی و دیدگاهش انسان گرایی است. اصولاً نام وی با مفهوم "خود" قرین می باشد، پدیدار شناسان بر خلاف روان کاوان بر انگیزه های نا خودآگاه تکیه می نمودند بر دیدگاه ذهنی فرد و درباره آنچه تاکنون در حال وقوع است تاکید می ورزند. در پدیده شناختی اعتقاد بر این است که اگر چه دنیای واقعی ممکن است دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی توان شناخت و یا تجربه کرد بلکه می توان بر اساس ادراکات فرد، از این میان موجودیت را تصور و دریافت کرد. از اینرو انسان فقط بر اساس ادراکاتش از اشیا و بر اساس تصویری که از آن دارد رفتار خواهد کرد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۱). راجرز خود درباره رویکرد پدیدارشناختی می گوید: "چارچوب درونی داوری هر انسانی مناسب ترین زاویه دید برای فهم و درک رفتار اوست" (اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۱). اعتقاد و اعتماد به تجربه های شخصی و گرایش فطری به حرکت در جهت رشد، بالندگی و کمال، راجرز را به ارائه روش درمانی "مراجعه مدار [۱] یا درمان "بی رهنمود" وا داشت که موفقیت های بسیاری را به دنبال آورد. تا بدانجا که نظریه های راجرز درباره شخصیت با روان درمانی چنان آمیخته و یگانه است که قابل تفکیک نمی باشد. هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز "خود" است که مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می گیرند. خود با خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات، ارزش هایی است که من را تشکیل می دهد. من شامل "آنچه هستم" و "آنچه می توانم انجام دهم"، می شود این خویشتن ادراک شده به نوبه خود بر ادراک فرد از جهان م هم بر رفتار او تاثیر می گذارد. فرید که از يك خود پنداره قوی و مثبت برخوردار باشد در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد نظر گاه کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت (اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۰). تشکیل خود پنداره حاصل و پیامد ارزیابی تجربه هاست و افراد اساساً میل دارند به نحوی رفتار کنند که باخود انگاره آنان همخوان و همساز باشد و تجربه ها و احساساتی که با خود پنداره شخص همسازی ندارند تهدید کننده اند.

جنبه دیگر خویشتن، خویشتن آرمانی است یعنی آن تصویری که می خواهیم باشیم بنابراین هر چه خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک تر باشد، اضطراب بالقوه کاهش می یابد. و فرد راضی تر و خشنود تر خواهد بود. راجرز نظریه اش را در زمینه شخصیت و رفتار بر اساس خود پدیده ای بر فرضیه هایی مبتنی می نماید:

• هر فرد موجودی بی همتا است و تنهای کسی است که می تواند بفهمد تجارب او گونه ادراک شده و برایش چه معنایی دارد؟ کسی است که مطابق همان معنا و ادراک رفتار خواهد کرد.

• ارگانیزم يك تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشتن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد. تحت تاثیر این تمایل ارگانیزم در جهت رشد "خود کفایی [۲]، بقا و تعالی نفس، خود رهبری [۳]، خود نظمی [۴]، خود مختاری [۵]، استقلال، مسؤلیت و تسلط بر نفس [۶] حرکت می کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۵، ص ۱۵۲).

با رشد فرد پرورش خود آغاز می شود که فعالیت بخشیدن آن از جنبه های فیزیولوژیکی متوجه جنبه های روانی می شود به عبارتی آن گاه که بدن و اندامها شکل خاص خود را یافته و کامل شد، رشد و کمال متوجه شخصیت می شود و این گرایش تحقق خود (از قوه به فعل رساندن) بیانگر روند خود شدن و پرورش ویژگیها و استعدادها یکتای فرد است و مبین میل ذاتی وی بسوی آفرینندگی است (شولتس، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹).

راجرز که نماینده برجسته روان شناسی انسانی است برای رشد و پرورش نوزاد آدمی به خانواده و محبتی که کودک باید دریافت نماید تأکید خاص دارد. تصور کودک از خود (خود واقعی و خود آرمانی) حاصل تعامل او با دیگران است که در وهله اول خانواده اهمیت زیادی پیدا می کند.

کودک محتاج توجه مثبت [۷] و محبت بلا شرط است که این نماینده نیازی فراگیر است که کیفیت آن در روابط مادر و کودک متبلور می شود. اگر مادر، کودک خود را نپسندد (حتی اگر متوجه يك جنبه رفتار باشد) این عدم تأیید نشانه نپذیرفتن و نپسندیدن همه جنبه های وجود خود از جانب کودک تلقی می شود و چنانچه نیاز توجه مثبت در کودک ناکام ماند کودک برای دریافت توجه مثبت تلاش می کند. در این حالت راجرز آن را "توجه مثبت مشروط [۸]" می خواند. در این وضعیت عشق و محبتی که کودک دریافت می کند به رفتار درست توست و لذا کودک باید از رفتار یا تفکری که پسند مادر نیست پرهیز نماید.

انجام دادن رفتارهای ممنوع باعث می شود که کودک احساس گناه و حقارت کند (چون خلاف انتظار مادر عمل کرده است) و احساس حقارت، حالت تدافعی را در کودک پی می ریزد و در نتیجه آن محدود شدن آزادی فرد و عیان نشدن کامل ماهیت خود یا حقیقتی است (شولتس، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹). بنابراین اولین شرط پرورش و رشد خود، توجه مثبت، مشروط، در دوره شیر خوارگی است و شخصیت سالم اصولاً زمانی شکل می گیرد که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک، به او عشق و محبت نشان می دهد. کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می

بایند در هر شرایطی خود را ارزشمند می دانند البته معنای توجه مثبت نامشروط این نیست که کودک آزاد باشد، هر چه می خواهد انجام دهد و باز داشته و مانعی در کار نباشد.

به اعتقاد راجرز مادر می تواند رفتار های خاصی را مورد تأیید قرار ندهد بدون اینکه برای دریافت عشق و محبت قید و شرطی بگذارد بنابراین اگر کودک توجه مثبت غیر مشروط را تجربه و احساس نماید هیچ گونه شرایط ارزش در او بوجود نمی آید و در نتیجه توجه و احترام به خود نیز بدون قید و شرط خواهد بود. در فرایند تحقق خود، اساسی ترین نیروی برانگیزنده رفتار آدمی، بنظر راجرز خودشکوفایی است و آن گرایش و تمایل به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن و بالفعل نمودن استعدادها و نیروی بالقوه می باشد. این تمایل به تحقق "خود" موجب افزایش خود مختاری و خودکفایی برای خلاق بودن می شود. تمایل به تحقق خود معیتر است که بدان وسیله تمام تجربیات مورد ارزش یابی قرار می گیرد.

در این فایند تمام تجاری که در جهت تعالی و بقای خود هستند بطور مثبت ارزش گذاری و فرد در پی آن بر می آید و این خود موجب رضایت خاطر می شود و تجاری که در جهت خلاف تعالی است ارزش گذاری منفی و فرد از آنها می گریزد و در نهایت اینکه امایل به تحقق، کلید اصلی نظریه شخصیت راجرز است که به تشکیل سازمان "خود" منجر می شود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۶). اصول و یافته های مشاور غیر مستقیم در درمان، وارد حیطه آموزش کلاس و تدریس نیز گردیده است.

الگوهای تدریس فردی که در آن دانش آموز را محور قرار می دهد از نظرات راجرز الهام می گیرد که در آن بر سلامت عاطفی و اقلی هر چه بیشتر دانش آموز از طریق خود پنداری، واقع گرایی، اعتماد به نفس و ابزار عکس العمل هایی همدردانه و همدلانه به دیگران، تدارک آموزشی که مبتنی بر نیازها و آرزوهای خود دانش آموزان باشد و نیز مسؤل و تصمیم گیرنده در فرایند یادگیری تأکید می شود که منظور از آن، آموزش به روش غیر مستقیم می باشد از این نوع آموزش می توان برای توجه به کیفیات و احساسات فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت هایی برای شرکت دادن آنان و بر قرار کردن ارتباط مثبت با آنان استفاده کرد (جویس، ۱۳۷۹، ص ۳۴۸).

معلم و نقش وی در جریان یادگیری، غیر مستقیم و تسهیل کننده است که دارای روابط فردی با دانش آموزان می باشد و رشد آنان را هدایت می کند الگوهای آموزش غیر مستقیم، تسهیل یادگیری را در کانون توجه خود قرار می دهد و هدف آن کمک به دانش آموزان در حصول یکپارچگی فردی اثر بخش و ارزیابی واقعی خود است. راجرز، گرایش فعلی در آموزش و پرورش را که تبدیل افراد به اشخاص هم رنگ و متحجری که تحصیلات شان "تکمیل شده است" نه افرادی که دارای آفرینندگی آزاد بوده را به باد انتقاد می گیرد و آموزش و پرورش را متهم می کند که نتوانسته قدرت آفرینندگی را تعالی بخشد.

از دیدگاه راجرز، فرد نه تنها تمایلی به حفظ خود [۹] و ارتقای خود [۱۰]، بلکه نیاز به تحقق خویشتن دارد به عبارتی خواهان آن است که خویش را درجهت، تمامیت، وحدت، کمال و خود مختاری سوق می دهد.

انگیزه اصلی آفرینندگی نیز همان گرایش انسان در به فعلیت در آوردن خویش، تا نیروهای بالقوه "خود بشود" می باشد و این مستلزم این است که هر کس بر تجربه های خویش تکیه کند چرا که اعتماد به اینکه مفهوم اولیه و نخستین راجرز، سازواره (ارگانیزم) است که محل همه تجربه است که تشکیل "میدان - پدیداری [۱۱] را می دهد. میدان پدیداری چارچوب و مرجع فرد است که چگونگی رفتار به آن بستگی دارد و هدف آن نیز شکوفا ساختن خود است لیکن دو نیاز ویژه دارد:

(۱) نیاز به توجه مثبت:

این نیاز می تواند مشروط یا غیر مشروط باشد همانطور که ذکر شد لازمه رشد خود، تأمین توجه مثبت غیر مشروط است که در سال های اولیه زندگی، اهمیت بیشتری دارد.

(۲) نیاز به توجه خود:

منظور این است که فرد، خویشتن را خوب تصور نماید و احساس ارزشمندی کند و خود را بپذیرد. توجه به خود در وهله اول نخست مستلزم دریافت توجه مثبت از جانب دیگران است ولی سرانجام خود باید مستقل از آنچه دیگران فکر می کنند بر ارزش های شخصی متکی شود و به يك قضاوت درونی نسبتاً ثابت و پایداری از خویشتن برسد (همان منبع ص ۳۰۵).

• کوپر اسمیت:

کوپر اسمیت خویشتن را عامل بسیار مهمی در ایجاد نوع رفتار میدانند، عقیده دارد افرادی که خویشتن پنداری مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسند تر از افرادی است که خویشتن پنداری آنان منفی است. خویشتن پنداری عبارت از عقیده و پنداری است که فرد درباره خود دارد.

این عقیده و پندار به تمام جوانب خود یعنی جنبه های جسمانی، اجتماعی، عقلانی و روانی خود مربوط می شود. تصور انسان درباره هر يك از عوامل فوق رفتار معین و مشخصی را بوجود می آورد. کوپر اسمیت معتقد است خویشتن پنداری بر اثر تعامل بین عوامل زیر حاصل می شود:

- پندار والدین درباره فرد:

سال های اولیه کودکی عامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک به شمار می آید. در چنین سال هایی والدین نقش بسیار مهمی را در ایجاد نوع شخصیت کودک بر عهده دارند. کودک اولین الگوهای رفتاری خود را در محیط خانواده از والدین خود تقلید می نماید. تربیت صحیح کودک در سال های که به سال های زندگی معروفند حائز اهمیت خاصی است.

بگو مگوهای والدین با کودک در سال های اولیه زندگی و رفتار والدین با کودک در طی این سال ها می تواند اثرات خاصی در نحوه رفتار و تکوین شخصیت کودک بر جای بگذارد. والدین می توانند کودک را در خلال این سال ها به استقلال و یا وابستگی به عطفوت یا خشونت تشویق نمایند.

- تصور و پندار دوستان و همبازی ها در مورد فرد:

به موازات رشد کودک روابط او به بیرون از منزل کشانده می شود. کودک به انتخاب دوست می پردازد و به بازی کردن با آنان مشغول می شود. با مشاهده بازی کودکان می توان دریافت که کودکان سعی دارند همواره نقش دوستان صمیمی خود را تقلید کنند. کودک می خواهد مثل دوست صمیمی اش لباس بپوشد، حرف بزند و عمل کند. امری طبیعی است و در تکوین شخصیت کودک موثر می باشد. تصور و پندار معلمان در مورد فرد:

در سن معینی که کودک پا به کودکیستان و یا دبستان می گذارد تجربه جدیدی در زندگی آغاز می گردد. آشنایی شاگردان با معلمان و رابطه ای که بین معلم و دانش آموز ایجاد می گردد، عامل مهمی در تکوین شخصیت و نحوه خویشتن پنداری دانش آموز به شمار می رود. معلمان علاقمند به مدرسه می آورند در حالیکه معلمان بی علاقه و وقت گذران که به روابط انسانی بی توجهند دانش آموزانی افسرده و گریزان از مدرسه تربیت می نمایند. اعتماد و پندار معلم درباره نوع رفتار دانش آموز و توانایی های تو و نحوه استفاده از این عوامل می تواند شخصیت دانش آموز را در مسیر خاصی پرورش دهد. معلمی که دانش آموز را در مدرسه با کلماتی تنبیه، بی عرضه و بیچاره نامگذاری می کند نباید از دانش آموز متوقع باشد که فرد علاقمند و منطبتی شود.

- تصور و پندار فرد درباره خود:

تصور و پندار درباره خصوصیات جسمانی، عقلانی، اجتماعی بخشی از تکوین خویشتن پنداری فرد را تشکیل می دهد (شفیع آبادی، ۱۳۷۳، ص ۱۳).

اسمیت عزت نفس را ارزش یابی فرد درباره خود و یا قضاوت شخص در مورد ارزش خود می تواند وی با بررسی و مطالعه تئوری های قبلی و تحقیقات انجام شده در این زمینه چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند:

نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقمندی که يك فرد دریافت می کند، دومین عامل اسنادی عزت نفس از دید اسمیت، تاریخ و تجارب موفقیت هایمان در زندگی می باشد و به طور کلی موفقیت و مقامی که در محیط دارم، سومین عامل، ارزش ها و انتظارات که بر این مبنا تجارت را مورد تفسیر قرار می دهیم و چهارمین عامل روش پاسخ دهی فردی نسبت به تنزل شخصیت است. منظور این است که واقعیت ها به منزله مواد خامی هستند و آنچه تعیین کننده است، نگرش فرد نسبت به آن واقعیت می باشد. به عنوان مثال دو فرد در دو موقعیت اضطراب آور، دو برداشت متفاوت خواهند داشت و این تلقی دو گانه از يك زمینه، به حساسیت عاطفی، نگرش و روش عکس العمل فرد بستگی دارد. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند و اطمینان و تایید درونی دارند، نحوه قضاوت شان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت نفس پایین دارند.

کوپر اسمیت در جایی دیگر از عوامل چهار گانه فوق با عنوان موقعیت ها، حمایت ها، ارزش ها و انتظارات یاد می کند و به تفضیل در مورد هر کدام بحث می نماید (اسمیت، ۱۹۶۷، ص ۳۷). تحقیقات کوپر اسمیت که اختصاصاً به عزت نفس پرداخته شامل زمینه های زیر است:

- تاثیر زمینه و سوابقی اجتماعی:

که در این بعد رابطه طبقه اجتماعی، مذهب، سوابق و تداوم شغلی پدر و مادر و طول استخدامی مادر را مورد توجه قرار داده است. یافته های اسمیت در رابطه بین طبقه اجتماعی و عزت نفس بدست آورده بود (اسمیت، ۱۹۶۷، بنقل از روزنبرگ، ۱۹۶۵، ص ۵۳).

- خصوصیات والدین و عزت نفس:

کوپر اسمیت در فصل ششم کتاب خود به بررسی خصایص والدین با میزان عزت نفس فرزندشان می پردازد از جمله: میزان و ثبات عزت نفس مادر، میزان ثبات عاطفی وی، ارزش های والدین، تنش و تضاد بین آنان، اختلاف مذهبشان، سوابق ازدواج های قبلی، پذیرش نقش مادری، تعامل پدر و مادر، نحوه تصمیم گیری والدین و میزان استقلال که به کودک داده می شود .

• خصوصیات آزمودنی ها:

سن آزمودنی، میزان رشد بدنی، هوش، توانایی، اضطراب سطح آرزو و خود ایده آلی بچه ها با عزت نفس آنان مورد بررسی قرار گرفته است.

• حوادث و تجارب اولیه کودکی:

در این قسمت از تحقیقات رابطه عزت نفس با تعداد افراد خانواده، تغذیه کودکی و نوع آن، بیماری های قبل و حوادث دوران کودکی و ارتباط کودک با همسالان بررسی گردیده است.

بطور کلی از یافته های کوپر اسمیت چنین نتیجه گیری می شود که افراد با عزت نفس بالا به خود اعتماد و اطمینان لازم را دارند و در این قضاوت ها و ابرار عقاید شان مشهود است. از طرفی این گروه می توانند برای حل مشکلات راه حل مناسبی بیابند. آنان بگوش مثبتی نسبت به خود دارند، احساس ارزش می نمایند، در بحث ها و فعالیت های گروهی بیشتر شرکت می جویند.

بر عکس اشخاصی که عزت نفس پایین دارند، به خود اطمینان کمتری دارند و دریافت و درک از خوشان غنا یافته نیست. آنان در سایر گروه های اجتماعی زندگی می کنند و پیش از آنکه در بحث ها شرکت نمایند یا فعالیت کنند ترجیح می دهند گوش کنند و تماشاگر باشند (اسمیت، ۱۹۶۷، ص ۳۸).

کوپر اسمیت در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که بین طبقه اجتماعی و خود پنداره تا حدی رابطه وجود دارد. اطفالی که از وضعیت اقتصادی اجتماعی بهتری برخوردار بوده اند دارای خود پنداره قوی نیز بوده اند ولی آنچه مهمتر و موثرتر از طبقه اجتماعی می باشد چگونگی ارتباط طفل با والدین خودش است. زیرا مشاهده شده است که حتی کودکانی که از وضعیت اقتصادی اجتماعی خوبی برخوردار نبوده اند ولی در محیط خانوادگی آنان گرمی و محبت و استدلال حکمفرما بوده است، دارای خودپنداره قوی بوده اند (عظیمی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۵).

• دیدگاه آلپورت:

آلپورت با مطرح کردن واژه "خویشتن" به جای واژه "خود" امیدوار بود شاید بتواند از ابهام ها و تناقض هایی واژه خود بکاهد وی خویشتن را منحصر به يك فرد می داند که خود و تمامی مسایل فرد را در بر می گیرند، به عبارتی دیگر، امر خویشتن را "منی که احساس می کنم و می شناسم" می خواند. بر اساس دیدگاه آلپورت تحول آگاهی از خود و رسیدن به خویشتن از هفت مرحله می گذرد. شکست و ناکامی در هر يك از این مراحل به پیدایش مراحل بعدی لطمه می زند، مراحلی که آلپورت ذکر می کند عبارت است از: خود جسمانی، هویت، احترام به خود (عزت نفس) ، گسترش خود، تصور از خود، خود حریفی معقول و تلاش اختصاصی.

همانطور که اشاره شد، آلپورت در تکوین خویشتن هفت مرحله بیان می کند که سومین مرحله آن را پدیدار شدن عزت نفس می داند. آلپورت معتقد است این مرحله با احساس غرور کودک و در نتیجه آموختن انجام کارها بطور انفرادی و مستقل همراه است. در این مرحله کودک تمایل دارد، چیزهایی بسازد و به اکتشاف بپردازد. آلپورت این مرحله از تکوین خویشتن را بسیار حساس و تعیین کننده می داند، چنانچه پدر و مادر کودک نیاز کودک به اکتشاف را ناکام بگذارند، عزت نفس کودک که در حال شکل گیری است لطمه می بیند و به احساس حقارت و خشم مبدل می گردد.

بنابر این می بینیم که آلپورت مانند راجرز رفتار های والدین مخصوص مادر را از عناصر عمده و اساسی در شکل گیری عزت نفس می داند. در کل چنانچه رفتار و سیمای مادران گرم و صمیمی و تاکید کننده باشد و تصویر درست و صحیحی از هویت فرزندان شان ارائه دهند و کودک خود را مورد طرد قرار ندهند یا مقایسه ای بین آنان انجام ندهند، کودکان از عزت نفس، جرات و شهامت بالا برخوردار خواهند شد و این گونه کودکان انگیزه های کنجکاوانه خود را بگونه هایی مختلف و بطور طبیعی ارضا خواهند کرد و عزت نفس بالایی در رهبری بازی و تکالیف درسی پیدا خواهند کرد.

اما چنانچه رفتار خانواده و به خصوص مادران نامنظم و سرشار از جنبه های تعارض آمیز باشد و کودک خود را دائماً مورد طرد و تمسخر قرار دهند و نگرش ها و انتظارات، ادراکت و واکنش های منفی نسبت به آنان روا دارند، از آنجا که کودکان، این گونه رفتار های والدین را بر اساس مکانیزم دورن فکری، درونی و جز خصیصه های شخصی خود می کنند، در نتیجه چنین کودکانی از عزت نفس پایین برخوردار خواهند شد و انگیزه کنجکاوانه و خلاقیت در آنان سرکوب می شود و احساسات حقارت که می تواند سر منشا بسیاری از ناسازگاری های عاطفی- اجتماعی باشد جایگزین آنها می گردد (شولتس، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۷۹).

• عزت نفس از دیدگاه اسلام:

نفس در اصل به معنی ذات است و در فرهنگ لغات فارسی معانی متفاوتی دارد مانند:

▪ خون

▪ تن و جسد

▪ شخص انسان، ذات و

▪ حقیقت هر شی

▪ روح و روان صدر المتالهین شیرازی در تعریف نفس می گوید: نفس جوهری است که ذاتاً مستقل بوده و فعلاً به اجساد و اجسام متعلق است. در اسلام و متون اسلامی واژه "عزت نفس" با بیان گوناگونی آمده است ولی در حقیقت مفهوم واحدی را بیان می نماید واژه هایی مانند کرامت نفس، احترام نفس، هویت نفس، نفاست نفس و شرافت نفس به تکرار در روایات و احادیث دیده می شود (مطهری، ۱۳۶۶، ص ۱۴۲).

قرآن کریم از نفس به عنوان بزرگترین سرمایه آدمی یاد می کند و نفس را آنقدر ارزشمند می داند که اگر معامله ای صورت گیرد، جز با پروردگار عالم این معامله نیست.

به عبارت دیگر، نفس آنقدر پر بهاست که نمی تواند مورد معامله قرار گیرد مگر در برابر خلاق جهان یعنی دادن نفس و گرفتن چنانکه امام صادق (ع) می فرماید: "انا من بالنفس النفسیة البها" (بهای نفس گرانها را پروردگارش قرار می دهم).

نفاست نفس به همین معنی است یعنی روح انسان به منزله يك شیء نفیس تلقس شده و اخلاق خوب به عنوان اشیاء متناسب با این شیء نفیس و اخلاق ردیله به عنوان اشیاء نامتناسب با این شیء نفیس که آن را از ارزش می اندازد. اسلام می گوید يك شیء با ارزش که با ارزش ترین چیزها است در شماسست و آن همان روح ملکوتی شما است. مواظب باشید این روح ملکوتی را از دست ندهید یا آلوده نکنید زیرا بسیار با ارزش و نفیس است. امیر المومنین علی (ع) در نامه ای خطاب به اما حسن (ع) که در نهج البلاغه آمده است می فرماید:

"اکرم نفسک عن کل دنیه" (نفس خویش را از هر پستی، بزرگ و برتر بدار) (مطهری، ۱۳۶۶، ص ۱۸۲).

از دیدگاه قرآن، انسان موجودی است که از فطرت الهی برخوردار است. فطرت مانند غریزه امری تکوینی است یعنی جزء سرشت انسان است و اکتسابی نیست، امری است که از غریزه آگاهانه تر است و مربوط به مسایلی می شود که ما آنها را مسایل انسانی می نامیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=222740>



عواطف یعنی چه ؟

اگر از شما بپرسند عواطف یعنی چه؟ چه پاسخی می دهید؟ اطرافیان و نزدیکان شما چه پاسخی می دهند؟ منظور کسانی است که روانشناس نیستند و در این حوزه نیز کار نمی کنند.

معمولاً پاسخ مردم به این که عواطف چیست، این است که عواطف یعنی احساس محبت و علاقه و بروز آن احساس نسبت به شخص دیگر.

گاهی هم می شنویم که می گویند: " فلانی آدم عاطفی است." و منظورشان این است که فلانی آدم لطیف و حساس و پرمحبتی است.

درمجموع وقتی صحبت از عواطف می شود بلافاصله حالت احساسی





خوشایندی از جنس عشق و محبت به ذهن متبادر می شود.
حالا اگر بپرسند هیجان یعنی چه؟ چه می گوئید؟ در این باره هم معمولاً پاسخی می شنویم دلالت بر رفتاری می کند از جنس جوش و خروش و ناآرامی

و اضطراب.

هرچند همه این اظهار نظرها تا حدی درست است و به بخشی از رفتارهای هیجانی یا عاطفی اشاره دارد اما همه‌ی مطلب نیست.
حالا به تعریف هیجان از نظر علوم رفتاری توجه کنید. معمولاً هیجان و عواطف نیز یکسان یا نزدیک به هم معنی شده‌است.
"هیجان Emotion ، واکنش احساسی پیچیده‌ای است مرکب از یک عده تغییرات فیزیولوژیک که در تغییرات بدنی که مقدمه‌ی اعمال آشکارند، ظاهر می شود."

پس هیجان باعاطفه نوعی واکنش است. یعنی نوعی رفتار و جنبه‌ی احساسی دارد یعنی ناشی از یک حس و ادراک آن است.
(توجه به تعریف احساس از نظر روانشناختی نیز ضروری است.)

از آنجا که احساس در انسان‌ها دارای جنبه‌های خوشایند یا ناخوشایند است. پس عواطف و هیجان‌ها که رفتارهای ناشی از احساس‌های انسان است. خود دارای جنبه‌های خوشایند و ناخوشایند می باشد.

بنابراین تصور این‌که عواطف تنها دارای بار خوشایند است، درست نیست.

با چند مثال از هیجان‌ها و عواطف به اثر آنها در زندگی می پردازیم.

حالت‌هایی مثل غم، شادی، خشم، عصبانیت، ترس، اضطراب، افسردگی همگی حالت‌های عاطفی یا هیجانی است که به نوعی عکس العمل رفتاری را نیز با خود دارد.

شیوه‌های بروز عواطف در افراد، گوناگون است و تحت تاثیر یادگیری و زمینه‌های زیستی و ارثی قرار می گیرد. اما آنچه قطعیت دارد این است که رفتارهای عاطفی بیشتر متأثر از الگوهای محیطی است و چون این رفتارها جنبه‌ی یادگیری دارد، بنابراین می توان برنامه‌هایی برای آموزش ایجاد تعادل و هماهنگی در بروز عواطف در نظر گرفت و به این ترتیب بطور غیرمستقیم به کودکان کمک کرد تا عواطف خود را به نحو درست بروز دهند.
عده‌ای فکر می کنند که تسلط بر رفتار عاطفی یعنی کوشش برای سرپوش گذاشتن بر آن و بروز ندادن آنها؛ که این تصور نادرست است و باید به فکر ایجاد محیط‌هایی باشیم تا در آن فرزندان ما بطور غیرمستقیم و با یادگیری از الگوهای سالم در اطراف خود بتوانند عواطف خود را به درستی و به اندازه‌ی لازم نشان دهند.

اصولاً نشان دادن عواطف چه عواطف خوشایند چه عواطف ناخوشایند برای سلامتی، بقا و ارتباط سالم بین انسان‌ها ضروری است.

منبع : مؤسسه مادران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=221442>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فال رنگی ...

در صورتیکه تاریخ تولد شما در:

- اول فروردین ماه باشد سیاه هستید.

- بین دوم فروردین تا ۱۱ فروردین باشد ارغوانی هستید



- بین ۱۲ تا ۲۱ فروردین باشد. شما سرمه ای است.
- بین ۲۲ فروردین تا ۳۱ فروردین باشد نقره ای هستید.
- بین یکم اردیبهشت تا ۱۰ اردیبهشت باشد سفید هستید.
- بین ۱۱ اردیبهشت تا ۲۴ اردیبهشت باشد شما آبی هستید.
- بین ۲۵ اردیبهشت تا سوم خرداد باشد شما طلائی رنگ هستید.
- بین ۴ خرداد تا ۱۳ خرداد باشد شما شیری رنگ هستید.
- بین ۱۴ خرداد تا ۲۳ خرداد ماه باشد شما خاکستری هستید.
- بین ۲۴ خرداد تا دوم تیر ماه باشد شما رنگ خرمائی هستید.
- سوم تیر ماه باشد رنگ شما خاکستری است.



- بین ۴ تیر ماه تا ۱۳ تیر ماه باشد شما قرمز هستید.
- بین ۱۴ تیر ماه تا ۲۳ تیر ماه باشد شما نارنجی هستید.
- بین ۲۴ تیر ماه تا سوم مرداد ماه باشد شما زرد هستید.
- بین ۴ مرداد ماه تا ۱۳ مرداد باشد شما صورتی هستید.
- بین ۱۴ مرداد تا ۲۳ مرداد باشد شما آبی هستید.
- بین ۲۳ مرداد تا یکم شهریور باشد شما سبز هستید.
- بین ۲ شهریور تا ۱۱ شهریور باشد شما قهوه ای هستید.
- بین ۱۲ شهریور تا ۲۱ شهریور باشد شما کبود رنگ هستید.
- بین ۲۲ شهریور تا ۳۱ شهریور باشد شما لیموئی هستید.
- متولدین یکم مهر ماه زیتونی هستند.
- بین ۲ مهر تا ۱۱ مهر ماه ارغوانی هستید.
- بین ۱۲ مهر تا ۲۱ مهر ماه شما رنگ سرمه ای دارید.
- بین ۲۲ مهر ماه تا یکم آبان ماه شما نقره ای هستید.
- بین ۲ آبان تا ۲۰ آبانماه باشد شما سفید هستید.
- بین ۲۱ آبانماه تا ۳۰ آبانماه باشد رنگ شما طلائی است.
- بین یکم آذر ماه تا ۱۰ آذر ماه باشد شما شیری رنگ هستید.
- بین ۱۱ آذر ماه تا ۲۰ آذر ماه باشد شما خاکستری هستید.
- بین ۲۱ آذر تا ۳۰ آذر باشد شما خرمائی رنگ هستید.
- متولدین اول دیماه نیلی رنگ هستند.
- بین دوم دی ماه تا ۱۱ دی ماه باشد رنگ شما قرمز است.
- بین ۱۲ دی ماه تا ۲۱ دی ماه باشد شما نارنجی هستید.
- بین ۲۲ دی ماه تا ۴ بهمن ماه باشد شما زرد هستید.
- بین ۵ بهمن تا ۱۴ بهمن ماه باشد شما صورتی هستید.
- بین ۱۵ بهمن تا ۱۹ بهمن ماه باشد شما آبی هستید.
- بین ۲۰ بهمن تا ۲۹ بهمن ماه باشد شما سبز هستید.
- بین ۳۰ بهمن تا ۹ اسفند ماه باشد شما قهوه ای هستید.
- بین ۱۰ اسفند تا ۲۰ اسفند باشد شما کبودی رنگ هستید.
- بین ۲۱ اسفند تا ۲۹ اسفند باشد لیمویی هستید.

▪ قرمز

با نمک و دوستداشتنی، مشکل پسند اما همیشه عاشق.....و اینطور بنظر میرسد که مورد محبت نیز باشید. با روحیه و بشاش اما در همان زمان میتوانید بد اخلاق هم شوید قادرید با مردم بسیار خوب و با ملاحظت برخورد کنید و این همان عشقی است که میتواند در راهی که در پیش دارید همراهتان باشد آدمهایی را که راحت صحبت میکنند دوست دارید این آدمها باعث میشوند احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

▪ شیری رنگ

اهل رقابت و بازی دوست، دوست ندارد ببازد ولی همیشه بشاش است. شما قابل اعتماد و امین هستید و خیلی علاقه دارید وقت خود را بیرون بگذرانید، با دقت عشقتان را انتخاب میکنید و بسادگی عاشق نمی شوید اما وقتی او را یافتید تا مدتهای طولانی دوستش خواهید داشت.

▪ نیلی

شما بیشتر متوجه نگاهتان هستید و استانداردهای بالائی در انتخاب عشق دارید. هر راه حلی را با دقت و تفکر انتخاب می کنید و بسیار بندرت مرتکب اشتباه احمقانه میشوید دوست دارید رهبر باشید و به راحتی می توانید دوستان جدید پیدا کنید.

▪ خاکستری

جذاب و فعال هستید، شما هرگز احساساتان را پنهان نمی کنید و هر آنچه را که درونتان است آشکار می سازید. اما ضمناً میتوانید خودخواه هم باشید، می خواهید مورد توجه باشید و نمی خواهید بطور نا برابر با شما برخورد شود. میتوانید روز مردم را روشن کنید. شما میدانید در زمان مناسب چه بگویید و خوش اخلاق هستید.

▪ سبز

خیلی خوب با افراد تازه کنار می آید. در واقع آدم خجالتی ای نیستی اما گاهی اوقات با کلمات به عواطف مردم آسیب می رسانید. دوست دارید تا مورد توجه و علاقه کسی باشید که دوستش دارید ولی اغلب تنها بید و به انتظار فرد مورد نظرت می مانید.

▪ طلایی

شما میدانید چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است. آدم بشاشی هستید و زیاد بیرون میروید. بسیار سخت میتوانی فرد مورد نظرت را پیدا کنی اما وقتی او را یافتی تا سالیان متمادی دوباره عاشق نمی شوی.

▪ صورتی

شما همواره در تلاشید تا در هر چیزی بهترین باشید و دوست دارید به سایرین کمک کنید. اما بسادگی قانع نمی شوی. دارای افکاری منفی هستید و در جستجوی عشقی شورانگیز مانند آنچه در قصه هاست هستید.

▪ زرد

شما شیرین و بیگناهیید ، مورد اعتماد بسیاری از مردم ، و دارای رهبریتی قوی در ارتباطاتان هستید. شما خوب تصمیم میگیرید و انتخاب درستی در زمان مناسب می گیرید. همواره در افکار داشتن روابط عاشقانه بسر می برید.

▪ خرمائی

باهوشید و میدانید چه چیزی درست است. میخواهید همه چیز را مطابق میل خود کنید که گاهی میتواند بدلیل عدم توجه به نظر دیگران مشکل ساز باشد. اما در مورد عشق صبور هستید. وقتی فرد مورد نظرتان را یافتید برایتان دشوار است فرد بهتری پیدا کنید.

▪ نارنجی

در مقابل اعمالتان مسئولیت پذیر هستید، می دانید چگونه با مردم رفتار کنید. همواره اهدافی برای دستیابی به آنها دارید و حقیقتاً برای رسیدن به آنها تلاش میکنید ، فردی آماده رقابت هستید. دوستانتان برایت بسیار مهم هستند و قدر آنچه را که دارید میدانید، گاهی اوقات واکنشتان زیادی شدید است و علت آن نیز احساساتی بودنتان است.

▪ ارغوانی

اسرار آمیز هستید، بهیچوجه خودخواه نیستید ، زود و آسان نظرتان جلب میشود. روزتان با توجه به خلقتان میتواند غمگین یا خوش باشد. بین دوستان محبوب هستید اما میتوانید دست به عمل احمقانه ای نیز بزنید ، بسادگی امور را فراموش میکنید. بدنبال شخصی هستید که قابل

اعتماد باشد.

• لیموئی

آرام هستید، اما بسادگی عصبانی می شوید. به آسانی حسادت می ورزید و در مورد چیزهای کوچک اعتراض میکنید، نمی توانید به یک کار بچسبید اما دارای شخصیتی هستید که اعتماد و علاقه همه را جلب میکند.

• نقره ای

خیال پرداز و بامزه اید ، دوست دارید چیز های جدید را بیازمایید. علاقه دارید خود سازی کنید و بسادگی می آموزید، براحتی میتوان با شما صحبت کرد و شما نصایح خوبی میدهید. وقتی موضوع دوستی است متوجه میشوید نمی توان به کسی اعتماد کرد، اما وقتی دوستان واقعی خود را یافتید تا پایان عمر به آنها اعتماد میکنید.

• سیاه

شما یک مبارز هستید و دارای انگیزه اید. اما تغییر در زندگی را نمی پسندید. زمانی که تصمیمی گرفتید، روی تصمیمتان تا مدتها پای می فشارید. زندگی عشقی شما نیز توأم با مبارزه است و مثل همه نیست.

• زیتونی

شما روشن قلب و آدم گرمی هستید. همراه خوبی برای فامیل و دوستانید. خشونت را نمی پسندید و میدانید چه چیزی درست است. شما مهربان و بشاش هستید اما بسادگی به مردم حسادت نورزید.

• قهوه ای

فعال و ورزشکارید ، برای دیگران مشکل است که به شما نزدیک شوند. زمانی که متوجه میشوید نمی توانید به چیزی که میخواهید دستیابید ، بسادگی تسلیم شده آنرا رها میکنید.

• آبی

انکا به نفس کمی دارید و خیلی ایرادی هستید. هنرمند هستید و دوست دارید عاشق شوید ، اما میگذارید عشقتان از دستتان برود چون در این مورد از مغزتان فرمان میگیرید نه از قلبتان.

• سرمه ای

شما جذابید و عاشق زندگی خود هستید ، نسبت به همه چیز دارای احساسی قوی هستید و خیلی زود گیج میشوید زمانی که از دست شخص یا اشخاصی عصبانی می شوید برایتان مشکل است آنها را ببخشید.

• سفید

شما آرزو و اهدافی در زندگی دارید زود حسادت می ورزید نسبت به دیگران متفاوت و گاهی اوقات عجیب هستید اما همه این حالت شما را دوست دارند.

• کبود

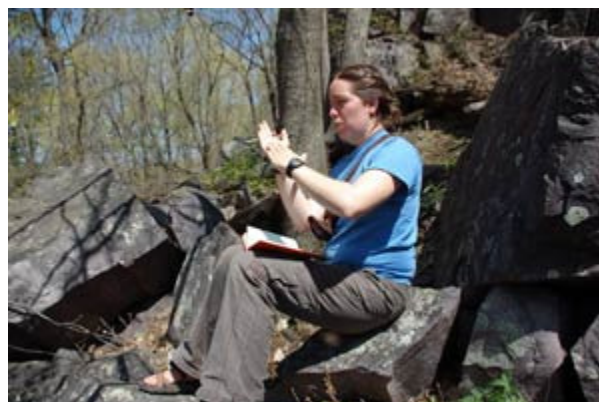
احساسات شما بسادگی و ناگهانی تغییر میکند اغلب تنها هستید ، مسافرت را دوست دارید. انسان صادقی هستید ولی حرف مردم را زود باور میکنید. یافتن عشق برای شما سخت است و گمگشته عشق هستید.

منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341444>

فرانشاخت

روانشناسان عموماً در پی پاسخگویی به این سؤال بوده‌اند که چرا برخی از افراد در مقایسه با دیگران توانایی بیشتری در یادگیری و یادآوری دارند؟ روانشناسان از دیدگاه‌های متفاوتی به این سؤال پاسخ داده‌اند. گروهی از روانشناسان معتقد به تفاوت هوشی افراد بوده‌اند. گروهی دیگر تفاوت‌های ژنتیکی را مهم دانسته‌اند. گروه دیگر تأثیر محیط اجتماعی افراد را برجسته دانسته‌اند. گروهی چگونگی آموزش و شیوه‌های آموزشی را مهم دانسته‌اند. اما گروه دیگری از روانشناسان که در قالب رویکرد پردازش اطلاعات می‌گنجد بیان می‌کنند که افراد از نظر دانش و آگاهی فرانشاختی با یکدیگر متفاوت هستند و این مهارت‌های فرانشاختی افراد است که آنها را



از نظر فرآیند یادگیری و یادآوری متفاوت می‌سازد. ما در ادامه به توضیح بیشتر درباره فرانشاخت خواهیم پرداخت.

• شناخت [۱]

اصطلاح شناخت به فرآیندهای درونی ذهنی یا راه‌هایی که در آن اطلاعات پردازش می‌شوند، یعنی راه‌هایی که ما به وسیله آنها اطلاعات را مورد توجه قرار می‌دهیم، آنها را تشخیص می‌دهیم و به رمز درمی‌آوریم و در حافظه ذخیره می‌سازیم و هر وقت که نیاز داشته باشیم آنها را از حافظه فرامی‌خوانیم و مورد استفاده قرار می‌دهیم گفته می‌شود (بایلر و اسنومن، ۱۹۹۳ به نقل از سیف، ۱۳۸۰).

• فرانشاخت [۲]

اصطلاح فرانشاخت به دانش ما درباره فرآیندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری گفته می‌شود (بایلر و اسنومن، ۱۹۹۳ به نقل از سیف، ۱۳۸۰) به سخن دیگر به اطلاعاتی که فرد در مورد نظام شناختی خود دارد گفته می‌شود. با رشد و گسترش نظام شناختی در انسان مجموعه‌ای از فرآیندهای فرانشاختی و نظارتی نیز شکل می‌گیرد. این مهارت‌های فرانشاختی به صورت مهارت‌های آگاهی‌دهنده عمل می‌کنند که در طی یادگیری و پردازش اطلاعات مورد استفاده ذهن قرار می‌گیرد و جریان این پردازش را تسهیل می‌کند. به طور کلی کیفیت حافظه و یادگیری به فرانشاخت وابسته است (کدیور، ۱۳۷۹).

نخستین بار هارلو (۱۹۴۹) مفهوم یادگرفتن یادگیری را در یک رشته آزمایش که با میمون‌ها انجام داد مطرح ساخت. در این آزمایش‌ها میمون‌ها وادار می‌شدند تا مسائلی را که به آنها داده می‌شد، حل کنند. یافته جالب هارلو این بود که میمون‌ها هرچه مسائل بیشتری حل می‌کردند در حل مسئله تواناتر می‌شدند. یعنی حیوان‌ها یاد می‌گرفتند که چگونه یاد بگیرند. روان‌شناسان پیرو رویکرد پردازش اطلاعات در دهه‌های اخیر، به جای مفهوم «یادگرفتن یادگیری» هارلو از اصطلاح فرانشاخت استفاده کردند (سیف، ۱۳۸۰).

دمبو (۱۹۹۴) می‌گوید دانش فرانشاخت به سه چیز اشاره می‌کند:

۱) دانش مربوط به خودیادگیرنده (مانند آگاهی از رجحان‌ها، علاقه‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف و عادت‌های مطالعه).

۲) دانش مربوط به تکلیف یادگیری: (از جمله اطلاعاتی مربوط به دشواری تکلیف و مقدار کوشش مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی).

۳) دانش مربوط به راهبردها و استراتژی‌های یادگیری و چگونگی استفاده از آنها.

هرچه در مورد فرآیندهای شناختی و ویژگی‌های آنها بیشتر اطلاع داشته باشیم، تکالیف را چنان تنظیم می‌کنیم که آنها را بهتر فراگیریم و یادآوری آن با توجه به سازمان و معنایی که به آن داده‌ایم امکان پذیرتر می‌شود. به طور کلی سه نوع اطلاعات فرانشاخت تاکنون تشخیص داده شده است که ما به تفصیل در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

۱) اطلاعات فرد در مورد نظام شناختی خود

اطلاع از توانایی‌های حافظه و برآورد درست آن می‌تواند فرد را در اکتساب، نگهداری و استفاده از آنچه که یادگرفته شده است، یاری دهد. باید بتوانیم از اندوخته‌های ذهنی خود مطلع باشیم تا بین موضوعی که قصد فراگیری آن را داریم با اندوخته‌های ذهنی خود ارتباط برقرار کنیم. علاوه بر

این اطلاعاتی که ما در مورد نظام شناختی خود داریم می‌تواند شامل مراحل سه‌گانه حافظه (حسی، کوتاه‌مدت، بلندمدت) و یا فرآیندهای کنترل‌کننده باشد.

فرآیندهای کنترل: «شامل هر نوع روند یا شیوه‌ای است که پردازش اطلاعات را در نظام حافظه منظم و هدایت می‌کند» (هرمن و سیلرمن، ۱۹۹۰ به نقل از کدیور، ۱۳۸۲).

ویژگی‌های مراحل سه‌گانه حافظه با کمی تغییرات به نقل از کدیور؛ ۱۳۷۹

طبق این جدول، ابتدا محرک‌های محیطی مانند نور، صدا، حرارت، بو و غیره به وسیله گیرنده‌های مختلف چون چشم، گوش، بینی و جز اینها دریافت می‌شوند و برای مدتی کوتاه (حدود یک تا سه ثانیه) در حافظه حسی ذخیره می‌گردند. ما از طریق فرآیندهای توجه و بازشناسی از وجود این محرک‌ها آگاه می‌شویم. بخشی از این اطلاعات که بر اثر توجه به صورت الگوهای تصویر ذهنی، صداها یا معانی روزگردانی می‌شوند (به رمز درمی‌آیند) وارد حافظه کوتاه‌مدت می‌شوند. اطلاعات وارد شده به حافظه کوتاه‌مدت برای حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این حافظه ذخیره می‌شوند. بخشی از این اطلاعات با تمرین یا مرور ذهنی، سازماندهی کردن و معنی‌دار کردن و ارتباط آنها با اطلاعات یادگرفته شده قبلی به حافظه درازمدت انتقال پیدا می‌کند. اطلاعات وارد شده به حافظه درازمدت به صورت مواد سازمان‌یافته درمی‌آیند که برای مدت‌های طولانی حتی برای تمام عمر در آنجا باقی می‌ماند.

۲) اطلاع در مورد تکلیف

گفتیم که یادگیرنده باید بتواند توانایی‌های خود را ارزیابی کند و در عین حال در مورد آنچه که می‌خواهد یاد بگیرد نیز ارزیابی درستی داشته باشد. سؤال اساسی در هر تکلیف مربوط به یادگیری این است که هدف از این کار چیست؟ و چگونه می‌توان برای دسترسی به آن برنامه‌ریزی کرد؟ یعنی یادگیرنده باید از میزان دشواری تکالیف مختلف و مقدار کوشش مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی آمادگی داشته باشد (سیف، ۱۳۸۰).

۳) اطلاع از راهبردها

راهبرد شناختی به هرگونه رفتار، اندیشه یا عمل گفته می‌شود که یادگیرنده در ضمن یادگیری مورد استفاده قرار می‌دهد و هدف آن کمک به فراگیری، سازمان‌دهنده‌ها و ذخیره‌سازی دانش‌ها و مهارت‌ها و نیز سهولت بهره‌برداری از آنها در آینده است (واینستاین و هیوم، ۱۹۹۸ به نقل از سیف).

علاوه بر اطلاعات مربوط به نظام شناختی و اهداف موضوع یادگیری، اطلاع از راهبردهایی که در مراحل مختلف نگهداری و بازیابی اطلاعات به کار می‌رود مانند (سازماندهی، مرور ذهنی، بسط معنایی، توجه و غیره) می‌تواند در امر اکتساب و یادآوری مؤثر باشد. به طور کلی راهبردهای شناختی (سازماندهی، مرور ذهنی، بسط معنایی، توجه و غیره) به ما کمک می‌کنند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته شده و ذخیره‌سازی آنها در حافظه درازمدت آماده کنیم (۱۹۷۹). راهبردهای شناختی و فراشناختی را باهم مقایسه کرده است و در این باره گفته است که یادگیرندگان ماهر راهبردهای شناختی (توجه، مرور، بازشناسی، سازماندهی مطالب، بسط معنایی و ...) را به خدمت می‌گیرند تا به پیشرفت شناختی دست یابند و از راهبردهای فراشناختی استفاده می‌کنند تا بر آن پیشرفت نظارت و کنترل کنند (سیف، ۱۳۸۰).

سیف به نقل از گارنر (۱۹۹۰) برای روشن ساختن تمایز بین راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی مثالی بیان می‌کند: فرض کنید دانشجویی قرار است در آینده نزدیک در امتحان روانشناسی شخصیت شرکت کند. برای آماده شدن، کتاب درسی خود را که قبلاً طی ترم مطالعه کرده است بازخوانی می‌کند و درباره نکات مهم کتاب، برای مرور کردن در شب امتحان یادداشت برمی‌دارد. بازخوانی مطالب کتاب و یادداشت برداری دو نوع راهبرد شناختی هستند. حال اگر دانشجوی مورد نظر ما پس از خواندن و یادداشت برداری بکوشد تا با جواب دادن به سؤال‌های آخر فصل‌های کتاب آموخته‌های خود را ارزشیابی کند، این ارزشیابی شخصی یک راهبرد فراشناختی به حساب می‌آید. اگر نتیجه این ارزشیابی نشان دهد که دانشجو برای امتحان آمادگی کامل ندارد، همان راهبردهای شناختی یا راهبردهای دیگری را به کار خواهد بست تا بالاخره به آمادگی لازم برای امتحان برسد. بنابراین برنامه‌ریزی کردن صحیح، کنترل و نظارت بر فرآیند یادگیری و اصلاح غلطها و در صورت لزوم تغییر راهبردها، از جمله دانش فراشناخت محسوب می‌شوند.

با توجه به ویژگی‌های نظام حافظه و دانش فراشناخت می‌توان توصیه‌هایی را به منظور بهبود پردازش اطلاعات و کارایی حافظه ارائه نمود :

- به منظور یادگیری درست، ابتدا بر مطالب مروری کلی داشته باشید. به موضوع بیندیشید و ببینید که تکلیف مورد نظر چه هدفی را دنبال می‌کند.

- میزان آشنایی خود با موضوع را بسنجید، اطلاعاتی را که در مورد موضوعی است که قصد یادگیری آن را دارید، مرور کنید.

- مطالب را مطالعه کنید و مطابق زمانی که به آن داده‌اید یادداشت بردارید. سعی کنید که یادداشت‌ها را به زبان خودتان بنویسید، اگر یک بار مطالعه کافی نبود، مجدداً مرور کنید و برای اطمینان از پیشرفت خود چند سؤال مطرح و جواب دهید.

- گفته شد که اولین مرحله پردازش اطلاعات پس از بازشناسی توجه است. بنابراین کلیه عواملی را که می‌تواند مغلّ توجه کامل بر موضوع باشد، از بین ببرید، مخصوصاً از مطالعه مطالب مشابه به دنبال هم خودداری کنید.

- هر قدر مطالب برای ذهن آشناتر و با زندگی و اطلاعات قبلی فرد ارتباط بیشتری پیدا کند، پردازش اطلاعات ساده‌تر می‌شود. بنابراین مطالب را با یکدیگر پیوند دهید تا مطالب از ساخت و سازمان بهتری برخوردار شود.

- گفته شد که مرور ذهنی یکی از راهبردهای عمده تحکیم اطلاعات و رفتن اطلاعات به حافظه بلندمدت است، بنابراین مهم‌ترین و مشکل‌ترین موضوعات را در ابتدای برنامه مطالعه کنید. در این صورت ذهن برای مرور مطالب مشکل فرصت کافی خواهد داشت.

- یکی از روش‌های موفق مطالعه و یادگیری روشی است که در فارسی «پس ختام» نام‌گذاری شده که تشکیل شده است از حروف اول: (پیش‌خوانی- سؤال کردن- خواندن- از حفظ گفتن- مرور کردن). از این روش استفاده کنید. این روش شامل پنج مرحله است که به ترتیب ذکر شده است.

- اضطراب یکی از عوامل عمده کاهش تمرکز و مزاحم پردازش صحیح است. شب امتحان موقع مناسب برای یادگیری مطالب جدید نیست. فقط رئوس مطالب و یادداشت‌های خود را شب امتحان مرور کنید

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هومر

<http://vista.ir/?view=article&id=358995>



فرد جدی نمی‌تواند بخندد

مشرب خوش، در حکم مغناطیسی است که همه‌ی گوش‌ها و اذهان را به خود جلب می‌کند. و خنده، زبانی جهانی است که وقتی کلمات از عهده بر نمی‌آیند، از موانع فرهنگی عبور می‌کند. مسلماً «کوزینس» اولین کسی نبود که از مشرب خوش به عنوان روشی مقابله‌ای استفاده نمود. انسان از روزی که احساس کرد اگر خودش را غلغلک بدهد خنده‌اش می‌گیرد، از مشرب خوش استفاده کرده است. یونانیان قدیم، مشرب خوش را يك فضیلت می‌دانستند. از جمله افلاطون معتقد بود که مشرب خوش، پرورش دهنده‌ی روح و روان است و آن را به عنوان عاملی التیام بخش توصیه می‌کرد. از یونان



باستان بود که تئاتر و از جمله کمدی شکل گرفت که تا به امروز نیز ادامه دارد. در بسیاری از مذاهب و ادیان الهی، به مشرب خوش تأکید شده است. در واقع مشرب خوش به عنوان دارویی التیام بخش در تمامی فرهنگ‌های روی زمین ریشه دوانده است. از بومیان آفریقا گرفته تا سرخپوستان آمریکا، همگی به مشرب خوش بها می‌دادند. چنین به نظر می‌رسد که مشرب خوش و ویروس‌ی که در اثر این مشرب نابود می‌شود، هر دو واگیردار هستند. دکتر «ریموند مودی»، تحت تأثیر قدرت التیام بخشی مشرب خوش و بذله در سال ۱۹۷۸ اقدام به مطالعه کتاب‌های مختلفی در همین زمینه نمود. از جمله اطلاعاتی که به دست آورد مطلبی است که در ادامه شرح داده‌ایم. در سال ۱۲۶۰، يك پزشک

روشنفکر و پیشرفته‌ی فرانسوی به نام «هانری دوموندویل» به رابطه‌ی مهمی میان احساسات مثبت و سلامتی پی برد. او به بستگان و دوستان و بیمارانش توصیه می‌کرد که برای آن‌ها لطیفه بگویند، با آن‌ها مزاح کنند و آن‌ها را بخندانند. پادشاهان اروپایی نیز در سال‌های دور، همیشه کسانی را در قصر خود داشتند که آن‌ها را می‌خندانند. شاید مشهورترین این بذله‌گویان، «ریچارد تارلتون» بود که در دربار ملکه الیزابت اول خدمت می‌کرد و می‌گویند که او بیش از گروه پزشکی ملکه، به سلامتی او کمک کرد.

گونه‌های مشرب خوش و شوخ طبعی

به رغم بررسی‌های مختلفی که درباره‌ی مشرب خوش به عمل آمده، هنوز میان کارشناسان، بر سر این که مشرب خوش به راستی چیست، وحدت نظری وجود ندارد. در واقع هنوز تعریف واحد و جامعی از آن ارائه نشده است. به اعتقاد اغلب صاحب‌نظران، مشرب خوش، به خودی خود یک احساس مثبت نیست، اما می‌تواند منجر به احساسات خوب شود که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به شادی، سعادت، خوشی، عشق، امید، ایمان و قدرت اراده اشاره کرد مشرب خوش یک رفتار نیست، گر چه می‌تواند اقدامات و رفتارهایی از قبیل تبسم و خنده را به وجود آورد. با این حال می‌توان گفت که مشرب خوش و بذله، یک ادراک و تصور است؛ به این علت که ممکن است کسی از یک حرف بامزه خنده‌اش بگیرد و دیگری به همان حرف نخندد. با این حال، با توجه به بعضی از تعاریفی که درباره‌ی مشرب خوش ارائه شده، می‌توان گفت که مشرب خوش دارای دو جنبه‌ی اصولی است که به زبان ساده نوعی بده و بستان هستند. یکی آن که بذله و مشرب خوش را می‌توان جذب نمود یا آن را تجربه کرد و دیگر این که می‌توان آن را ابراز کرد و با دیگران در میان گذاشت. هر کسی به گونه‌ای دارای مشرب خوش است، هر چند ممکن است کسی با توجه به تجارب خود منکر این کیفیت باشد. در میان کسانی که درباره‌ی مشرب خوش مطالعه کرده‌اند، «مک گی» به سه عاملی اشاره می‌کند که باید وجود داشته باشند تا مشرب خوش شکل بگیرد:

۱- منبعی که بتواند محرک بالقوه‌ای به حساب آید.

۲- شناختی که بتواند این بذله یا مشرب را درک کند.

۳- پاسخی که خنده‌دار بودن رفتار یا گفتار را نشان دهد.

انواع بذله و مشرب خوش

بذله‌گویی و زدن حرف‌های بامزه و نشان دادن مشرب خوش، انواع مختلفی دارد که در بسیاری از موارد با یکدیگر همپوشی‌هایی پیدا می‌کنند. در ادامه‌ی مطلب، به انواع بذله‌ها اشاره کرده‌ایم.

۱- تقلید و ادای کسی را درآوردن: می‌توان با تقلید از کسی یا چیزی سبب خنده شد. ثابت شده است که این رفتار می‌تواند در برخورد و مقابله با استرس مفید واقع گردد، مشروط بر آن که به عزت نفس خدشه‌ای وارد نکند. برخورد مبالغه‌آمیز با رفتارها و ویژگی‌های شخصیتی، نمونه‌هایی هستند که می‌توان به آن اشاره کرد.

۲- طنز: در حالی که تقلید و طنزگویی وجوه مشترک فراوان دارند، طنز معمولاً حالت نوشته دارد که اشکالات اجتماعی و شخصی را بیان می‌کند.

۳- دلک‌بازی: در روزگار گذشته، بسیاری از بازیگران سینما با ادا درآوردن و با دلک‌بازی درصد خندانند اشخاص بودند. سر خوردن روی پوست موز، پرتاب کردن بشقاب خامه و بستنی به صورت دیگران نمونه‌هایی بود که برای خندانند دیگران از آن استفاده می‌شد.

۴- مسخره‌بازی: نوع دیگر مشرب خوش و بذله، مسخره‌بازی و رفتارهای چرند است. مثل این که فیلمی تهیه کنیم که در آن مثلاً پلنگ بستنی بفروشد، یا گاوها پشت فرمان اتومبیل رانندگی کنند.

۵- رویدادهای شگفت‌انگیز، طنز و طعنه: اشاره به دو رویدادی است که به اتفاق، بذله‌ای را می‌سازند. مثل این که کسی برای شما پاکتی بفرستد، آن را باز کنید و ببینید که یک اسکناس یک صد دلاری به شما هدیه کرده است و لحظه‌ای بعد پاکت دیگری به دستتان برسد که نشان بدهد مبلغ یک صد دلار از حساب بانکی شما برداشت شده است.

۶- ایهام و جناس: صحبت‌ها و رفتارهای بامزه‌ای هستند که به شکلی مدبرانه، در قالب ایهام بیان می‌شوند. استفاده از یک کلمه با معانی مختلف، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

۷- زخم زبان و تمسخر: زخم زبان، نوعی بذله‌گویی است که با خود، نیشی به همراه دارد و در واقع خشمی را بیان می‌کند. در واقع می‌توان گفت که زخم زبان نوعی انتقام کلامی است. کسی که زخم زبان می‌زند، می‌خواهد به طرزی اجتماع پسند، منظور و ناراحتی خود را بیان کند. خیلی‌ها پس از آن که حرفشان را در قالب زخم زبان زدند، می‌گویند: «شوخی می‌کنم.»

۸- طنز تلخ: و بالاخره می‌توان به طنز تلخ اشاره کرد که معمولاً به شکلی با حادثه‌ی مرگ در ارتباط است. بعضی‌ها به طنز تلخ «لاس زدن با موضوع مرگ» می‌گویند. توجه داشته باشید که مرگ، یکی از هراس‌های انسان است و معمولاً سعی می‌شود با حرف‌های خنده‌دار با آن برخورد شود تا از شدت نگرانی ناشی از آن بکاهد. شوخ طبعی

درست همان طور که صاحب‌نظران به انواع مختلف مشرب خوش و بذله توجه کرده‌اند، می‌توان به انواع مختلف شوخ طبعی‌ها نیز اشاره کرد. همه به شکلی و در زمینه‌ای شوخ طبعی دارند، اما یاد دادن شوخ طبعی به دیگران ساده نیست. دکتر «ریموند مودی» در کتاب «خنده بعد از خنده» به چهار نوع شوخ طبعی اشاره کرده است:

۱- مرسوم و سنتی: در نظام شوخ طبعی مرسوم و متعارف، دو یا چند نفر موضوع مضحك و خنده‌داری پیدا می‌کنند، به اتفاق درباره‌اش حرف می‌زنند و می‌خندند.

۲- شوخی و شوخ طبعی در مهمانی‌ها: در بسیاری از مهمانی‌ها کسانی پیدا می‌شوند که نقل محفل می‌شوند و با حرف‌ها و حرکات خنده‌دار خود دیگران را می‌خندانند. لطیفه و مزاح‌گویی در مجالس و مهمانی‌ها، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

۳- شوخ طبعی خلاق. نمونه‌اش را در کسانی می‌یابیم که کارشان نوشتن بذله و لطیفه است. این اشخاص اغلب بسیار بانمک، خوش مشرب و به شدت خلاق هستند. این‌ها می‌توانند در هر مطلب و هر موضوعی نکته‌ی بامزه‌ای پیدا کنند.

۴- آزاده و ورزشکار: و بالاخره به کسانی بر می‌خوریم که می‌توانند به کارهای خودشان بخندند و از انسان بودن خودشان لذت ببرند. آن‌ها با خندیدن به اشکالات و عیوب خود، اغلب در موقعیت شادی به سر می‌برند.

مراحل استفاده از مزاح درمانی

۱- پیام‌رزی که زندگی را بیش از اندازه جدی نگیرید: سرپرستار بخش سرطان یکی از بیمارستان‌های بزرگ، به کمک بنیاد «هایت»، مأموریت یافت تا در بخش سرطان بیمارستانی که در آن کار می‌کرد از مشرب خوش برای کمک به درمان بیماران سرطانی استفاده کند. او می‌گوید: «در طبقه‌ای که من در آن کار می‌کنم، از سیاست به خصوصی پیروی می‌کنیم. ما می‌گوییم کارتان را جدی بگیرید اما به خودتان سخت نگیرید.» او معتقد است که باید به خودتان بیش از کارتان بها بدهید.

۲- برای هر روز خود یک موضوع فرح بخش در نظر بگیرید: اگر خوب نگاه کنید، می‌بینید همواره در پیراموتتان موضوع‌های مضحك و خنده‌دار هست که می‌توانید به آن‌ها بخندید. البته مواقعی هست که خندیدن درست و مطلوب نیست. در لحظات و مواقع جدی، خنده و مزاح می‌تواند بی‌ادبی تلقی شود. از این رو به هنگام خندیدن و مزاح کردن، رعایت احتیاط را بکنید.

۳- قوه‌ی تخیل و خلاقیت خود را افزایش دهید: مشرب خوش و مزاح کردن و لطیفه گفتن، همیشه اقدامی خلاق است. به این موضوع توجه کافی داشته باشید.

الف_ برای افزایش قوه‌ی تخیل خود بیشتر کتاب بخوانید و کمتر تلویزیون تماشا کنید.

ب_ هر زمان که می‌توانید داستان یا لطیفه‌ای بنویسید

ج_ با بچه‌ها بازی کنید. بچه‌ها از قوه‌ی تخیل بسیار زیادی برخوردارند. ممکن است برخی از تخیلات آن‌ها به شما هم منتقل شود.

د_ به سیاحت و کشف و اکتشاف بها بدهید. کارهای شجاعانه بکنید. به موزه بروید و هنرهای زیبا را تماشا کنید.

ه_ چیزی از خود خلق کنید. کتاب آشپزی بخرید و آشپزی کنید. برای روز تولد امسالتان، شخصاً هدیه‌ای بسازید. برنامه بریزید و به اکتاف دنیا سفر کنید. سرگرمی و تفریح جدیدی را شروع کنید. دنیا را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنید.

۴- به هنگام توصیف يك ماجرا، یا يك حکایت، از روش‌های مبالغه‌آمیز استفاده کنید: از استعاره‌ها استفاده کنید. استفاده مبالغه‌آمیز از استعاره می‌تواند تولید خنده بکند.

۵- يك کتابخانه از مزاح‌ها و شوخی‌ها تهیه کنید: یکی از لازمه‌های مقابله، استفاده از منابع موجود است که می‌تواند شامل همه چیز بشود. برای لطیفه درمانی، منابع، شامل استفاده‌ی همه جانبه از کتاب‌ها، نوارها، ویدیوها و حتی اسباب‌بازی‌ها و مثلاً تفنگ‌های آب‌پاش می‌شود. بخشی از اتاق یا منزلتان را به کتابخانه‌ای برای شوخی درمانی اختصاص دهید. می‌توانید دفترچه‌ای بخرید و در آن هر لطیفه‌ای را که به نظرتان جالب می‌رسد یادداشت کنید. سوای مطالب نوشتنی، می‌توانید از کارتونها، نوشته‌های جالب، روزنامه‌ها، اشعار عاشقانه و عکس‌های مختلف استفاده نمایید.

۶- از انواع مشرب‌های خوش استفاده کنید: لطیفه گفتن و بذله‌گویی، تنها يك اقدام برای داشتن مشرب خوش است، هر چند اولین مطلبی است که با شنیدن موضوع مشرب خوش به یاد آن می‌افتیم. اما مشرب خوش، تنها محدود به گفتن لطیفه نیست. هر چه دسترسی به انواع مطالب شوخ طبعانه بیشتر باشد، بهتر می‌توان از این ابزار برای مقابله با استرس استفاده نمود. از جمله سایر روش‌های رسیدن به مشرب خوش می‌توان به سینما، تئاتر، کتاب‌ها، موسیقی، تلویزیون و کمدی اشاره کرد. مشرب خوش و سرگرمی، در ضمن بسیار سازگار هستند، هر چند ممکن است همیشه با هم یکی نباشند. سعی کنید و گوش به زنگ باشید تا انواع اشکال شوخ طبعی را به زندگیتان راه دهید.

۷- به شبکه‌ی شوخ طبعی دسترسی داشته باشید: بارها اتفاق می‌افتد که در جریان زندگی روزانه، روحیه‌تان را از دست می‌دهید. به این لحظات توجه داشته باشید. اغلب آن‌ها زودگذر هستند و می‌توانید فکری به حالشان نکنید. اما اگر افسردگی و احساس کسالت طولانی‌تر شد، احتمالاً لازم است که از افراد دیگر و کسانی که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند، مساعدت بگیرید. همه‌ی ما، کسانی را می‌شناسیم که می‌توانند ما را بخندانند. حتی گاه، وقتی اسم این اشخاص را می‌شنویم و یا به زبان می‌آوریم، خنده‌مان می‌گیرد. از سوی دیگر تا حد امکان از معاشرت با اشخاص بدبین و بدخلق خودداری نمایید. مجبور نیستید با کشتی آن‌ها به اعماق دریاها بروید.

۸- بر عزت نفس خود بیفزایید: خندیدن در شرایطی که عزت نفس پایین است، دشوار می‌نماید. مواقعی هست که همه‌ی ما خودمان را چاق، زشت، یا احمق و خرفت ارزیابی می‌کنیم. در این مواقع مسلماً خندیدن و مزاح کردن دشوار می‌شود. در این‌جا بد نیست که به قانون اینشتین توجه کنید که همه چیز را نسبی می‌داند. حقایق را از افسانه‌ها جدا کنید. همه روزه به خودتان تأییدهای مثبت بدهید. خودتان را دوست بدارید و بر توانمندی‌های خود ارج بگذارید.

نویسنده: دکتربرایان لوک سی‌وارد

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211721>



فعالیت مغزی خطر ابتلا به دیوانگی را نصف می‌کند

فعال بودن مغز و جسم در طول دوران زندگی بهترین راه هوشیار نگه داشتن مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری جنون و دیوانگی است. تحقیقات نشان می‌دهد فعال نگه داشتن مغز از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری به عمل می‌آورد و این خطر را تا ۴۶ درصد کاهش می‌دهد. تحصیلات، کار و استفاده از مغز و حافظه به طور همزمان نقش مهمی در فعالیت مغز و جلوگیری از بیماری‌های مربوط به آن ایفا می‌کند.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد در افراد مسنی که ۳ تا ۴ وعده در هفته ورزش می‌کنند ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش پیدا می‌کند. حتی ورزش‌های سبک مثل پیاده روی نیز بسیار مؤثر است.

علاوه بر جلوگیری از فراموشی و دیوانگی، ورزش و فعالیت بدنی و مغزی، باعث افزایش حوصله در افراد افسرده و بهبود حافظه در افراد پیر می‌شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=9965>

قلدرها و حقه بازها همیشه بد نیستند

آقای بازنشسته ۶۴ ساله ای را در نظر بگیرید که نمی تواند خشمش را از اصرار خانمش بر سر موضوعی مهار کند. خانم هم پس از ۳۴ سال زندگی مشترک دیگر تاب تحمل رفتار شوهرش را ندارد چون او تمام مدت به خانم، بچه ها، فامیل، دوستان و آشنایان غر می زند. حرف زدن آقا همیشه آمیخته با سرزنش است و آن قدر بلند و مرعوب کننده حرف می زند که خانم همیشه می ترسد. خانم همیشه احساس می کند دختر کوچولویی است که کار بدی کرده و حالا دارند سرزنش اش می کنند. آقا پشت سر هم دستور می دهد و اصلاً به احساسات خانم یا دیگران توجه ندارد. اگر هم



خانم مطابق میلش رفتار نکند آقا لب و لوجه اش آویزان می شود و از خانم حتی کوچک ترین نیازهای مالی اش را دریغ می کند. خانم عقیده دارد آنها به علت رفتار بد شوهرش هیچ دوستی ندارند و حتی مدیران محل کار آقا به همین علت خواستار بازنشستگی زودهنگام او شده بودند.

• روش های قلدری در بزرگسالان

همان طور که در مثال بالا نشان داده شد، قلدری احساسی وقتی اتفاق می افتد که کسی بخواهد با عصبانی کردن یا ترساندن دیگران بر آنها مسلط بشود. این کار معمولاً با رفتارهایی نظیر داد و فریاد کردن، فحاشی کردن، طعنه زدن، خیط کردن، بی اهمیت جلوه دادن، معذب کردن یا ترساندن همراه است.

• قلدری اختلال شخصیت است

کسانی که قلدری می کنند معمولاً دچار اختلال شخصیت هستند. این افراد درون خود حس عمیقی از ناامنی را تجربه می کنند، کاملاً عاری از حس همدردی هستند و توانایی درک تاثیر منفی رفتارشان را بر دیگران ندارند.

در مثال بالا آقا اصلاً متوجه نیست که اشکال از خود اوست که وقتی دیگران از رفتار او رنجیده خاطر می شوند، مایوس می شود. این آقا دچار اختلال شخصیتی «خودشیفتگی» است. او فقط می تواند وقایع را از دیدگاه خودش تعبیر و تفسیر کند. او که تمام فکر و حواسش مشغول خودش است، کمتر قادر به درک احساسات دیگران است بنابراین نمی تواند به احساسات دیگران احترام بگذارد.

• آیا قلدرها عوض می شوند

تحقیقات روانشناسان نشان می دهد بیشتر قلدرها نمی توانند تغییر عمقی در شخصیت خود ایجاد کنند اما به هر حال گاهی اوقات می توانند رفتار خود را تا حدی تغییر بدهند که دیگران بتوانند آنها را تحمل کنند. معمولاً انگیزه تغییر تاثیرات بیرونی مانند رفتار همسر، فرزندان یا همکاران است.

در مثال بالا آقا پس از مدتی ناامیدانه می خواهد همسرش همان طور که پیشترها دوستش داشت، باشد. بعضی قلدرها هم چون رفتار بدشان باعث شده شغل شان را از دست بدهند، به فکر تغییر می افتند. مثلاً در کارخانه ای مدیری میانی را در نظر بگیرید که معمولاً برای ترغیب کارگران به تولید بیشتر داد می زند و آنها را می ترساند. او فکر می کند مدیران ارشد رفتار او را مثبت ارزیابی می کنند اما بیشتر کارگران از او شکایت دارند در نتیجه او را به کارگزینی می فرستند تا مدتی منفرض از خدمت شود. بعد معلوم می شود او نمی خواسته قلدری بکند و نمی دانسته به چشم دیگران این گونه می آید و مهمتر از همه اینکه نمی خواسته شغلش را از دست بدهد. چنین فردی انگیزه بسیاری دارد تا مهارت های لازم برای

گفت وگو با کارگران را کسب کند طوری که در عین حال تولید کارخانه هم در بهترین سطح حفظ بشود.

راه حل مشکل او فراگیری مدیریت خشم و ابزارهای آن بخصوص همدلی است که باعث می شود آگاهی اجتماعی او بیشتر شود و بفهمد چطور به دل دیگران می نشیند و نسبت به احساسات دیگران حساس بشود. اما متأسفانه انفصال از خدمت برای همه افراد کارساز نیست. بسیاری از قلدرها همچنان قلدر باقی می مانند چون فکر نمی کنند مشکل از آنهاست. اگر شما با چنین کسی طرف هستید چاره ای ندارید جز اینکه یاد بگیرید چطور با رفتار او کنار بیایید. اگر او تغییر نمی کند شما باید فکری برای بقای خودتان بکنید.

• کنار آمدن با قلدرها

(۱) بر ویژگی های مثبت او متمرکز بشوید و سعی کنید به خصایص منفی او بی توجه باشید.

مثلاً ممکن است همان آقای ۶۴ ساله بازنشسته وقتی که قلدری نمی کند بسیار دست و دلباز و خوش صحبت باشد. همسرش باید یاد بگیرد وقتی دلخور می شود بیشتر بر این جنبه ها تمرکز کند.

(۲) اعتماد به نفس داشته باشید و مستقیماً به چشمان قلدر زندگی تان نگاه کنید، با صدایی آرام و کلامی شفاف به رفتاری که نمی پسندید اشاره کنید و قاطعانه بگویید چه رفتاری به جای آن انتظار دارید.

(۳) وقتی طرف شروع به قلدری می کند سعی کنید حواس او را پرت یا موضوع را عوض کنید. شوخی کنید یا عبارت مناسبی بگویید تا قلدر خلع سلاح شود.

(۴) به قلدر آنچه را نفس اش نیاز دارد بدهید. مثلاً در مورد آقای ۶۴ ساله بازنشسته همسرش باید یاد بگیرد او را تحسین کند و به کارهایی که او درست به پایان رسانده اعتبار بیشتری بدهد. شاید این روش فریبکارانه به نظر برسد و البته تعداد دفعات قلدری آقا را هم کاهش نمی دهد اما برای اینکه خانم همان یک بار جان سالم از آن شرایط سخت به در ببرد کاملاً موثر است.

آقای ۳۳ ساله به همسرش قول می دهد بلافاصله پس از کار به خانه بازگردد تا او را به جلسه هفتگی اش با خانم های طرفدار محیط زیست برساند. خودروی خانواده دست آقاقت و خانم کاملاً در چنگال قول آقا گیر افتاده است. همان طور که شاید حدس می زیند آقا تا دیروقت به خانه باز نمی گردد و خانم هم آنقدر منتظر مانده که اگر خودش راه بیفتد اصلاً به جلسه نمی رسد. وقتی آقا به خانه بازمی گردد معذرت خواهی می کند و توضیح می دهد که تقصیر او نبوده چون ماشین همکارش خراب شده بوده و می بایست به او کمک می کرد. او اظهارتأسف می کند و می گوید: «چطور می توانستم او را ول کنم. او شاهد عقدمان بود.» خانم واقعاً برآشفته است.

آیا خشم خانم در چنین شرایطی بی دلیل است؟ به هر حال آقا به دوست مشترک شان کمک کرده اما اگر در ماجرا عمیق بشویم، شاید متوجه شویم که آقا اصولاً شرکت در چنین جلسه ای را برای خانم ضروری نمی دانسته است. او که در شأن خودش نمی دانسته خانم را از رفتن به جلسه منع کند طوری زیرزیرکی کار را خراب می کند که خانم به جلسه نرسد و در ضمن آقا همچنان متین و خوب به نظر برسد. در نهایت آقا می تواند بگوید: «کدام آدم منطقی از دست کسی که برای کمک به یک دوست دیر رسیده ناراحت می شود؟»

• کالبد شناسی پرخاشگری غیرفعال

پرخاشگری غیرفعال مکانیسم روانی برای ابراز مخالفت یا خصومت به صورت پنهانی یا مودبانه است طوری که دیگران نتوانند آن را ثابت کنند. پرخاشگر غیرفعال گاهی به کاری که انجام می دهد آگاه است و گاهی خودش هم از آن اطلاع ندارد اما به هر حال نتیجه یکسان است. پرخاشگر غیرفعال کارها را خراب می کند در حالی که به نظر بعضی ها او تقصیری ندارد. پرخاشگر غیرفعال خیلی خوب آن قدر حقه باز و کلک است که با دلیل آوردن و توجیه کردن هایش کاری می کند که همه چیز برعکس به نظر برسد. ممکن است فرد پرخاشگر غیرفعال مستقیماً و در عمل کاری نکند و فقط با کلمات یا شوخی به هدفش برسد. طعنه ای که با خشونت همراه است معمولاً ابزار دست فرد پرخاشگر غیرفعال است. آنها همچنین شوخی های معنی دار علیه دیگران را به همین منظور به کار می برند. این مثال ها همگی نمونه هایی از رفتار پرخاشگرانه غیرفعال هستند؛

▪ پشت سر یک همکار بدگویی یا غیبت او را می کنند.

▪ اشتباهات همسران را پشت سر او پیش والدین تان بزرگ جلوه می دهند در حالی که در حضور همسران با او رفتار ملایمی دارند.

▪ هنگامی که راجع به کسی که از دست شما عصبانی است صحبت می کنید اطلاعات مهمی را از شما پنهان می کند که باعث می شود شما برداشت نادرستی نسبت به شخص سوم داشته باشید.

• خود را خرفت و کودن نشان می دهند تا شما را به سر حد جنون برسانند یا از شما امتیاز بگیرند. سروکله زدن با کسی که رفتار پرخاشگری غیرفعال را در پیش می گیرد بسیار دشوار است زیرا کسی که چنین رفتاری دارد بسیار حقه باز است. گاهی اوقات حتی خود آدم هم نمی فهمد که قربانی رفتار پرخاشگرانه غیرفعال شده است. ممکن است عصبانی یا ناراحت بشوید اما لزوماً مطمئن نیستید که مورد چنین رفتاری واقع شده اید، از کجا می توان این رفتار را تشخیص داد؟ یکی از روش های تشخیص رفتار پرخاشگرانه غیرفعال دقت در کل الگوی رفتاری فرد مورد نظر و نه فقط یک مورد خاص رفتار اوست. در مثالی که گفته شد اگر آقا معمولاً مورد اطمینان بود و به موقع به خانه می آمد تا خانم را به جلسه اش برساند یک بار دیرآمدنش دلیلی بر رفتار پرخاشگرانه غیرفعال نبود. اما اگر معمولاً برای حضور همسرش در جلسه خلل ایجاد کرد و از طرفی این کارش را انکار می کرد الگوی رفتاری پرخاشگری غیرفعال به وضوح دیده می شد. اما اگر چنین رفتاری را در کسی تشخیص دادید چطور باید با آن کنار بیایید؟ سه توصیه زیر را در مواجهه با افراد پرخاشگر غیرفعال به کار ببندید؛

(۱) مستقیماً با این رفتار برخورد کنید و بپرسید که آیا آن شخص با شما مشکلی دارد.

مثلاً اگر کسی شما را با لفظ ناشایستی خطاب کرد که اتفاقاً خودتان می دانید چنین اشکالی در شما وجود دارد، به او بگویید؛ تو مرا... صدا کردی آیا با این ویژگی من مشکلی داری؟

(۲) احتیاط به خرج بدهید و به هرچه طرف مقابل تان می گوید یا قول می دهد اعتماد نکنید. همیشه نقشه دومی هم در سر داشته باشید. در مثال بالا خانم می توانست هماهنگ کند که اگر آقا به موقع به خانه نرسید یکی از دوستانش دنبالش بیاید تا با هم به جلسه بروند.

(۳) با مهارت ارتباطی که می آموزید جملات قاطعی به کار ببرید تا طرف مقابل تان بداند چگونه کاری که می کند روی شما و احساسات تان تاثیر می گذارد. مثلاً بگویید؛ «حرف محرمانه ای را که به تو گفته بودم از زبان فلانی شنیدم. این موضوع مرا خیلی ناراحت کرد، خواهش می کنم دیگر این کار را تکرار نکن چون دلم می خواهد بتوانم به تو اعتماد کنم.»

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=263448>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاوش محیط برای یافتن سرخ ها

مشخصه صفت و اختلال شخصیتی بدگمان، شکاکیت و بی اعتمادی دیرپا به همه افراد است. مسوولیت این احساسات از نظر آنها نه به عهده خود آنها، بلکه بر دوش دیگران است. افراد پارانوئید اغلب متخاصم، تحریک پذیر، پرخاشگر و خشمگین هستند.

افراد متعصب و جزم اندیش، افرادی که مدارکی دال بر تخلف دیگران از قانون گردآوری می کنند، کسانی که به همسر خود سوء ظن مرضی دارند و اشخاص بدعنقی که اهل دعوا و مرافعه اند و... اغلب دچار اختلال شخصیت پارانوئید هستند.

این گونه بیماران تقریباً هرگز خود درصدد درمان برنمی آیند و اگر هم صاحبکار





یا همسرشان آنها را برای درمان روانه سازد، اغلب می توانند رنجیدگی خویش را پنهان سازند. این اختلال (و صفت) در مردان شایع تر از زنان است و به نظر نمی رسد که الگویی خانوادگی داشته باشد. در گروه های اقلیت، مهاجران و ناشنوایان بیشتر از جمعیت عمومی است. بیماران دچار صفت

پررنگ و نیز اختلال شخصیت پارانوئید ممکن است هنگام معاینه روانپزشکی، رسمی و بسیار متشخص و منطقی به نظر برسند و از اینکه آنها را مجبور ساخته اند که از روانپزشک کمک بگیرند، گله داشته و ناراحت باشند.

تنش عضلانی، ناتوانی از آسوده بودن، نیاز به کاوش محیط برای یافتن سرخ ها و... از ویژگی های این بیماران است. حالت عاطفی آنان اغلب جدی و غیرمطایبه آمیز است. برخی از پیش فرض های آنها در بحث و جدل هایشان ممکن است نادرست باشد اما گفتاری منطقی و گاه بسیار شیوا دارند. در محتوای فکر آنها شواهدی از برون فکنی، پیشداوری و گاه افکار انتساب به خود دیده می شود.

ویژگی بنیادین شخصیت پارانوئید، میل نافذ و فراگیری برای تفسیر کردارهای دیگران به رفتاری است که گویا به قصد تحقیر یا تهدید بیمار انجام شده است. این تمایل در آغاز بزرگسالی شروع شده و در زمینه های گوناگونی نمایان می شود. بنابراین دوستان چنین افرادی نباید در میان جمع با آنان شوخی کنند و بهتر است از ورود به دنیای شخصی ایشان به طور جدی خودداری کنند ولو این کار با نیت نیک و به قصد حل مشکلات و دشواری های زندگی آنها باشد. یک بار جرعه زدن بدبینی در ذهن این گونه افراد به آتش شعله وری می انجامد که بسیار بعید است تا پایان عمر آنها خاموشی گیرند.

افراد دچار این اختلال، تقریباً همیشه منتظر آن هستند که دیگران به شیوه بی آنها را استثمار کرده یا به آنها زبان برسانند. آنها در بسیاری از اوقات بدون هیچ توجیهی، در وفاداری یا راستی (صداقت) و امانتداری دوستان و همکاران خود تردید می کنند. این افراد در زندگی زناشویی و جنسی خود نیز اغلب به «حسادت بیمارگونه و مرضی» دچار می شوند و بالاخره روزی این شک و بدگمانی بدون دلیل و مدرک خود را نسبت به وفاداری همسر یا شریک جنسی شان بیان می کنند و از فردای آن روز زندگی را به کام او و خانواده اش زهر می کنند. بنابراین توصیه می شود چنانچه طی دوران آشنایی و نامزدی و حتی عقد همسر متوجه غیرت (بخوانیم حسادت) بسیار و بیش از اندازه منطقی شود، حتماً در نخستین فرصت برای ارزیابی همسر مشکوک به اختلال شخصیت پارانوئید مراجعه کند. باید دانست چنین غیرت پرآب و رنگی در دوران پرشور آشنایی و نامزدی می تواند برای افراد دارای شخصیت های وابسته؛ پرهیز گرا و مردم گریز و برخی شخصیت های کلاستر B- به ویژه نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی، آشفته و آشوبناک (بوردرلاین) و حتی خودشیفته (نارسیسیستیک)- بسیار دلچسب، دوست داشتنی، رویایی و شیرین جلوه کند در حالی که در کمتر از پنج سال این احساسات زودگذر با ترس، هراس، کابوس و بیزاری جایگزین می شوند.

بیماران دچار شخصیت پارانوئید در واقع احساسات خودشان را برون سازی و فراقکنی می کنند یعنی تکانه ها و اندیشه های غیرقابل قبول و دردناک برای خودشان را به دیگران نسبت می دهند.

افکار انتساب به خود و خطاهای ادراکی که به گونه بی منطقی قابل دفاع است، در این بیماران شایع بوده و آنها در واقع از اینکه مستدل و عینی می اندیشند، به خود بسیار می بالند، حال آنکه چنین نیست، بیماران مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید، مانند دیگر شخصیت های کلاستر A (اسکیزوتیوئید و اسکیزوتیپال) و نیز بیماران دچار اختلالات طیف در خودمانده (اوتیسمتیک)- از جمله اختلال اسپرگر- حالت عاطفی محدودی دارند، زیاد اجتماعی و خونگرم نبوده و به نظر می رسد بدون هرگونه احساس و هیجانی باشند. اینها نه تنها آدم های گرم و راحت و آرامی نیستند، بلکه قدرت، منزلت و کامیابی دیگران آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. در واقع، این گونه افراد اگر کسی را ناتوان، بیمار یا دچار مشکل ببینند به وی به دیده تحقیر می نگرند.

افراد دچار اختلال شخصیت پارانوئید ممکن است در موقعیت های حرفه ای، تحصیلی و اجتماعی دقیقاً مانند شخصیت های نظام مند- چارچوب مدار (وسواسی- جبری)، آدم هایی بسیار دقیق، منظم، منضبط، توانمند، کوشا و کارا به چشم آیند، حال آنکه بیشتر می خواهند دیگران را بترسانند یا به جان یکدیگر بیندازند، نه اینکه چون افراد دچار اختلال یا صفات پررنگ شخصیت مرزی (بوردرلاین) روابط بیش از حد مداخله جویانه و آشفته با دیگران داشته باشند. این افراد در ساختار «منش» خود، خودراهبری و خودفراری بالا ولی همکاری اندک دارند. در سامانه «سرشت» اینان، نخواستاری (تنوع طلبی) اندک، وابستگی به پاداش اندک، آسیب پذیری فراوان و پشتکار بسیار به چشم می آید. از این رو می توان این افراد را در دسته بندی مجازی- تشبیهی «آتشدان شخصیتی متوسط (رو به بالا)» قرار داد؛ آتشدانی که با زغال سنگ و آتش خلق و اضطراب و روان

پربیشی و دیگر اختلالات و صفات مجوری خود را آشکار و چشمگیر می سازد. اختلال شخصیت بدگمان (پارانوئید) می تواند بسیار شبیه به اختلال شخصیت قانون مند و چارچوب مدار (وسواسی-جبری)، درخودمانده و تنهایی گزین (اسکیزوئید)، مرزی، آشفته و آشوبناک (بوردرلاین)، شگفت انگیز و خرافاتی (اسکیزوتایپال)، نمایشگر (هیستریونیک)، مردم گریز- پرهیزمدار، ضداجتماعی و جامعه ستیز (آنتی سوشیال) و خودشیفته (نارسیسیستیک) نمایان شود؛ از این رو تشخیص و جدا کردن آن از این شخصیت ها ضروری است.

برخی از این افراد با پخته تر شدن، افزایش سن یا کاهش تنش ها و فشارهای روانی شان، صفات بدگمانانه خود را «واکنش سازی» کرده و به این ترتیب ظاهراً به افرادی تبدیل می شوند که توجهی در خور ستایش به اخلاقیات و نعدوستی و همنوع پروری از خود به نمایش می گذارند.

اما در واقع، بیماران دچار اختلال شخصیت پارانوئید، روی هم رفته، تا پایان عمر در کار و زندگی با دیگران مشکل دارند. مشکلات شغلی و زناشویی در این بیماران شایع است. به ویژه آنکه افراد پارانوئید- همچون دیگر شخصیت های کلاستر A (گروه شخصیت های جدا و تنها، خاص، دارای زندگی خصوصی، عجیب و غریب و سرد از نظر هیجانی- عاطفی)-اسکیزوئید و اسکیزوتایپال- احتمال فراوانی دارد که به قصد جبران نداشتن های خود و کوشش در راستای پندار ذهنی خویش در به تعادل رساندن خانواده پیش رو برای ازدواج به سراغ شخصیت های دارای ویژگی های پرنرگ و کم رنگ شخصیتی نمایشگر (هیستریونیک) رفته و آنها را برگزینند که چنین پیوند زناشویی در آینده مشکلات فراوانی را برای دو همسر، خانواده و اجتماع پیرامون شان پدید می آورد. تهمت زدن های افراد دچار اختلال شخصیت بدگمان (پارانوئید) می تواند آشکارا روان پریشانه و هذیانی و دور از منطق و واقعیت باشد که در این موارد باید برای رفع آنها از داروهای ضداضطراب و ضدجنون (آنتی سایکوتیک ها) بهره جست. هرچند روان درمانی بلندمدت نیز لازم است. به طور کلی پاسخ به درمان این دسته بیماران خوب نیست.

معیارهای تشخیصی DSM - IV -TR برای اختلال شخصیت پارانوئید عبارت است از؛

(الف) بی اعتمادی و شکاکیت ژرف و فراگیر نسبت به دیگران، به گونه ای که انگیزه های دیگران را شرارت آمیز برداشت کند. این حالت باید از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون به چشم بخورد که نشانه اش دست کم چهار تا از موارد زیر است؛

(۱) بدون دلیل کافی، شک داشته باشد که دیگران دارند او را استثمار می کنند، به او زیان می رسانند یا سررش کلاه می گذارند.

(۲) مشغولیت دائم ذهنی اش، شکی اثبات نشده در مورد وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان و اطرافیانش باشد.

(۳) به دلیل ترسی ناموجه از اینکه اطلاعاتی را که به دیگران می دهد، مغرضانه ضد خودش به کار ببرند، از اطمینان کردن به دیگران اکراه داشته باشد.

(۴) در پس اظهارنظرهای بی غرضانه دیگران یا رخدادها بی خطر، معنی های تحقیرکننده یا تهدیدآمیز پنهانی بیابد.

(۵) همیشه دلخور و ناخشنود باشد. یعنی اگر حتی یک بار کسی توهین کرده، آسیبی رسانده یا بی احترامی کرده باشد، هرگز او را نبخشد.

(۶) با کوچک ترین نکته و چیزی احساس کند به شخصیت یا اعتبارش لطمه وارد شده است (حال آنکه دیگران چنان معنایی را در آن چیزها و نکات نیابند) و شتابان واکنشی چشمگینانه نشان دهد یا به ستیز بپردازد.

(۷) مکرراً و بدون هیچ دلیل به وفاداری همسر یا شریک جنسی اش شک کند.

(ب) حالت مذکور منحصراً در سیر اسکیزوفرنی، اختلال خلقی یا ویژگی های سایکوتیک یا یک اختلال سایکوتیک (روان پریشانه) دیگر پیدا نشده باشد و ناشی از اثرات جسمی مستقیم یک بیماری طبی عمومی نباشد. (چون تهمت زدن های افراد دچار اختلال شخصیت پارانوئید می تواند آشکارا هذیانی و روان پریشانه باشد.) اگر این معیارها پیش از اسکیزوفرنی وجود داشته باشد، قید «پیش مرضی» را باید افزود.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=307412>

کدام نیمکره مغزتان برتری دارد؟

درباره نیمکره مغز حتماً زیاد شنیده‌اید در سال‌های اخیر تفکر درباره عملکرد مغز و غلبه نیمکره‌های مخ افزایش یافته است. به طور اجمال تاکنون ثابت شده که فعالیت‌هایی همچون تفکر منطقی، استدلال، کلام و محاسبات پیچیده مربوط به نیمکره چپ و فعالیت‌هایی چون تخیل، توهم، درک فضائی اجسام و موسیقی در نیمکره راست قرار دارد. اما مرکز هیجانات که هوش هیجانی از آن تولید می‌شود در کجای مغز قرار دارد؟ هوش هیجانی، منبع هیجانات از قسمت بادامک مغز که خود دارای حافظه دائمی است صادر گردیده و توسط قسمت متفکر مغز که در هر دو نیمکره قرار دارد پالایش و کنترل می‌گردد. فرض بر این است که کلید خاموش کننده هیجان‌های ناگوار در قسمت چپ قطعه پیش‌پیشانی است و مانند یک ترموستات عصبی عمل می‌کند. جایگاه احساسات منفی مانند ترس یا تهاجم در قسمت راست قطعه‌های پیش‌پیشانی قرار دارند. سنجش اندازه‌گیری هوش هیجانی مستلزم کاری تخصصی است که علاقه‌مندان به دانستن میزان EQ خود باید به مراکز خاص رجوع کنند. که خوشبختانه اخیراً این امکان در بخش آزمون‌های روانی مجله موفقیت بازگشائی شده است اما رادولف واگنر و کلی ولز (۱۹۸۵) فهرستی برای تعیین برتری نیمکره‌های مغز تهیه کرده‌اند.

این آزمون به طور کلی برتری یکی از نیمکره‌ها را نسبت به دیگری نشان می‌دهد به عنوان اولین قدم در بررسی توانائی‌های مغزتان ابتدا لازم است بدانیم برتری نسبی کدام طرف مغزتان نسبت به دیگری بارز می‌باشد سپس به آزمون‌های جزئی خواهیم پرداخت.

▪ برتری نیمکره‌های مخ

دستورالعمل: موضوعات زیر را با دقت بخوانید. ۱۲ موضوع نوشته شده که هر یک دارای ۴ گزینه است. در مقابل گزینه‌ای که انتخاب می‌کنید یک علامت ضربدر بزنید. فقط یکی از گزینه‌ها را علامت بزنید. گزینه‌ای را انتخاب کنید که ترجیح می‌دهید. لازم نیست. که حتماً بتوانید آن را انجام دهید. اگر انتخاب یک گزینه برایتان مشکل است. گزینه‌ای را که بیشتر ترجیح می‌دهید انتخاب کنید.

۱. الف: تحصیل منطقی

ب: نوشتن یک نامه

ج: انجام دادن کارهای منزل

د: تحصیل در هنر

۲. الف: نقد فیلم

ب: یادگیری لغات جدید

ج: افزایش مهارت شما در یک بازی

د: ابداع یک اسباب‌بازی جدید

۳. الف: پیشرفت استراتژی شما در یک بازی

ب: یادآوری نام افراد

ج: ورزش کردن

د: نواختن یک ابزار موسیقی

۴. الف: دوره یک کتاب

ب: نوشتن یک مقاله برای مجله

ج: ساختن قفسه‌های جدید برای منزل

د: نقاشی منظره صحرا یا دریا

۵. الف: تحلیل روند بازار

ب: نوشتن یک فیلمنامه

ج: نجاری کردن

د: طرح یک بازی جدید

۶. الف: تحلیل شیوه‌های مدیریت

ب: قراردادن لغات در فرهنگ لغت

ج: گذاشتن تکه‌های پازل در کنار هم

د: نقاشی رنگ و روغن

۷. الف: به عهده گرفتن برنامه‌ریزی کامپیوتر

ب: مطالعه ریشه لغات و معنای آنها

ج: وقت خود را به بطالت گذراندن

د: ساختن یک ابزار مکانیکی جدید

۸. الف: تحلیل ارزش تولید

ب: توصیف یک محصول جدید با کلمات

ج: فروش یک محصول جدید در فروشگاه

د: کشیدن تصویر یک محصول جدید

۹. الف: توضیح منطق یک نظریه

ب: طرح یک آگهی تجاری

ج: کار با چوب و سفال

د: ساختن یک داستان

۱۰. الف: خرید کردن از بازار

ب: مطالعه درباره مردان و زنان مشهور

ج: اداره یک برج کنترل ترافیک

د: قالب‌گیری با سفال و گچ

۱۱. الف: بررسی و تحلیل درآمد و مخارج (دخل و خرج)

ب: مطالعه و ادبیات

ج: تجسم و دوباره آراستن میلمان

د: هنرپیشه شدن

۱۲. الف: برنامه‌ریزی یک سفر و محاسبه هزینه آن

ب: نوشتن یک رمان

ج: ساختن یک خانه یا کلبه

د: ساختن صنایع دستی برای سرگرمی

امتیاز دادن: تعداد پاسخ‌هایی را که برای هر گزینه (الف، ب، ج، د) انتخاب شده است حساب کنید.

هر مربع از چهار خانه فوق به صورت زیر طبقه‌بندی می‌شود. الف: نیمکره چپ، منطقی ب: چپ، کلامی ج: راست مهارت علمی - فضائی د:

راست، خلاقیت

برای به دست آوردن امتیاز: نمره‌های الف و ب را جمع کرده تا امتیاز نیمکره چپ به دست آید. با جمع نمره‌های ج و د امتیاز نیمکره راست را به

دست آورید.

واگنر و ولز خاطر نشان کردند که دست کم ۳ امتیاز باید بین راست و چپ تفاوت وجود داشته باشد تا اختلاف شایان توجهی را میان دو نیمکره

راست و چپ نشان دهد. در غیر این صورت هر دو یکسان و برابر هستند.

واگنر و ولز گزارش دادند که در آزمایش‌های انجام شده با گروه‌های معیار، برتری نیمکره‌های مخ پیش‌بینی شده است. این گروه‌ها، شامل

دانشجویان رشته منطق (چپ، منطقی، الف) نویسندگان خلاق (چپ، کلامی، ب) و (راست، خلاق، د) معلمان دبیرستان فنی و حرفه‌ای (راست، عملی، ج) پرستاران (راست، عملی، ج) و نقاشان (راست، خلاق، د) بودند. آنها در پیش‌بینی خود نسبت به عملکرد و سنجش مخ موفقیت کمی داشتند و اعلام کردند که این تقسیم‌بندی ممکن است بسیار خام و ناپخته باشد.

جدول تحلیل فوق، اگرچه نیاز به تحقیق بیشتری دارد. ممکن است اطلاعات مفیدی برای راهمائی مشاغل در اختیار ما قرار دهد.

علاقه تحصیلی فعلی (اصلی) شما چیست؟ توانی‌ها و ضعف‌های تحصیلی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ چگونه نتایج این آزمون در تصمیم‌گیری شغلی به شما کمک می‌کند؟

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13789>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کمال‌گرایی از کجا آب می‌خورد؟

روانشناسان معتقدند داشتن معیارهای بالا برای موفقیت و ترس از شکست سلامت روان را به خطر می‌اندازد.

«سنگ بزرگ نشانه نردن است». نیاکان ما سال‌ها پیش با استفاده از عقل جمعی‌شان و آفریدن همین ضرب‌المثل، پرده از یک یافته قرن بیستمی روان‌شناسی برداشته‌اند.

دانشمندان علوم رفتاری دریافته‌اند که بعضی افراد جوری بزرگ شده‌اند که معیارهای موفقیت‌شان را دست بالا می‌گیرند. آنها اسم این ویژگی شخصیتی را گذاشته‌اند کمال‌گرایی. کمال‌گرایی بستری را آماده می‌کند که آنها اضطراب زیادی را تجربه کنند. گرفتید؟ قرار نیست با ۴ خط لید همه چیز را بگیرید که! مطلب را بخوانید.

از همان اول قرن بیستم روان‌شناس‌ها گیر دادند به مفهوم کمال‌گرایی. البته آنها واژه‌ای را که برای این ویژگی در نظر گرفتند، مثل ترجمه فارسی‌اش این‌قدر مبهم و مثبت‌نما (!) نبود. شنیده‌اید استادان زبان وقتی که یک متن را خیلی خوب می‌خوانید، چی می‌گویند؛ perfect یعنی عالی بود؛ درست و بی‌عیب و بی‌نقص.

روانشناس‌ها هم از همین واژه استفاده کردند و به این ویژگی گفتند Perfectionism؛ یعنی گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص‌بودن. روان‌شناسان

ایرانی اما واژه درست و درمانی در برابرش نداشتند؛ بعضی‌ها گفتند «کامل‌گرایی» که چندان مطلب را نمی‌رساند، بعضی‌ها هم گفتند «بی‌نقص‌گرایی» که یک ملغمه نازیبا از واژه‌های عربی و فارسی است.

این بود که همه، بی‌خیال وجه مذهبی، عرفانی و کلا وجه مثبت کلمه «کمال» شدند و الان کمال‌گرایی ترجمه جا افتاده Perfectionism است.



اینها را گفتیم که «کمال عرفانی» یا پسر عمو کمالتان را با این کمال قاتی نکنید.

به هر حال اولین کسانی که روی کمال‌گرایی کار کردند آن را این‌جور تعریف کردند: «گرایش افراطی فرد به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناهی نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را کشیدن». همان‌طور که گفتیم، افراد کمال‌گرا معیارهای خیلی‌خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می‌گیرند و اگر به آن اهداف بلندپروازانه نرسند، خودشان را شکست خورده می‌دانند.

آنها نسخه همه اتفاق‌های دنیا را با قانون «همه یا هیچ» می‌پیچند. برای کمال‌گراها نتیجه هر کاری یا شکست کامل است یا موفقیت کامل. دانش‌آموزی که موفق انتخاب رشته دانشگاهی، فقط دانشگاه تهران (فنی‌ها بخوانند صنعتی‌شریف) را وارد برگ انتخاب رشته می‌کند، ورزشکار یا مربی‌ای که همه مساوی گرفتن‌ها را یک شکست مفتضح می‌داند، نقاشی که آن‌قدر نمایشگاه برگزار نمی‌کند تا موزه هنرهای معاصر بیاید سراغش و روزنامه‌نگار جوانی که فقط نوشتن در هم‌شهری جوان (آنها که شوخی سرشان نمی‌شود بخوانند لوموند) راضی‌اش می‌کند؛ همه و همه نمونه‌های افراد کمال‌گرا هستند.

ته تمام این آرمان‌های بالابند، یک ترس ظریف از شکست‌خوردن خوابیده است؛ ترسی که موجب می‌شود فرد همیشه در حالت تنش و اضطراب باشد.

• کمال‌گرایی از کجا آب می‌خورد؟

برای اینکه در روان یک آدم، یک ویژگی شخصیتی، حسابی پرورده شود و شکل بگیرد، از لحظه تولد تا بزرگسالی، چندین و چند عامل دست به دست هم می‌دهند. کمال‌گرایی هم طبق تعریف روان‌شناس‌ها، یک ویژگی شخصیتی است.

البته این به آن معنی نیست که کمال‌گراها تا آخر عمرشان نمی‌توانند هیچ تغییری در این ویژگی‌شان به وجود آورند؛ اگر این‌طور بود که ما مرض نداشتیم این مطلب را توی صفحه کاربردی موفقیت بنویسیم، فوقش می‌گذاشتیم قاتی یادداشت‌ها و از این‌جور آدم‌ها حسابی می‌نالیدیم! و اما مواد لازم برای طبخ یک کمال‌گرا:

(۱) والدین قدرت‌طلب:

آدم‌هایی که بیش از حد کمال‌گرا هستند، در کودکی والدینی داشته‌اند قدرت‌طلب؛ پدر و مادری که توی کله بچه‌شان فرو کرده‌اند «همیشه ما درست می‌گوییم، همیشه حق با ماست و همیشه ما درست رفتار می‌کنیم». این والدین نه‌چندان محترم، تفاوت توانایی‌های خودشان و بچه‌های نازنینشان را درک نمی‌کنند، به همین خاطر سعی می‌کنند با تنبیه، کودکانشان را مجبور کنند به معیارهای والایشان دست یابند؛ معیارهایی که آن‌قدر غیرواقع‌بینانه‌اند که در کمتر موردی بچه‌ای می‌تواند به آنها دست یابد. روان‌شناس‌ها به این سبک به اصطلاح «تربیت‌بچه» می‌گویند: «سبک والدینی قدرت طلبانه».

(۲) والدین کمال‌گرا:

از قدیم و ندیم گفته‌اند «گندم از گندم برود، کمال‌گرا هم از کمال‌گرا». غیر از والدین دیکتاتور، والدین کمال‌گرا هم بچه‌های کمال‌گرا تحویل جامعه می‌دهند. والدینی که خودشان کمال‌گرا هستند، نه تنها موفقیت‌های کودکانشان را کوچک می‌شمارند بلکه حتی موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند. آنها یک شخصیت وسواسی و بیش از حد منظم دارند و کودکان این افراد به همین خاطر، هیچ‌وقت احساس خوبی نسبت به موفقیت‌هایشان ندارند و در نتیجه احساس خوبی نسبت به خودشان هم ندارند چون هیچ‌وقت نتوانسته‌اند والدینشان را خشنود کنند.

(۳) باورهای فردی:

بعضی باورهای افراد که موجب کمال‌گرایی می‌شوند عبارتند از:

الف. نیاز به تایید؛ «همه افراد مهم زندگی من از جمله والدین، همسر، بچه‌ها و همکارانم باید مرا تایید کنند و دوستم بدارند».

ب) انتظارات بیش از حد از خود؛ «اگر من در همه زمینه‌ها با کفایت نباشم فرد بی‌ارزشی هستم».

ج) مستعد سرزنش؛ «اگر من نتوانم به پیروزی دست پیدا کنم، دیگران حق دارند مرا تنبیه کنند».

د) نگرانی بیش از اندازه؛ «چه موقعیت حساس باشد و چه نه، من باید به هر حال نگران باشم».

ه) پرهیز از مشکلات؛ «فرار از مشکلات بهتر از درگیر شدن با آنهاست».

• کمال‌گرایی خوب، کمال‌گرایی بد

البته همه نظرها در طول سال‌ها معتدل‌تر می‌شود. روان‌شناس‌ها هم دیدند نه بابا، کمال‌گرایی هم خوب و بد دارد. در نیمه دوم قرن بیستم،

روانشناسی به نام «هاماچک»، کمال‌گرایی را به بهنجار و نابهنجار تقسیم کرد.

کسانی که کمال‌گرای بهنجار یا سازگارانه هستند، معیارهای بالایی را برای خود در نظر می‌گیرند اما به جای اینکه رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، نفس تلاش کردن برای رسیدن به هدف برایشان اهمیت دارد. کمال‌گرایان مثبت از کار و تلاش زیاد لذت می‌برند و وقتی که در انجام دادن یا ندادن کاری آزادند، سعی می‌کنند آن را به بهترین نحوی که می‌توانند انجام دهند.

کمال‌گرایی بهنجار نه تنها موجب مشکلاتی نمی‌شود بلکه باعث می‌شود که فرد استعدادهای خود را شکوفا کند و به احساس رضایت شخصی بالایی دست یابد.

برخلاف این نوع کمال‌گرایی، کمال‌گرایی نابهنجار به همان تعاریف اولیه نزدیک است؛ کمال‌گرایان نابهنجار یا روان‌رنجور بیشتر در فکر آن هستند که مبادا اشتباهی از آنها سر بزند. آنها هیچ‌وقت کاملاً احساس پیروزی نمی‌کنند. آنها حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت نمی‌کنند. این افراد هرچقدر هم که به موفقیت دست پیدا کنند، راضی نیستند و خود را سرزنش می‌کنند و هدف بالاتری را در نظر می‌گیرند. آنها در این زنجیره بی‌انتها گیر می‌کنند و همیشه با خودشان درگیرند.

• چه نوعی دارد؟

روانشناسان با توجه به علت‌های کمال‌گرایی، ۳ نوع از آن را مشخص کرده‌اند:

۱) کمال‌گرایی خودمدار

این همان نوع است که در تعاریف‌های اول مطلب هم رویش تاکید کردیم؛ یعنی خود فرد در مورد خودش توقعات بالایی دارد و از شکست می‌ترسد.

۲) کمال‌گرایی دیگرمدار

این نوع از افراد کمال‌گرا، معمولاً نه تنها خودشان بلکه دیگران را نیز اذیت می‌کنند. تصور کنید که یک مربی یا یک کاپیتان کمال‌گرا، چطور عزت‌نفس اعضای تیم را له و لورده می‌کند یا یک استاد کمال‌گرا با دانشجویانش چه می‌کند.

۳) کمال‌گرایی القا شده توسط اجتماع

بعضی وقت‌ها درد در جامعه است؛ یعنی ارزش‌های جامعه القا می‌کند که همه افرادش باید به بهترین‌ها برسند. تصور کنید که موقعی که تیم ملی به جام جهانی می‌رود، همه مردم توقع داشته باشند و همه مطبوعات تیتربزنند که «ما باید قهرمان جام جهانی شویم».

• چه نسبتی با ورزش دارد؟

کمال‌گرایی خیلی به برد و باخت ربط دارد. برد و باخت هم اولین چیزی را که به خاطر می‌آورد ورزش است. می‌شود حدس زد که کمال‌گرایی در ورزشکاران خیلی شیوع داشته باشد. روان‌شناسان دانشگاه تورنتوی کانادا در تحقیقی که در مورد تاثیر کمال‌گرایی بر ورزشکاران انجام داده‌اند، به نتیجه‌های جالبی رسیده‌اند.

آنها که این پژوهش را در سال ۲۰۰۶ انجام دادند، دریافتند که چه در ورزشکاران تفریحی و چه در ورزشکاران حرفه‌ای؛

۱) انتظارات بالای جامعه، والدین و مربیان باعث می‌شود که آنها حالات غمگینی و افسردگی را تجربه کنند.

۲) اگر فقط و فقط مربی کمال‌گرا باشد، ورزشکاران حساسی تنش و اضطراب را تجربه می‌کنند.

۳) قضیه فقط در قالب یک دپرس یا مضطرب شدن معمولی که تمام نمی‌شود؛ توقعات بیش از حد جامعه، مربیان و والدین باعث می‌شود که ورزشکاران نسبت به ورزشکاران دیگر هم احساس خشم و خصومت کنند.

• ۴ گام برای تغییر کردن

خیلی سخت است، ما هم می‌دانیم تغییر دادن یک ویژگی شخصیتی که سال‌ها با آن زندگی کرده‌اید خیلی سخت است. برای همین ما چند توصیه به شما می‌کنیم، چند توصیه هم به آنهایی که در کمال‌گرا شدن شما مؤثر بوده‌اند:

۱) باور کنید که می‌شود تغییرش داد.

خیلی از آدم‌ها تا اسم «ویژگی شخصیتی» یا «بیماری روان‌شناختی» می‌آید و حس می‌کنند آن ویژگی یا بیماری را دارند، خیال خودشان را راحت می‌کنند و به عالم و آدم اعلام می‌کنند که «من این‌جوری‌ام و دیگه کاری نمی‌شه کرد». آنها رفتارشان را به بیماری یا شخصیت‌شان ربط می‌دهند و نه خودشان. تا وقتی این برحسب زدن‌ها ادامه داشته باشد، پیشگویی آنها درست از آب درمی‌آید؛ آنها تغییر نمی‌کنند چون باور دارند که تغییر نمی‌کنند.

۲) علت کمال‌گرایی‌تان را بشناسید.

همین که بدانید والدینتان دیکتاتور بوده‌اند یا کمال‌گرا، همین که ته ذهنتان معلم کلاس اولتان را به یاد بیاورید که فقط بچه‌هایی که ۲۰ می‌گرفتند را دوست داشت. همین دانستن‌ها، باعث می‌شود که بهتر خودتان و کمال‌گرایی‌تان را بشناسید و این کمک‌کننده است.

۳) باورهای غیرمنطقی‌تان را بازسازی کنید.

این گام در واقع شبیه این است که ما غذا را لقمه‌لقمه می‌کنیم تا بتوانیم آن را بلعیم. ما که نمی‌توانیم چیز گنده و مبهمی مثل «کمال‌گرایی» را یک‌هو تغییر دهیم، پس می‌رویم سراغ باورهای تشکیل‌دهنده‌اش. یک بار دیگر بخش سوم علت‌های کمال‌گرایی را بخوانید؛ می‌بینید که تمام باورهایی که در آنجا نوشته شده‌اند از لحاظ منطقی درست نیستند اما چون افراد سال‌ها با آنها زندگی کرده‌اند در ناخودآگاه‌شان حک شده است. این باورها وقتی که می‌خواهید یک کار - به گمان خودتان - بزرگ را انجام دهید یا وقتی که - باز هم به گمان خودتان - شکست می‌خورید، حسابی توی ذهنتان وول می‌خورند. آنها را شناسایی کنید. همان موقع یادداشت‌شان کنید و در مقابلش باوری را بنویسید که فقط ذره‌ای منصفانه‌تر است. تکرار این کار باعث می‌شود که کم‌کم ذهنتان یاد بگیرد خود به خود به همان باورهای منصفانه‌تر فکر کند و نه باورهای کمال‌گرایانه.

۴) والدین‌تان را آگاه کنید.

این گام احتمالاً بیشتر وظیفه ما مطبوعات‌چی‌ها و روان‌شناس‌های خانواده است. اگر والدین آگاه باشند که تربیت‌کردن بچه‌هایشان به شیوه ارباب‌منشانه، تاثیری اینچنین ناخوشایند روی بچه‌هایشان دارد، احتمالاً کمی خودشان را کنترل خواهند کرد.

این مطلب را می‌شود از طریق همان مشاوره‌های پیش از ازدواج یا در قالب مشاوره‌های روان‌شناختی هنگام بارداری یا بزرگ‌کردن بچه، آموزش داد؛ چیزهایی که ما هنوز به این شکل در ایران نداریم.

شمایی که کمال‌گرایید و الان جوان رشیدی شده‌اید می‌توانید لااقل به پدر و مادر احتمالاً دیکتاتور یا کمال‌گرایتان بگویید که دارند با بچه‌های دیگرشان چه کار می‌کنند یا خودتان که پدر و مادرهای آینده‌اید بدانید که اگر این ویژگی را تغییر ندهید و همیشه از بچه‌هایتان ۲۰ بخواهید، چه نوع کودکانی را پرورش می‌دهید.

منبع : سایت تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=319333>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کم‌حرف‌ها، پرحرف‌ها یا خاریشت‌ها، شما جزو کدام دسته‌اید؟

در دنیایی که رقابت در آن موج می‌زند، والدین از فرزندانشان انتظار دارند خودی نشان دهند اما زندگی برای خجالتی‌ها آن‌قدرها هم که گمان می‌کنید، آسان نیست. کم‌رویی گاهی در دورانی خاص به ویژه کودکی، نوجوانی و جوانی جزئی از شخصیت هر انسان است که به مرور زمان نیز برطرف می‌شود. اما گاهی همین پدیده به ظاهری بی‌اهمیت، تبدیل به نقصی اجتماعی می‌شود و جلوی پیشرفت فرد را در اجتماع می‌گیرد.

خجالتی‌ها انواع و اقسامی دارند:

۱) خجالتی‌های کلاسیک که جرات حرف زدن ندارند و با گوشه‌نگاهی سرخ



می‌شوند

۲) خجالتی‌هایی که برای پوشاندن کمروبی خود مدام حرف می‌زنند

۳) خجالتی‌هایی که مثل خارپشت خود را در حصار دفاعی مخفی می‌کنند تا آنها را آن‌گونه که هستند، نبینند.

۴) خجالتی‌های عصبانی که مدام داد و هوار می‌کنند تا دیگران متوجه ترسشان نشوند.

۵) بعضی افراد تنها در شرایطی خاص خجالتی‌اند و در دیگر موارد شجاع و ترسند.

گاهی به جای واژه کمروبی از اصطلاح "ترس از اجتماع" استفاده می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که هیچ مرز واضح و مشخصی

بین "کمروبی" و "ترس از اجتماع" وجود ندارد. ماهیت هر دو یکسان است و تنها از نظر شدت باهم متفاوت‌اند.

در نظرسنجی‌ها، بیشتر جوانان و نوجوانان ادعا می‌کنند که خجالتی هستند، چون مثلا سرکلاس درس، پای تخته یا سالن‌های کنفرانس دانشگاه زبانشان می‌گیرد و سرخ می‌شوند.

مثلا در فرانسه ۶۰ درصد افراد ادعا می‌کنند از کمروبی رنج می‌برند. در حالی که تنها ۲ تا ۳ درصد افراد واقعا از کمروبی به عنوان يك بیماری روانی که معمولا همراه با افسردگی نیز هست، رنج می‌برند. کمروبی در نوجوانان پدیده‌ای بسیار پیچیده است. گرچه بدن نوجوان رشد کرده ولی او هنوز اعتماد به نفس لازم را در خود حس نمی‌کند. به محض آنکه به او نگاه کنید سرخ می‌شود و معمولا قادر نیست با جنس مخالف خود سر صحبت را بگشاید..

• آسیب‌پذیری ژنتیکی:

گرچه تاکنون ژن کمروبی شناخته نشده است، ولی محققان معتقدند تمامی افراد استعدادی طبیعی برای مبتلا شدن به کمروبی دارند. به طور حتم بعضی افراد حساس‌تر از دیگرانند. مشکل واقعی خجالتی‌ها این است که نمی‌توانند سنگینی نگاه دیگران را تحمل کنند.

• محیط خانوادگی:

به طور حتم خانواده و محیطی که فرزندان در آن رشد می‌کند در خجالتی بودن یا نبودن وی موثر است. در صورتی که والدین فردی کمرو باشند به طور حتم این خصوصیت را به فرزند خود نیز انتقال می‌دهند. از سوی دیگر والدین عصبی و سخت‌گیر نیز فرزندان خجالتی دارند. فروید، دلیل کمروبی را ترس از رها شدن می‌داند. این ترس در دوران کودکی و به ویژه نوجوانی بسیار عادی است. اما اگر در دوران جوانی و بزرگسالی نیز ادامه یابد، مطمئنا نقصی اجتماعی است که باید درمان شود.

• فرهنگ:

تحقیقات نشان داده است که کمروبی با فرهنگ يك جامعه رابطه مستقیم دارد. به نظر می‌رسد ژاپن نسبت به دیگر کشورهای جهان، جمعیت خجالتی‌تری داشته باشد. ۹۰ درصد مردم این کشور ادعا می‌کنند خجالتی‌اند. در توکیو، فروتنی، خوشتن‌داری، رازداری، جزءنگری و مهربانی ارزش‌هایی مقدسی‌اند که مجریان آن خجالتی خوانده می‌شوند. در کشور ما نیز به عنوان مثال از نظر فرهنگ اسلامی و سنتی يك زن ایده‌آل زنی است که هنگام صحبت با غریبه‌ها چشم به زمین بدوزد و سرخ شود، اما در حال حاضر با پیشرفت جامعه چنین خصوصیتی به خجالتی‌ها نسبت داده می‌شود.

• وقایع زندگی:

گاهی در زندگی هر فرد اتفاقاتی رخ می‌دهد که مسببات گوشه‌گیری و کمروبی فرد را فراهم می‌کند: تحقیر، تمسخر، شکست .

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=247098>

کوچک ترین آتشدان شخصیت

اگر تشبیه آدمیان به لوکوموتیو، شخصیت به «آتشدان» و خلق (مود) به «سوخت» را بپذیریم، آنگاه می توان کوچک ترین «آتشدان شخصیت» را برای افراد دچار اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار (AVOIDANT) دانست. اختلالی که در دسته (کلاستر) شخصیتی C قرار می گیرد؛ دسته یی که آن را با تابلویی که من آن را «پنج میم؛ مضطرب، منضبط، محتاط، میانه رو (معتدل) و محافظه کار» نامیده ام، می توان به خاطر سپرد.

شخصیت دیگری که آن را هم می توان دارای آتشدان شخصیتی کوچک برآورد کرد، شخصیت وابسته است که همانند شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار در گونه های «اختلال» کوچک تر از گونه های «تریت (ویژگی)های پررنگ و کمرنگ» است. ویژگی (تریت)های پررنگ و اختلال این



دو شخصیت را می توان آینه و مصداق آشکار راهبرد «آسه برو، آسه بیا تا گربه شاخت نزنه» دانست و البته نگرانی، هراس و دوراندیشی فراوان اینان سبب می شود پیش از برگزیدن و به کار بستن این راهبرد همیشگی، دیرپا و ماندگار، حتی برای لحظه یی بدین واقعیت نیندیشند که گربه از بنیاد شاخی ندارد که آن را به نشیمنگاه دیگری فرو برد.

در افراد دچار اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار، حساسیت بیش از اندازه یی به طرد شدن دیده می شود که ممکن است باعث گوشه گیری و انزوا آنها از جامعه شود. هرچند این افراد شرمگین و خجالتی اند، اما غیرمعاشرتی نیستند و حتی دلبستگی فراوانی به داشتن رابطه با دیگران دارند، اما دلشان می خواهد دیگران ضمانت های استوار و پایداری به آنها بدهند که از آنها خرده گیری و انتقاد نکرده و آنان را بدون سرزنش یا بازخواست می پذیرند. کم رویی و شرمگینی ویژگی شخصیتی بارز آنهاست.

اینان از گرمی و امنیتی که در روابط انسانی وجود دارد، خوششان می آید، اما پرهیز و گریز خود از برقراری رابطه با دیگران را با ترسی که ادعا می کنند از طرد شدن دارند، توجیه می کنند. هنگامی که با کسی سخن می گویند، نبود قطعیت و اطمینان به خود در آنها دیده می شود و با فروتنی و شکسته نفسی حرف می زنند. از سخنرانی در میان جمع یا تقاضا کردن از دیگران می هراسند چرا که به طرد شدن از سوی دیگران بسیار حساس هستند.

بسیاری از اوقات ممکن است بیان دیدگاه های دیگران را به گونه یی تفسیر کنند که گویی تحقیر یا توهینی به آنها بوده است. هنگامی که از کسی تقاضایی می کنند و پاسخ رد می شنوند، از دیگران کناره گیری می کنند و دچار احساس رنجش و دل آزرده می شوند.

در محیط کار اینان اغلب به حرفه های حاشیه یی روی می آورند. پیشرفت چندانی در کار خود نمی کنند و به دنبال اقتدار بیشتری هم نمی روند. آدم های کم رو، شرمگین و دارای حجب و حیایی به چشم می آیند که دوست دارند همه از دست شان راضی و خشنود باشند. اغلب دلبستگی به برقراری رابطه با دیگران ندارند، مگر آنکه تضمین های بسیار مطمئن و استواری به آنها داده شده باشد که بی هیچ خرده گیری و انتقاد پذیرفته می شوند؛ از این رو اغلب هیچ دوست صمیمی یا قابل اعتمادی ندارند.

نمایی که از «آقای حکمت» - آن مرد شرمگین، نیک گفتار، راست کردار و دوست داشتنی فیلم «رگبار»، با بازی هنرمندانه و از یادرفتنی شادروان «پرویز فنی زاده»- می توانیم پیش چشم و ذهن آوریم، شاید بهترین و هویداترین تصویر از آدمی دارای ویژگی های پررنگ و شاید حتی اختلال شخصیت های مردم گریز- پرهیزمدار و نظام مند- قانون مدار (وسواسی- جبری) باشد.

این فیلم بر پایه مکتب فیلم درمانی که همان شتاب بخشیدن به روان درمانی با سود جستن از سینما است، می تواند درمانگر را در به «بینش» رساندن مراجعان دچار اختلال شخصیت یا دارای ویژگی های شخصیتی پررنگ «مردم گریز- پرهیزمدار» به خوبی یاری دهد.

آدمیان مردم گریز- پرهیزمدار، در بخش «سرشت»، دارای «آسیب گریزی» و «پاداش مداری» فراوان و چشمگیر اما «نوجویی» و «پشتکار» اندک هستند. در ساختار «منش» اینان، «خودراهبری» اندک و «خودفراری» و «همکاری» اندک تا متوسط به چشم می آید. اختلال شخصیت مردم

گریز-پرهیزگرا می تواند با اختلالات خلقی و اضطرابی و نیز اختلال شخصیت های درخودمانده- تنهایی گزین (اسکیزوتیپد)، بدبین- کینه توز (پارانوتیپد)، وابسته- پناه جو (دپندنت)، شگفت انگیز- خرافه گرا (اسکیزوتایپال) و مرزی- آشوبناک (بوردرلاین) همراه و همبسته شود.

ویژگی های پررنگ و نیز اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار را باید از ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت های درخودمانده-تنهایی گزین (اسکیزوتیپد)، بدبین-کینه توز (پارانوتیپد)، وابسته- پناه جو (دپندنت) و شگفت انگیز- خرافه گرا (اسکیزوتایپال) باز شناخت.

شمار فراوانی از آدمیان در هنگامه های بسیاری از زندگی شان، به ویژه برای رها شدن از اضطراب و دلشوره در ایستار (موقعیت)های دشوار و رخدادهای یا گزینه های ناگوار از پرهیز (اجتناب) و کناره گیری (انزوا) سود می جویند، اما آنها که دارای ویژگی های پررنگ یا دچار اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار هستند، پرهیز (اجتناب) و کناره گیری فراگیر رفتاری، هیجانی و شناختی دارند. اینان پرهیز و دوری گزینی ژرف و گسترده خود را حتی به بهای گزاف از دست رفتن آرزوها و آماج شان رها نمی کنند.

چنین افرادی در آرزوی پذیرش از سوی دیگران و داشتن دوستی و برهمکنش با آنان هستند، اما حتی ممکن است این خواست درون ذهنی شان را در جلسات درمانی برای روان درمانگر هم هویدا نسازند. این تنهایی، اندوهگینی و اضطراب در روابط بین فردی با هراس همیشگی آنان از طرد شدن پاس داشته می شود.

بردباری و شکیبایی اندک اینان در برابر ملال و اندوه، ممکن است آنها را به وادی سوءمصرف مواد بکشاند تا دست کم بدین شیوه ذهن و اندیشه شان از هیجانات و شناخت های منفی رهایی یابد.

افراد دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار همانند دیگر شخصیت ها ممکن است با شکایت از مشکلات محور یک همچون افسردگی، اختلالات اضطرابی (وسواس و...)، سوءمصرف مواد، اختلالات خواب و اختلالات روانی-کارکردی (سایکوفیزیولوژیکال) وابسته به تنش و استرس برای مشاوره و درمان مراجعه کنند.

واژه شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار برای نخستین بار از سوی «میلون» در ۱۹۶۹ به کار برده شد، هرچند «کارن هورنای» در بیان یک مورد از مراجعان خود، بیش از ۴۰ سال پیشتر از شناسایی آن از سوی بازبینی سوم کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان پزشکی آمریکا، از آن با عنوان «پرهیزگرا (اجتنابی) در روابط بین فردی» نام برده بود.

در تشخیص این شخصیت، جدا ساختن (افتراق) آن از اختلالات روانپزشکی دیگری که نما و چهره یی همانند و همسان (مشابه) پدید می آورند، جایگاه و اهمیت فراوان دارد. از این رو، کوتاه وار به بیان شیوه جدا ساختن این نماهای نزدیک به یکدیگر می پردازم. یکی از اختلالاتی که ممکن است بسیار همانند اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار پیش چشم و ذهن نشیند، «ترس و هراس اجتماعی فراگیر» (ژنرالیزه) است؛ اما در این اختلال اغلب اضطراب ایستارهای ویژه و شمارپذیر (معدود)ی مانند سخنرانی در میان گروهی از مردمان رخ می دهند.

اختلال هول (پانیک) و گذرهراسی (آگوروفوبیا) نیز ممکن است نمایی همانند اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار داشته باشند؛ اما حتی در همزمانی این دو اختلال، مشکل فرد ترس فراوان او از رخ دادن یورش هول و دلهره (پانیک) در ایستارها و جاهایی است که فرد از جایگاهی ایمن یا یارانی که می توانند او را از فاجعه های شخصی (بیکری یا روانی) رهایی بخشند، به دور است. در حالی که در شخصیت مختل و نیز مختل مردم گریز- پرهیزمدار مساله ترس و هراس فرد از نقد و پرسشگری یا طرد اجتماع است.

دیدگاه های شخصی از گونه «من ناشایست (بی کفایت) هستم» در هر دو اختلال شخصیت وابسته و نیز مردم گریز- پرهیزمدار چشمگیر هستند؛ اما آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت وابسته، دیگران را نیرومند و توانا برای انجام پشتیبانی خویش می بینند، در حالی که افراد دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار به دیگران به گونه انتقادگران و طردکنندگان بالقوه می نگرند.

از این رو مردم گریز-پرهیزمدارها بر خلاف وابسته ها که همواره در جست و جوی روابط بین فردی نزدیک و صمیمانه هستند از برقراری چنین روابطی می ترسند و خود را در برابر دیگران آسیب پذیر می بینند؛ هرچند در واقع پذیرفته شدن شان از سوی دیگران و داشتن روابط نزدیک گرم و صمیمانه از آمال و آرزوهای ذهنی آنها بوده و هست.

این در حالی است که افراد دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت در خودمانده- تنهایی گزین (اسکیزوتیپد) و شگفت انگیز- خرافه گرا (اسکیزوتایپال)، کناره گیری و جدایی از اجتماع را پسندیده و گرایش و خواستی درونی برای وانهادن این شیوه زندگی ندارند. ایشان در تاریخانه های شکوهمند و دوست داشتنی خود، شهروانی تک اما کامروایند.

اسکیزوتیپدها به طور کلی در برابر انتقاد یا طرد شدن از سوی دیگران بی تفاوت اند. اسکیزوتایپال ها نیز هرچند ممکن است به کنش ها و دیدگاه

های منفی از سوی دیگران واکنش نشان دهند، اما اغلب بیشتر دچار بدبینی می شوند تا اینکه همانند مردم گریز-پرهیزمدارها به نکوهش خویش بپردازند.

همچون دیگر اختلالات روانپزشکی محور یک، هر چند ناشایع تر، اختلالات شبه پیکری (سوماتوفرم) و اختلالات تجزیه یی نیز ممکن است اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار را همراهی کنند.

اختلالات شبه پیکری ممکن است هنگامی رخ داده و پیشرفت کند که مشکلات پیکری دلیلی برای پرهیز و دوری گزینی از اجتماع پدید می آورد. اختلالات تجزیه یی نیز هنگامی پدیدار می شوند که الگوهای پرهیز و کناره گیری هیجانی و شناختی بیماران به اندازه یی شدید، ژرف و گسترده هستند که در آنها ناهماهنگی و آشفتگی را در هویت، حافظه یا هشیاری و آگاهی شان پدید می آورد.

افراد دارای ویژگی های پررنگ و نیز اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار (اوویدنت) با وجود اینکه به گونه معمول، روابط اجتماعی اندکی با دیگران دارند، در آرزوی نزدیک و صمیمی بودن با آنها هستند. آنها از این روی از برقراری روابط با دیگران یا پاسخ دادن به کوشش های دیگران برای آغاز برهمکنش های دوسویه پرهیز می کنند که می پندارند بی گمان در این گونه روابط طرد خواهند شد؛ چنین طرد و پس زده شدنی برای آنها تحمل ناپذیر است. پرهیز و کناره گیری اجتماعی آنها نمایان و آشکار است. تحمل اندک آنان برای رنج و ملال همچنین آنها را وادار می کند تا با سرگرم شدن به کنش ها و کردارهای دوست داشتنی شان، حواس خود را از چنین شرایط ناخوشایند و منفی پرت کرده و ذهن خویش را از نگرانی رها سازند. آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و به ویژه اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار باورهای بنیادین (مرکزی) ناکارآمدی پایدار و ماندگاری دارند که با کارکرد اجتماعی آنها رویارویی دارد. این باورها ممکن است آشکارا از سوی ایشان بر زبان آورده نشوند، اما به هر روی درک و باور شخص از خویش و دیگران را باز می نمایاند.

در روزگار کودکی، آدمیان مردم گریز-پرهیزمدار ممکن است فرد مهم و برجسته یی همانند پدر، مادر، آموزگار، همشیر (خواهر یا برادر) و همتایی داشته اند که برای آنها بسیار منتقد، نکوهش گر و طردکننده بوده باشد. در چنین ایستارهایی طرح واره های ذهنی-شناختی ویژه یی از برهمکنش (تعامل) دوسویه فرد آدم گریز-پرهیزمدار با آن فرد مهم برمی آید که از آن جمله می توان به مواردی همچون «من ناشایست (بی کفایت) هستم»، «من دارای کاستی (نقص) هستم»، «من دوست داشتنی نیستم»، «من متفاوت هستم»، «من بهنجار و سازگار نیستم» اشاره کرد. همچنین در آنها باورهای منفی درباره دیگر مردمان رشد و پیشرفت می کند مانند «مردم به من اهمیتی نمی دهند»، «مردم مرا نکوهش کرده و پس خواهند زد». البته باید یادآور شد همه کودکان دارای فرد مهم و برجسته منتقد، نکوهش گر یا طردکننده دچار شخصیت پررنگ و مختل مردم گریز-پرهیزمدار نخواهند شد.

مردم گریز-پرهیزمدارها در سنجش و ارزیابی کنش و واکنش دیگران در برابر آنها دچار این خطای شناختی می شوند که گویی همه کس با آنها به شیوه نقد، نکوهش و پس زدن فرد مهم و برجسته روزگار کودکی شان برخورد می کند. آنها از این هراس دارند که نتوانند رنج و ملالی را که از این نقد، نکوهش و طرد برمی آید تحمل کنند. بنابراین آنها از ایستارها و روابط اجتماعی پرهیز و کناره گیری می کنند. گاه تا آنجا که به شدت زندگی خصوصی شان را محدود و تنگ می کنند تا از دردی که (به باور و قضاوت آنان) در روابط با دیگران گریزناپذیر خواهد بود، به دور و ایمن بمانند. پیش بینی درباره طرد و پس زده شدن، رنج و ملال پدید می آورد که به خودی خود برای هر آدمی به شدت دردناک است، اما از آن دردناک تر در انتظار و چشم داشت طرد و پس زده شدن است.

چرا که آدم مردم گریز-پرهیزمدار واکنش های منفی دیگران در برابر خودش را با تفسیرهای بسیار شخصی از این دست که «او مرا بدین روی طرد کرد که من ناشایست (بی کفایت) هستم» توجیه پذیر می پندارد. او در این پس زده شدن، تنها کم داشت های خود را سبب ساز طرد برمی شمارد. چنین باورهای منفی شخصی به خودی خود دیگر باورهای ناکارآمد را نیرومندتر کرده و به احساس های بیشتر ناشایستگی (بی کفایتی) و ناامیدی می انجامد. حتی برهمکنش (تعامل) های اجتماعی مثبت نیز یک پناهگاه امن برای دور ماندن از طرد و پس زده شدن از سوی دیگران پدید نمی آورد؛ «اگر یک نفر مرا دوست دارد بدان سبب است که او واقعیت مرا نمی بیند؛ آنگاه که او بتواند واقعیت مرا دریابد، مرا بی درنگ پس خواهد زد.» بنابراین، مردمان دارای ویژگی های پررنگ و به ویژه اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار به دنبال آن هستند که با کنار کشیدن از روابط اجتماعی منفی و نیز مثبت از رنج و ملال طرد شدن خود را دور نگه دارند. مردم گریز-پرهیزمدارها یک سری فکرهای خودکار خودپرسش (انتقاد) گرانه دارند که هم در ایستارهای اجتماعی و هم هنگامی که در انتظار برخوردهای آینده هستند، از سوی فرد آزموده می شوند. همین فکرها هستند که رنج و ملال پدید می آورند؛ هر چند به آسانی از سوی فرد هنگام ارزیابی روانشناختی بیان نمی شوند. از جمله افکار خودکار

(اتوماتیک) منفی معمول آنان می توان به مواردی همچون «من گیرا (جذاب) نیستم»، «من کسل کننده هستم»، «من کودن هستم»، «من یک بازنده هستم»، «من بهنجار و سازگار نیستم» اشاره کرد.

افزون بر آنچه پیشتر گفته شد، مردم گریز- پرهیزمدار (اوویدنت)ها جریانی از فکرهاى خودکار دارند که در سمت و سوی منفی، آنچه رخ خواهد داد را پیش بینی می کنند؛ «من هیچ چیز برای گفتن نخواهم داشت»، «من یک ابله از خودم خواهم ساخت»، «او مرا دوست نخواهد داشت»، «او به نقد و نکوهش من خواهد پرداخت». ایشان ممکن است از این فکرها کاملاً آگاه باشند یا نباشند. آنها ممکن است از رنج و ملالی که این فکرها برمی انگیزد، خرددار و هشیار باشند؛ با این وجود شرایط از سوی شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار پذیرفته می شود و به جای آنکه درستی شرایط به آزمون نهاده شود، فرد به گونه پی کنش مند (فعال) از آن گونه ایستارهای اجتماعی که می پندارد در آنها فکرها و اندیشه های خودپرسش (انتقاد)گرا نه و رنج و ملال سر بر می آورند، می گریزد.

باورهای شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار به ارزیابی های ناکارآمد درباره روابط با دیگران می انجامد. این گونه مردمان چنین باور دارند که از بنیاد دوست داشتنی نیستند اما چنانچه بتوانند «خود واقعی»شان را پنهان کنند، ممکن است این توانایی را پیدا کنند که دیگران را دست کم برای اندکی، ولو یک لحظه، فریب دهند. آنان می پندارند نمی توانند به هیچ کسی اجازه دهند به آن اندازه به آنها نزدیک شود که بفهمد آن چنان که خودشان می دانند، ناشایست (بی کفایت)، دوست نداشتنی و مانند آن هستند. پنداشت های زیرساختاری اینان مواردی همچون «من باید یک نمای بیرونی دلچسب برای دیگران بیارایم تا مرا دوست داشته باشند»، «اگر دیگران واقعاً مرا می شناختند، دیگر مرا دوست نمی داشتند»، «آن هنگام که آنان مرا بشناسند، خواهند دید که من واقعاً فرومایه (حقیر) هستم» و «نزدیک شدن به من و دیدن واقعیت من برای مردمان خطرناک است» را دربرمی گیرد.

پنداشت های معمول اینان درباره آنچه ایشان باید برای نگاه داشتن روابط دوستانه انجام دهند، چنین درونمایه هایی دارد؛ «من باید او را همه گاه راضی و خشنود نگاه دارم»، «او مرا تنها در صورتی دوست خواهد داشت که من هر آنچه او می خواهد انجام دهم»، «من نمی توانم نه بگویم». از این رو اینان ممکن است به گونه پی پایدار و ماندگار از جسارت و قاطعیت ورزیدن خودداری کنند؛ «اگر من حتی یک اشتباه کنم، او همه آن نمای را که از من در ذهن دارد، به چالش خواهد کشید»، «چنانچه من ناخشنودی او را برآورم، او به دوستی مان پایان خواهد داد»، «او متوجه هرگونه کاستی (عیب و نقص) من شده و مرا طرد خواهد کرد».

مردم گریز- پرهیزمدارها در ارزیابی واکنش های دیگران دشواری دارند. آنها ممکن است واکنش های طبیعی و حتی مثبت دیگران را بد برداشت کرده و پاسخ هایی منفی ببندارند.

همانند بیماران دچار ترس و هراس های اجتماعی، برخی آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و به ویژه اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار مستعد آن هستند که بر فکرهاى منفی، احساس ها و واکنش های فیزیولوژیک درونی خودشان بیشتر از حالت و بیان چهره و زبان پیکری دیگران تمرکز کنند. برای آنان بسیار مهم است که هیچ کس درباره شان به گونه پی بد نیندیشد چرا که اینان چنین باوری دارند؛ «چنانچه کسی درباره من دید و قضاوت منفی داشته باشد، دیدگاه و انتقاد او باید واقعیت داشته باشد».

ماندن در ایستارهایی که ممکن است در آن ارزیابی شوند، خطرناک به نظر می رسد چرا که واکنش های منفی یا حتی طبیعی دیگران باورهای مبنی بر اینکه آنها دوست داشتنی نبوده یا دچار کاستی هستند را تایید کرده و قطعی می سازند. آنها معیاری برای آنکه خودشان را به شیوه پی مثبت ارزیابی کنند، ندارند.

حتی آن گاه که با شواهدی روبه رو می شوند که نشان از این دارد که با دیگران در کشمکش و ستیز نیستند، باز هم پرهیزمدارها چنین شواهدی را کاستی (تخفیف) می بخشند. فکرهاى خودکار معمول اینان مواردی همچون «او می پندارد من شایسته و توانمند هستم، اما به واقع من او را فریب داده ام»، «اگر او واقعاً مرا می شناخت، هرگز مرا دوست نمی داشت»، «او به من نزدیک شده است تا دریابد که من واقعاً خیلی دلچسب نیستم» را دربرمی گیرد.

پرهیزمدارها اغلب برخورد ناکارآمدی در برابر احساس ها و هیجان های ملال آور دارند؛ «من نباید اضطراب داشته باشم»، «من همواره باید احساس خوبی داشته باشم»، «دیگران به ندرت دستپاچه، شرمسار یا هراسناک می شوند و احساس بدی پیدا می کنند».

پرهیزمدارها چنین می پندارند که چنانچه اجازه دهند احساس رنج و ملال پیدا کنند، در این احساس ها آنچنان گیر می کنند که دیگر هرگز از آن به در نخواهند آمد؛ «اگر اجازه دهم احساس هایم رها شود، فرو خواهم پاشید»، «اگر احساس بدی پیدا کنم، از کنترل رها شده و دیگر کارآمد

نخواهم بود»، «اگر اضطرابم آغاز شود، به بدترین نقطه ام خواهم رسید».

آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار (اوویدنت) کشش و خواستی نیرومند برای دستیابی به آماج درازمدت خود یعنی داشتن روابط بین فردی نزدیک تر دارند. این تفاوت بنیادین اینان با شخصیت های درخودمانده - تنهایی گزین (اسکیزوتیپها) است که نبود نزدیکی و صمیمیت، برایشان همخوان با خودساره (ایگو)شان است.

مردم گریز- پرهیزمدارها خود را تهی و تنها می پندارند و می خواهند دوستان نزدیک تر و حرفه (شغل) بهتر داشته باشند و زندگی خود را دگرگون سازند.

با وجود آنکه اینان به ظاهر برای دست یافتن به آماج خود تلاش می کنند، اما در عمل از به دوش کشیدن احساس ها و هیجان های منفی خودداری کرده و حاضر به پرداخت هیچ هزینه گرانی نیستند. در این راستا آنها آغاز به پوزش آفرینی می کنند تا این شانه خالی کردن را توجیه کنند؛ «من از انجام آن لذت نخواهم برد»، «من بیش از اندازه خسته و کوفته خواهم شد»، «چنانچه آن را انجام دهم، احساس بدتری خواهم داشت»، «بعداً آن را انجام خواهم داد»، «دوست ندارم آن را هم اکنون انجام دهم».

آنگاه که این «بعداً» سر می رسد، باز دوباره از پوزش هایی دیگر سود خواهند جست و کردار پرهیزمدارانه شان را ادامه خواهند داد. افزون بر این، مردم گریز - پرهیزمدارها ممکن است هرگز باور نداشته باشند که شایستگی و آمادگی لازم برای دست یافتن به آماج شان را دارند. اینان پنداشت ها و گمان های نمایانی را پدید خواهند آورد؛ «کاری نیست که من بتوانم برای دگرگون ساختن وضعیت خودم انجام دهم»، «فایده و فرجام کوشش چه خواهد بود؟ من به هر حال توانایی انجام آن را ندارم»، «از دست دادن از سر کوتاهی، بهتر است تا اینکه کوششی بی فرجام و از پیش شکست خورده داشته باشی».

آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار (اوویدنت) ممکن است اندیشه های آرزومندانه پی دربار آینه خود داشته باشند. آنها ممکن است باور داشته باشند که بالاخره روزی، بی هیچ کوشش و رنج و دشواری، ناگهان دست نهان (غیب) برایشان روایتی کامل و کار و حرفه پی بی کاستی به ارمغان خواهد آورد. در واقع آنها اغلب چنین نمی پندارند که تنها در پرتو رنج و کوشش خودشان به آماج شان دست خواهند یافت؛ «یک روز من بیدار خواهم شد و همه چیز آن روز خوش و خرم خواهد بود»، «من نمی توانم خودم زندگی ام را درست و دگرگون کنم»، «همه چیز بهتر و درست خواهد شد، اما نه از گذر رنج و کوشش خودم».

از این رو زندگی افراد دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار درست همانند آدمیان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت درخودمانده -تنهایی گزین، دور از توده پرفراز و فرود اجتماع، اما برخلاف اسکیزوتیپها در پرهیز و گریزی ناخوشایند ادامه خواهد یافت. اینان شرمگین و شناور در اندیشه های منفی و پنداشت های ناگوار خود روز و شب زندگی را کناره جویانه سپری کرده و به جایگاهی که شایستگی و توانایی ذهنی آن را دارند، دست پیدا نمی کنند.

اینان توان ستاندن حق خود را در رویارویی با دیگران، درست همان گاه که باید و شاید، ندارند و به ویژه از سوی مردمان دچار اختلال شخصیت کلاستر (دسته) B مورد بدرفتاری و بهره کشی قرار می گیرند. بردباری و شکیبایی آنان در این وضعیت ناگوار، شگرف و شگفت انگیز است تا آنجا که آدم مردم گریز و پرهیزمدار تا مدت ها (ماه ها، سال ها و حتی دهه ها) این درماندگی و بیچارگی را بی گله و شکایت بر دوش می کشند؛ اما فراوان دیده شده است که بالاخره یک روز، آدم مردم گریز - پرهیزمدار (اوویدنت)، درست همانند فرد درخودمانده-تنهایی گزین (اسکیزوتیپ / اسپرگر) فیلم «سگ های پوشالی» (با بازی هنرمندانه و ماندگار داستین هافمن در نقش دیوید سامنر ریاضیدان) توان تحمل این بار گران و گرد هم آمده را از دست داده و کاسه صبرش لبریز می شود.

درست همین هنگام است که آتشفشان به ظاهر آرام، خاموش و شکیبای فرد مردم گریز - پرهیزمدار به ناگاه منفجر شده و گدازه های آتشین، سوزان و ویرانگرش بر دامان او و پیرامونیانش فرو می نشیند. پرخاشگری و خشونت که چنین آدمی در این هنگامه توفان آتشفشان در رویارویی و ستیز با دیگران روا می دارد، اغلب بسیار فراتر از اندازه لازم و هماهنگ با رخداد و ایستار ناگوار و دلهره آور بوده و می تواند به پیامدهای قانونی (کیفری و حتی جنایی) دشوار و بدفرجامی بینجامد. آیا می توان چنین پرخاشگری نابجا و بیش از اندازه پی را برآمده از روان پریشی (سایکوز) ناگهانی و گذرا دانست؟

گویی یک عمر پرهیز و گریز همیشگی همچون اینان آتشفشانی به ظاهر خفته و خاموش روی هم گرد آمده و به زرادخانه پی ویرانگر و آماده انفجار تبدیل شده است.

آموزگار پرهیزگار و درست کردار فیلم ماندگار و فراموش ناشدنی «رگبار»، با هنرنمایی استادانه شادروان «پرویز فنی زاده» نمونه یی هویدا از ویژگی های پرنرنگ و شاید تا مرز و اندازه اختلال شخصیت مردم گریز و پرهیزمدار (اوویدنت) است؛ اما نمای آن سرباز امریکایی ریزپیکر مغلوب و مضطرب فیلم «شیرهای جوان» حتی بر بالای کالبد بی جان افسر شکست خورده، ناکام و پشیمان آلمانی (با بازی مارلون براندو) نیز به خوبی می تواند ویژگی های پرنرنگ (و نه اختلال) شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار را پیش چشم و ذهن ما آورد. تصویری که در دیگر فیلم های واقع نگرانه ژانر جنگی (همچون فیلم های «جوخه»، «غلاف تمام فلزی»، «فارس گامپ»، «نجات سرباز رایان»، «خط سرخ باریک»، «ما سرباز بودیم»، «رمز (باد)گویان»، «نامه های ایوو» و...) بارها تکرار شده است. آنچه در برابر زن جوان و شورشی فیلم «و خداوند زن را آفرید» با بازی زنده، زیرپوستی و هنرمندانه «بریژت باردو» به عنوان همسر ناخواسته و خسته و ناکام کننده رخ می نمایاند نیز مردی است که ویژگی هایی از شخصیت کلاستر (دسته) C و از جمله شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار را آشکارا داراست.

روانپزشک، روانشناس و مشاور در فرآیند تخصصی «مشاوره و روان درمانی» می تواند به خوبی از فیلم «رگبار» بیضایی» برای به بینش رساندن مراجع مردم گریز- پرهیزمدار خود نسبت به ویژگی ها یا اختلال شخصیتش بهره گیرد. برای روان درمانگر باورمند به مکتب تازه (سه دهه) از راه رسیده «فیلم درمانی (سود جستن از سینما در شتاب بخشیدن به روان درمانی شناختی یا تحلیلی)»، فیلم خوش ساخت و ماندگار «شیرهای جوان» می تواند جنبه های ارزشمند و گرانبهای فراوانی داشته باشد؛ از آن جمله می توان به پدید آوردن انگیزه برای درمان و تغییر در مراجعان دچار ویژگی های پرنرنگ یا اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار (اوویدنت) و استوار کردن خواست (اراده) ایشان برای پیگیری تغییر در گذر رفتاردرمانی شناختی یا روان درمانی تحلیلی (روانکاوانه) اشاره کرد. یکی از ساخته های گرانمایه سینما که می تواند بنا بر مکتب «فیلم درمانی» در روان درمانی شناختی- رفتاری این گونه مراجعان نقش درمانی در خور تاملی داشته باشد، همانا کارتون نام آور و دوست داشتنی «شرک» است. «شرک» به خوبی می تواند «نماد پذیرش خویشتن (خودپذیری؛ Self acceptance)» باشد. این غول زمخت نازیبا سبزفام اما دلنشین و دوست داشتنی به گونه یی اثرگذار می تواند از سوی روان درمانگر باورمند به مکتب فیلم درمانی برای درمان زخم کهنه «پاشنه آشیل» مراجعان دچار ویژگی های پرنرنگ و نیز اختلال شخصیت مردم گریز-پرهیزمدار (اوویدنت) به کار گرفته شود. پس از نیرومندسازی «پذیرش خویشتن (خودپذیری)» و در فرآیند آموزش «مهارت های زندگی اجتماعی»، به گونه روزافزون و همیشگی باید «بردباری، شکیبایی و مدارا» مراجع را در «برخوردها و رویارویی (مواجهه) های اجتماعی» استوار و پایدار ساخت تا فرد نخست کم کم بیاموزد که خود به آسانی از خود پرسشگری (انتقاد) کند و سپس آهسته اما پیوسته بتواند شنیدن و پاسخ گفتن به پرسشگری ها و موشکافی های دیگران را در زمره مهارت هایش درآورد. دیگران پیش چشم و ذهن اوویدنت ها، خرده گیر و سوءاستفاده گر اما شایسته و ارزشمند هستند. برهمکنش سرد، پرهیزمدارانه و گریزگرایانه اوویدنت (مردم گریز- پرهیزمدار)ها در روابط زناشویی همچون شخصیت های پرنرنگ و نیز مختل کلاستر A (اسکیزوتیدها، پارانوئیدها و اسکیزوتیپال ها) در برابر شخصیت های پرنرنگ و مختل کلاستر B و به ویژه هیستریونیک (نمایشگر)ها، از دردهای سخت و سترگ زوج درمانگران بوده است.

- معیارهای تشخیصی DSM-IV-TR برای اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار

مهارشدگی در اجتماع و احساس بی کفایتی و پرحساسیتی نسبت به ارزیابی منفی دیگران به گونه الگویی ژرف و فراگیر که از اوایل بزرگسالی آغاز شده باشد و در زمینه های گوناگون به چشم آید؛ به گونه یی که نشانه اش وجود دست کم چهار تا از موارد زیر است.

- (۱) از کنش های حرفه یی که نیازمند تماس بین فردی چشمگیری باشد، به دلیل ترس از خرده گیری و انتقاد، تایید نشدن یا طرد شدن پرهیز کند.
- (۲) خواستار رابطه و برخورد با افراد نباشد، مگر با برخی از کسانی که دوست شان دارد.
- (۳) در روابط صمیمانه هم از ترس تحقیر یا ریشخند شدن، خوددار و حساب شده و محدود رفتار کند.
- (۴) همواره ذهنش درگیر و گرفتار این مساله باشد که مبادا در ایستار (موقعیت)های اجتماعی بر او خرده گرفته شده یا طرد شود.
- (۵) به دلیل احساس بی کفایتی در ایستار (موقعیت)های بین فردی نوین، مهار شده باشد.
- (۶) خود را از دیدگاه اجتماعی، ناتوان و از چشم انداز فردی، بی کشش و ناگیرا (جاذبه) یا نزد دیگران فرومایه بداند.
- (۷) به گونه یی نامعمول از خطر کردن شخصی یا درگیر شدن در هر کنش نوین پرهیز داشته باشد چرا که ممکن است در این ایستار (موقعیت)ها شرمگین یا دستپاچه شود.

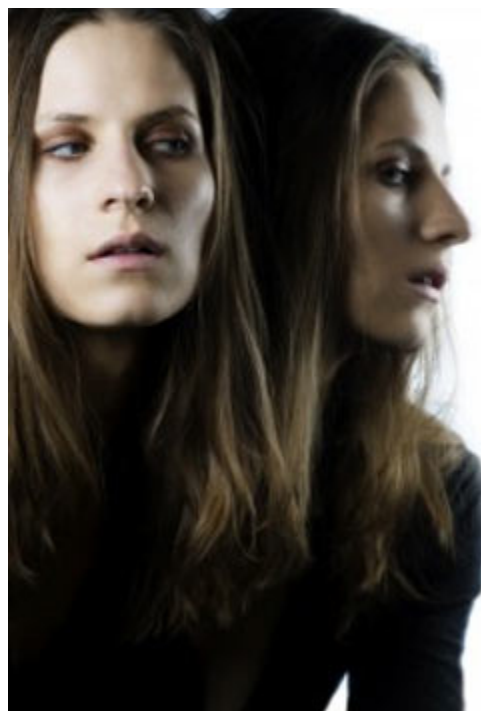
منبع : روزنامه اعتماد

گدازه های آتشین عشق به خود

ویژگی بنیادین و هسته شخصیت افراد دچار اختلال و صفات (ویژگی های) شخصیتی خودشیفته این است که اینها با خودبزرگ بینی احساس و گمان می کنند که آدم بسیار مهمی هستند و به دلایلی مانند ندارند. (گاه- بیشتر در حالات صفات- ممکن است واقعاً آدم های بی نظیر و موفقی هم باشند.) خطر و احتمال وقوع این اختلال در فرزندان افراد مبتلا ممکن است بیشتر از دیگران باشد، چون آنها احساس غیرواقع بینانه همه کاروانی و ابرتوانایی، خودبزرگ بینی، زیبا و باهوش بودن را در ذهن فرزندان خود می کارند. شمار افراد دچار این «اختلال»، هر روز بیشتر از دیروز گزارش می شود.

افراد دچار اختلال و صفات شخصیتی خودشیفته، احساس خودبزرگ بینانه غیرمنطقی می کنند و خود را آدم های مهم و استثنایی و یگانه (منحصر به فرد) برمی شمارند که دیگران باید به گونه ویژه بی با آنها رفتار کنند. احساس برحق و برتر بودن آنها کاملاً چشمگیر است.

افراد دچار «اختلال» یا «صفات» شخصیتی خودشیفته (همچون افراد دچار اختلال یا صفات شخصیتی پارانوئید) تاب و تحمل و توانایی پذیرش انتقاد را ندارند و از اینکه «هر کسی» به خود اجازه انتقاد کردن از آنها را بدهد، بسیار



خشمگین شده یا گاه (همچون افراد دچار اختلال یا صفات شخصیتی اسکیزوئید) نسبت به انتقادها بی اعتنایی کامل از خود نشان می دهند. آنها فقط نظر خود را قبول دارند و اغلب در طمع به چنگ آوردن شهرت و قدرت و ثروت باآورده هستند. روابط آنها شکننده است و چون به قواعد مرسوم رفتار در اجتماع تن نمی دهند، ممکن است خون دیگران را به جوش آورند. کردار استثمارگرآیانه در روابط بین فردی شان کاملاً پیش پا افتاده و رایجی است. اینها نمی توانند از خود همدلی نشان دهند و تنها برای دستیابی به اهداف خودخواهانه خودشان تظاهر به همدلی و همدردی می کنند.

اعتماد به نفس اینان شکننده است، در حالی که به ظاهر از سوی اجتماع، اغلب نیرومند و استوار ارزیابی می شوند و به همین دلیل مستعد دچار شدن به افسردگی (به ویژه در سنین میانسالی و سالخوردگی) هستند.

مشکلات بین فردی و حرفه پی (شغلی)، از دست دادن محبت و حمایت دیگران و طرد و ترک شدن از سوی آنها از جمله فشارهای روانی شایعی است که خودشیفته ها با رفتارشان برای خودشان پدید می آورند و همین فشارها و تنش ها درست همان هایی هستند که اینها نمی توانند از پس شان برآیند. این گونه ددرسرها را در واقع می توان همان گدازه های آتشین شیفتگی شیداگونه و عشق پرشور اینان به خویشان شان دانست،

واقعیت بسیار مهم و خطیری که گهگاه حتی از سوی روانشناسان، روانپزشکان و روانکاوان نیز نادیده گرفته می شود، این است که اغلب صفات شخصیت های مرزی (بوردرلاین)، نمایشگر (هیستریونیک) و ضداجتماعی (آنتی سوشیال) همزمان با اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیستیک) در یک فرد دچار اختلال یا صفات پررنگ شخصیتی خودشیفته (نارسیسیستیک) وجود دارد.

به طور کلی در هر یک از شخصیت های کلاستر (دسته) B - شامل نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی-آشفته (بوردرلاین)، ضداجتماعی و مردم ستیز (آنتی سوشیال) و خودشیفته (نارسیسیستیک)- اجزا و صفات سه شخصیت دیگر کلاستر B نیز در اندازه های متفاوت از صفت (TRAIT) تا اختلال (DISORDER) نمایان و چشمگیر دیده می شود. این نکته نمایان و عیان سبب می شود که تشخیص افتراقی این چهار شخصیت از یکدیگر بسیار دشوار و در موارد فراوانی در عمل ناممکن شود. در واقع آگاهی داشتن به موارد زیر می تواند در تشخیص افتراقی این چهار شخصیت از یکدیگر سودمند و اثربخش باشد؛

۱) افراد دچار صفات و اختلال شخصیت خودشیفته کمتر از بیماران دچار صفات و اختلال شخصیت مرزی- آشفته (بوردرلاین) اضطراب دارند، زندگی شان کمتر آشوبناک و آشفته است و کمتر نیز به خودکشی دست می زنند.

۲) در بیماران دچار صفات پررنگ و اختلال شخصیت ضداجتماعی- مردم ستیز (آنتی سوشیال)، پیشینه رفتار تکانشی (ایمپالسیو) وجود دارد که اغلب به سوءمصرف الکل و دیگر مواد محرک و مخدر می انجامد و سبب گرفتاری های مکرر قانونی می شود.

۳) در بیماران دچار صفات پررنگ و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک)، ویژگی هایی از دست انداختن و سر کار گذاشتن دیگران در روابط بین فردی دیده می شود که با آنچه در بیماران مبتلا به صفات پررنگ و اختلال شخصیت خودشیفته دیده می شود، شباهت دارد.

بیماران دچار صفات پررنگ و اختلال شخصیت خودشیفته همچون بیماران مبتلا به صفات پررنگ و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) نمی توانند پیری و فرسوده شدن را تاب بیاورند، چون زیبایی، توانایی، قدرت و دیگر مزایای جوانی برایشان بسیار مهم است و اینان دودستی به اینها چسبیده و چنگ یازیده اند. به همین دلیل خودشیفته ها در برابر بحران های میانسالی آسیب پذیرتر از دیگران هستند.

زنان میانسال خودشیفته به رژیم ها، ورزش ها، درمان های هورمونی مجاز و نامجاز و جراحی های چین و چروک برداری و... روی می آورند و مردان خودشیفته نیز به رنگ کردن مداوم بخشی یا همه موهای سر و حتی دست و سینه خود می پردازند.

کامیابی ها و دستیابی های تحصیلی، حرفه پی، اجتماعی و اقتصادی در افراد دچار اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیستیک) بیشتر از دیگر اختلالات شخصیت است. اختلال شخصیت خودشیفته می تواند با اختلالات شخصیت مرزی- آشوبناک، جامعه ستیز، نمایشگر و بدگمان همزمان و همراه شده و به گونه شخصیت آمیخته به هم خود را نمایان سازد. این اختلال شخصیت را باید از اختلال شخصیت های جامعه ستیز (آنتی سوشیال)، مرزی- آشوبناک (بوردرلاین)، نمایشگر (هیستریونیک)، نظام مند- قانون مدار (وسواسی- جبری)، بدگمان (پارانویید) و درخودمانده- تنهایی گزین (اسکیزوتیید) باز شناخت؛ چرا که این شخصیت ها می توانند بسیار شبیه به شخصیت خودشیفته نمایان شوند و نیز چگونگی ابراز ویژگی ها و اختلالات شخصیت خودشیفته نیز می تواند بسیار همانند آنها باشد.

در بخش «سرشت»، شخصیت نارسیسیستیک با نوجویی (تازه خواهی و تنوع طلبی)، آسیب گریزی، پاداش مداری و پشتکار بالا شناخته می شود. در بخش «منش» هم با خودراه بری بالا، خودفراروی اندک و همکاری کم آشکار می شود.

این همکاری اندک به الگویی می انجامد که مرزی ژرف و سترگ میان کامیابی در رفتارهای فردی با کردارهای اجتماعی پدید می آورد. درست همانند سرزمین ما که در بسیاری از ورزش های تکی (انفرادی) جهانی و المپیک قهرمانان مدال آوری داشته است، اما در عرصه ورزش های گروهی (تیمی)- که همکاری و کوشش گروهی حرف نخست را می زند- سراغ مدال و رسیدن به نیمه نهایی را تنها می توان هر از چند سال گرفت؛ البته آن هم فقط و فقط در رقابت های گوشه (غرب) آسیایی و آسیایی و نه جهانی یا المپیک،

آیا همین واقعیت، آینه تمام نمای نارسیسیسم پررنگ و بیمارگونه ما ایرانیان نیست؟ ای کاش سده ها و دهه ها پیش از اکنون، برای این نارسیسیسم پررنگ و فراگیرمان به پرسشگری و چاره جویی پرداخته بودیم تا بیگانگان در زیر پوست این «خودگسترانیده شده» با ریا و دروغ، باد غرور و خودبزرگ بینی و لاف و گزاف نمی دمیدند و پوست، آسان از پیکرمان به در نمی کردند، به باور من، جناب «ادوارد براون» در این باد دمیدن به زیر پوستین ما ایرانیان از همه استادتر بوده اند. بگذریم که در رهگذر رعیتی و خوش خدمتی ملکه کبیر، از بابت قدر دیدن و بر صدر نشاندن شدن بر خوان ساز و آهنگ و شعر و شراب از سوی بزرگان و روشنفران ایران، آلوده بنگ و افیون ناب شدند،

به طور کلی و صرف نظر از جنسیت، به چنگ آوردن و چیره شدن بر خودشیفته ها یا دستیابی به پشتیبانی و نیرومندی آنها برای هر نارسیسیسمی بسیار ارضاکنده می تواند باشد. از این رو و همچنین به دلیل توانمندی و کامیابی های تحصیلی، حرفه پی و اجتماعی افراد نارسیسیستیک در نخستین روزها و ماه ها بسیار گیرا و پرکشش اند، اما به تدریج دشواری ارتباط با خود سترگ شده آنها رخ می نمایاند. امکان درگیری خودشیفته ها با دیگر شخصیت هایی که زیربخش و هسته خودشیفتگی گرانباری دارند، فراوان است چرا که از قدیم گفته اند دو پادشاه

در یک ملک ننگند.

از این رو شخصیت های خودشیفته با همدیگر و نیز دیگر شخصیت های کلاستر B- نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی- آشوبناک (بوردرلاین) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال)- و همچنین شخصیت های نظام مند- قانون مدار (وسواسی- جبری)، بدگمان (پارانویید) و درخودمانده (اسکیزوتید) و البته پرخاشگر- منفعل (منفی کار، پسویو- اگرسیو) دشواری ها و درگیری های فراوانی پیدا می کنند. مگر آن هنگام که خودشیفته یگانه راز بقا و دستیابی به بلندپروازی هایش را فرآیند دفاعی «هماندسازی با نیرومند پرخاشگر» دریابد که در چنین هنگامی به جای ستایش از خویش به پرستش خداوندگار مکتب خود می پردازد که در سترگ شدن افسانه وار خداوندگار استثنایی رازی است که آن همانا بزرگ و برجسته شدن شاگردان و مریدان استوار و فداکار آنان است،

خودشیفته ها از آنجا که خود را بیش از اندازه مهم و استثنایی می پندارند، از پذیرفتن هیچ حرفه، جایگاه و مقامی هراس و نگرانی به خود راه نمی دهند؛ از این رو ممکن است یک بیمار دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ شخصیتی خودشیفته (نارسیسیستیک) کلکسیون ناهمخوان و شگفت انگیزی در پیشینه کاری خود داشته باشد که از پیشخدمتی آغاز شده و به مدیر کلی چندین و چند اداره جور واجور و ناهماهنگ با یکدیگر در پیش و پس از بازنشستگی پایان یابد. دور از انتظار نیست که چنین فردی با ثروتی اندوخته از این گذر، سرگرمی واپسین روزهای زندگی اش رتق و فتق امور کارخانه های شخصی یا جابه جا کردن سهام های خصوصی اش باشد.

اینان به آسانی از تن و روان دیگران پله های نردبان جاه خواهی و بلندپروازی می سازند و در راه دستیابی به کامیابی های مورد آرزوی خود بی هیچ احساس گناه یا عذاب وجدان پا بر سر آنها می گذارند و زیر گام خود له شان می کنند. خودشیفته ها آن هنگام که به جایگاه و مقامی (ولو ناچیز و زودگذر) دست پیدا می کنند، دست ها را تا شان می گسترانند تا سر دیگران بدان ها گیر کرده، کسی بالاتر و سربلندتر از شان آنان نشود. وابستگی خانوادگی، گروهی، تیمی، حزبی و حتی رابطه استاد و شاگردی هم نمی تواند از این الگوی چیره در کردار اجتماعی و همکاری اختلال شخصیت های کلاستر B (آتشدان بزرگ) پیشگیری کند. برای استاد دچار خودشیفتگی بیمارگونه، شاگرد نه نخستین یاور، که خطرناک ترین رقیب است.

پیشتر یادآور شدم آن هنگام که بنا باشد از خودشیفتگی سخن گوئیم، نخست باید خودشیفتگی لازم و سالم را از خودشیفتگی بیمارگونه جدا کنیم. خودشیفتگی در اندازه های نرمال سبب پاسداری از خویشتن، بقا و پیشرفت می شود. فرد همزمان با آنکه به حفظ و ارتقای خود می اندیشد، به آسانی با دیگران همدلی می کند و آنان را در رفع دشواری های زندگی شان یاری می دهد. خودشیفتگی مثبت و سالم هرگز به فرو داشتن و زیر پرسش بردن حرمت و کرامت دیگران نمی پردازد و بدان ها بسان پله هایی برای بالا رفتن از نردبان قدرت و ثروت و شهرت و موفقیت نمی نگرد. اعتماد به نفس اینان منطقی و واقع بینانه بوده و به مرزها و اندازه های روان پریشانه (سایکوتیک) نمی رسد. لازمه اعتماد به نفس این گونه افراد نرمال، له شدن و تحقیر و بی ارزش شدن دیگران نیست. خودشیفتگی اینان از اندازه ویژگی (Trait) فراتر نمی رود. اینان به جای حسادت بیمارگونه و خشم، دارای مهر انسانی سرشار و عاطفه ی ژرف و سترگ هستند. آنچه در اندیشمندان و نخبانانی همچون «خیام»، «فردوسی»، «فروغ فرخزاد» و... خود را آشکار می سازد، خودشیفتگی مثبت، خودشکوفای، سالم، آفریننده و توانمند است. اما راهبردهای سازگارانه خودشیفتگی بیمارگونه (اختلال یا ویژگی پررنگ و آزاررسان شخصیت خودشیفته) در این چارچوب ها و اندازه های خودشکوفای و خوددار باقی نمی ماند. بیمار دچار خودشیفتگی بیمارگونه، از راهبردهای سازگارانه گوناگونی سود می جوید تا به گمان ها و رویاهای بلندپروازانه و ابرتوان خود پرده یی از واقعیت ببخشد. از جمله این راهبردهای سازگارانه، «تقویت و نیرومندسازی خویشتن»، «پاسداری از خویشتن» و «گسترانیدن خویشتن» است. با سود جستن از راهبرد «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» فرد کوشش می کند تا به جایگاه ویژه و یگانه یی دست یابد تا «آدم خاص و بی همتایی» شود تا مورد ستایش و بزرگداشت دیگران قرار گیرد. با به کار بستن راهبرد «پاسداری از خویشتن»، فرد می کوشد تا خودش را در جایگاهی قرار دهد که هیچ پسخوراند منفی و ناخوشایندی دریافت نکند و با یاری گرفتن از راهبرد «گسترانیدن خویشتن» نیز بر آن است که خویشتن نه چندان بزرگ خود را گسترانیده، سترگی بخشد. در حالی که خودشیفته یی که بیشتر از «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» سود می جوید، خود را با ایستار (موقعیت) کنونی خودش سازگار و هماهنگ می بیند و همان را پذیرفته و به دیگران می شناساند. راهبردهای رفتاری فرد دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ خودشیفته (نارسیسیستیک) با دیگران به دو گونه است؛ انتقاد و تحقیر و بی ارزش کردن یا چاپلوسی، تملق و ستایش کردن. یعنی یا برای ایمن ماندن از ارزیابی و قضاوت دیگران، به آنها یورش برده و آنها را بی ارزش می کند تا نقد آنها درباره او پذیرفته نشود، یا اینکه از آغاز دیگران را مقهور و مفتون چاپلوسی و زبان بازی خود می کند. در واقع همه احساسات، اندیشه ها و

کردارهای یک بیمار دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ و آزاررسان شخصیت خودشیفته بر این بنیان و طرحواره شناختی است که او آدم بی همتا و یگانه پی است. او در همان حال که به شدت به کامیابی های دیگران حسادت فراوان می کند، خواستار مورد ستایش و چه بسا پرستش قرار گرفتن از سوی دیگران است. طرحواره دیگر این گونه بیماران خودشیفته، این اندیشه بنیادین و چیره است که دیگران اصولاً آدم های ارزشمند و قابل ناملی نیستند. اما فرد دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ و آزاررسان شخصیت خودشیفته بدین اصل برهم کنش اجتماعی آگاه نیست که آن گاه که آدم ها از سوی خودشیفته ها درک نشوند، از یک جا دیگر نمی توانند همراه با آنها به پیش روند و آهسته آهسته خودشان را کنار می کشند. فرد دچار خودشیفتگی بیمارگونه آن هنگام ممکن است کسی را درک کند که تنها پای سود و منفعتی برای خودش در میان باشد، نه اینکه برای آن همدلی داشته باشد تا احساس دیگران بهتر شده، تنش و نآسودگی شان کاهش یابد.

اختلال شخصیت خودشیفته، بیماری کهن خودکامگان و مستبدان تاریخ است. در هنگامه پیروزی و چیرگی، خود را برتر و بالاتر از همه چیز و همه کس می داند و دیگران را به حساب نمی آورد. کافی است کسی به خود جرات کم ترین انتقاد بدهد یا جسارت خودداری از ستایش و پرستش داشته باشد، همان خطا برای دستگیری و مجازات او، تا اندازه خرد شدن روانی، و حتی حذف و نابودی فیزیکی اش کافی است. اما آن گاه که زمانه حکمرانی اینان، بر پایه قانون و روال همیشگی تاریخ، رو به افول و زوال می گذارد، دچار «کابوس نیستی و هراس از مرگ» تا اندازه روان پریشی (سایکوز) می شوند. این واقعیت را آشکارا می توان در فیلم «سقوط» ساخته زیبا، گیرا و ماندگار الیور هیرش پیگل به تماشا نشست؛ فیلمی که جزییات ۱۲ روز پایانی زندگی آدولف هیتلر را در پناهگاه زیرزمینی برلین تا هنگام خودکشی، بر پایه مستندات و شواهد عینی تاریخی به تصویر کشیده است. هر چند فیلم قدیمی «دزیره» هم پیش از آن، فرجام تیره و نگون بختانه ناپلئون بناپارت را برایمان به یادگار گذاشته بود. پیامد نارسسیسم پررنگ ناپلئون و هیتلر برای ملت های فرانسه و آلمان تا اندازه بی در این دو فیلم به نمایش گذاشته شده است.

از این دو فیلم به خوبی می توان بنا بر راهبرد و مکتب «فیلم درمانی»، که چندی است سومین دهه بنیان نهاده شدنش را پشت سر گذاشته است، برای شناساندن و به بینش رساندن درباره شخصیت پررنگ و مختل خودشیفته (نارسسیسیستیک) سود جست. در طول تاریخ، بارها و بارها، خودکامگان با احساسات و اندیشه های سرشار از خودبزرگی بینی، ابرتوانایی و اعتماد به نفس بالا و بیش از اندازه شان بارها از مرز نوروز-سایکوز فراتر رفته و پا به دنیای روان پریشی (سایکوز) گذاشته و پیامدهای دشوار و فرجام ناگوار برای ملت خویش به ارمغان آورده اند که جز خرد و خوار و فروداشته (تحقیر) شدن به زیر گام های لشکر و سپاه بیگانه و فقر و فساد و فحشا نبوده است.

بسیاری از روانپزشکان اختلالات و ویژگی های پررنگ شخصیتی کلاستر B - شامل خودشیفته (نارسسیسیستیک)، نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال)- را جزء «پیوستار خلقی دوقطبی (مانیک-دپرسیو)» و «اختلالات خلقی دوقطبی نرم» برمی شمارند. این گونه است که اعتماد به نفس، خودشیفتگی، خودبزرگی بینی و گمان های ابرتوانانه خودکامگان خودشیفته از مرز نوسانات معمول و نرمال پا به دنیای ماوراء شیداگونه و سوپرمن مدارانه می گذارد. دنیایی که خلق بالا و انرژی سرشار حالات شیدایی در آن، اندیشه در ذهن و سخن بر زبان می آورد و مردمان و بلکه جهانی را به کام آتش و دود و خون و نیستی و نابودی فرو می برد. این خودکامگان به ظاهر ابرتوان همانند همه شخصیت های پررنگ و مختل خودشیفته، گریزی همیشگی و البته نافرجام از مرگ دارند. اینان آن هنگام که خود را در برابر مرگ و نابودی درمانده می یابند، از آن باک ندارند که مردمان به زنجیرکشیده زبردست شان را همراه و هم سرنوشت گذر تلخ و دردناک خویش کنند. دیگری که برای آنان نجوشد، زهرآب در آن بجوشد، نارسسیسیستیک ها پس از نمایشگرها، جامعه ستیزها، مرزی-آشوبناک ها چهارمین شخصیتی هستند که درگیر روابط عاطفی-جنسی فرا (خارج) زناشویی می شوند. پس از اینان شخصیت های وابسته قرار می گیرند که این به سبب پاداش مداری و نیز نوجویی بالای اینان است هر چند آسیب گریزی شخصیت های وابسته، همانند شخصیت های مرزی-آشوبناک، چندان اندک نیست.

البته در موارد خودشیفتگی ژرف و گرانبار ممکن است فرد هرگز شخصی را شایسته همسری و پیمان زناشویی بستن با خود نداند و فقط در هنگامه تنهایی پیری و بیماری یا همچون «هیتلر» درست در پیشگاه مرگ تن به ازدواج با دیگری دهد. دستیابی ها و کامیابی های حرفه پی، آکادمیک، اجتماعی و فرهنگی چنین خودشیفته هایی این پندار و کردار شبه روان پریشانه را پشتیبانی می کند. ممکن است برای مردان این چنین خودشیفته پی تشخیص همزمان «اختلال دن ژوانیسم» مطرح باشد که درمانده ساز ترین باتلاق زناشویی برای زنان نگون بختی است که ناآگاهانه دل به این دن ژوان های نیرنگ باز بسته اند. باتلاق ژرف و فرورنده پی که جدایی و طلاق یگانه راه نجات از آن است.

خودشیفته ها راضی به ازدواج با هر کسی نمی شوند؛ اینان با سود جستن از راهبرد سازگاری «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» می کوشند همزمان با دستیابی به جایگاه حرفه پی، اجتماعی و فرهنگی ویژه و یگانه، ازدواج خاص و شکوهمندی انجام دهند تا مورد رشک و حسرت یا

ستایش دیگران باشند. «پری چهره و ش و سیمین بر افسانه‌ها» نیز درخور این سترگ سرشت بزرگ منش نبوده و نخواهد بود، خودشیفته‌ها از لحاظ عاطفی-آمیزشی برای آدمیان دارای ویژگی‌ها و اختلالات شخصیت کلاستر B و C (وابسته و نیز مردم‌گریز- پرهیزمدار)، چه دگرجنس خواه و چه همجنس خواه، گیرایی و کشش فراوان دارند. به ویژه آن‌گاه که جنس رابطه از گونه استاد- شاگردی و مراد- مریدی بوده باشد. در چنین ایستار (موقعیت)‌هایی است که انگیزش و جنبش‌های کلنوپاتراگونه و شیدامدارانه به سوی این ژولیوس سزارهای افسانه‌ی آشکار و نمایان می‌شود تا دانایی و بزرگواری بی‌همتا در دامان معشوقه شورمند کاشته شود و به بار نشیند، ناآگاه از آنکه یگانه انگیزش این سزار افسانه‌ی، پاسداشت خویشتن از مرگ و فناست. گریزی که همواره ناکام و بی‌فرجام مانده و خواهد ماند؛ ولو به نگاشتن هزاران کتاب و مقاله و صدها بزرگداشت و ستایش بینجامد.

اینان نه تنها این رباعی واقع‌نگرانه و اندیشمندانه خیام بزرگ را باور ندارند که از شنیدن آن نیز دچار هراس و اندوه می‌شوند؛

ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود

نه نام زما و نه نشان خواهد بود

زین پیش نبودیم و همان بود که بود

زان پس چو نباشیم، همان خواهد بود

معیارهای تشخیصی برای اختلال شخصیت خودشیفته؛ خودبزرگ بینی (در گمان یا کردار)، نیاز به پذیرفته شدن و نداشتن حس همدلی به صورت الگویی فراگیر و گسترده که از اوایل بزرگسالی آغاز شده باشد و در زمینه‌های گوناگون به چشم آید که نشانه اش وجود دست کم پنج تا از موارد زیر است.

۱) احساس خودبزرگ بینی به صورت مهم پنداشتن خود داشته باشد. (برای نمونه در کامیابی‌ها و پیروزی‌ها و توانایی‌های خود گزاره پردازی کند یا بدون آنکه به موفقیت شایسته بی‌دست یافته باشد، انتظار داشته باشد او را آدم بزرگ و مهمی بدانند.)

۲) مشغولیت ذهنی اش خیالاتی همچون موفقیت، قدرت، استادی، ذکاوت، زیبایی یا محبوب و دوست داشتنی بودن در اندازه بی‌بی کران (نامحدود) باشد.

۳) باور داشته باشد که «استثنایی» است و تنها دیگر افراد یا موسسه‌های استثنایی یا رده بالا می‌توانند او را درک کنند یا با او رابطه داشته باشند.

۴) نیاز داشته باشد به شکلی افراطی و بیش از اندازه مورد ستایش و تحسین قرار گیرد.

۵) احساس بر حق بودن داشته باشد؛ یعنی به شکل نامعقولی انتظار داشته باشد برخوردی خوشایند و ویژه و منحصر به فرد با او صورت گیرد یا اینکه دیگران خود به خود تسلیم خواسته‌هایش شوند.

۶) در روابط بین فردی استثمارگر باشد، یعنی از امتیازات دیگران برای رسیدن به اهداف و خواست‌های خود سود جوید.

۷) حس همدلی نداشته باشد، یعنی دلبستگی به درک یا شناخت احساسات و نیازهای دیگران نداشته باشد.

۸) اغلب به دیگران حسودی کند یا بر این باور باشد که دیگران به او حسودی می‌کنند.

۹) رفتارها و نگرش‌هایش پرافاده و تکبرآمیز باشد.

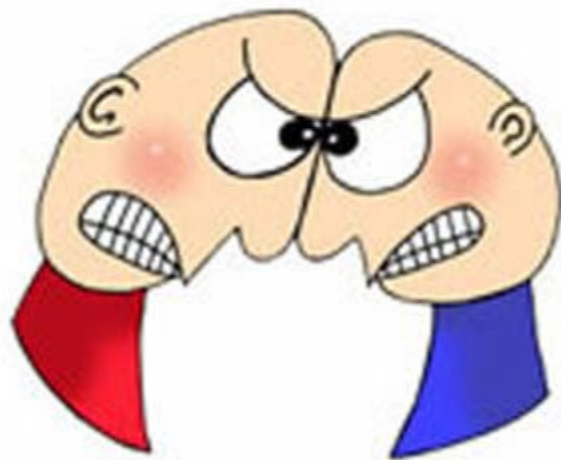
منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=328082>

 **vista.ir**
Online Classified Service

گذر از سلطه پذیری و قاطعیت

آیا احساس می کنید دیگران مدام حق و حقوق شما را تضییع کرده و شما را مورد اجحاف قرار می دهند؟
 آیا از دست افراد سلطه گر به ستوه آمده اید؟
 آیا اجازه می دهید دیگران از شما بهره کشی کنند و شما اغلب اوقات در مقابله کوتاهی می کنید؟
 و آیا در موقعیت برد-باخت شما بازنده می شوید؟
 نحوه برخورد دیگران با شما دقیقا همان گونه ای است که شما اجازه می دهید باشد، بنابراین کفایت نگرش و رفتار خود را اصلاح کنید تا به تبع آن رفتار دیگران با شما تغییر یابد.
 ۴ نوع رفتار و یا موضع گیری نقش تعیین کننده و عمده ای در روابط بین فردی بازی می کنند.



۱) رفتار منفعل (PASSIVE BEHAVIOUR): افراد منفعل و یا سلطه پذیر معمولا خیلی نجیب و مودب میباشند-از طرد شدن هراس دارند-مطیع و سر بزیر هستند-از جریحه دار شدن احساسات دیگران و یا برانگیختن خشم آنان هراسانند-مدام در پی خوشنود سازی دیگرانند-از تعارضات، برخورد و رویاری ها گریزانند-معمولا دیدگاهها، احساسات و خواسته های خود را بیان نمیکنند -اغلب اوقات نیازهایشان برآورده نمیشود-معمولا به اهداف خود نایل نمیگردند- اعتماد بنفس پایینی دارند-دیگران بدرستی نمیدانند که اینگونه افراد خواهان چه چیز هستند و به چه چیز علاقه مند میباشند- اظهارات اینگونه افراد معمولا پوزش آمیز، فاقد اعتماد بنفس، مبهم، غیر مستقیم و کنایه آمیز است-به دیگران اجازه میدهند برایشان تصمیم بگیرند و تعیین تکلیف کنند-حق انتخاب را به دیگران میدهند-به حقوق فردی خود نآشنا بوده و یا در احقاق و مطالبه آنها ناتوانند-برای خود ارزش و حرمتی قائل نیستند -قدرت "نه" گفتن ندارند-در تصمیم گیری مستقل ناتوان و درمانده هستند-دیگران به آسانی حقوق آنان را نادیده گرفته و پایمال میکنند-در درون خود احساس ناکامی و خشم دارند و معتقدند دیگران آنطور که باید آنها را درک نکرده و یا به آنها توجه نمیکنند-زود تسلیم شدن، طفره رفتن، کمرویی و بی قراری از دیگر خصوصیات افراد منفعل است-افراد منفعل در برابر انتقادات دیگران مضطرب و آشفته میشوند-افراد منفعل خود را دست کم میگیرند و بیشتر به دیگران بها میدهند تا به خودشان-افراد منفعل ارزش خود را کمتر از دیگران میدانند و براحتی تسلیم خواست دیگران میشوند.

▪ افراد منفعل چنین می اندیشند:

- دیگران مهمتر، باهوشتر و بهتر از من هستند.
- دیگران من را دوست ندارند، چرا که من لایق دوست داشته شدن نیستم.
- دیدگاهها و عقاید من بی ارزش و بی اهمیت هستند.
- من بایستی در هر کاری که انجام میدهم کامل و بی نقص باشم و گرنه یک شکست خورده مطلق هستم.
- آسایش و امنیت در سکوت کردن، مخالفت نکردن و عدم بروز احساسات و افکار است.
- نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد منفعل:
- افراد منفعل هنگام صحبت کردن از برقراری تماس چشمی اجتناب میکنند.
- در حضور دیگران حالت بدنی سست، خمیده و قوز کرده دارند.
- لحن صدای آنها خیلی آرام، آهسته، منقطع و مردد بوده و با مکث زیاد همراه است.
- احساسات افراد منفعل:
- اضطراب-درماندگی-خشم از دست خود و دیگران-ناکامی-افسردگی.
- تاثیر گذاری افراد منفعل بروی دیگران:
- احساس گناه، برتری و ترحم دیگران را برمی انگیزند. افراد منفعل نزد دیگران از احترام و اعتماد برخوردار نمیباشند.

تداوم موضع منفعل منجر می‌گردد به:

- افسردگی: خشمهای فروخورده فرد، خود را بصورت افسردگی بروز میدهد. احساس درماندگی و عدم کنترل بر زندگی.
- نفرت و بی‌زاری: فرد از دست افرادی که وی را مورد سوء استفاده و بهره جویی قرار داده اند خشمگین و منزجر میشود.
- ناکامی: چقدر من بی عرضه هستم؟ چرا اجازه میدهم دیگران اینگونه من را طعمه و قربانی خود سازند؟ چه آسان دیگران از من سوء استفاده میکنند.

▪ خشونت: خشمهای انباشته شده بطور انفجاری خود را بروز میدهند.

▪ تضعیف روابط-اضطراب-کناره گیری فرد-ناراحتی های جسمی مانند: سردرد، زخم معده و فشار خون بالا.

۲) رفتار پرخاشگر-منفعل (PASSIVE-AGGRESSIVE): اینگونه افراد بطور منفعل و غیر مستقیم پرخاشگری میکنند-از برخورد و رویارویی مستقیم اجتناب می ورزند-اما تمام تلاش خود را میکنند تا بطریقی رفتار غیر منصفانه دیگران را تلافی کنند- و یا بطور غیر مستقیم با دیگران لجبازی کرده و نافرمانی میکنند-به این سناریو توجه کنید: خانمی هنگام خروج از منزل به شوهر خود میگوید که لباسها را اتو بزند، مرد نیز با پاسخ: "باشه حتما" می پذیرد. اما پس از ترک منزل مرد لباسها را اتو نمیزند. و یا رییس اداره با کارمند خود بد رفتاری میکند، کارمند خشمگین که قادر نیست رودررو مقابل رییس خود بایستد، در غیاب رییس خود از انجام وظایف محوله خود سرباز زده و یا به اموال اداره و یا رییس خود خسارت وارد میسازد.

۳) رفتار پرخاشگرانه (AGGRESSIVE): افراد پرخاشگر خودمحور، بی ملاحظه، خودخواه و سلطه گر میباشند-افراد پرخاشگر منحصر به حق و حقوق، احساسات و نیازهای خود تمرکز داشته و توجه میکنند و حقوق دیگران را نادیده میگیرند-این افراد تهدید کننده، زورگو، پر توقع و مغرور میباشند-افراد پرخاشگر ظاهری فریبنده و اغوا گر داشته و نیاز مبرمی به حفظ قدرت و جایگاه خود دارند-قلدری، آزارگری، ارباب گری از دیگر خصوصیات افراد پرخاشگر است-افراد پرخاشگر بصورت کلامی ویا فیزیکی با قدرت نمایی و تهدید به خشونت و انتقام جویی بر دیگران تفوق و تسلط می یابند-افراد پرخاشگر ممکن است در کوتاه مدت به خواسته های خود دست یابند اما در بلند مدت از تعداد دوستان آنها کاسته و به تعداد دشمنان آنان افزوده میگردد-فریاد کشیدن، به هم کوفتن درها، ناسزاگویی، تمسخر کردن، پوزخند زدن، قطع مکرر صحبت دیگران، تکان دادن مشتها حین صحبت کردن، انداختن تمام تقصیرات به گردن دیگران، از دیگر خصوصیات اینگونه افراد است-از نظر افراد پرخاشگر هیچ کس حق ندارد با آنها مخالفت کند-افراد پرخاشگر از واژه های "من" و "باید" بسیار استفاده میکنند-افراد پرخاشگر ارزش خود را بیشتر از دیگران میدانند.

▪ نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد پرخاشگر:

- با صدای بلند صحبت میکنند.

- به دیگران خیره میشوند و چشم غره میروند.

- محکم و استوار و دست به سینه مقابل دیگران می ایستند. و معمولا به فضای شخصی دیگران تجاوز میکنند.

▪ احساسات افراد پرخاشگر:

- برتری-کنترل گر-همیشه حق بجانب-شاکتی و معترض.

- تاثیر گذاری افراد پرخاشگر بروی دیگران:

- دیگران در مقابل افراد پرخاشگر حالت دفاعی بخود میگیرند، میرنجند و تحقیر میشوند و احساس خشم، ترس و انتقا مجویی آنان بر انگیخته میگردد.

۴) رفتار قاطع و یا جراتمندانه (ASSERTIVE): قاطعیت یعنی بیان احساسات، دیدگاهها، نیازها و خواسته ها بطور مستقیم، صادقانه، غیر مبهم و صریح-قاطعیت یعنی احترام به حقوق دیگران و خود بطور برابر-قاطعیت یعنی دستیابی به موقعیت "برد-برد"-افراد قاطع ارزش خود را برابر با دیگران میدانند. قاطعیت یعنی:

- دفاع از حقوق مشروع خود با وجود انتقادها، مقاومتها و پرخاشگریها.

- بیان عقاید و دیدگاههای خود در ضمن محترم شمردن نظرات دیگران بدون احساس گناه، خجالت و مرعوب شدگی.

- داشتن مهارت ابراز وجود.

- رد درخواستهای نابجا بدون رودربایستی و احساس خجالت.

- قدرت "نه" گفتن بدون احساس گناه و شرمساری.

مطرح کردن درخواستها و یاری طلبیدن.

- شناخت حقوق فردی و چگونگی دستیابی و احقاق آنها.

- رعایت انصاف و عدالت متقابل.

- رد کردن دعوت دیگران با قاطعیت و بدون رودربایستی و احساس خجالت و شرمساری.

- توانایی اعتراض کردن و انتقاد کردن بطور سازنده و سالم.

- توانایی تحسین و تمجید کردن از دیگران بدون چاپلوسی و صادقانه.

- توانایی آغاز کردن، تداوم بخشیدن و خاتمه دادن به گفتگو با قاطعیت.

- صراحت، صلابت، صداقت و احترام متقابل شالوده رفتار قاطعانه است.

- دریافت و دادن بازخوردهای صادقانه.

- ابراز خشم و دیگر احساسات منفی بطور سالم.

▪ نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد قاطع:

- لحن صدای آرام، قاطع و محکمی دارند.

- تماس چشمی مناسبی برقرار میکنند.

- ژستی ریلکس و دوستانه و در عین حال با صلابت دارند.

▪ احساسات افراد قاطع:

- اعتماد بنفس

- احترام به خود

- هدف گرا

- کامیاب

- آرامش خاطر.

▪ اثر گذاری افراد قاطع بروی دیگران:

- دیگران در حضور افراد قاطع احساس ارزشمندی بیشتری دارند. و در مقابل، دیگران نیز برای افراد قاطع احترام قائل بوده و به آنان اعتماد بیشتری دارند.

- یک تفاوت عمده افراد قاطع با افراد منفعل و پرخاشگر، قابل پیش بینی بودن رفتار آنهاست.

- فرد قاطع در می یابد که بطور طبیعی با برخی افراد ناسازگار و با برخی افراد سازگار است. بنابراین از طرد شدن نمی هراسد. از منظر وی طرد شدن برسمیت شمردن همین ناسازگاری اجتماعی با یک فرد خاص بوده و نه بازتابی از ارزشهای وی بعنوان یک انسان.

▪ حقایقی در باره قاطعیت:

- هنگامی که از حقوق خود دفاع میکنید در واقع به خود و دیگران بها میدهید و احترام دیگران را بیشتر نسبت به خود بر می انگیزید.

- زندگی کردن به گونه ای که هیچگاه دیگران را نرنجانیم، دست آخر هم خودمان و هم دیگران، رنجیده خاطر خواهیم شد.

- گذشتن و دست کشیدن از حقوق خود، به دیگران می آموزد که به حقوق شما احترام نگذاشته و با شما بد رفتاری کنند.

- هنگامی که شما به دیگران نمی گوید که رفتار نامناسب آنها چه تاثیر منفی ای بر شما می گذارد، در واقع فرصت تغییر و اصلاح را از آنها سلب میکنید.

- تا زمانی که حقوق دیگران را نقض نکرده باشید، شما حق دارید ابراز عقیده کنید.

- قاطعیت نیز نوعی مهارت است که به تمرین و ممارست نیاز دارد. قاطعیت نیز دارای محدودیتهای خاص خود میباشد برای مثال شما نباید با یک فرد بیمار و ناخوش

با قاطعیت برخورد کنید بلکه بایستی با مراعات حال وی از برخی از حقوق خود بگذرید.

▪ چگونه قاطع باشیم:

- در وهله نخست از حقوق فردی خود آگاهی یابید.

- خود فاش سازی سالم و صحیح را بیاموزید.

- پافشاری و سماجت لازمه قاطعیت میباشد. ممکن است تقاضاهای معقول و بحق شما با مقاومت روبرو شده و بی پاسخ باقی بمانند. یک راهکار مناسب در این مواقع پافشاری قاطعانه است به این صورت که بدون آنکه عصبانی شوید، برنجید و یا صدای خود را بلند کنید با خونسردی و صلابت مکررا در خواست خود را تکرار کنید. صرفنظر از شگردهایی که افراد برای منصرف کردن شما بکار میبندند، تا اجابت تقاضاهای خود و دستیابی به حقوق مشروع خود بچنگید.

- وضعیت بدنی و زبان جسمانی (بدن) شما دو مولفه بسیار مهم در برخورد قاطعانه شما با دیگران میباشند. زبان بدن شما مبیایست مطمئن و توأم با آرامش باشد. تماس چشمی مستقیم با مخاطب خود برقرار کنید اما خیره نشوید. هنگامی که به چشمان فرد مقابل خود نگاه نمیکنید، خود را آسیب پذیر و سلطه پذیر مینمایانید. حالت چهره شما بایستی با پیام ارسالی شما همخوانی و هماهنگی داشته باشد. لحن و آهنگ صدای شما نیز به همین ترتیب. با ژستی ریلکس، محکم و پذیرنده در مقابل دیگران بایستید. خود را از موقعیتهای منفعلانه رهایی بخشید، مثلا هنگامی که شما نشسته و طرف مقابل شما ایستاده باشد، فرد مقابل شما در موقعیتی برتر و مسلط تر نسبت به شما قرار خواهد داشت. هنگام صحبت کردن با دیگران از تکان دادن بی مورد دستها و پاهای خود که اضطراب، تردید، ترس و عدم اعتماد بنفس شما را آشکار میسازند جدا خودداری کنید. جدیت بایستی در چهره شما موج بزند.

- لحن و آهنگ صدا نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لحن صدای شما بایستی خنثی باشد و بار احساسی نداشته باشد. قاطع، محکم و آرام صحبت کنید. لرزش صدا یک عامل منفی در برقراری ارتباط قاطعانه است. با صدای رسا و شمرده صحبت کنید. مکث ها را هنگام صحبت کردن حذف کنید. مانند " |. |. " و یا " اوم... ". با تردید و بلاتکلیفی صحبت نکنید. واژه های "نمیدانم.. " و "فکر کنم..." را کمتر بکار برید.

- مواضع سست اتخاذ نکنید. پوزش خواستن مکرر از اقتدار شما میکاهد.

- بدون احساس شرم، خجالت و بی کفایتی تعریف و تمجید دیگران را بپذیرید. با منات و وقار تنها با عبارت "متشکرم" تعریف و تمجید دیگران را پاسخ گوید. هرگز خود را کوچک و بی اهمیت فرض نکنید. مثلا وقتی که کسی از لباس شما تعریف میکند که "چه لباس قشنگی پوشیدی" پاسخ ندهید که "این لباسو من ۲ ماه که دارم" و یا هنگامی که فردی از زحمات شما قدردانی میکند به وی پاسخ ندهید که "نه کاری نکردم" و یا "وظیفم بود".

- از منهم کردن و ملامت دیگران بپرهیزید و همواره سعی کنید با تمرکز بر مشکلات راه حل مناسبی برای آنها بیابید. بجای محکوم کردن، تشویق کنید و پیشنهاد ارائه دهید.

- طوری درخواست نکنید که پاسخ منفی بشنوید. جای اینکه بگویید "چرا پنجره رو باز نمیکنی" بگویید "ممکن لطفا پنجره رو باز کنی".

- از قضاوت کردن بپرهیزید و به حقایق بپردازید. بجای اینکه بگویید: "متنی که تایپ کردی خیلی مزخرفه" بگویید: "تایپ شما نیاز به بازنگری دارد".

- قاطعانه و مصمم "نه" بگویید. اگر مایل بودید توضیح مختصری از علت رد تقاضای خود بدهید، اما بیش از حد خود را توجیه نکنید. توجیه کردن، بهانه تراشی و عذر خواهی بیش از حد و بی مورد از اقتدار شما میکاهد.

- بمنظور اجتناب از تعارض و برخورد با لبخند زدن، سر تکان دادن و تائید طرف مقابل، تظاهر به توافق نکنید.

- از فرضیات و پیش داورها اجتناب ورزید. گمان نکنید که از پیش میدانید فرد مقابل شما چه میخواهد بگوید و یا انگیزه هایش چه چیزهایی میباشند. از دیگران انتظار نداشته باشید بدون آنکه کلامی دم بزنید افکار شما را بخوانند.

- هرگز کسی را با پیامدهای خاصی تهدید نکنید. تنها پیامد رفتار وی را گوشزد کنید. چرا که اگر تهدیدات خود را عملی نسازید از اعتبار و اقتدار شما کاسته خواهد شد.

- تا میتوانید روشن، مشخص، صریح و خاص تقاضاها، افکار و احساسات خود را مطرح سازید.

- چنانچه مطلبی را میخواهید با کسی در میان بگذارید، مستقیما و بدون واسطه با همان فرد خاص صحبت کنید. اگر میخواهید به "علی" حرفی را برزید به "محمد" نگویید که پیغام شما را به "علی" بدهد. از طفره رفتن نیز خودداری کنید.

- هیچگاه در حضور جمع از فردی انتقاد نکنید. هیچگاه در حضور دیگران کسی را نصیحت نکنید.

- پیام های خود را مالک گردید. جملات خود را با ضمیر "من" آغاز کنید.

- اگر ایده و پیشنهادی دارید بدون ترس، شرمساری و خجالت داوطلبانه آن را مطرح سازید.
- از عقاید و حقوق خود دفاع کنید، حتی اگر دیگران با شما هم عقیده نباشند. اجازه ندهید دیگران عقیده خود را به شما تحمیل کنند. مگر اینکه از استدلال منطقی برخوردار باشند.
- درخواستهای نابجا و غیر منطقی را رد کنید.
- در صورت نیاز از دیگران تقاضای کمک کنید.
- اگر احساس کردید قانون و یا سنتی غیر منصفانه و نا معقول است، از زیر سوال بردن آن بیم نداشته باشید.
- به دیگران فرصت اظهار عقیده بدهید و به عقایدشان احترام بگذارید.
- بجای اینکه بگویید: "شما اشتباه میکنید". بگویید: "من با شما موافق نیستم".
- جای اینکه بگویید: "فکرت خیلی احمقانه است" بگویید: "تو فکرهای عجیبی در سر داری اما من تصور نمیکنم که عملی باشند".
- از رفتار دیگران انتقاد کنید و نه از خودشان. بجای اینکه بگویید: "تو خیلی شلخته و بی نظمی" بگویید: "این پرونده ها را چرا درست سر جایشان قرار ندادی"
- از عبارت "تو باید" استفاده نکنید و جای آن بگویید: "من فکر میکنم بهتر باشد که.."
- مراحل فرایند قاطعیت:
 - (۱) توصیف رفتار: "وقتی تو دیر به خانه باز میگردی"
 - (۲) توصیف تاثیر رفتار بر شما: "من خیلی ناراحت میشوم و حوصلم سر میرود"
 - (۳) همدلی کردن: "میدونم که برات سخته و خیلی سرت شلوغه اما.."
 - (۴) بیان خواسته های خود: "ازت میخوام وقت بیشتری را با من بگذرانی"
 - (۵) ارائه راه حلهایی برای مسئله: "بهتر یک جوری برنامه کاری تو تنظیم کنی که زودتر به خانه برگردی"
 - (۶) نشان دادن پیامدها: "دیر به خانه بازگشتن تو ما را از هم دور میکند" و "اگر بینم باز هم دیر به خانه برمیگردی من هم در رابطه یمان تجدید نظر خواهم کرد"
- قاطعیت به ما کمک میکند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمک میکند تا اعتماد بنفسمان را رشد دهیم.
- قاطعیت به ما کمک میکند تا روابط صادقانه و سالمی داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمک میکند تا بر موقعیتهای روزمره کنترل و تسلط بیشتری داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمک میکند تا از سلطه جویی ها و سوء استفاده های دیگران پیشگیری بعمل آوریم.

منبع : سایت تحلیلی MLM

<http://vista.ir/?view=article&id=320485>

 **vista.ir**
Online Classified Service

گروه خونی و شخصیتها

• گروه خونی O:



این یک گروه خونی کلی و اصیل است و افرادی که این گروه خونی را دارند در سرتاسر جهان وجود دارند. به همین دلیل نیز اهداکنندگان عمومی هستند، چرا که گروههای دیگر از آن مشتق می شوند. پس همه می توانند دریافت کننده آن باشند.

افرادی که این گروه خونی را دارند از نظر ویژگی های روانشناسی و شخصیتی افرادی اجتماعی و سالم بوده ، تمایل به خوردن غذاهای گوشتی و میوه ها دارند و میل چندانی به گروه غلات ندارند. چنین افرادی می توانند سیاستمدار، وزیر، سرمایه گذار یا ورزشکار خوبی باشند.

• گروه خونی A:

گروه خونی بعدی گروه خونی A است که دومین رتبه را از نظر فراوانی به خود اختصاص می دهد.

چنین گروه خونی در افرادی که در آسیا و خاورمیانه زندگی می کنند، بیشتر دیده می شود. این افراد توانایی بیشتری برای مقابله با بیماری های عفونی دارند.



البته در مناطق مدیترانه ای نیز به اندازه منطقه هند و اروپایی گستردگی دارند. این افراد بیشتر به غلات و کمتر به گوشت علاقه دارند.

افرادی عموماً خوشبین هستند و در کارهای گروهی سازمان دهنده ، مطیع و در عین حال نیرومند هستند. انعطاف پذیر، تودار و بدون اعمال خشونت هستند و برای کارهای حسابداری ، امور اقتصادی و مالی ، برنامه نویسی ، مهندسی کامپیوتر و نویسندگی شایسته هستند، همچنین کتابداران خوبی نیز هستند.

• گروه خونی B:

افرادی که گروه خونی B دارند، علاقه مند به محصولات لبنی و گوشتی هستند و به طور کلی به محصولات کشاورزی نیز تمایل دارند. در جنوب چین بسیاری از افراد دارای این گروه خونی هستند.

این گونه افراد می توانند خود را با شرایط گوناگون وفق دهند. افرادی رک ، حساس ، دارای پشتکار، ناشکیبا و غیرقابل پیش بینی هستند. رازدار خوبی نیستند و نمی توان اسرار خود را به آنها گفت. این افراد شایسته نویسندگی ، روزنامه نگاری ، هنر و کارهای فکری هستند و می توانند مجری یک برنامه تلویزیونی ، یک بازیکن گلف و آرایشگر خوبی باشند.

• گروه خونی AB:

چنین افرادی ویژگی های مابین گروه های خونی A و B را دارند و در اروپای شرقی بسیار دیده می شوند. به انواع غذاها گرایش دارند. در بیشتر شرایط و موقعیت های پیچیده ، صحبت خود را به آرامی می گویند. افرادی منطقی ، حسابگر و صادق ، محافظه کار و روراست هستند.

اگر عصبانی شوند ب راحتی کسی را نمی بخشند. چنین افرادی برای مدیریت ، قضاوت ، نمایندگی ، کارمندی و کارفرمایی ، هر دو مناسب هستند. بسیاری از آنها نیز ویژگی های لازم برای معلم بودن و تدریس را دارند. البته مقایسه هایی نیز میان گروه های خونی گوناگون مطرح می شود.

افرادی که گروه خونی O دارند علاقه بیشتری به تکروی و مشاغل مدیریتی از خود نشان می دهند و خواهان استقلالند. در حالی که افرادی با گروه خونی A تمایل به فعالیت های گروهی دارند و از هماهنگی لذت بیشتری می برند.

به طور کلی گروههای خونی گوناگون موجب پرداختن یا مقاومت در برابر کارها شده ، گروهی در برابر استرس و فشارهای روحی مقاوم تر و برخی حساس تر هستند و از آنجا که بسیاری از دانشمندان زیست شناسی نیز تاثیر گروه خونی بر رفتار و کردار افراد را تایید می کنند، این مساله بتازگی بیشتر مورد توجه قرار گرفته و در بسیاری از کشورها بویژه کشورهای صنعتی برای پستهای اجرایی و مدیریتی ، هنگام استخدام به نقش گروههای خونی اهمیت داده و بسیاری از جوانان بویژه خانمها نیز هنگام انتخاب همسر به گروه خونی طرف مقابل توجه می کنند تا از نظر پرداختن به کارهای گروهی ، ترجیح دادن مکانهای شلوغ به تنهایی و جاهای خلوت و تحمل استرس ، شخصی را که تناسب بیشتری با ویژگی های روحی

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=278892>

گره‌های درونمان را باز کنیم

• مقدمه

هر کدام از ما با بینش و دیدگاه خاص خودش به جهان و اتفاقات آن می‌نگرد و هر کس هم فکر می‌کند که دیدگاه خودش بهترین و درست‌ترین است. مثلاً وقتی کسی با ما حرف می‌زند که نظر و عقیده‌ای متفاوت از ما دارد، با او مخالفت می‌کنیم و سعی بر آن داریم که درستی عقیده خودمان را ثابت کرده، حرفمان را به کرسی بنشانیم. اگر شما هم مانند بعضی از مردم اینطور هستید و از طرفی نمی‌خواهید این‌گونه رفتار کنید، مطالب خوب و مفیدی را در این جا آورده‌ایم که می‌توانند به شما و افرادی چون شما کمک کنند.



• برای حل مشکل از نوشتن استفاده کنید.

درباره یک حادثه که خود و دوستانتان شاهدش بوده‌اید. مطلبی بنویسید و دیدگاه‌ها و برداشت‌های خودتان و دوستانتان را در آن بگنجانید. اگر بتوانید سخنان گوناگون را کنار هم قرار دهید، دیگر آنقدر در پی اثبات درستی یا نادرستی آنها برنخواهید آمد. زمانی که ما با کسی صحبت می‌کنیم و به مخالفت با او برمی‌خوریم، موضوع مورد تعارض، نه خود حادثه یا موضوع بلکه باورها، برداشت‌ها، نگرش‌ها و نظرات ما راجع به مطلب و حواشی آن هستند که بحث و تعارض بین ما را شکل می‌دهند. به خاطر داشته باشید که احساسات هر کس متعلق به خود اوست و هیچ قانونی نیست که بگوید طرف مقابل شما مثل خودتان احساس و تجزیه و تحلیل کند.

پس مسئول و مالک احساسات خودتان باشید و کس دیگری مجبور نیست مانند شما فکر کند و در ضمن حق ندارد که باورهای خودش را بر شما تحمیل نماید. روش تفکر و احساس کردن او به یک شکل است و شما نیز طرز تفکری را برگزیده‌اید که منحصر به خودتان است. آن موضوع، حادثه، رفتار یا هرچیز دیگری می‌تواند گستره وسیعی از تلقی‌ها و برداشت‌ها را شکل دهد که هر کسی گزینه ویژه‌ای را برای خود انتخاب می‌کند. باید در فکر کردن مراقب باشید تا در میان خیل انبوه این برداشت‌ها و ایده‌ها، از محور اصلی به حواشی مطلب سوق پیدا نکنید.

• من فکر همه رو می‌خوانم.

تعارض‌ها و عقاید مبهم و گنگ ما راجع به افراد فقط هنگام گفتگو یا بر سر یک موضوع دیگر بوجود نمی‌آیند. معمولاً بسیاری از ما فکر می‌کنیم که از مقاصد و نیت دیگران باخبریم و می‌دانیم که می‌خواهند با ما چه کار کنند و چه رفتاری نشان دهند. به واقع آن چه که ما به تمامی درباره‌اش می‌دانیم، نه رفتار دیگران بلکه واکنشی است که در مقابل رفتار او نشان داده‌ایم.

بدانید که ممکن است آن فرد اصلاً قصد نداشته به شما توهین کند، ناراحت‌تان کند، یا تحت فرمان خودش بگیرد. در این جا کمی هم به رفتار خودتان دقت کنید. بله شما منظور بدی نداشته‌اید ولی نیت خوب، به تنهایی برای عکس‌العمل خوب طرف مقابل کافی نیست. شاید رفتار شما

به قدر کافی تاثیرگذار یا مناسب نبوده و نتوانسته در مخاطبان احساسی مثل احساس مطبوع تجربه‌های مشابه ایجاد نماید.

• به جای اعتراض کردن ، درخواست کنید.

مسئله سوم اینست که برای پرهیز از تعارض و تنش به جای اعتراض کردن ، درخواست کنید. اینطور بدانید که هر اعتراضی در واقع تقاضا و درخواستی است که به شکلی نامناسب و نازیبا بیان می‌شود. زمانی که ما در موقعیتی دشوار قرار می‌گیریم که نیازهایمان برآورده نمی‌شوند و حس می‌کنیم که عاجز و درمانده‌ایم، اعتراض می‌کنیم و به سرزنش دیگران برمی‌آییم.

دفعه بعد که خواستید اعتراض و شکایت کنید، کمی صبر کرده به خود بگویید «خب من از این شرایط ناراضی‌ام، ولی اگر این اوضاع تغییر می‌کرد و بهتر می‌شد آن وقت چه؟ حالا این تغییر چه باید باشد؟ آن عامل موثر را بیابید و از کسی که مسئول آن امر است درخواست کنید تا این تغییر و اصلاح انجام شود. به خاطر بسپارید که اعتراض کردن یا درخواست کردن از شخصی که مصدر آن کار نیست، گره‌ای از مشکلات شما باز نخواهد کرد.

• مهارت ارتباطی

مواقع دیگری هم هستند که این تعارض و تنش‌ها به دلیل نبودن مهارت ارتباطی کافی یا رد و بدل شدن سخنان گنگ و دو پهلو پدید می‌آیند. گاهی پیش می‌آید که می‌خواهید حرفی بزنید، ولی انگار کلمات در مغزتان چرخ می‌خورند و نمی‌توانید کلمه‌ای که مناسب است را پیدا کنید. نمی‌توانید حرف بزنید و انگار که دهانتان را از خمیر پر کرده باشند، ساکت مانده‌اید. در بسیاری از این حالات ما از ترس واکنش‌های طرف مقابل حرف نمی‌زنیم و به واقع می‌ترسیم که او از حرفمان ناراحت و خشمگین شده ما را سرزنش کند.

در این مواقع از همان جایکه زبان‌تان گیر کرده شروع کنید. مثلا اینطور بگویید که: «می‌خواهم چیزی بگویم ولی می‌ترسم که...» در این حالت شما ترس و آسیب‌پذیریتان را به مخاطب می‌گویید و تعجب خواهید کرد که چقدر این روش تاثیرگذار است و میزان پذیرش او برای گفته‌هایتان را بیشتر خواهد نمود. علاوه بر این کلمات صادقانه‌ای که شما بر زبان می‌رانید به راحتی قفل زبان‌تان را خواهند شکست و قادر خواهید شد که آن حرف مهم را به گوش مخاطب برسانید.

• مطمئنید که خودتان مقصر نیستید؟

اگر به مشکلی اعتراض می‌کنید، ممکن است خودتان هم در پدید آمدنش مقصر باشید. معمولا پذیرش این مسئولیت کار دشوار است و مردم ترجیح می‌دهند که تقصیر را برگردان این و آن بیندازند و بگویند که «اگر او توجه می‌کرد...»، «فقط لازم بود که او...»، «کارمندان آن بخش آنقدر تنبلند که...». آماده پذیرش این مسئولیت باشید و کاری کنید که اشکال موجود هرچه زودتر برطرف گردد.

• خود و دیگران را ببخشید.

مسئله مهم و آخر اینست که خود و دیگران را ببخشید. اشتباه نکنید، بخشیدن به معنای این نیست که شما به طرف مقابل حق مسلم خطاکاری و سهل‌انگاری می‌دهید. نه، این عمل درونی فقط خشم‌تان را فرو می‌نشانند و به هیچ‌وجه مهر تایید بر کار آنها نیست. علاوه بر بخشیدن دیگران ، بخشش خود نکته مهمتری است. بدانید که اگر نتوانید خودتان را ببخشید از خطای دیگران هم نمی‌توانید بگذرید. نباید هنگامی که مرتکب اشتباه می‌شوید، خود را تا ابد گناهکار بدانید.

این خطا را نه یک گناه بلکه یک تجربه تلقی کنید. هر کسی هر قدر هم که در کارش ماهر باشد، نمی‌تواند از همه اشتباهات اجتناب کند. به جای این که تا مدت‌ها نزد خود شرمسار باشید و با احساس گناه و با ترس ارتکاب مجدد به خطا ، سرکارتان حاضر شوید، نکات ارزشمند آن تجربه تلخ را به خوبی بیابید و از آنها بیاموزید. اگر همان روش اول را در پیش گیرید، مطمئن باشید که باز هم اشتباه خواهید کرد.

• نتیجه

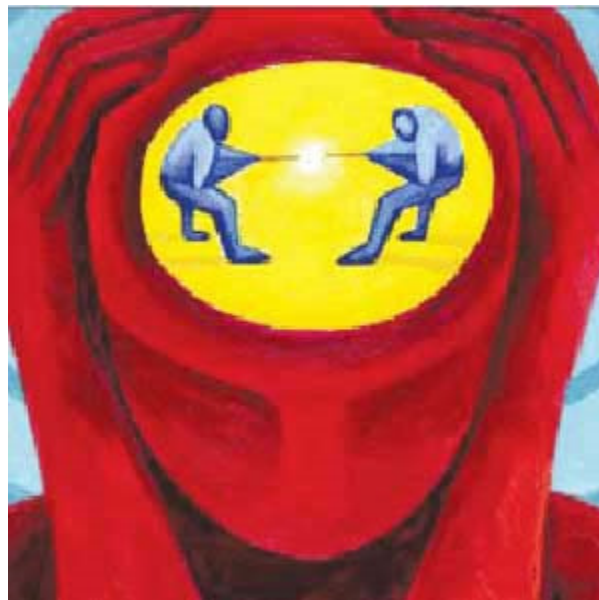
تمامی تعارضات بیرونی از تعارض‌های درونی سرچشمه می‌گیرند و اگر به درستی مدیریت نشوند، به کشمکش‌های درونی دیگری منتهی خواهند شد. علت اصلی شکل‌گیری درگیری‌های بیرونی مهارت‌های ضعیف هوش هیجانی و برقراری ارتباطات اجتماعی است که با خلق پیش‌داوری ، احساسات گنگ و مبهم و ناپیدایی مرز حقایق و تصورات ، رفتارهای نابهنجاری را سبب می‌شوند.

شخصی که رفتار نابیجا و غیرمنطقی از او سرزده ، سرزنش و تنبیه می‌شود و چون علت این شکست کوچک یا بزرگ را نمی‌داند، ریشه کشمکش‌های درونی‌اش نیز تقویت می‌شوند و... این سیکل معیوب ادامه خواهد داشت. پس گره‌های کوچک درون را پیش از آن که به چرخه معیوب گره‌های بزرگتر درآیند، باز کنید.

گیج‌ترین آدم‌های روزگار

شخصیت‌های بیکار گیج‌کننده‌ترین آدم‌هایی هستند که ممکن است به آنها برخورد کنیم. آنها به راحتی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند. در ابتدا خیلی راحت با آنها رابطه برقرار می‌کنید. ولی اگر با یکی از آنها صمیمی شوید و ازدواج کنید، روز به روز آزرده‌تر می‌شوید. زن‌ها نیز می‌توانند چنین شخصیتی داشته باشند ولی کمتر به چشم می‌آیند چون کار نکردن زن و حمایت از او در جامعه ما هنوز قابل قبول نیست.

آدم بیکار برخلاف شخصیت ضداجتماعی که ماهیت خودش را زود نشان می‌دهد، آرام آرام دستش را رو می‌کند. شما ممکن است بی‌آنکه خودتان متوجه باشید، عمیقاً با او درگیر شوید. در ضمن شخصیت بیکار به صورت مستقیم شما را عذاب نمی‌دهد؛ او با کارهای که نمی‌کند بیش از کارهایی که می‌کند، ناراحت‌تان می‌کند. اما زندگی چند ساله شما با شخصیت بیکار، بیش از ماجراجویی‌های یک ساله یا کوتاه‌تر شما با شخصیت ضداجتماعی (البته اگر زنده بمانید) عذاب‌آور است. به این دلیل



نام این شخصیت‌ها را بیکار گذاشته‌ام که کار نمی‌کنند. چنین شخصیتی اگر چه معمولاً مواد مخدر مصرف نمی‌کند ولی برای زنده ماندن به حامیانی چون زن، بستگان و دوستانش احتیاج دارد.

شخصیت بیکار ظاهراً کار دارد و ممکن است مدتی هم کار کند خصوصاً در دوران جوانی، ولی هیچ کاری را بیش از چند سال ادامه نمی‌دهد. او معمولاً اخراج می‌شود. گاهی اوقات نیز خودش کارش را ول کند. معمولاً بعد از چهل و چند سالگی دنبال کار ثابت نمی‌رود. او برای مراقبت از خودش محتاج دیگران است.

به نظر من آدم بیکار در مقایسه با شخصیت ضداجتماعی نیاز کمی به بقا دارد و مثل ضداجتماعی‌ها نیاز به قدرت در او بالاست. ولی سخت‌کوشی برای زنده ماندن را ندارد. در نتیجه به ندرت می‌تواند نیاز خود را به قدرت ارضا کند. نیاز کم به بقا و زنده ماندن، انگیزه چندانی برای شخصیت بیکار باقی نمی‌گذارد تا کارهایش را خودش انجام بدهد، چه رسد به اینکه برای دیگران یا حتی کارفرمایش که به او پول می‌دهد کار کند. نیاز شدید او به قدرت، خود پنداره‌اش را چنان متورم می‌کند که انجام هر کاری را دون شأن خود می‌داند. ولی رابطه این دو نیاز یعنی قدرت زیاد و انگیزه کم برای رسیدن به آن، بخش بسیار مهم نیم‌رخ نیازهای چنین شخصیتی است. او حرف می‌زند و رویاهای بزرگی دارد ولی عملش کم است.

نیاز شخص بیکار به آزادی هم در حد متوسط یا کمی بیش از متوسط است. او دائم به این در و آن در می‌زند ولی به نظر من این کار را بیشتر برای آزادی انجام می‌دهد نه برای اینکه کاری بکند. او سرگردانی، آشنا شدن با غریبه‌ها و صحبت کردن درباره خودش را دوست دارد. شخصیت بیکار با شما حرف نمی‌زند، برای شما حرف می‌زند. علاقه‌ای هم به حرف‌های شما ندارد. او جز خودش به هیچ کس علاقه ندارد. خودش هم متوجه نیست که چطور آدمی است خصوصاً متوجه نیست که کار نمی‌کند.

بیکار عشق را می پذیرد، چیزی که شخصیت ضداجتماعی با آن غریبه است. او دوست دارد معشوق و حتی مهمتر از آن، محبوب باشد. بیکار، برخلاف شخصیت ضد اجتماعی، مشکلی در رابطه با برقرار کردن و ادامه دادن روابط ندارد به شرط آنکه رابطه به ادامه دادن کارش مشروط نشود. وقتی از او خواسته می شود کارهایی را انجام دهد که معمولاً در یک رابطه صمیمی مثل رابطه زناشویی انجام می شود، وظیفه اش را انجام نمی دهد.

اگر با چنین آدمی ازدواج کنید در واقع با کودکی رشد نیافته ازدواج کرده اید. تا وقتی به او عشق می ورزید و با او دوست هستید، خشنود است و خیلی قدردانی می کند ولی با این قدردانی، شما را گول می زند. پدر و مادرش هم فکر می کنند فرزندشان می تواند جواب عشق و دوستی دیگران را بدهد درحالی که نمی تواند چون اصولاً اهل جواب دادن نیست. اما شخصیت بیکار نیاز شدیدی به تفریح به معنای کودکانه اش دارد. او تحصیل را دوست دارد و دوستان دوران تحصیل زیادی دور خودش جمع می کند. گاهی درسش را تمام می کند ولی معمولاً ترک تحصیل می کند. او تا انتهای تحصیل می رود و بعد آن را ول می کند. او می ترسد تحصیلش تمام شود و مجبور شود سرکار برود.

وقتی هم شاغل می شود، هیچ کاری نمی کند. او طوری رفتار می کند که گویی نمی داند باید چه کار کند یا چه انتظاری از او دارند. شخصیت بیکار تماس کمی با واقعیات دنیا دارد؛ او با واقعیت خودش زندگی می کند. شخصیت بیکار، عادی به نظر می رسد و تا وقتی کسی از او انتظاری ندارد می تواند مثل یک آدم عادی رفتار کند گرچه عادی نیست. اگر با چنین آدمی ازدواج کنید تا وقتی از او حمایت کنید و هر کاری برای او بکنید و از او چیزی نخواهید، زندگی خوبی خواهید داشت. ولی اگر از او بخواهید ذره ای از وظایف خودش را انجام بدهد این کار را نمی کند و در صورت ادامه پیدا کردن اصراراتان ممکن است آدم پدرسوخته و سوء استفاده گری شود. وقتی هم کاری می کند، آن کار را بیشتر به خاطر خودش انجام می دهد نه به خاطر دیگران.

به طور کلی اگر آدم بیکار به واسطه نفوذ خانواده اش وارد مشاغل رده بالا شود، مثل آدم های فلج یک جا می نشیند و دستورات بی معنایی می دهد که کسی آنها را جدی نمی گیرد. چنین آدمی در گذشته و در این خیال زندگی می کند که قبلاً آدم با کفایتی بوده و اوضاع روبه راه بوده است. او درباره پیشرفت های خیالی خودش و درباره دوران تحصیلش که ممکن است عملکردش خوب بوده سخن می راند. وقتی چند روز کار می کند درباره آن چند روز طوری حرف می زند که گویی چند ماه کار کرده است. گذشته، همیشه برای او خاطرات خوبی دارد. با آینده نیز طوری برخورد می کند که گویی یک دنیا فرصت در برابر اوست.

کاری که نمی خواهد انجام بدهد و انجام نمی دهد، زندگی در زمان حال و کارکردن، مسوولیت پذیری و به سرانجام رساندن کارها می باشد. زندگی برای او، گذشته و آینده است نه حال.

شخصیت بیکار ازدواج می کند و بچه دار می شود البته در ژن های او نهفته است. این نوع شخصیت ها می گویند فرزندان خود را دوست دارند ولی در واقع آنها را دوست ندارند. وقتی فرزندان شان خردسال هستند از بازی های کودکانه با آنان لذت می برند. فرزندان آنها در نوجوانی، پدران خود را دقیق تر زیر نظر می گیرند. در این مقطع بسیاری از نوجوانان علاقه خود به پدرشان را از دست می دهند. این نکته مثبتی است که فرزندان این آدم ها علاقه خود را از دست می دهند چون در غیر این صورت دماغ و سرخورده خواهند شد.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=255888>

 Vista.ir
Online Classified Service

لجهاز، کارشکن و غرغرو* ۲



ویژگی افراد دچار اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل (پسیو- اگرسیو) عبارت است از؛ مانع تراشی و کارشکنی، تعلل و مسامحه، لجبازی و ناکارآمدی به گونه و شیوه‌ی پنهانکارانه.

این کردار بیان یک پرخاشگری بنیادین و زیرساختاری است که به شیوه‌ی منفعلانه ابراز می‌شود. در DSM-IV-TR، این اختلال را به نام اختلال شخصیت منفی کار نیز خوانده‌اند. نسبت جنسیتی، الگوی خانوادگی و میزان شیوع این اختلال در اجتماع به اندازه کافی ارزیابی نشده است. بیماران دچار اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل (پسیو- اگرسیو) به گونه‌ی چشمگیر اهل تعلل، مسامحه و کارشکنی هستند. لازمه‌ها و پیش‌نیازهای دارا بودن کارکردی شایسته را بر نمی‌تابند. به کوچک‌ترین عذر و بهانه‌ی در کار خود تاخیر می‌کنند و درباره‌ی کردار کسانی که خود به آنها وابسته‌اند، عیب‌جویی می‌کنند و نق می‌زنند. در عین حال هیچ‌گاه هم دل‌شان نمی‌خواهد از شر این گونه روابط مبتنی بر وابستگی رها شوند. اینها جرات مندی و توانایی ابراز وجود ندارند و نیازها و خواسته‌های خود را رک و پوست‌کنده بیان نمی‌کنند. در این باره که دیگران چه انتظاری از آنها دارند، نمی‌توانند پرسش‌های لازم را بکنند. بنابراین اگر وادار به انجام کاری شوند یا اگر دفاع معمول‌شان را که معطوف و متوجه ساختن خشم بر ضد خویش است، از آنها گرفته شود، ممکن است مضطرب و دچار تشویش و دلشوره شوند.

بیمار دچار اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل (پسیو- اگرسیو) در روابط بین فردی کوشش می‌کند خود را در ایستار و جایگاه وابسته قرار دهد اما دیگران اغلب این کردار منفعلانه و خودآزارانه او را گونه‌ی کیفر و فریبکاری بر ضد خودشان می‌بینند. بیمار انتظار دارد دیگران جور او را بکشند و وظایف روزمره او را بر دوش بگیرند.

آدم دچار اختلال شخصیت پرخاشگر-منفعل از بس شکایت می‌کند که با او درست، منصفانه و عادلانه برخورد نمی‌شود، دوستان و درمانگران‌ش ممکن است خود را به سود او درگیر مشکلات و مسائلی سازند، بلکه شاید اندکی از نق زدن‌ها و غرغر کردن‌های او کاسته شود، روابط صمیمانه این گونه بیماران تقریباً هیچ‌گاه آرام یا شاد نیست. آنها بیشتر به ناراحتی‌ها و دلخوری‌های خود توجه می‌کنند، نه به آن چیزهایی که برایشان خشنودی و رضایت پدید می‌آورد. بنابراین ممکن است هیچ‌گاه خودشان هم نفهمند برای خوش بودن و لذت بردن چه چیزهایی کم دارند. این گونه افراد به خود اطمینان ندارند و به آینده نیز به گونه‌ی بدبین هستند.

هرچند نیم رخ اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل (پسیو- اگرسیو) می‌تواند همانند اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیستیک) باشد، اما اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل می‌تواند بسیار شبیه به اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) و مرزی - آشوبناک (بوردرلاین) نمایان شود. از این رو لازم است از این دو تشخیص داده و جدا شود. البته کردار افراد دچار اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل کمتر از رفتار بیماران دچار اختلال شخصیت‌های نمایشگر (هیستریونیک) و مرزی - آشوبناک (بوردرلاین)، پرزرق و برق، نمایشی، احساسی-هیجانی (عاطفی)، متظاهرانه و همراه با پرخاشگری آشکار است. تشخیص و جدا کردن افراد دچار اختلال شخصیت افسرده یا اختلالات خلقی همانند افسردگی ژرف (ماژور)، افسرده‌خویی (دیس تاپمیا) و نیز افزوده شدن این دو به یکدیگر (افسردگی دوگانه) از اختلال شخصیت پرخاشگر - منفعل (پسیو- اگرسیو) ممکن است در مواردی دشوار و نیازمند تیزبینی و نکته‌سنجی در طی زمان باشد.

باید دانست این شخصیت، چه در اندازه‌ی ویژگی (تربت) و چه در قواره یک اختلال جدی، می‌تواند با دیگر ویژگی‌ها و اختلالات شخصیت آمیخته و همراه شود.

ویژگی‌های شخصیتی پرخاشگر - منفعل، یک الگوی فراگیر نادیده‌انگاشتن نیازهای بیرونی برای کارکردهای حرفه‌ی و اجتماعی لازم و کافی را پدید می‌آورد. این شیوه‌ی کرداری ستیزه‌جویانه و مقاومت منفی منفعلانه، دربردارنده طفره رفتن‌های عمدی و مغرضانه، در پیش گرفتن بحث، جدل و اعتراض است. پشت سر نهادن واپسین هنگامه‌های پایان کارها چیزی است که اغلب رخ می‌دهد و تعیین تاریخ برای ارائه تکلیف‌ها برای اینان تقریباً امکان‌ناپذیر است. در بیشتر موارد چنین شیوه‌ی بی‌فراموشی نسبت داده می‌شود یا اینکه چنین بیان می‌شود که از او چشمداشت‌های ناواقع‌بینانه دارند یا آنکه در برگزیدن هنگام انجام تکلیف‌ها نرمش‌پذیری و انصاف ندارند. سرشت عمدتاً منفعل این کردارهای مقاومت‌گرایانه، ناکامی‌های سترگی برای دیگران پدید می‌آورد که بر روابط شخصی، حرفه‌ی و اجتماعی‌شان فشار وارد می‌کند. الزامات و انتظارات برآورده نشده، اغلب مواردی هستند که دیگران را برمی‌انگیزاند با آدمیان دچار ویژگی‌های پرنرگ و مختل شخصیت پرخاشگر- منفعل برخورد کرده و آنان را با کاستی‌هایشان روبه‌رو سازند. آنچه شرایط را بدتر می‌کند، این است که آدمیان دچار اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل ممکن است برای یاری و راهنمایی گرفتن از دیگران، دست‌نیاز و التماس به سوی دیگران دراز کنند، در حالی که در عمل همه این یاری‌ها و

راهنمایی‌ها را ناکام و بی‌ثمر گذاشته و در به کار بستن پیشنهادهای ارائه شده، کارشکنی کنند. ساختاری که میلیون در سال ۱۹۹۶ از شخصیت منفی کار (نگاتیویستیک) ارائه کرد، پهنه‌های زیست‌شناسانه، درون‌روانی و پدیدارشناسانه را به تشخیص افزود. این پهنه‌های بالینی افزوده شده ویژگی‌های ریز و ظریفی اند که به گونه معمول با اختلال شخصیت پرخاشگر-منفعل در ارتباط هستند و برای نمونه، مواردی همانند بی‌میلی، شیوه‌واژگونه رفتار کردن بین فردی، نمایشی از شک و تردیدگرایی شناختی، تصویر شخصی ناخوشایند، ابژه‌های دودلانه، دفاع‌های فرومایه همراه با جابه‌جایی، آشفتگی واگرا و یک خلق ناآرام و برانگیزش‌پذیر را دربرمی‌گیرد. در ارتباط با این پهنه‌ها، احساس درست‌درک و فهمیده‌نشدن، تردید و دودلی شدید و ترشرویی رخ می‌دهد. رویکرد چندبعدی به این اختلال، امکان جداسازی تشخیصی بهتر و ارزیابی همسویی را پدید می‌آورد که کلیدی برای نقشه‌های درمان بالینی هستند. کاستی اجتماعی چشمگیر و برجسته‌یی در شیوه رفتار بین فردی واژگونه، ستیزه‌جویانه، خشمگینانه، ناپایدار و البته حق به جانب برشمرده اینان نمایان است. اینان ممکن است در جست‌وجوی یاری و همکاری دیگران باشند، اما به سبب تردید و دودلی شدیدشان، بسیاری از مشارکت‌ها و همکاری‌های دیگران را در عمل پس‌زنند. آنها ممکن است خشم‌شان را فعالانه یا منفعلانه نشان دهند. برای نمونه، آنها ممکن است با یک ساعت تاخیر سر قرار بیایند و اینکه همانند آدمیان دچار اختلال بیش‌کنشی (فعالی)-کم‌توجهی بزرگسالان، به گونه‌یی ماهرانه و مزورانه تر همواره ۱۵ دقیقه در آغاز کار دیر کنند. اینان ممکن است چنین پیشنهاد کنند که ۱۵ دقیقه بیشتر بر سرکار خواهند ماند و در شگفت شوند که مشکل چیست که دیگران این توافق را نمی‌پذیرند. بیماران دچار اختلال شخصیت پرخاشگر-منفعل ممکن است تردید و دودلی را در روند درمان، از طریق بی‌اعتنایی، به چالش و کشمکش کشیدن، طفره رفتن، بحث و جدل‌های زبانی و مشارکت نجستن در تکالیف روان‌درمانی و مصرف داروها نشان دهند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=368218>

 Vista.ir
Online Classified Service

لوکوموتیوهای با آتشدان‌های شخصیتی

پیشتر خاطرنشان کردم که شخصیت به طور کلی عبارت است از الگوی دیرپا و بادوام رفتار و آموزه‌های ذهنی که در گستره پهنای از وضعیت‌ها و موقعیت‌های فردی و اجتماعی، فراگیر و انعطاف‌ناپذیر بوده و در پایان نوجوانی و جوانی و ابتدای بزرگسالی آدمی تثبیت می‌شود. این تمامیت کرداری و پنداری هر دو جنبه شخصی و اجتماعی زندگی فرد را بازگو می‌کند و در طول زمان چندان دگرگون نمی‌شود. شخصیت توصیفی کلی و همه‌سونگر از یک نفر بازگو می‌کند. به بیان دیگر، شخصیت بازتابی از پیش‌بینی‌هایی ویژه درباره چگونگی و شیوه رفتار افراد در شرایط گوناگون است و سرنخ‌هایی پیرامون توانایی‌ها و ناتوانی‌های پنداری و کرداری ایشان در



زندگی نشان می‌دهد. شخصیت همچون گرایش جنسی، پیوستارگونه (طیف مدار) است و از «ویژگی» (تریت)-کم‌رنگ و پررنگ-آغاز شده و تا اندازه «اختلال» شخصیت ادامه می‌یابد.

هر آدمی همچون دیگر پستانداران و بلکه جانوران، دست‌کم دارای یک یا چند دسته صفت شخصیتی در اندازه «ویژگی» است و هیچ‌کس نمی‌

تواند خود را از ویژگی های شخصیتی، نابرخوردار و رها بداند و بشناساند.

هر آدمی باید دست کم ویژگی هایی از یک یا چند شخصیت از چهارده اختلال شخصیت تنهایی گزین- درخودمانده (اسکیزوتیید)، بدبین و بدگمان (پارانوتیید)، شگفت انگیز و خرافاتی (اسکیزوتایپال)، خودشیفته (نارسیسیستیک)، مرزی- آشفته و آشوبناک (بوردرلین)، نمایشگر (هیستریونیک)، ضداجتماعی و جامعه ستیز (آنتی سوشیال)، وابسته، پرهیزگرا- مردم گریز، وسواسی-جبری (نظام مند و چارچوب دار)، افسرده (دپرسیو)، پرخاشگر- منفعل (لجبار، مقابله جو و منفی گرا)، آزارگر (سادیستیک)، آزارگر- آزارخواه (سادومازوخیستیک) را- که در چهار گروه دسته بندی می شوند- دست کم در اندازه صفت، یعنی کم رنگ و مایه تر از «اختلال» داشته باشد. شایع ترین شخصیت- چه در اندازه ویژگی، چه در قد و قامت اختلال- شخصیت مختلط یعنی آمیزه پی از چند اختلال یا ویژگی (صفت) شخصیتی همزمان و در کنار یکدیگر است. آن هنگام که صفات شخصیتی یک فرد، خمش ناپذیر (غیرقابل انعطاف) و سازش ناپذیر (غیرانطباقی) بوده و رنج و عذاب و دشواری برای خود فرد یا نزدیکان او بیافرینند یا در کارکرد های اجتماعی (روابط با دیگران) یا تحصیلی یا شغلی یا دیگر حوزه های مهم عملکردی اختلال پدید آورند، می توان برای او تشخیص «اختلال شخصیت» را مطرح کرد. اختلال شخصیت، آموزه های ذهنی و کرداری سازگار با ارزش های فرهنگی افراد را در برنمی گیرد.

نکته پی که اغلب از سوی بسیاری از درمانگران نادیده گرفته می شود، این واقعیت پیدا و پنهان است که تشخیص گذاری اختلال شخصیت برای افراد لزوماً نیازمند وجود اختلال و نبود کارکرد حرفه پی در کار روزمره شان نیست، چرا که در بسیاری موارد اختلال شخصیت در کارکرد حرفه پی فرد کاستی و مشکلی نمی آفریند و از آنجا که با خودسازه (Ego) فرد نیز همخوان است، احساس تنش و تشویشی نیز برای او فراهم نمی کند بلکه بیشتر در روابط بین فردی او با دیگران (اطرافیان و اجتماع) مشکل پدید می آورد و نزدیکان فرد دارای اختلال شخصیت را دچار رنج و عذاب و دشواری می کند. بسیاری از افراد دچار اختلال شخصیت خودشیفته، مرزی- آشفته، نمایشگر، بدبین و بدگمان، وسواسی-جبری، افسرده، تنهایی گزین- درخودمانده، پرخاشگر- منفعل می توانند در عین مبتلا بودن به اختلال شخصیت، در عمل از کارکرد و توانایی تحصیلی و حرفه پی بالا و کم ماندگی برخوردار باشند. در چهارمین ویرایش کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلالات شخصیت در چهار دسته (کلاستر) گروه بندی شده اند. هر اختلال شخصیت، همزمان تا اندازه پی ویژگی های دیگر شخصیت های دسته (کلاستر) دربرگیرنده خود را نیز همراه دارد.

کلاستر A نخستین دسته است که سه اختلال شخصیت تنهایی گزین- درخودمانده (اسکیزوتیید)، بدبین و بدگمان (پارانوتیید) و شگفت انگیز و خرافاتی (اسکیزوتایپال) را دربرمی گیرد. وجه مشترک شخصیت های کلاستر A، گونه پی زندگی خاص و خصوصی داشتن، جدا از اجتماع ماندن، عجیب و غریب بودن و سردی هیجانی و عاطفی است. احتمال فراوانی وجود دارد که هر یک از این سه شخصیت، دارای ویژگی هایی از دو شخصیت دیگر نیز باشند.

کلاستر B شامل چهار اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک)، خودشیفته (نارسیسیستیک)، مرزی- آشفته و آشوبناک (بوردرلین) و ضداجتماعی و جامعه ستیز (آنتی سوشیال) است که هر یک از آنها به گونه پی ژرف و جدی دارای ویژگی های کم رنگ و پرنرگ از آن سه دیگر هستند. از این رو بسیاری از روانپزشکان و روانشناسان در کار بالینی خود چندان این چهار شخصیت را از یکدیگر جدا نمی کنند. وجه مشترک شخصیت های کلاستر B، کردارهای نمایشی، خلق بی ثبات، نامتعادل و تحریک پذیر، گرمی عاطفی و پرشوری هیجانی، ماجراجویی و تازه (تنوع) خواهی است.

کلاستر C نیز سه اختلال شخصیت وسواسی-جبری (نظام مند و چارچوب مدار)، وابسته و مردم گریز-پرهیزمدار را دربرمی گیرد که وجه مشترک این سه، همواره هراسان، نگران و دوراندیش بودن و محتاط، محافظه کار و مضطرب زیستن است. هرچند هر یک از این سه اجزا و ویژگی هایی از دو شخصیت دیگر کلاستر C را دارا هستند اما باید اذعان کرد که تا اندازه پی شخصیت وسواسی-جبری (نظام مند و چارچوب مدار) از دو دیگری متفاوت تر و متمایزتر به نظر می رسد.

دو اختلال شخصیت پرخاشگر- منفعل (لجبار، مقابله جو و منفی گرا) و افسرده (دپرسیو) که در هیچ یک از این سه دسته قرار نمی گیرند، در کنار اختلالات شخصیت آزارگر (سادیستیک) و آزارگر- آزارخواه (سادومازوخیستیک) در دسته چهارمی با عنوان «دسته به گونه دیگر مشخص و بیان نشده» (کلاستر NOS) جای داده شده اند. شخصیت افسرده (دپرسیو) وجه اشتراک اندکی با سه شخصیت دیگر کلاستر NOS دارد و بیشتر به شخصیت وسواسی - جبری (نظام مند و چارچوب مدار) شباهت و نزدیکی دارد.

مثال همیشگی خود در کارگاه های آموزشی تخصصی و آزادم را برای نزدیک تر و خودمانی تر شدن ذهن شما با دسته بندی صفات و اختلالات شخصیت افراد را اینجا بیان می کنم؛ من آدم ها را به لوکوموتیو تشبیه می کنم؛ لوکوموتیوهایی که می توان آنها را در سه دسته لوکوموتیوهایی

با آتشدان کوچک، متوسط و بزرگ گروه بندی کرد. لوکوموتیو های دارای «آتشدان شخصیتی» کوچک، توانایی بر دوش کشیدن بار کمتر و به پیش رفتن با شتاب کمتری را دارند اما در عوض آهسته اما پیوسته راه می پیمایند؛ دود، آلودگی و سر و صدای کمتری دارند، خانه های اطراف راه آهن را کمتر می لرزانند، احتمال خروج از خط شان کمتر است و در صورت بیرون رفتن از ریل آسیب کمتری پدید می آورند. دو شخصیت پرهیزگرا- مردم گریز و وابسته را می توان در این دسته قرار داد.

لوکوموتیوهای دارای «آتشدان شخصیتی» بزرگ، از توانایی بر دوش بردن بار بیشتر و شتابان به پیش تاختن برخوردارند اما در عوض چه بسا دچار سانحه و آسیب می شوند؛ دود، آلودگی و سر و صدای فراوانی دارند، خانه های پیرامون راه آهن را دچار لرزش بسیار می سازند، احتمال بیرون رفتن از خط شان بیشتر است و در صورت خروج از ریل آسیب فراوان تری به بار می آورند. چهار شخصیت کلاستر B به همراه دو شخصیت آزارگر (سادیستیک) و آزارگر- آزارخواه (سادومازوخیستیک) در این گروه جای می گیرند. شخصیت های باقی مانده یعنی سه شخصیت کلاستر C را می توان به همراه شخصیت وسواسی- جبری (نظام مند و چارچوب مدار)، شخصیت پرخاشگر- منفعل (لجبار و منفی گرا) و شخصیت افسرده (دپرسیو) در گروه دارای «آتشدان شخصیتی متوسط» جای داد.

مثال دیگر را نیز همین جا بیان می کنم؛ اگر «سرشت» را به عنوان زیرساخت و بنیان (فونداسیون) ساختمان ذهن و روان آدمی فرض کنیم، آنگاه می توانیم «منش» (کاراکتر) را به مثابه ستون ها و «انگیزش» و «روان» (جنبه روحانی آدمی) را همچون سفت کاری آن در نظر بگیریم. خلق، اضطراب، ترس، هراس، وسواس، روان پریشی (سایکوز) و دیگر صفات و اختلالات (بیماری های) روانپزشکی در این الگو و مدل من همسان و همانند ظریف کاری، ابزار، ارائه ها (تزئینات) و روینای این ساختمان دانسته می شوند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=305991>

 Vista.ir
Online Classified Service

مراحل تغییرات شخصیتی

برخی از نظریه پردازان روانشناسی معتقدند رشد در تمام طول زندگی انسانها ادامه دارد. به نظر اینان رشد شامل هشت مرحله می باشد و در هر يك از این مراحل، انسان با بحرانهای خاصی روبه روست که رفع یا عدم رفع آنها می تواند بر روی شخصیت هر فرد اثر مثبت یا منفی داشته باشد. به عبارت دیگر هر مرحله شامل دو قطب است و شامل دو تجربه عاطفی مخالف هم می شود و راههای مختلف تکامل از دیگران را مشخص می نماید. این هشت مرحله عبارتند از:

الف) مرحله اعتماد در برابر بی اعتمادی (بدو تولد تا يك سالگی):

کیفیت زندگی نوزادی شامل عشق، محبت، توجه، لمس و نوازش و غیره و کلاً روابط بین نوزاد و مادر تأثیر مستقیمی بر احساس اولیه کودک در مورد اعتماد یا عدم اعتماد وی به محیط بر جای می گذارد. حال چنانچه کیفیت روابط مادر و کودک غیر کافی باشد امکان به وجود آمدن عدم اعتماد به محیط



در کودک پیدا شده و به احتمال زیاد تا دوره‌های بعدی زندگی نیز ادامه می‌یابد.

(ب) مرحله خودمختاری در برابر شك و تردید (۳ - ۲ سالگی):

در این دوره کودک سعی در ابراز وجود دارد و اگر در تلاش برای ابراز وجود در خانواده با شکست روبه‌رو شود احتمال دارد قدرت انکا به خود را از دست بدهد. این حالت زمانی پیش می‌آید که والدین شدیداً مستبد باشند و کودک را همواره کوچک شمارند.

باید دانست که نتایج هر مرحله به مراحل دیگر انتقال می‌یابد. یعنی کودکی که در مراحل اول احساس اعتماد در او ایجاد شده است، در مرحله دوم به مراتب آسان‌تر می‌تواند به انکا به خود برسد تا کودکی که در مرحله اول دچار احساس بی‌اعتمادی شده است.

(ج) مرحله ابتکار در برابر احساس گناه (۵ - ۴ سالگی):

طی کردن موفقیت‌آمیز مراحل قبلی به کودک امکان می‌دهد تا در این مرحله حس کنجکاوای خود را برای کشف مجهولات به کار اندازد و صاحب ابتکار شود. والدین در برابر برخی کنجکاوای‌های کودک مقاومت کرده و کودک با کلمه «نه» آشنا می‌شود. تخلف از امر و نهی والدین چه در عالم خیال و چه در عالم واقعیت، سبب پیدایش نوعی احساس گناه شده و «وجدان اخلاقی» را در کودک پی‌ریزی می‌کند. چنانچه در این مرحله والدین بیش از اندازه کودک را از انجام امور نهی کنند، احساس گناه شدیداً در کودک رشد کرده و مانع بروز اعمال کنجکاوانه او شده، نهایتاً ممکن است جرئت دست زدن به کارهای عادی نیز از کودک سلب گردد و بالعکس. در حالت عکس یعنی آزادی بی‌حد و حصر کودک دارای وجدان ضعیفی بوده و از انجام بسیاری از اعمال خلاف قوانین اجتماعی روگردان نیست.

(د) مرحله سازندگی در برابر احساس حقارت (۱۱ - ۶ سالگی):

در این مرحله انسان مایل است مسائل مختلف را یاد گرفته و با کمک دیگران به مرحله عمل در آورد. لیکن برای چنین سازندگی به مواد اولیه و ابزار و نیز توجه و تحسین دیگران احتیاج دارد. حال اگر چنین توجه و تحسینی به کودک نشان داده نشود، احساس حقارت در او به وجود خواهد آمد. در این سال‌ها، مریبان باید برای هر يك از کودکان شرایط یا موقعیت‌هایی را فراهم آورند تا آنان در انجام اعمال گوناگون به موفقیت‌هایی نایل شوند. به همین دلیل باید مریبی بکوشد تا از پیدایش هر نوع احساس عدم توانایی در کودک جلوگیری نماید. به منظور رسیدن به این هدف هر مریبی باید از توانایی‌ها و استعدادها موجود در شاگردان خود آگاهی داشته و محیط آموزشی را به نحو مطلوبی کنترل نماید.

(ه) مرحله احساس هویت در برابر آشفتگی:

این مرحله مشخص‌کننده حالت فرد در دوران بلوغ است. در این مرحله نوجوان به علت بحران بلوغ و تغییرات جسمانی و روانی، بیشتر احساس سرگشتگی عدم تعادل و عدم همبستگی درونی می‌نماید. مشکل اساسی در این مرحله از رشد، دستیابی به احساس هماهنگی و وحدت درونی است. نوجوان در بحران‌های عاطفی تلاش می‌کند تا اعتماد به نفس یافته و در زندگی به اصطلاح بازنده نشود. چنانچه نقش اجتماعی نوجوان در این مرحله روشن نشود، او دچار سردرگمی و تزلزل نقش گردیده و دوران بلوغ وی طولانی‌تر می‌شود. لیکن چنانچه وی بتواند هویت خود را کشف و نقش اجتماعی خود را پیدا کند، به هماهنگی و وحدت شخصیتی دست می‌یابد.

(و) مرحله نزدیکی در برابر کناره‌گیری (دوره جوانی): در صورت گذر از مرحله نوجوانی، در این مرحله جوان مشتاقانه سعی دارد تا با دیگران رابطه‌ای صمیمانه برقرار نماید. عدم توفیق در ایجاد صمیمیت با دیگران، احتمالاً فرد را به سوی انزواطلبی و کناره‌گیری از مردم سوق می‌دهد که خود از نظر روانی و اجتماعی حالتی نابهنجار محسوب می‌شود.

(ز) مرحله مولد بودن در برابر عدم تحرك (دوره میانسالی):

تحرك و جنبش در این دوره مبنای خلاقیت و مولد بودن و علاقه به فعالیت‌هایی است که اثر آن به نسل بعد نیز منتقل می‌شود. عدم تحرك فرد عاملی به سوی دلزدگی و بی‌تفاوتی است.

(ح) مرحله انسجام در برابر یأس و نومیدی (دوره پیری):

در این مرحله انسان موفق کسی است که رضایت خود را از زندگی، با وجود ضعف تدریجی نیروهای بدنی و افزایش احساس اتکای به دیگران حفظ کند. از سوی دیگر، به وجود آمدن احساس یأس یا عدم رضایت از خود و آنچه که انجام داده است، باعث خواهد شد که شخص به سوی نومیدی و احساس پوچی در این دوره سوق داده شود.

در این نظریه تأکید بر حرکت انسان‌ها به سوی خارج است. یعنی از مادر به خانواده و از خانواده به همسایه و از آنجا به محیط‌های ناآشنا و از آنجا به مردم مختلف. بنابراین دست‌اندرکاران محیط‌های آموزشی و امر آموزش و نیز پدر و مادران باید از تغییراتی که در دانش‌آموزان در مراحل مختلف

رشد روی می‌دهد آگاه باشند. این نکته بخصوص در مرحله نوجوانی (مرحله پنجم) که در این دوره، نوجوان درگیر شناخت فردیت خود و واکنش‌های اجتماعی است اهمیت فزون‌تری می‌یابد.

منبع : مجله پیام زن

<http://vista.ir/?view=article&id=259616>



مرزهای خاکستری

برای همگی ما پیش آمده که گاهی مواقع در جریان تعاملات اجتماعی یا در برخورد با دیگران تحت تاثیر رفتار پسندیده فردی قرار گرفته و با خود گفته ایم که فلانی چقدر با شخصیت است! و یا در اثر برخوردی ناپسند و خارج از نزاکت اجتماعی فردی، متأثر شده و او را بی شخصیت تلقی کرده ایم. در این حالت از دیدگاه‌ها، شخصیت همان رفتارهای پسندیده و مناسب است که در نبود آن فرد به انسانی بی شخصیت تبدیل می‌شود. اما باید توجه داشت که روانشناسان به هیچ وجه چنین طرز تلقی را از شخصیت درست نمی‌دانند. حال این سؤال مطرح می‌شود که شخصیت چیست و چه افرادی دچار اختلال شخصیت هستند؟ از نظر روانشناسی شخصیت به مجموعه صفات هیجانی و رفتاری اطلاق می‌شود که در شرایط معمول معرف شخص بوده و برای هر فردی نسبتاً ثابت و قابل پیش بینی است.



اگر این صفات شخصیتی غیرقابل انعطاف باشد و به اختلال ذهنی و اختلال در عملکرد شخص منجر شود، اختلال شخصیت مطرح می‌شود. آنچه می‌خوانید مروری است بر یکی از شایع ترین اختلالات شخصیتی و راه‌های درمان آن، با عنوان اختلال شخصیت مرزی . اختلالی که شاید شما هم بتوانید با کمی دقت آن را در اطرافیان‌تان تشخیص دهید.

مهمترین علامت مشخصه بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، بی‌ثباتی فوق‌العاده در مسایل عاطفی، خلق و خوی، رفتار و عزت نفس است و به نظر می‌رسد که این قبیل افراد همیشه در يك بحران قرار دارند. نوسان خلق نیز در آنها بسیار شایع است . بیمار لحظه ای اهل بحث و مجادله و لحظه ای دیگر افسردگی نشان می‌دهد و زمانی دیگر از وجود هرگونه احساس در خود شکایت می‌کند. ماهیت دردناک زندگی این افراد را در اقدام‌های مکرر خودآزارانه می‌توان مشاهده کرد. این بیماران ممکن است به قصد اخذ کمک از دیگران اقدام به تیغ زدن مچ دست و رفتارهای خودآزارانه دیگر نمایند یا ابراز خشم کرده و خود را به طریقی از عواطف غیرقابل مقاومت رها سازند.

شخصیت مرزی در بین دیگر اختلالات شخصیت در به بازی گرفتن دیگران همتا ندارد. بیماران مرزی تنهایی را خوب تحمل نکرده و جستجوی همنشین را هر چند نامطلوب به تنها نشستن و احساس پوچی و بی‌کسی ترجیح می‌دهند. این افراد نسبت به شرایط محیطی نیز بسیار حساس هستند. حتی ممکن است هنگام اتمام يك جلسه نیز خشم نامناسبی از خود نشان دهند چون گمان می‌کنند که این تنهایی و ترك شدن دلالت بر بد بودن آنهاست. خرج کردن پول بدون احساس مسئولیت، رانندگی بی احتیاط، سوءمصرف مواد، پرخوری دوره ای و افکار مکرر خودکشی به طور دائم همراه با شخصیت‌های مرزی است.

به طوری که خودکشی‌های موفق در بین ۸ تا ۱۰ درصد از این افراد رخ می‌دهد و خودآزاری (مثلا بریدن یا سوزاندن) نیز در میان آنها بسیار شایع است.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشیم این است که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی درست در لحظه ای که قرار است هدفی تحقق یابد ممکن است الگوی خود تحلیل بری داشته باشد (مثلا ترك مدرسه درست قبل از فارغ التحصیل شدن) بعضی از آنها نیز در خلال استرس و افسردگی علائمی از قبیل توهم، غش و... از خود نشان می دهند. این افراد آنقدر که با وجود يك حیوان خانگی احساس امنیت می کنند نسبت به وجود فرد دیگری در کنار خود احساس امنیت ندارند. از دست دادن مکرر شغل و ازدواج های ناموفق در بین آنها شایع است و حتی ممکن است این افراد در کودکی اقدام به ترك والدین کنند. از نظر علمی بیمار مرزی در روابط خود مردم را به دو گروه کاملا خوب و کاملا بد تقسیم می کند، مردم در نظر آنها یا تکیه گاه و پرورش دهنده هستند یا آدم هایی نفرت انگیز که بیمار را از احساس ایمنی محروم کرده و هر زمان که او احساس وابستگی نماید ترکش می کنند.

اختلال شخصیت مرزی در بسیاری از مناطق جهان شناسایی شده است. نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به مشکلات هویتی ممکن است به طور گذرا رفتارهایی را نشان دهند که این اختلال در آنها مشاهده شود. این اختلال به طور غالب (۷۵ درصد) در زن ها تشخیص داده می شود. شیوع آن نیز در جمعیت عمومی حدود ۲ درصد و در افراد مراجعه کننده به درمانگاه های بهداشت روانی ۱۰ درصد گزارش شده است. حدود ۲۰ درصد بیماران بستری در بخش های روان پزشکی مبتلا به اختلال مرزی هستند.

در سیر این اختلال تغییرپذیری قابل ملاحظه ای وجود دارد. یعنی هر چه سن فرد مبتلا افزایش پیدا کند خطر بروز علایم اختلال مرزی در او کاهش می یابد. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که در محیط بیمارستان، دوره درمانی فردی و گروهی فشرده را دریافت می کنند، پیشرفت نشان می دهند. همچنین فرصت کامل ملاقات با کادر آموزش دیده از رشته های مختلف را پیدا کرده و از درمان های تفریحی، کار درمانی و آماده سازی شغلی بهره مند می گردند. چنین برنامه هایی مخصوصا وقتی محیط خانواده به دلیل تعارض های درون آن نظیر سوءرفتار والدین برای توان بخشی بیمار مخرب باشند، موثر هستند. لازم است بدانیم بیمار مرزی را که بیش از حد، تمایل به خودآزاری و وارد کردن جراحت به خود دارد، می توان در محیط حفاظت شده بیمارستان و در شرایط ایده آل تا زمانی که بهبودی کامل نشان دهند قرارداد که البته ممکن است يك سال به طول بینجامد. همچنین از داروهای ضد جنون برای کنترل خشم و خصومت استفاده شود. تجویز ضدافسردگی ها نیز به بهبود خلق افسرده این بیماران کمک می کند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=228869>

 **vista.ir**
Online Classified Service

میریدان استوار جادو و ماورا

سر، واژه یی گزیده و گویا برای عجیب و غریب ترین شخصیت دیده شده در اجتماع آدمیان است. به ترتیب حرف های این سرراژه نماد اندیشه جادویی، دوره های روان پریشی گذرا (میکروسایکوز)، پندارهای غریب و شگفت انگیز، افکار انتساب به خود، فریفتار ها و خطاهای ادراکی (ایلوژن ها)، واقعیت زودگی (مسخ واقعیت) و افسردگی های شدید هر از گاه هستند که در کنار افکار بدبینانه و تنهایی گزینی دیده شده در شخصیت های «کلاستر (دسته) آ» بیانگر مهم ترین ویژگی های زندگی هر روزه شخصیت



اسکیزوتایپال هستند. اختلال شخصیت اسکیزوتایپال در بستگان تنی بیماران اسکیزوفرنی، بیشتر از گروه های شاهد دیده شده و همگامی بیشتر دوقلوهای تک تخمکی نسبت به دوقلوهای دوتخمکی از نظر ابتلا نشانه



وجود ساختارهای نیرومند زیست شناختی و ژنتیکی در پیدایش این شخصیت است.

در اختلال شخصیت اسکیزوتایپال، اندیشیدن و شیوه ارتباط برقرار کردن مختل شده است. این بیماران گرچه اختلال فکر برجسته یی ندارند، اما گفتارشان ویژه و متمایز است. ممکن است معنای این گفتار را تنها خودشان بفهمند، از این رو اغلب نیازمند تفسیر است. بیماران دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال همانند بیماران دچار اسکیزوفرنی، ممکن است از احساسات خود باخبر نباشند، اما به کشف احساسات دیگران به ویژه حالات عاطفی منفی همچون خشم بسیار حساسند. آنها افکاری خرافی دارند؛ برای نمونه ممکن است ادعای غیب بینی یا داشتن دیگر توانایی ها و نیرومندی های فکری و بصیرت های ویژه را داشته باشند. جهان درونی شان ممکن است پر از ترس ها و گمان های کودکانه و نیز رابطه با افرادی خیالی و تصویری باشد که آنها را آشکار و نمایان می بینند. ممکن است به خطای ادراک خود اعتراف کنند؛ برای نمونه به اینکه درشت بینی (ماکروپسی) دارند یا آنکه دیگران را همچون «پینوکیو» چوبی یا مانند روایات های «جنگ ستارگان» می بینند. شخصیت های پرنرگ و افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال، روابط بین فردی مخدوش و مشکل داری دارند و ممکن است کردارهای نامناسبی از آنها سر بزند. بنابراین آدم هایی تنها و جدایند؛ دوستی ندارند یا دوستان مورد اطمینان اندکی دارند. البته چنانچه با چالش های سخت از سوی خانواده روبه رو نشوند، به بستگان درجه نخست خویش اعتماد می کنند. شاید به دلیل زیرساخت های زیستی و ژنتیکی این بیماری، اغلب این گونه بیماران چندان با چنین چالش هایی برخورد نمی کنند. این اختلال در بسیاری از موارد با ویژگی ها یا اختلال شخصیت مرزی-آشفته و آشوبناک (بوردرلاین) آمیخته، همراه و پیوسته می شود. در چنین حالتی وضعیت پنداری، کرداری و گفتاری فرد افزون بر بیگانگی، آشفتگی نیز پیدا می کند. قربانی کردن کودکان و دوشیزگان بی گناه، خودزنی، خونریزی و حتی خون آشامی در آیین ها و بی بند و باری های جنسی و سوء مصرف مواد چندگانه در مراسم ویژه، همه و همه در پرتو همزمانی این دو اختلال روی می دهد. بیماران دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال اگر زیر فشار روانی قرار بگیرند، ممکن است از حال عادی بیرون روند و نشانه های روان پریشی های گذرا را پیدا کنند. همچنین بی لذتی تا اندازه افسردگی شدید در این بیماران فراوان دیده می شود. در اندیشه، کردار، ادراک، شیوه ارتباط و هم سخن شدن این افراد غرابت ها و شگفتی های فراوان وجود دارد که افراد اسکیزوتایپال را از اسکیزوتیپها و مردم گریز- پرهیزمدارها جدا می کند. اسکیزوفرنی در پیشینه خانوادگی اسکیزوتایپال ها بسیار بیشتر از دو دسته دیگر به چشم می خورد، اما افراد اسکیزوتایپال همچون اسکیزوفرن ها دارای روان پریشی همیشگی، گسترده و فراگیر نیستند. دوره های روان پریشی اسکیزوتایپال ها گذرا و پراکنده است. روانپزشکی امروزین اختلال شخصیت اسکیزوتایپال را شخصیت پیش مرضی (پره موربید) اختلال اسکیزوفرنی برمی شمرد. بیماران دچار شخصیت پرنرگ و اختلال شخصیت بدگمان (پارانویید) نیز بدبین و شکاکند، اما کردار و پندار شگفت انگیز، غریب و خرافه گرایانه اسکیزوتایپال ها را ندارند. افراد اسکیزوتایپال، شیفته و مفتون «ماورا» و «متافیزیک» اند. جهان بی ماورا، روح، پری، از ما بهتران، پرواز در آسمان، سفر در بعد زمان و مکان، پیشگویی، کف بینی، طالع نگاری و مانند اینها برایشان هیچ گونه معنا و مفهومی ندارد. فال و راز و جادو و جمیل از بنیادهای استوار این گونه افراد است. «متافیزیک» اصل و ستون دیرپای زندگی اینان است؛ به دیرپایی ژن های پدران و مادران نسل اندر نسل شان، تنهایی افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال همیشگی نیست؛ چه بسا اینان فرد ناهمجنس اما هم اندیش و هم باوری چون خود را پیدا می کنند و کاخی رویایی و رمانتیک آراسته به اندیشه ها و آیین های سرچشمه گرفته از «ماوراء» بنا می نهند. همچنین فراوان دیده شده که اینان بالاخره افراد اسکیزوتایپال دیگری را پیدا کرده و «کیش» و «فرقه» و «دخمه» یی در کنار یکدیگر می آفرینند تا در آنجا به یکدیگر پیوسته و آیین ها و مراسم خاص و غریب خود را برپا دارند. «کیش» و «دخمه» که می تواند همانند آنچه در فیلم «چشمان باز بسته» می بینیم، شکوهمند و مدرن باشد یا نمایه یی از فقر و تنگدستی به خود گیرد و با گلیم و حصیر و زلیبوی آراسته شود.

گاه این «پیشگاه»ها از مرز باورهای شبه مذهبی و آن جهانی به امور دنیوی و شبه دنیوی نیز وارد می شوند و نام هایی چون «کلینیک فرادرمانی» و «درمانگاه ماوراء» را به خود می بخشند. این گونه است که بسته به گونه بیماری تنی یا روانی از اعضا و جوارح مربوطه «خروجی جن» می گیرند.

در مطالعات گذشته نگر دیده شده شمار فراوانی از بیمارانی که به نظر می رسیده دچار اسکیزوفرنی باشند، درواقع مبتلا به اختلال شخصیت شگفت انگیز و خرافه گرا (اسکیزوتایپال) بوده اند. اگرچه در مطالعات درازمدت انجام شده گزارش شده که در نهایت ده درصد افراد دچار اختلال

شخصیت اسکیزوتایپال دست به خودکشی می زند، اما بسیاری از بیماران نیز در سراسر زندگانی خویش به گونه بی ثابت ویژگی هایی پررنگ از شخصیت اسکیزوتایپال دارند و با وجود همه شگفتی ها و غرابت هایی که دارند، پیمان زناشویی بسته و حرفه و شغلی در پیش می گیرند. در سامانه شخصیتی اسکیزوتایپال، در بخش سرشت، شخصیت اسکیزوتایپال را در هر چهار ویژگی سرشتی- پرهیز از آسیب، نخواستاری (تازه و تنوع طلبی)، وابستگی به پاداش و پشتکار (مداومت)- می توان نه بالا یا پایین، که «متوسط» برشمرد. البته در مواردی که هم ابتلائی و هم زمانی با اختلال یا صفات پررنگ شخصیت مرزی- آشوبناک (بوردرلاین) مطرح باشد، نخواستاری (تنوع طلبی) فزونی یافته و پشتکار و گاه پرهیز از آسیب کاهش می یابند. در بخش منش، خودفراری بالا بوده، اما همکاری و خودمداری پایین است.

از لحاظ هم ابتلائی و به هم آمیختگی، اختلال یا ویژگی های شخصیت اسکیزوتایپال می تواند هم زمان و همراه با اختلالات و ویژگی های شخصیتی بدگمان (پارانوئید)، مرزی- آشوبناک (بوردرلاین)، جدایی گزین- درخودمانده (اسکیزوتیوید) و مردم گریز- پرهیزمدار دیده شود. نسبت جنسیتی این اختلال درست هویدا نشده است و نمایان نیست که در مردان بیشتر است یا زنان؛ اما آشکار شده که در زنان دچار نشانگان کروموزوم ایکس شکننده به گونه بی شایع دیده می شود. در بستگان درجه نخست افراد دچار اسکیزوفرنیا شیوع بیشتری دارد. همچنین شیوع افزایش یافته بی از اسکیزوفرنیا و دیگر اختلالات روان پریشانه (سایکوتیک) در بستگان بیماران دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال دیده می شود. اختلال شخصیت اسکیزوتایپال را باید از اختلال شخصیت هایی همچون جدایی گزین-درخودمانده (اسکیزوتیوید)، بدگمان (پارانوئید)، مردم گریز-پرهیزمدار، مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) و خودشیفته (نارسیسیستیک) جدا کرده و بازشناخت. به ویژه آن که دو شخصیت اسکیزوتیوید و پارانوئید به ندرت دارای ویژگی هایی همچون اندیشه جادویی، تجربه های ادراکی نامعمول و غرابت هایی در گفتار، سیما، پوشش، کردار و فرآیند تفکر هستند.

شخصیت های مردم گریز-پرهیزمدار نیز به سبب برخی کردارها و سیما و پوشش شان به ندرت مایه شگفتی دیگران می شوند، البته تنهایی گزینی و خودمداری اجتماعی اینان به دلیل شرمگینی و نه بی علافتگی، جدا کردن و کناره گیری شان است.

اصول درمان افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال همانند بنیان های درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتیوید است؛ هرچند برخورد با اسکیزوتایپال ها باید دوراندیشانه و محتاطانه تر باشد. بیماران اسکیزوتایپال الگوها و انگاره های فکری ویژه و منحصر به فردی دارند. برخی از آنها کوشش مندانه در انجام عبادات، آیین ها و آداب غریب مذهبی، جشن های فرقه پی و مراسم جادویی و استوار بر ماوراء الطبیعه شرکت می کنند. درمانگر نباید این گونه فعالیت ها را مورد ریشخند قرار داده و به تمسخر بگیرد یا درباره کنش ها، کردارها و پندارهای فرقه پی و شبه خانقاهی آنان سمت و سو و جبهه قضاوت گرایانه پی بگیرد. حتی چنانچه این کنش ها کاملاً ناواقع بینانه و نامنتقی باشند. از آدم اسکیزوتایپال انتظار هر کردار شگفت انگیز و دور از ذهن را باید داشت. به ویژه اگر ویژگی های پررنگ یا اختلال شخصیت مرزی- آشوبناک با آن سرشته و همراه شود. پس دیدار دختر دانش آموخته و پایتخت نشینی که هر هفته دوبار برای دور کردن اشباح از حمام آپارتمانش در آنجا خود به دست خویشتن مرغی زنده را سر می برد، نباید موجب شگفتی فراوان یک روانپزشک شود. به خوبی می توان انتظار داشت که مادر این دختر چندین خط کج و معوج برای دور ساختن اشباح از حمام برآینه نوشته باشد تا آن اندازه که امکان تماشای خود در آینه حمام فراهم نباشد.

بدین ترتیب، اسکیزوتایپال ها با کردارهای نامعمول و پندارهای عجیب و غریب خود در فرآیند ازدواج مشکلی ده چندان دارند چرا که دیگران از آنان به همین دلایل رویگردان و حتی گریزانند.

البته به دلیل شیوع گسترده برخی پندارهای شبه روان پریشانه و اندیشه های جادویی (که برای کودکان دو تا هفت ساله طبیعی و نرمال شمرده می شود) در فرهنگ و آیین جوامع توسعه نیافته و به رنسانس نرسیده، مشکل ازدواج برای اسکیزوتایپال ها در این گونه اجتماع ها کمتر از جوامع پیشرفته و مدرن است. بنابراین احتمال فراوانی دارد که افرادی دچار اختلالات و ویژگی های شخصیتی اسکیزوتایپال، تنهایی گزین-درخودمانده (اسکیزوتیوید)، بدگمان (پارانوئید)، مرزی-آشوبناک (بوردرلاین)، نمایشگر (هیستریونیک)، مردم گریز-پرهیزمدار و آمیخته به هم (مختلط)، پندارهای نامعمول و باورهای عجیب و غریب اینان را طبیعی و خرده فرهنگ پنداشته و نرمالیزه کنند. پس دور از ذهن نباید باشد که اینچنین شخصیت هایی با بیماران اسکیزوتایپال پیمان زناشویی بسته و یک عمر کمابیش آنان را پذیرا باشند و این کار آسانی نیست؛ چرا که اگر فرد اسکیزوتیوید به فیلم، موسیقی، کتاب، کلکسیون و کاری «گیر» می دهد (گیری از جنس گیرهای اسپرگرگونه) و مثلاً هزاران بار به یک آهنگ یا آلبوم یک خواننده خاص گوش جان می سپارد یا با وجود صدها بار تماشا و از بر شدن یک فیلم، باز هم در اشتیاق و عطش دیدن آن به سر می برد، یک آدم اسکیزوتایپال همین گرایش مداوم و مکرر اسپرگرگونه را به فال، کف بینی، غیب گویی، حس ششم، تله پاتی، هیپنوتیزم، منیتیزم، ذن و هر پدیده ماورایی،

جادویی و شبه جادویی دیگر دارد.

به طور کلی ممکن است خانم های دچار اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) یا مرزی-آشفته (بوردرلاین) به گونه یی ویژه جذب مردان و نیز کیش ها و فرقه های اسکیزوتایپال شوند. این دخمه های خرافه مدار سنت گرا یا مدرن با آغوش باز پذیرای آنها هستند. این آغوش باز تنها با خواست و نیت سوء استفاده های جنسی و عاطفی آتی نیست. آنها مبلغان گیرا و پرکششی برای کیش و فرقه غریب و شگفتی آور هستند؛ در عین حال به سبب توانایی ویژه و بسیار شخصیت های نمایشگر (هیستریونیک) در فرآیند دفاعی «تجزیه» دارند که طی آن محتویات ذهنی در هشیاری های موازی حضوری هم زمان دارند. بدین ترتیب نمودهای متناقض خویشتن که با یکدیگر در تضاد و تقابلند، در بخش های جداگانه ذهن نگهداری می شوند. آری، افراد هیستریونیک «مدیوم» های توانا و چشمگیری بوده و در آیین و آداب فرقه درست در پیشگاه رئیس آن در هسته و کانون مراسم جادویی قرار می گیرند و چشم و گوش و دل و هوش از کف همگان می ربایند.

طی فرآیند درمان-صدالبته اگر فرد و خانواده کمابیش پذیرای او اصولاً بیمار و نیازمند درمان بودنش را بپذیرند- از داروها، به ویژه داروهای روان پریشی ستیز (آنتی سایکوتیک) برای برخورد با افکار انتساب به خود (رفرنس)، فریفتارها و خطاهای ادراکی (ایلوزن ها)، اندیشه های جادویی، حملات گذرا و پراکنده روان پریشانه، واقعیت باختگی، بدگمانی ها و دیگر علائم این اختلال به خوبی می توان سود جست. به ویژه به هم آمیختن و افزودن دارودرمانی به روان درمانی بسیار سودمند خواهد بود. اگر نشانه ها و علائمی از افسردگی دیده شود، داروهای افسردگی ستیز (آنتی دپرسانت) را نیز می توان تجویز کرد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=311506>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مشکل شخصی افراد

داره حالم ازش به هم می خوره... اصلا انگار نه انگار که آدمای دیگه اهمیتی دارن؛ دقیقا شیفته خودشه و بس»، وای نمی دونی چه جور آدمیه! حال می کنه که ۲ماه تنها بزنه بره توی یه ویلا، تک و تنها بمونه بدون اینکه حتی یه آدم هم ببینه. موندم که چه جور می تونه با این همه تنهایی حال کنه؟»، «میزشو که می چینه، یه طرف فقط باید کاغذاش باشن، یه طرف فقط قلم. اگه این جور نباشه انگار دارن دارش می زنن. حالا اینکه یه مثاله؛ کل زندگیش مثل همون میزه؛ همه چی همیشه باید در نهایت نظم باشه»، «دارم ذله می شم. این مرد با هر چی که خلاف باشه حال می کنه. اگه فردا اعلام کنن که کمک کردن به گداهای خلاف قانونه، می ره از یه جای دیگه با خلاف پول جور می کنه و به هر چی گدا تو شهره پول می ده...» و... شما هم با این جور آدمها سر و کار داشته اید؟ دلتان می خواهد بدانید چطور بهتر می شود با این آدمها سر و کله زد؛ آدمهایی که مشکلشان مال یک روز و یک هفته و یک ماه نیست؛ آدمهایی که همیشه مریضند؛ آدمهایی که



اختلال شخصیت دارند؟ در این شماره فقط به ۴ نوع از این بیماری می‌پردازیم. بقیه بماند برای شماره بعد. اینکه تا به حال در صفحه موفقیت از موضوع مهمی مثل رابطه برقرار کردن با افرادی که مشکلات شخصیتی دارند طفره رفته‌ایم، یک دلیل بیشتر ندارد؛ روان‌شناس‌ها یک ضرب‌المثل اعتراف‌گونه و تلخ بین خودشان دارند با این مضمون که «اختلال شخصیت باتلاق روان‌شناسی است»؛ یعنی علمی که حالا پایش را از گلیم خودش درازتر کرده و دارد روی چاقی و زخم معده و دیابت و حتی سرطان کار می‌کند، وقتی با بیمار اختلال شخصیت مواجه می‌شود، مثل آدمی که توی باتلاق مانده باشد، گیر می‌کند، هی زور می‌زند و طرف درمان نمی‌شود. سخت‌ترین کاری که ممکن است یک روان‌شناس در طول دوره درمانش با آن مواجه شود، درمان یک اختلال شخصیت عمیق است؛ چرا؟ اختلال شخصیت یعنی چه؟ وقتی یک آدم در طول دوران زندگی‌اش تا شکل‌گیری نسبی شخصیت - یعنی سن قراردادی ۱۸ سالگی - طوری بزرگ شود که راه‌های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه‌های حل مشکلات‌اش ناجور باشد و با چیزی که همه پذیرفته‌اند متفاوت باشد، می‌گوییم طرف اختلال شخصیت دارد.

این آدم‌ها روش‌های ناسازگارانه‌شان را در همه رفتارهایشان بروز می‌دهند؛ مثلا یک نفر که تا قبل از ۱۸ سالگی همه مشکلات‌اش را با خلاف و بزهکاری حل کرده و حتی وقتی که راه‌های مشروع‌تری وجود داشته‌اند، از راه‌های خلاف استفاده کرده است، مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است. مشکل عمده آدم‌هایی که اختلال شخصیتی دارند این است که اصلا قبول ندارند بیمار هستند و برای همین، روان‌شناس‌ها چندان کاری نمی‌توانند برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد افسرده به راحتی حاضر می‌شود برای تغییر دادن زندگی‌اش با یک روان - درمانگر یا روانپزشک مشورت کند، کسی که اختلال شخصیت و بدگمانی دارد، عمرا حاضر شود به خاطر بدگمانی‌اش پایش را توی یک مکان درمانی بگذارد، چرا؟ همان‌طور که از اسم این بیماری معلوم است، اختلال آن‌قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را دربر می‌گیرد.

اگر یک افسرده فقط خلقش ناجور است، اگر یک بیمار وسواسی فقط فکرها و اضطراب‌آوری دارد، یک مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت‌ها به هم ریخته است. حالا شما چطور می‌توانید به یک نفر بگویید کل شخصیت‌ات را بگذار کنار به این خاطر که بیماری؟ شما خودتان را جای آنها بگذارید؛ قبول می‌کنید که شخصیتی را که با چه جان‌کندنی در طول ۱۸ سال زندگی به دست آورده‌اید، بگذارید کنار؟ این قضیه یک مشکل عمده دیگر را هم پیش آورده است؛ این آدم‌ها دارند دور و بر ما می‌پلکنند، بدون اینکه احساس بیمار بودن داشته باشند، با ما رابطه برقرار می‌کنند، اعصاب ما را به هم می‌ریزند و ما می‌مانیم که چرا طرف این‌جور با ما برخورد کرد. بهترین راه برای اینکه بدانید کسی که کنار شما نشسته است و رفتارهایش دارد حال شما را به هم می‌زند، از کدام نوع اختلال شخصیتی رنج می‌برد، این است که آخرین کلمه نام بلندبالای بیماری را بخوانید و ببینید آیا این صفت در همه رفتارهای طرف وجود دارد یا نه؛ مثلا اگر می‌گوییم «اختلال شخصیت وسواسی»، باید ببینیم آیا طرف این منظم بودن افراطی را در همه زمان‌ها و مکان‌های زندگی‌اش نشان می‌دهد یا نه.

یادتان باشد که به هر کسی برجسب اختلال شخصیت نزدیک. خیلی از ما ممکن است بنا به دلایلی در بعضی از موقعیت‌ها بدگمان شویم، عشوه‌گری کنیم، تنهایی افراطی را دوست داشته باشیم، بیش از حد منظم شویم، آزار دیدن از دیگران را دوست داشته باشیم اما کل شخصیت‌مان سالم باشد. خلاصه اینکه یک نفر را مبتلا به اختلال شخصیت دانستن «نه کاری است خرد»، یادتان باشد! اتوبوسی به نام توهم اختلال شخصیت ضداجتماعی این آدم‌ها فت و فراوان دور و برمان ریخته‌اند؛ کسانی که با خلاف - از آفتابه دزدی گرفته تا قتل، بله قتل! - حال می‌کنند؛ آدم‌هایی که در خیابان چراغ قرمز را رد می‌کنند، در خانه زنشان را کتک می‌زنند، در محل کار خلاف‌های مالی بزرگ می‌کنند و با دوستان که می‌نشینند، دود و دمی راه می‌اندازند و ... جالب اینکه این آدم‌ها در نظر اول جذاب و باهوش می‌آیند و به راحتی می‌توانند خودشان را در جمع جا کنند. جدیداً مغز این آدم‌ها را که بررسی کرده‌اند، دیده‌اند که بخشی از این سلول‌های خاکستری که مخصوص وجدان است در این آدم‌ها وجود ندارد! اگر با این آدم‌ها هم‌پالکی شده باشید، گیر موجودات خطرناکی افتاده‌اید. اختلال شخصیت نمایشگر فیلم «اتوبوسی به نام هوس» را دیده‌اید؟ نقش اول زن این فیلم دقیقا مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی است. افرادی مثل این زن، عاشق عشوه‌گری، آرایش شدید و اغوای دیگران هستند.

البته آنها هیچ‌وقت دم به تله نمی‌دهند؛ یعنی اصلا به قصد رابطه جدی این کار را نمی‌کنند. آنها فقط با این نمایش دادن خودشان حال می‌کنند و نه چیز دیگر. حتما تا به حال دست‌تان آمده است که این اختلال در اکثر مواقع مال زن‌هاست. اختلال شخصیت وابسته خدا نصیبان نکند؛ کنه‌ترین نوع اختلال شخصیت! می‌چسبند به روانتان و تمام انرژی‌تان را می‌گیرند. آنها کاملا به شما وابسته‌اند. البته قبلا هم احتمالا به پدرشان، مادرشان، معلم دوره ابتدایی‌شان، استاد آزمایشگاه دانشگاه‌شان و دوست اینترنتی‌شان وابسته بوده‌اند. شما سوژه فعلی هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می‌خواهند همه زندگی‌شان را با وصل بودن به شما معنی کنند. اگر حرفی بزنید که کوچک‌ترین معنای دک کردن از آن قابل

برداشت باشد، باید بنشینید و فاجعه در حال رخ دادن را تماشا کنید. اختلال شخصیت بدگمان حرف زدن در مورد این یک کمی احتیاط می‌خواهد چون ممکن است همه شما در اطرافتان، آدم‌هایی که توی یک دوره یا در حد خفیف بدگمان بوده‌اند را دیده باشید. برعکس ممکن است کسانی را دیده باشید که از یک اختلال شدید روانی به نام اسکیزوفرنی رنج می‌برده‌اند و بدگمانی یکی از هذیان‌هایشان بوده است. به هر حال این آدم‌ها به هر کس و هر چیزی سوءظن بی‌مورد دارند؛ به کوچک‌ترین چیزی که نشانه‌ای از خیانت دارد یا آنها فکر می‌کنند که این نشانه را دارد، حساسیت شدید دارند، به دیگران به شدت حسادت می‌کنند و فکر می‌کنند که همه آدم‌های دنیا در پی شیطنت هستند مگر اینکه خلافش ثابت شود. اختلال شخصیت خودشیفته «انگار از دماغ فیل افتاده‌اند.» شخصیت‌های خودشیفته باور دارند که از دماغ فیل افتاده‌اند و فکر می‌کنند تمام عالم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می‌کنند بهترین قیافه، بهترین انتخاب لباس، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا مال آنهاست. یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی‌تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد؛ مخصوصا اگر طرف مقابلش مشکلی داشته باشد. البته ته این خودبزرگ‌بینی یک حقارت بزرگ خوابیده است. به قول یکی از اساتید «آدم هر چه تو خالی‌تر باشد پراعداثر است.» آیا شما طعمه‌اید؟ تسلیم نشوید. شاید همین دو کلمه کافی باشد.

این آدم‌ها عاشق دور زدن افرادی مثل شما هستند. اگر خودتان را مطیع نشان دهید، آنها به هدفشان رسیده‌اند. اما اگر موقتا هم‌تیب خودشان شوید، دستشان می‌آید که خیلی هم نمی‌توانند جولان دهند. اول اینکه یادتان باشد اگر حال این‌جور آدم‌ها را گرفتید و حال کردید، ضداجتماعی بودنشان را ادامه ندهید و دوم هم اینکه خیلی در این حال‌گیری زیاده‌روی نکنید؛ یادتان هست که صفت‌هایی مثل «خطرناک» و «قاتل» و... شوخی نیست! شما باید یک مرد موفق و احتمالا خوش‌تیب باشید؛ یعنی یک نسخه مارلون براندو «اتوبوسی به نام هوس». گول این عشوه‌ها را نخورید. شما فقط در مقابل یک نمایش قرار گرفته‌اید. کافی است که از این نمایشگر یک کمک مرامی بخواهید و زیرکی‌اش را در طفره رفتن از این کمک تماشا کنید. اصلا شما انتخاب شده‌اید که تماشا کنید! اوایل رابطه با این نوع افراد احتمالا خیلی حال می‌کنید. بالاخره یکی دارد به شما اظهار وابستگی می‌کند و شما را همه چیز و خودش را هیچ چیز می‌خواند؛ می‌شود با عشق اشتباهش گرفت، نه؟ ولی این فقط مال اوایل است. کم‌کم این آدم خودش را به همه زندگی‌تان تحمیل می‌کند و شما مجبور می‌شوید ساعت ۲ نیمه شب به تلفن‌های طولانی‌اش گوش دهید یا ای‌میل‌های هزار خطی‌اش را بخوانید. در مقابل وابستگی این آدم‌ها جدی‌تر باشید، تعارف نکنید و از آنها بخواهید که گاهی نقش شما را بازی کنند. اگر طرف همسرتان است، تسلیم می‌گوییم، شما در بد دامی افتاده‌اید! البته اگر حسادت‌های معمول دوره زناشویی را با این اختلال اشتباه نگرفته باشید. در پی اثبات بی‌گناه بودن دیگران برای این افراد نباشید؛ فقط می‌توانید از او بخواهید که بیشتر به رفتارهای خودش برسد و تلاش خودش را بکند. جز این کار تقریبا بی‌نتیجه، کاری نمی‌توانید انجام دهید. محل نگذارید. از این آدم‌ها هر چه بیشتر تعریف کنید و هر چه بیشتر تحویلشان بگیرید، با بادکنک گنده‌تری روبه‌رو می‌شوید که هم کنترل کردنش و هم اگر خدا خواست و روزی این بادکنک ترکید، جمع کردنش برای شما سخت‌تر می‌شود. همین که آنها گمان کنند خوشگل‌ترین آدم دنیا را در آینه می‌بینند، کافی است؛ شما این دروغ را تایید نکنید، اصراری هم به ردش نداشته باشید!

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314719>

 **vista.ir**
Online Classified Service

من را بشناسید

شخصیت وازه‌ای است که اغلب هنگام توصیف خود و دیگران آن را به کار





می‌بریم و همگی معتقدیم که معنی آن را می‌دانیم. شاید واقعا چنین باشد. یک روان‌شناس پیشنهاد می‌کند اگر زمانی که واژه «من» را به کار می‌بریم، اگر مقصود خود را از آن بدانیم می‌توانیم نظر خوبی درباره معنی شخصیت داشته باشیم.

وقتی واژه من را به کار می‌برید در اصل همه چیز را درباره خودتان جمع‌بندی می‌کنید: تمایلات و عدم تمایلات، محاسن و ترس‌ها، قوت‌ها و ضعف‌هایتان، واژه «من» همان چیزی است که شما را به عنوان یک فرد، فردی مجزا از دیگران تعریف می‌کند. در تلاش برای تعریف دقیق‌تر کلمه می‌توانیم به منبع آن نگاهی داشته باشیم. شخصیت از واژه لاتین پرسونا به معنی نقاب که

به وسیله هنرپیشه‌ها در نمایش‌ها به کار می‌رفت، مشتق شده است. ساده است اگر ملاحظه بکنیم که چگونه پرسونا برای اشاره به حالت ظاهری به کار می‌رفت؛ یعنی حالتی که به مردم اطرافمان نشان می‌دهیم. به یقین وقتی از شخصیت صحبت می‌کنیم بیش از اینها را در نظر داریم. ما می‌خواهیم بسیاری از ویژگی‌های یک شخص را کامل بدانیم. یعنی یک کلیت یا مجموعه‌ای از ویژگی‌های متفاوت که فراتر از خصوصیات ظاهری جسمی است؛ البته شخصیت ثابت و غیرقابل تغییر نیست، بلکه با توجه به موقعیت می‌تواند تغییر یابد. روان‌شناسان نیز شخصیت را مجموعه‌ای از ویژگی‌های منحصر به فرد و با دوام که در پاسخ به موقعیت‌های متفاوت ممکن است تغییر یابد، تعریف کرده‌اند.

وظیفه‌شناس‌ها به اصول اخلاق پایبند هستند و تا کارشان را درست و کامل انجام ندهند آرام نمی‌گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می‌کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه شخصیت است. وظیفه‌شناس‌ها موقعیت‌طلب هستند. هیچ پزشک، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی‌تواند در کارش موفق شود. وظیفه‌شناس‌ها از فرهنگ‌هایی که به کار اهمیت می‌دهند شکوفا می‌شوند. ویژگی‌های وظیفه‌شناس کار زیادی، تولید و پایبندی به آداب و رسوم مزایای پر دوام دارد.

• شخصیت با اعتماد به نفس

شخصیت با اعتماد به نفس، انسانی شاخص است، آنها رهبران، ستارگان و جاذبان بخش‌های عمومی و خصوصی جامعه را تشکیل می‌دهند و از بدو تولد از حرمت و اعتماد به نفس برخوردارند. حرمت نفس جادویی و اعتماد به نفس، ویژگی این گونه شخصیتی است. آنها رویاها را به پیروزی‌ها و موقعیت‌های چشمگیر تبدیل می‌کند.

اشخاص با اعتماد به نفس زن، مرد، خوب می‌دانند که چه می‌خواهند و به خواسته خود می‌رسند. بیشتر آنها از جاذبه‌ای برخوردارند که اشخاص را متوجه هدف‌های خود می‌کنند. آنها برون‌گرا و بشدت سیاسی هستند و می‌دانند که چگونه با توده‌های مردم کار کنند، چگونه به آنها انگیزه بدهند و آنها را هدایت کنند. با اعتماد به نفس انسانی فعال و پرشور است و از این نظر از بسیاری از گونه‌های شخصیتی دیگر یک سر و گردن بالاتر می‌ایستد.

• شخصیت مهر طلب

مهر طلب موجودی علاقه‌مند، مراقب و متوجه است. شما کسی را پرمحبت‌تر، مشتاق‌تر و دلواپس‌تر از او نسبت به خود پیدا نمی‌کنید. مهر طلب‌ها، از روابط زناشویی گرفته تا در جمع خانواده، خط تولید کارخانه، در گروه‌های مذهبی و خیریه یا در اداره صمیمی، وفادار، ملاحظه کار هستند. خواسته‌های آنها همان خواسته‌های گروه یا رهبران و شادی آنها منوط به تحقق خواسته‌های دیگران است. شخصیت مهر طلب کسی است که می‌گوید اگر شما شاد شوید من هم شاد می‌شوم و این عین حقیقت است.

• شخصیت نمایشی

شخصیت نمایشی می‌تواند روی زندگی همه اطرافیان خود اثر بگذارد. مردان و زنان نمایشی با استعداد می‌توانند احساسات انسانی را در قالب هنر بدیع و ارزنده ارائه کنند. آنها از کودکی با خوشمزگی‌ها، خنده‌ها و حرکات نمایشی خود روی حتی غریبه‌ها اثر می‌گذارند. برای این شخصیت، تمام جهان در حکم یک صحنه نمایش است.

برای آنها زندگی هرگز ملال‌انگیز نیست و اطرافیان آنها نیز از این ویژگی بهره‌ها می‌برند. اشخاص نمایشی به زندگی خود هیجان می‌بخشند.

• شخصیت مراقب

نکته‌ای نیست که از چشم مراقب‌ها دور بماند. آنها از شرایط و محیط خود آگاهی استثنایی دارند. پیوسته مراقب و گوش به زنگ همه اطرافیان و حوادث حول و حوش خود هستند و بویژه در ارتباط با دیگران مواظبند که خطری از ناحیه آنها متوجه ایشان نشود. شخصیت مراقب در شنیدن و تمیز دادن مهارت خاص دارد و براحتی انگیزه‌های دیگران را از روی سخنانشان تمیز می‌دهد.

• شخصیت حساس

شخصیت‌های حساس در احاطه آشنایان، احساس خوبی دارند. برای آنها آشنا بودن اسباب آرامش، رضایت و الهام است. این اشخاص با آن که اغلب از اجتماعات گریزان هستند؛ اما از خلاقیت بسیار خوب برخوردارند. شخصیت حساس اگر در محیط امنی قرار بگیرد و در میان تنی چند از دوستان صمیمی و بستگان نزدیک خود باشد، از قدرت تخیل و تصور بسیار خوبی برخوردار است. حساس‌ها با ذهن، احساسات و خیالات خود به آزادی می‌رسند.

• شخصیت فارغ‌البال

زنان و مردان فارغ‌البال به کسی، موسسه یا نهادی اجازه نمی‌دهند آنها را از داشتن خوشبختی به شکلی که خود می‌خواهند، بازدارد. بعضی از فارغ‌البال‌ها به کارهای خلاق روی می‌آورند و برخی دیگر با خواندن یک کتاب خوب به آرامش می‌رسند. برای آنها مهم نیست که چگونه از زندگی خود لذت می‌برند. آنها شاد بودن را حق مسلم خود می‌پندارند و اگر از ناحیه کسی تهدید شوند از حق خود برای انجام دادن کارها به طوری که دوست دارند، دفاع کنند.

• شخصیت منزوی

زنان و مردان منزوی به کسی جز خود احتیاج ندارند. آنها تحت‌تاثیر جمعیت قرار نمی‌گیرند و علاقه‌ای به تحت‌تاثیر قرار دادن یا راضی کردن دیگران ندارند. منزوی تا حدود زیاد رها از احساسات و گرفتاری‌هایی هستند که حواس خیلی‌ها را پرت می‌کند.

• شخصیت ماجراجو

راستی اگر شخصیت ماجراجو را نداشتیم چه کسی این همه به تمدن ما خدمت می‌کرد؟

چه کسی از اقیانوس‌ها می‌گذشت؟ چه کسی به ماه قدم می‌گذاشت؟ زنان و مردان ماجراجو تن به خطراتی می‌دهند که دیگران از انجامش ابا دارند. آنها بر خلاف ما نگران و وحشت زده نمی‌شوند. آنها در لبه‌ها زندگی می‌کنند، سرحدات را به مبارزه می‌طلبند، با محدودیت‌ها در می‌ستیزند و جان خود را به مخاطره می‌اندازند. آنها می‌گویند اگر خطری نباشد، سودی هم در کار نیست و براستی که برای شخصیت ماجراجو تن به خطر دادن معادل پاداش است.

• شخصیت از خودگذشته

زندگی یعنی خدمت و عشق، یعنی از خود گذشتن و مایه‌گذاشتن. اینها شعارهای از خود گذشته‌هاست. آنها معتقدند با برطرف شدن نیازهای دیگران، فرصت به رفع نیاز آنها نیز می‌رسد. این اشخاص با از خود مایه‌گذاشتن، احساس امنیت می‌کنند. اینها شهروندان خوب جامعه ما هستند.

• شخصیت جدی

زنان و مردان جدی از توهمی رنج نمی‌برند. آنها شرایط و احوال را آن طور که هست، می‌بینند؛ البته در شرایطی که همه ما را به دیدن رو به روشن‌تر اشیا و مثبت‌اندیشی و مواردی از این قبیل تشویق می‌کنند. شخصیت جدی ممکن است دقیقاً در این چارچوب قرار نگیرد، اما جدی‌ها انتظار شهرت ندارند. هیچ شخصیتی به اندازه جدی‌ها با مسائل و مشکلات برخورد نمی‌کند. جدی‌ها در مواقع دشواری‌ها به همه امکان بقا و دوام می‌دهند.

• شخصیت تیپ A

(۱) رقابت: افراد نوع A تمایل بسیاری به انتقاد از خود دارند و بدون احساس خشنودی از تلاش‌ها یا توفیق‌هایشان برای رسیدن به هدف تلاش می‌کنند.

(۲) فوریت‌های زمانی: افراد نوع A انگار با سرعت در حال جدالی دائمی هستند. آنان اغلب از دیرکردها و اتلاف وقت، بی‌صبر می‌شوند. برنامه‌شان فشرده است و می‌کوشند همزمان بیش از یک کار انجام دهند، مانند خواندن کتاب هنگام خوردن یا تماشای تلویزیون.

(۳) عصبانیت/ خصومت: در افراد نوع A براحتی می‌توان عصبانیت یا خصومت را برانگیخت.

از ویژگی‌های مهم دیگر شخصیت نوع A مستعدبودن آنان به ابتلا به بیماری‌های عروقی- کرونری قلب است. این شخصیت را عموماً شخصیت

مستعد سکنه قلبی نامیده‌اند. در این افراد حس رقابت‌طلبی شدید، پرخاش‌جویی، ناآرامی، سرعت در گفتار و حرکت‌ها و عجل بودن بیش از حد مشاهده می‌شود. به طوری که آنها را بیماران عجله و شتاب دانسته‌اند.

• شخصیت تیپ

برعکس الگوهای رفتاری نوع A، نوع B با ویژگی‌هایی همچون سطوح پایین رقابت، فوریت‌های زمانی و خصومت مشخص می‌شود. افراد نوع B تمایل به آسان‌گیری دارند و نگاهشان به زندگی فیلسوفانه است؛ مثلاً بیشتر امکان دارد که بایستند و گل سرخی را ببینند. خصوصیات کلی آنها مبتنی است بر داشتن اعصاب راحت و آرام داشتن توجه و دقت، متین بودن رفتارها و سلوک، دست دادن مودبانه، گام برداشتن متعادل و آهسته و سخن گفتن آهسته و شمرده. افراد تیپ B اشتباهات خود را می‌پذیرند و آنها را به منزله فرصت برای پیروزی‌های بعدی می‌دانند. از موقعیت‌های فعلی و تحصیلات خود لذت می‌برند. خود را با هم‌ردیفان خود مقایسه نمی‌کنند. موقعیت‌های خود را شمارش نمی‌کنند. در موقعیت‌های دشوار برای حل مسائل خود خلاق‌تر هستند، زیرا افکار واگر دارند، پس چندین راه‌حل در برخورد با مشکلات دارند.

• شخصیت درونگرا و برونگرا

کارل یونگ این روان‌شناس سوئیسی مردم را به ۲ گروه کلی تقسیم و طبقه‌بندی می‌کند:

الف) شخصیت درونگرا

عمده‌ترین ویژگی‌های اشخاص درونگرا عبارتند از: زود رنجی، غالباً در رویای بیداری بودن، غالباً خجالتی، خودداری از شرکت در موقعیت‌های اجتماعی، رنج بردن از صحنه هراس، بی‌میلی به انتخاب دوست بخصوص از نا همجنسان، غمگین افراطی یا نگرانی زیاد از بدبختی احتمالی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، انتقاد افراطی از دیگران، توجه افراطی به شایعات، زیاد پرداختن به خویشتن، پاسخ دادن افراطی به تحسین و تمجید و به طور کلی، متوجه درون خویشتن بودن و در دنیای عمدتاً خیالی خویشتن غوطه‌ور شدن.

ب) شخصیت برونگرا

در این‌گونه افراد، معمولاً ویژگی‌های زیر را می‌بینیم: زود رنج نبودن، بندرت رویا بیداری داشتن، سرعت در انتخاب دوست، علاقه‌مندی به فعالیت‌های جمعی و شرکت در گروه، آزادی از غمگینی افراطی، غالباً به آسانی خندیدن، ترجیح گزارش شفاهی دادن به گزارش‌های کتبی (یا گفتن بر نوشتن)، پذیرش دستوره‌های دیگران، ترجیح کارهای گروهی به کارهای انفرادی، بازنده خوب بودن و به طور کلی متوجه محرک‌های بیرونی بودن از قبیل عقاید مردم یا موقعیت‌های اجتماعی.

چنین افرادی بر طبق قواعد انعطاف ناپذیری زندگی می‌کنند. آنها احساس‌ها و هیجان‌های خود را سرکوب کرده در تمام جنبه‌های زندگی واقع‌گرا بوده و در اندیشه‌ها و عقاید خود جزمی هستند. از ارزش‌ها و اصول اخلاقی و آداب و رسوم که آموخته‌اند، دست برنداشته و از آنها پیروی می‌کنند.

• شخصیت ماکیاولی (Machiavellian)

این سنخ شخصیتی که به نام نیکولو ماکیاولی، فیلسوف ایتالیایی نامیده شده از ۲ دستورالعمل معروف او پیروی می‌کند. یکی عبارت معروف هدف وسیله را توجیه می‌کند و دیگری، دستورالعمل بهترین راه کنترل داشتن بر مردم این است که به آنها آنچه را که دوست دارند بشنوند، بگوییم.

روشن است که دستورالعمل اول رسیدن فرد به هدف، خود از هر طریقی چه صحیح چه غلط، چه مشروع چه نامشروع چه قانونی چه غیر قانونی را مجاز می‌داند. دستورالعمل دوم نیز به روشنی ریاکاری، فرصت‌طلبی و نان به نرخ روز خوردن را آموزش می‌دهد. بدین ترتیب، در شخصیت ماکیاولی همه ویژگی‌های ذکر شده دیده می‌شود. به اضافه آن که این شخصیت تمایل به بی‌رحمی، تدابیر خود محورانه در روابط متقابل، عدم اعتماد به دیگران و دروغ‌گویی دارد. طبیعی است که همه این تدابیر در خدمت چنین افرادی برای رسیدن آنها به هدفشان است. (این نوع شخصیت بیشتر در سیاستمداران آمریکایی دیده می‌شود).

• شخصیت اقتدار طلب یا نوع f

در نخستین ده‌های بعد از ۱۹۴۰ گروهی از روان‌شناسان اجتماعی به سرپرستی آدورنوردر آمریکا کوشش خود را به مطالعه شخصیت اقتدار طلب یا نوع f اختصاص دادند. هدف این گروه، شناخت شخصیت‌هایی بود که گرایش‌های فاشیستی و ضد یهودی داشتند و طرفدار تبعیض نژادی بودند. این گروه برای سنجش اقتدارطلبی مقیاسی تهیه کردند که به مقیاس F معروف شد. طبق نظر این محققان، کسانی که در این مقیاس پرسشنامه،

نمره بالایی کسب می‌کند، گرایش به اقتدار طلبی دارند. برخی از ویژگی‌های شخصیت اقتدار طلب که به‌وسیله این محققان مشخص شده است، عبارتند از: تبحر فکری، عدم گذشت در برابر خطای دیگران، دارای تمایلات تبعیض نژادی، بشدت خود محور، تملق نسبت به منابع قدرت، اما زورگو به زیر دست، طرفدار مجازات‌های سخت و خشن و پیش‌داوری نسبت به گروه‌های دیگر بویژه اقلیت‌ها. افرادی که در گروه‌هایی نظیر کوکلوکس کلان عضویت پیدا می‌کنند، غالباً در پرسشنامه F نمره بالایی کسب می‌کنند، یعنی جزو شخصیت‌های اقتدار طلب‌اند.

• شخصیت تیپی یا تیپ شناختی

این گروه به تیپ‌شناسی افراد می‌پردازند و انسان را به تیپ‌های گوناگون طبقه‌بندی می‌کنند و تقریباً قدیمی‌ترین نظریه درباره توجیه و تبیین شخصیت به شمار می‌رود. معروف‌ترین نظریه‌پرداز در این گروه شلدون است که افرادش را براساس سنخ‌های (تیپ‌های) بدنی یا اندازه و شکل بدن به ۳ نوع تقسیم کرده است از این قرار:

۱) سنخ فربه تنی یا آندومورفی که بدن گرد مانند و نرم دارد، اجتماعی و متعارف است، خوردن را دوست دارد یا پرخور است و راحت‌طلب و آرامش‌جوست.

۲) سنخ ستبر تنی یا مزومورفی که بسیار عضلانی و شبیه ورزش‌کار و با انرژی و ماجراجوست.

۳) سنخ کشیده تنی یا اکتومورفی که اندام لاغر و کشیده دارد و حساس و خجالتی است.

• تقسیم بندی شخصیت ها از نظر اریک فروم

اریک فروم روانکاو و دانشمند برجسته معاصر کوشیده افراد بشر را از لحاظ شخصیت و منش به ۵ سنخ یا تیپ طبقه‌بندی کند:

۱) منش‌پذیر که با وابسته شدن به دیگران، خود را از اضطراب می‌رهاند. او به مردم تکیه می‌کند و از این که مورد محبت اطرافیان قرار بگیرد ایمنی و آرامش احساس می‌کند.

۲) منش بهره‌کش یا استثمارگر که برعکس، در استثمار و بهره‌کشی از مردم، احساس آرامش و ایمنی می‌کند.

۳) منش احتکار که به‌وسیله انبار کردن و پس‌اندازی یا افکار، خود را از اضطراب می‌رهاند. معمولاً از خرج کردن یا دادن چیزی به دیگران مضطرب می‌شوند.

۴) منش بازاری یا بازاریابی که برای احساس آرامش و ایمنی، شخصیت خود را معامله می‌کند، هم‌رنگی و هم‌نواری فوری با دیگران، ویژگی رفتار اوست.

۵) منش مولد یا بارآور که به تولید، علاقه‌مند است. این‌گونه افراد، خرد و تخیل خود را تا بیشترین حد به‌کار می‌اندازند و استعداد‌های ذاتی خود را تا حداکثر شکوفا می‌کنند و گسترش می‌دهند.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=308800>

 **vista.ir**
Online Classified Service

من سلطه پذیرم !!!!!

افرادی که نوعاً به شکلی سلطه پذیر رفتار می‌کنند، در واقع، عدم احترام به نیازها و حقوق خود را نشان می‌دهند. آنان به شکل‌های مختلف، این بی‌احترامی را نسبت به خود قائل می‌شوند.





بسیاری از افراد سلطه پذیر ، احساسات خالصانه ، نیازها ، ارزش ها ، و نگرانی های خود را بیان نمی کنند . آنان ، به دیگران اجازه می دهند که به حریمشان تجاوز کنند ، حقوقشان را نادیده بگیرند و به نیازهایشان بی توجه باشند . این افراد به ندرت خواسته های خود را مطرح می سازند و حتی وقتی که امکان ارضای این نیازها وجود دارد ، آنها را نادیده می گیرند .

دیگر افراد سلطه پذیر ، نیازهایشان را بیان می کنند ، اما به گونه ای که چنان مودبانه و نامطمئن است که جدی تلقی نمی شود . آنان ، به صحبت های خود برخی از عبارات های توصیفی ، مثل موارد زیر را اضافه می کنند « اما در واقع ، خیلی هم برایم مهم نیست » یا «اما ، هر کاری که

دوست داری ، بکن » گاهی اوقات ، آنان تصور می کنند که خیلی واضح صحبت کرده اند ، در حالی که ، به طور ناخودآگاه پیامشان ، آنقدر رمزی بوده است که فرد دیگر نتوانسته است به منظور آنان پی ببرد . رفتارهای غیر کلامی مثل بالا انداختن شانه ها ، فقدان تماس چشمی ، صدای بسیار ملایم ، گفتار تردید آمیز و عوامل دیگر ، می توانند موجب توقف بیان یک نیاز و یا حتی دفاع فرد از حریم شخصی خود شود .

به طور مثال ، در یک گفتگوی خانوادگی ، همه افراد موافقت کردند که سینی ها و ظرف های غذای خود را در ظرفشویی بگذارند تا مادر خانواده شب ها ، وقت کمتری را در آشپزخانه بگذرانند ، اما همیشه وقتی کسی ظرفش را فراموش می کرد ، مادر آن را بر می داشت . تا این که رفته رفته یک ماه گذشت و او همچنان به طور منظم خود ، میز غذا را به جای همه افراد دیگر تمیز می کرد . گرچه این مادر از نتیجه کار خود آگاه نبود ، اما در حقیقت او به شکلی نظام مند ، خانواده اش را برای نادیده گرفتن توافقی آموزش می داد .

برخی افراد ، عادت دارند که از دیگران دعوت کنند تا از آنان بهره کشی کنند . آنان ، پیشنهاد انجام کارهایی را می دهند که روابطشان را نامتعادل می سازد و در نتیجه ، این تضمین را می دهد که دیگران به حقوق آنان تجاوز نموده و نیازهایشان را نادیده بگیرند .

فرد سلطه پذیر ، این موضوع را با دیگران در میان می گذارد که : « من اهمیت ندارم تو می توانی از من بهره مند شوی . من ، همه چیز را از جانب تو تحمل می کنم . نیازهای من مهم نیستند . نیازهای تو اهمیت دارند . احساسات من بی ربطند و احساسات تو مرتبط . عقاید من بی ارزش اند و عقاید تو رازشمنند . من هیچ توقعی ندارم ، و این تویی که مستحق هستی . مرا به خاطر زنده بودن ببخش ! »

فرد سلطه پذیر فاقد « احترام به خود » است ، اما رفتار او ، عدم احترام نسبت به دیگران را نیز نشان می دهد . زیرا این ، به طور ضمنی ، به آن معنا است که فرد دیگر ، آسیب پذیرتر از آن است که از عهده مواجهه برآید و مشارکتش را در مسئولیت ها بپذیرد .

رفتار سلطه پذیری به نحو شگفت انگیزی ، در جامعه ما رواج دارد . توماس مورباریتی برای تعیین میزان مقاومت جرات مندانه در گروه های مختلفی از آزمودنی ها چند مطالعه انجام داد . مورباریتی دریافت که دانشجویان دانشکده ، تمایل ندارند که از دانشجوی دیگر بخواهند صدای بلند ضبط صوت خود را (هنگامی که درگیر یک کار ذهنی هستند) قطع کند . هشتاد درصد دانشجویان ، نیازهایشان را برای فرد ایجاد کننده سر و صدا بیان نمی کردند .

آنان ، به سادگی آنچه را که بعدا اقرار کردند باعث حواس پرتی آنان می شده است تحمل می کردند . پانزده درصد افراد از او می خواستند که صدای موسیقی را قطع کند ، اما هنگامی که اطاعت نمی کرد ، درخواست خود را تکرار نمی کردند . فقط پنج درصد از دانشجویان خواسته خود را دوباره ، تکرار می کردند و نیازشان نیز برآورده می شد .

در موقعیت های دیگر نیز - شامل گروه های سنی مختلف و افراد بزرگسال - الگوی مشابهی مشاهده شد . نوعا ، هشتاد درصد افراد ، یا بیشتر ، حتی یک کلمه برای دفاع از حقوق شخصی خود و یا ارضای نیازهایشان بر زبان نیاوردند . مورباریتی نتیجه گرفت که ما ، ملتی از قربانیان مشتاق [قربانی شدن] هستیم . ظاهرا رفتار سلطه پذیری ، برای اکثر افراد جامعه ، به یکی از شیوه های زندگی تبدیل شده است .

کسی که حق و حقوقش پیوسته پایمال می شود و نیازهایش ارضاء نمی شود ، آزردهگی و خشم را در درون خود انبار می کند . افرادی که معمولا به شکل های سلطه پذیرانه رفتار می کنند ، خشم زیادی را در خود انبار می کنند که در نهایت ، با پاسخی همچون آتشفشان ، فوران کرده و به بیرون می ریزد . این فوران آتشفشانی ، اغلب با حادثه ای جزئی ، گدازه های پرخاشگرانه خشم را بر روی نزدیکان فرو می ریزد . به دنبال فوران پرخاشگری ، فرد سلطه پذیر به احساس گناه شدید دچار می شود و به سمت رفتار سلطه پذیری معمول خود باز می گردد .

اما پس از مدتی، فشار، دوباره به نقطه انفجار می‌رسد و آشفشانی دیگر، بر روی قربانی، که ممکن است کاملاً بی‌گناه باشد.

منبع: سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=247271>



من می‌خواهم سوپرمن باشم

جوانی، دوران قدرت و آسیب‌پذیری شدید است، طغیان احساسات جوانی و طلب شهرت و مقام، می‌تواند جوانان ورزشکار را در برخی از موارد تشویق به کاربرد غیر مجاز دارو نماید. در نتیجه‌ی یک مطالعه بر روی جوامع غربی، داروها و موارد مورد کاربرد غیر مجاز، بر حسب میزان مصرف آنها، به ترتیب، الکل، حشیش، آمفتامین‌ها (یک داروی محرک اعصاب)، داروهای توهم‌زا (مثل ال‌اس‌دی)، کوکائین و بالاخره، استروئیدهای آنابولیزان (عضله‌ساز) گزارش شده‌اند. دوپینگ با اهداف عالی و ورزش که سالم‌سازی جسم و روان می‌باشد منافات دارد. از طرف دیگر این پدیده زمینه‌ای را برای کشانیدن جوانان ورزشکار به سوی اعتیاد فراهم می‌آورد. در میحت مبارزه با دوپینگ، یکی از مهمترین سطوح، آموزش عمومی و به خصوص جامعه‌ی ورزشکاران است. با فقر علمی و ناآگاهی در حیطه‌ی ورزش مواجه هستیم. فقر علمی در کنار انگیزه‌های اجتماعی و اقتصادی محرک قدرتمندی برای دوپینگ هستند. ما نمی‌توانیم ورزشکاران را مقصر اصلی بدانیم. ورزشکار ما یک فرد عادی از جامعه است. او می‌بیند که قهرمانان رشته‌های ورزشی محبوبیت ویژه‌ای در میان مردم دارند (انگیزه‌های اجتماعی)، از سوی دیگر ورزشکارانی که تا قهرمانی ملی و جهانی پیش می‌روند از نظر مالی و اقتصادی رشد چشمگیری دارند. این‌ها زمینه‌های اثرگذار دوپینگ هستند. مسائل جامعه‌شناسی و روان‌شناسی پشت این پرده قرار دارد ولی ما فقط دوپینگ یک یا چند ورزشکار را می‌بینیم. سیاست استفاده از مواد نیروزا حتی در مواردی از ورزشکاران نیز پنهان می‌ماند. یکی از موارد مشهور در این زمینه، تیم شنای بانوان آلمان شرقی است. پس از تلفیق دو آلمان و فروپاشی حکومت کمونیستی آلمان شرقی، برخی از اعضای تیم ملی شنای این کشور از مریبان و پزشکان تیم آن زمان شکایت کرده و آنها را به دادگاه کشیدند. دلیل شکایت آنها علاوه بر مشکلات کبد، کلیه و ... باردار نشدنشان بود. در زمان عضویت این افراد در تیم ملی شنای آلمان، مریبان و پزشکان هر روز صبح به آنها آمپول‌هایی تزریق می‌کردند و برای آنان مشخص نمی‌کردند که این کارشان چه دلیلی دارد. آنها حتی نمی‌دانستند که مواد محتوی این آمپول‌ها چیست. پس از تشکیل دادگاه‌ها و تحقیقات مشخص شد که این آمپول‌ها، مشتقات تستوسترون (هورمون مردساز) بوده که بر خانم‌ها اثرات سویی دارد که یکی از آنها عدم بارداری است. البته سیاستمداران و مریبان آنان به اثرات سوء و درازمدت این داروها نمی‌اندیشیدند و بیشتر به مدال و پیروزی آنان فکر می‌کردند. در ایران آمار دقیقی از میزان دوپینگ در رشته‌های مختلف وجود ندارد. از این رو اظهار نظر دقیقی در مورد تمامی رشته‌ها نمی‌توان کرد. با این حال در میان رشته‌های آماتوری (غیر حرفه‌ای)، پرورش اندام بیشترین حجم دوپینگ را دارد و در ورزش‌های نیمه حرفه‌ای و حرفه‌ای، وزنه‌برداری، کشتی و فوتبال به عنوان رشته‌هایی که بیشترین دوپینگ را دارند مطرح و مدنظر هستند مهم‌ترین مسئله دوپینگ در ایران _ که در پرورش اندام بیشتر است _ فقر آگاهی از داروهای نیروزا است. اغلب مصرف کنندگان این داروها بیشتر به تجربه مریبان خود اطمینان می‌کنند که آنها نیز این دانش ناقص را از مریبان پیش از خود به ارث برده‌اند. از این رو اثرات سوء استفاده از مواد نیروزا بسیار بیشتر می‌شود. اما در مورد ورزش‌های نیمه حرفه‌ای: تقریباً در تمامی رشته‌ها دوپینگ وجود دارد ولی تمرکز ما بیشتر بر روی وزنه‌برداری، کشتی و فوتبال است. بر اساس مشاهدات و نتایج آزمایش‌های مختلف دوپینگ، بیشترین مواد مصرفی در ایران، استروئیدهای آنابولیک، هورمون رشد، دیورتیک‌ها (برای کاهش وزن، مخصوص رشته‌هایی که تقسیم‌بندی وزنی دارند) هستند. در این میان دیورتیک‌ها (داروهای ادرار آور) شایع‌تر از بقیه هستند. اما دوپینگ در فوتبال بحث جدی‌تری دارد؛ ورزشکار در رشته‌ی فوتبال در مقایسه با دیگر رشته‌ها سریع‌تر به شهرت، محبوبیت و توان اقتصادی بالا می‌رسد. این‌ها

زمینه‌های اثرگذار دوپینگ هستند، به همین دلیل دوپینگ در فوتبال بی‌حد و حصر رشد کرده است.

علل دوپینگ

دارو

- ۱_ اثر: تاثیر دارو باعث رواج استفاده از آن می‌شود و طبعاً دارو هر چه بیشتر تاثیر کرده باشد، بیشتر هم رواج پیدا می‌کند.
- ۲_ در دسترس بودن: این که به راحتی بتوان دارو را تهیه کرد، سبب رواج آن خواهد بود. پس باید اجازه توزیع به هیچ شکلی را نداد.
- ۳_ عدم منع قانونی
- ۴_ اعتیادشخص
 - ۱_ نارضایتی: علت آن مطرح نیست.
 - ۲_ مصرف دارو از نظر او کار بدی نیست.
 - ۳_ فکر می‌کند دیگران هم دوپینگ می‌کنند.
 - ۴_ عدم تعادل روانی و ضعف اعتماد به نفس.
 - ۵_ فکر می‌کند قادر به ترك دارو هست.
 - ۶_ به راحتی تحت تاثیر دیگران فرار می‌گیرد
 - ۷_ از عوارض اطلاع ندارد.

۸_ انکار آسیب‌دیدگی: می‌خواهد تحت هر شرایطی به مسابقه برسد، پس نمی‌خواهد قبول کند که آسیب دیده است.

۹_ ارضاء شخصی، بهتر جلوه کردن در نظر خود و دیگران.

۱۰_ ارضاء اختلال شخصیت: شخصیت‌های ضد اجتماع، وابسته و مرزی بیشترین احتمال را دارند.

۱۱_ ارضاء اختلال تصور فرد از وضعیت فیزیکی خود: این می‌تواند يك مشکل عمیق روانی باشد.

۱۲_ ارضاء مصرف سیگار و هر گونه مواد مخدر: روان‌شناسی اعتیاد و دوپینگ برادر دوقلو هستند!

۱۳_ ارضاء تنهایی

محیط

۱_ سنگینی تمرین و مسابقه: این جا نقش مربی بسیار حساس است.

۲_ عدم توجه به تمرین زدگی ورزشکار (از جانب مربی و پزشك)

۳_ سطح انتظار از ورزشکار خیلی بالا باشد (همه انتظار دارند سوپرمن باشد)

۴_ دوستانی که دوپینگ می‌کنند (فشار گروه را دست کم نگیرید)

۵_ تبلیغ: تبلیغ مخصوص رسانه‌ها نیست، تبلیغ دهان به دهان به خصوص از جانب کسانی که مورد احترام ورزشکار هستند تاثیر شدیدی دارد.

۶_ پیشرفته بودن جامعه (از نظر علمی): هر چه جامعه علمی بالاتری داشته باشد دوپینگ رواج بیشتری دارد (چو دزدی با چراغ آید گزیده‌تر برد کالا).

۷_ شهرت، پول، کسب وجهه اجتماعی

آیا دوپینگ يك مشکل روانی است؟

بله، چون:

۱_ مصرف استروئیدهای آنابولیک (مثلاً اکسی متولون) باعث بروز خشونت، افسردگی و اختلال خلق می‌شود.

۲_ بردن با دوپینگ انگیزه تمرین کردن را از بین می‌برد.

۳_ ورزشکار می‌داند که با دوپینگ برده و اعتماد به نفس‌اش کاهش می‌یابد.

۴_ ترس از برملا شدن تقلب باعث افزایش استرس می‌شود.

۵_ برملا شدن تقلب باعث شکست اجتماعی و تضعیف شدید روانی می‌شود.

۶_ ورزشکار به دلیل زیرپا گذاشتن اصول جوانمردی احساس گناه و متعاقباً دیسترس (استرس غیر قابل تحمل) و اضطراب می‌شود.

چه باید کرد؟

به دلیل حساسیت‌های سنی ویژه، ایجاد مقاومت درونی در جوانان از طریق ارائه آموزش‌های مفید در خصوص داروها و عوارض مخاطره‌آمیز آنها، بهتر از منع مستقیم و اعمال مجازات‌های شدید است، گر چه اتخاذ شیوه‌های قانونی نیز در جای خود، در مورد افراد ضرورت دارد.

- مراقب سلامت روانی ورزشکار باشید
- از هر فرصتی برای تقبیح دوپینگ استفاده کنید
- هر وقت متوجه دوپینگ شدید، بدون درنگ برخورد کنید.
- ورزشکاری را که دوپینگ کرده و رسوا شده رها نکنید، به او کمک کنید که دوباره اما بدون دوپینگ به صحنه بازگردد.
- روان‌شناسی ورزشی، تغذیه ورزشی و علم تمرین بخوانید.
- روی مسئولیت‌پذیری، حفظ سلامت و اخلاق ورزشکاران کار کنید
- دنبال تصویب قوانین شفاف بر علیه دوپینگ باشید.

نویسنده: دکتر فرشاد نجفی پور، عضو انجمن بین المللی روان شناسان ورزشی

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211739>

 Vista.ir
Online Classified Service

من؛ قاضی خودم

- چرا باید این قدر ساده باشم که چنین حرفی بزنم؟! - همیشه شکست می خورم. من هیچ وقت نمی توانم به آنچه که می خواهم برسم...
- من همیشه از نظر احساسی شکست می خورم...
- هیچ کس مرا دوست ندارد. من آدمی دوست داشتنی نیستم...
- شما چقدر در روز به قضاوت در مورد خودتان می پردازید؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که هر روز چند بار خودتان را بد، نالایق، نادان و... خطاب می کنید؟ آیا هرگز به این موضوع پی برده اید که با این کار چه لطمه ای به احساسات خود می زنید و این سرزنش ها چه عواقب ناگواری برای تان به



بار می آورد؟

در مورد خود قضاوت کردن یکی از مشکلات رایج افراد است که احساساتی نظیر ترس، عصبانیت، اضطراب و افسردگی را در پی دارد. گاهی اوقات بسیاری از مردم، علت اصلی چنین احساساتی را عوامل خارجی می دانند و متوجه این موضوع نیستند که ریشه این عواطف دردناک، همان خود قضاوت کردن های روزمره شان است. در واقع تمامی این باورها ناشی از افکار خود انسان هاست که با قضاوت کردن و سرزنش اعمال و رفتارشان به آن دامن می زنند. اغلب اگر از فرد مضطربی علت اصلی تشویش و نگرانی اش را بپرسید، به عنوان مسائلی که به تازگی برایش روی داده

است می پردازد و دلیل آن را اتفاق یا شخصی که با آن روبه رو بوده است می داند، در حالی که اگر بخواهیم در سطوحی عمیق تر به احساسات این فرد رجوع کنیم، می بینیم که اصلاً اینگونه نیست. این خود قضاوت کردن و افکار درونی شخص است که منجر به اضطراب و تشویش درونی وی شده است. هیچ چیزی نمی تواند باعث عصبانیت یا افسردگی شخص شود مگر اینکه پیش از آن، او با قضاوت هایی که از خود داشته، زمینه چنین احساساتی را فراهم کرده باشد. در واقع هر اضطراب و ناهنجاری درونی، زاییده تفکرات و نظریات خاصی است که از خود قضاوت کردن های شخص نشأت می گیرد.

گاهی اوقات خود قضاوت کردن و سرزنش اعمال و رفتار خود، تبدیل به اعتیاد می شود. اگر اعتیاد را رفتاری تدافعی از سوی شخص برای مقابله با رنجی که با آن رودرروست در نظر بگیریم، در این صورت باید برای درمان خود قضاوت کردن افراد به دنبال آن رنجش درونی بود که آنها با پناه بردن به سرزنش خویش سعی در رفع و تقابل با آن دارند. معمولاً خود قضاوت کردن اشخاص پیامد ترس از عدم پذیرش یا شکست در برهه ای خاص از زمان است. باورهای نادرستی مانند اگر من هم اکنون به قضاوت و سرزنش خودم بپردازم، دیگران را از این کار باز می دارم و دیگر چیزی برای سرزنش من باقی نمی ماند یا من با انتقاد و قضاوت خودم این انگیزه را پیدا می کنم تا تمامی کارهایم را بدون شکست و با موفقیت انجام دهم، به این صورت هم من احساس آرامش می کنم و هم دیگران مرا بهتر می پذیرند...

اما همان گونه که يك كودك دبستانی تکالیف خود را با تشویق، بسیار بهتر از زمان تنبیه و سرزنش انجام می دهد، بزرگسالان نیز با انتقاد و سرزنش نمی توانند رویکرد مثبتی داشته باشند. قضاوت ها فقط فرد را از قبول مسئولیت های تازه باز می دارد و مانعی بزرگ برای آنها تلقی می شود. در واقع قضاوت نه تنها انگیزه لازم را به فرد نمی دهد بلکه وی را تبدیل به شخصی منفعل می کند که از انجام هر نوع حرکتی عاجز است. راه حل مناسب برای مقابله با چنین رویکردی آن است که ما با احساساتی نظیر ترس، عصبانیت، اضطراب و... آشنا شویم و در پی علل اصلی آنها در درون خود باشیم. در این مرحله باید به خودتان بگویید: چه چیزی به خودت گفتی که باعث بروز چنین احساسی شدی؟ . هنگامی که شما به این قضاوت هایی که درباره عواطفتان دارید آگاه باشید، در مرحله بعد از خودتان می پرسید: آیا واقعاً این صحبت هایی که با خودم داشتم درست بود؟! . اگر صددرصد مطمئن نیستید که باورهایتان در رابطه با خودتان حقیقت داشته اند، با رجوع به خود درونی به قدرت عقلانی بالاتری که در نهادتان جای دارد به سؤالی اساسی تر خواهید رسید. پس چه چیزی درباره من حقیقت دارد؟ . در این حالت شما پذیرای قبول حقیقت هستید و درمی یابید که هرآنچه تا به حال درباره خودتان باورداشته اید و قضاوت می کردید بسیار متفاوت بوده است. به عنوان مثال در جواب این قضاوت که چرا من این قدر ساده هستم که این حرف را زدم؟ می توانید بگویید که همه ما در همه حال دچار اشتباه می شویم. اشتباه، بخشی از طبیعت انسان هاست و خطاها به معنای حماقت افراد نیست .

هنگامی که بتوانید به حقایق درون تان از این زاویه بنگرید با خود مهربان تر خواهید بود و به جای احساس عصبانیت و تشویش، وجودتان سرشار از عشق و محبت می گردد. برای رهایی از هر اعتیادی چالش های فراوانی در پیش رو خواهد بود که اعتیاد به خود قضاوت کردن نیز از این امر مستثنی نیست. پس سعی کنید برای نجات از این اعتیاد، با وجودتان مهربان تر باشید؛ هر چند که رهایی از دام قضاوت های درونی بسیار مشکل است و نیاز به تمرین های معنوی بسیار دارد اما حاصل کار، آنچنان با ارزش است که تمامی جنبه های زندگی را تحت تأثیر خود خواهد داشت.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=227257>

 **vista.ir**
Online Classified Service

می خواهیم تنها باشیم

همه مردم کم و بیش احساس تنهایی می‌کنند. یکی از جنبه‌های تنهایی این است که فرد می‌پندارد خانواده یا دوستانش او را درک نمی‌کنند و پذیرای او نیستند.

بیم و نگرانی ناشی از تنهایی ممکن است ریزه‌کاری‌های ساده زندگی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بعضی مردم از لحظه‌های تنهایی خود بی‌اندازه لذت می‌برند؛ بی‌آنکه کمترین توجهی به احساس یا خواسته‌های دیگران داشته باشند. بعضی در پی تنهایی‌اند. تنهایی برای آنان به آبدی کوچکی در دل بیابان می‌ماند که می‌توانند لختی برای نفس تازه کردن در آن بیاسایند. تنهایی می‌تواند هم رنج‌آور باشد و هم لذت بخش. البته ظرایف و دقایق



بسیاری نیز در این میان وجود دارد. چرا فردی از تنهایی رنج و دیگری لذت می‌برد.

بیشتر انسان‌ها از احساس تلخ بار تنهایی و جدایی و طرد شدگی و بیگانگی با دیگران شکایت دارند، بعضی نیز می‌خواهند تنها باشند و از قید و بندهایی که احساس می‌کنند اجتناب ناپذیرند بگریزند، برخی دیگر نیز به دنبال حس عروج و تعالی در تنهایی هستند و برخی دیگر از این‌که گاهی تنها باشند، لذت می‌برند.

• تنهایی

شاید از جمله ویژگی‌های آدمی این باشد که گاهی در طول حیاتش تنهایی (Loeliness) را تجربه می‌کند و کمتر اشخاصی را می‌توان یافت که از همیشه تنها ماندن لذت ببرند. معمولاً روان‌شناسان به ۳ نوع تنهایی اشاره می‌کنند:

(۱) تنهایی اجتماعی: زمانی است که شخص از شبکه‌ای از دوستان و آشنايان که با ایشان شریک زندگی شود، محروم است.

(۲) تنهایی موقعیتی: وقتی اتفاق می‌افتد که برخی از اوضاع و احوال زندگی فرد، سبب می‌شود او خود را تنها احساس کند.

(۳) تنهایی عاطفی: معمولاً از نارسایی‌ها در برقراری روابط صمیمی ناشی می‌شود. این شکل تنهایی نه موقعیتی است و نه معلول فقدان روابط اجتماعی.

• تنهایی چیست؟

زندگی بدون رابطه‌ای نزدیک و توأم با این احساس که مقدار و کیفیت روابط مورد آرزوی شخص بالاتر از مقدار و کیفیت روابط فعلی باشد، تنهایی نام دارد. اما باید توجه داشته باشیم افرادی که ترجیح می‌دهند در انزوا به سر برند یا به کار خود ادامه دهند، مانند بسیاری از نویسندگان و هنرمندان، تنها هستند ولی تنهایی برآنان لزوماً صادق نیست. تنها بودن صرفاً به معنای آن است که کسی از دیگر مردم جدا باشد؛ اما تنهایی بیشتر به احساس فرد اشاره دارد. بنابراین، تنها بودن ممکن است همراه تنهایی باشد یا نباشد.

فرد تنها احساس می‌کند مورد بی‌مهری کامل قرار گرفته و اجازه ندارد در فعالیتهای مشترک با دیگران شرکت کند. تمایل عمومی بر این باور است که دیگران نگرش‌ها و باورهای مشترکی با ما دارند؛ اما افرادی که احساس تنهایی می‌کنند چنین خصلتی ندارند.

این‌گونه افراد علاوه بر احساس نداشتن مشابهت با دیگران، کمتر به کسی اعتماد می‌کنند. شخصی که احساس تنهایی می‌کند، غالباً اوقات فراغتش را نیز با فعالیت منفردانه می‌گذراند، ملاقات کمی با دوستان دارد، دوستان آشنای وی نیز موقتی است و دوستان نزدیک ندارد. تنهایی با عواطف منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، غم، نارضایتی و خجالت ملازم است کسانی که افراد تنها را می‌شناسند، معمولاً آنان را سازش ناپافته ارزیابی می‌کنند.

اشخاصی که از تنهایی عاطفی رنج می‌برند، غالباً عزت نفس یا خودپنداری مثبت پایینی دارند و در برخوردهای اجتماعی، مضطرب می‌شوند؛ زیرا نگران هستند که از سوی دیگران طرد شوند یا مورد آزار ایشان قرار گیرند.

• عوامل تنهایی

به این پرسش که چرا برخی افراد با این که مایل به ایجاد رابطه هستند، عملاً بدان موفق نیستند، به طرق مختلف پاسخ داده شده است. مثلاً دوگان و برنان مساله را از طریق الگوهای دل‌بستگی بارتلومیو دنبال کرده‌اند و می‌گویند: همه افراد الگوی ترسو درباره ایجاد رابطه با دیگران مردود و نامطمئن هستند (که نتیجه‌اش تنهایی است).

برخی دیگر فرض می‌کنند که تنهایی در کودکی شروع می‌شود. اگر کودکی نتواند مهارت‌های اجتماعی مناسبی کسب کند، به هر دلیل که باشد، بسادگی نمی‌داند چگونه به صورت موفقیت‌آمیز با کودکان دیگر تعامل کند. مثلاً کودکی که در خود فرو رفته یا پرخاشگر است احتمال این که دیگران او را به عنوان یک همبازی نپذیرند، بسیار است و اگر رفتار نامناسبش تغییر نکند، مشکلات میان فردی علی‌القاعده از کودکی تا نوجوانی و جوانی ادامه می‌یابد.

از آنجا که روابط همسالان در دوره نوجوانی بسیار حیاتی است، زیرا افراد در این زمان از خانواده فاصله می‌گیرند؛ احتمال بسیار وجود دارد که در این هنگام هراس اجتماعی به وجود آید. در این اختلال اضطرابی، موقعیت‌های اجتماعی کاملاً ترسناک می‌شود و شخص برای محافظت خود از تحقیر و ناراحتی، کاملاً از آنها دوری می‌گزیند. نوجوانان تنها و ترسوی بسیاری ممکن است به این نتیجه برسند که زندگی نومیدکننده است. در بدترین حالت، این احساس نومیدی گاهی ممکن است به خودکشی بینجامد.

برخی از ویژگی‌های افراد دارای مهارت‌های اجتماعی خوب، به طور خاص در تحقیقات شناسایی شده‌اند. مثلاً یک نوجوان دارای مهارت اجتماعی صمیمی است، دارای حرمت نفس بالاست، بندرت با عصبانیت واکنش نشان می‌دهد و به راحتی با دیگران سخن می‌گوید. در مقابل، فرد بدون مهارت اجتماعی، خجالتی، دارای حرمت نفس پایین و هنگام برخورد با غریبه کمروست.

افراد تنها با توجه به ادراک منفی از موقعیت آنان، راهبرد اجتماعی آرام و محافظه کارانه‌ای را در پیش می‌گیرند؛ زیرا از خطر مطرود شدن اجتناب می‌ورزند. این تمایل برای خویشتننداری و سالم ماندن در روابط بین فردی، برداشتی منفی بر دیگران به جای می‌گذارد. بعکس، افراد موفق در روابط اجتماعی بیشتر مایلند که یک موقعیت جدید اجتماعی را به عنوان چالش جالب توجه و فرصتی برای به دست آوردن دوستان جدید محسوب کنند. نتیجه این راهبرد آن است که گشاده‌رو و غیررسمی‌باشند و در نتیجه دیگران هم واکنش مثبت خواهند داشت.

• ضرورت تنهایی

می‌دانیم در سرزمین ژاپن که به نسبت مساحت کل جغرافیای آن پرجمعیت‌ترین کشور جهان محسوب می‌شود، مردم به صورت انفرادی از حریم شخصی بسیار اندکی برخوردارند. اما دقیقاً در همین کشور ژاپن است که می‌بینیم نسبت باغ‌ها و بوستان‌های کوچک و ساکت که به لحظه‌ها و تأملات تنهایی اختصاص یافته هنوز هم رواج دارد و از اهمیت خاصی برخوردار است. برای این‌که مردم احساس سلامت و شادابی کنند، مقداری تنهایی برایشان ضروری است و به احتمال زیاد میزان ضرورت تنهایی از جایی به جای دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. شکی نیست که کار خلاقانه، نیازمند تنهایی است.

یکی از متداول‌ترین و از لحاظ اجتماعی مقبول‌ترین شکل تنهایی‌طلبی در روزگار ما بهره‌گیری از تعطیلات است. ما در تعطیلات مجال پیدا می‌کنیم که مدت نسبتاً کوتاهی از محیط عادی و امور روزمره خود دست بشوییم و خلوتی برای خود اختیار کنیم. در این روزها به سراغ نزدیکان و خویشاوندان خود می‌رویم و روحیه‌ای تازه می‌کنیم و یا در مکانی نسبتاً خلوت و دورافتاده در طبیعت و یا شهر دیگری که در آنجا کسی را نمی‌شناسیم تنهایی اختیار می‌کنیم، به این وسیله لختی به خود فرصت می‌دهیم تا از زیر فشار زندگی روزمره خلاصی یابیم.

اما جزیره‌های کوچک آرام طی یک روز پرهیاهو، یک هفته پرمشغله یا در طول سال می‌توانند آرامش‌بخش، فرح‌بخش و حیات‌بخش باشند. شاید فلسفه کیفیت نیروبخش خواب نیز همین باشد. خواب در واقع به معنی دست کشیدن از دنیا است و هنگامی که کسی به خواب می‌رود، از امور دنیا فارغ می‌شود و زمان و مکان مشخصی را برای تنهایی مستمر و پیوسته خود اختصاص می‌دهد. فضای خصوصی لازم برای بشر یعنی همان لحظه‌های تنهایی که موجب روح‌افزایی او می‌شود.

از نظر روان‌شناسی نیز تنهایی همواره با امید یا اشتیاق برای دست یافتن به چیزی بهتر همراه است. همان‌طور که گفته شد، فرآیندهای خلاق همیشه به مقدار معینی تنهایی نیازمندند که می‌توان آن را دوره درونگرایی یا نهفتگی نامید. هر یک از این اصطلاحات، لحظه‌ای را مشخص می‌کنند که در آن فرد به حال خود واگذاشته می‌شود و به هیچ‌کس دیگری تکیه ندارد. کانون توجه او فقط درون و باطن خودش است و بنابراین دنیای خارج یعنی جامعه برایش بی‌اهمیت می‌شود. در این لحظه است که با سرنوشت فردی خودمان مواجه می‌شویم.

هرچند بگوییم که تنهایی‌جویی، امری عادی و جزو اصلی نزدیک شدن به دیگران یا دور شدن از آنان است، اما به اعتقاد من، همواره می‌توان در آن لحظه‌ای عروج، برتری و جستجو برای چیزی نیکوتر و متعالی‌تر یافت. وقتی به دنبال جامعه، ارتباطات و سازگاری با مردم هستیم؛ در واقع ایجاد روابط و صمیمیت را می‌جوئیم و دوست داریم مردم، ما را تحت حمایت‌های گرم خود قرار دهند. اما در جستجوی تنهایی به دنبال چیزی هستیم که در تجربه مذکور یافت نمی‌شود. به عبارت دیگر، وقتی تنهایی اختیار می‌کنیم، می‌توانیم به خویشتن واقعی خود و برقراری ارتباط با ارزش‌های دیگر

خود که غالباً معنوی و روحانی‌اند و نیز اعتلای نفس خویش به شکل عمیق‌تری بپردازیم. پس، این نیاز نیز باید طبیعی و عادی انگاشته شود.

• راه‌های کاهش تنهایی

از آنجا که تنهایی صرفاً با گذشت زمان شدت نمی‌یابد، بیشتر پژوهشگران برخی از انواع مداخله فعال را برای کمک به افراد تنها موفق می‌دانند. بدون این مداخله‌ها، تنهایی می‌تواند عقب نشینی به سمت کامروایی تخیلی، فرو رفتن بیش از حد در کار، اعتیاد به الکل و مواد مخدر را برای تقلیل درد برانگیزاند. گاهی موسیقی نیز می‌تواند جانشینی برای روابط میان فردی باشد، اما اگر فرد بر استفاده از اشعار درباره جدایی، ناراحتی و غم متمرکز شود، احساسات تنهایی افزایش می‌یابد. در ضمن فنون مداخله موفقیت‌آمیز، شناخت درمانی و آموزش مهارت اجتماعی (به طور همزمان) بیشتر اهمیت دارد.

معمولاً شناخت‌های افراد تنها و غیر تنها متفاوت است. برای شخص تنها طرح‌واره از خود معمولاً کاملاً منفی است که نتیجه‌اش در توجه انتخابی به اطلاعات راجع به خود بویژه اطلاعات مربوط به روابط میان فردی منعکس می‌شود. در نتیجه، خودپنداره منفی شخص بارها در نگرش منفی خود، تأیید می‌شود. در شناخت درمانی، شیوه‌هایی برای تغییر و اصلاح این شناخت‌های منفی درباره موقعیت‌های اجتماعی طرح‌ریزی می‌شود. افزون بر تغییر شناخت‌های سازش نیافته، تغییرات رفتاری نیز لازم است. چنان که می‌دانیم، تنهایی بنابر خصلتش با مهارت‌های اجتماعی نامناسب و نیز نگرانی‌ها درباره فقدان مهارت اجتماعی پیوند دارد. یک راهبرد عملی این است که فرد تنها الگوهای موفقیت‌آمیز میان فردی را در نوار ویدئو مشاهده کند، سپس مهارت‌های اجتماعی را در یک موقعیت بدون تهدید در حالی که ضبط می‌شود تمرین و نتایج آن را مشاهده کند. گاهی لازم است افراد فاقد مهارت اجتماعی درباره فعالیت‌های ویژه (از قبیل آغاز سخن گفتن، نشان دادن علاقه و نشاط هنگام تعامل با دیگری، احترام گذاشتن و تحسین کردن) آموزش ببینند، که شخص قبل از مواجه شدن با موقعیت واقعی می‌تواند آنها را تمرین و امتحان کند. آثار این آموزش حتی در حد یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مهم باشد. هنگامی که شخص تنها می‌آموزد تا درباره موقعیت‌های اجتماعی به شیوه جدید بیندیشد، یاد می‌گیرد چگونه بهترین برخورد را با دیگران داشته باشد و چگونه الگوی رفتار بین فردی‌اش را تغییر دهد. نتیجه این است که سلسله‌ای از تجارب موفق و به دنبال آن بیرون آمدن از تنهایی را تجربه می‌کند.

<http://vista.ir/?view=article&id=353941>



میزهایی که داریم

هر فضایی روح خاص خودش را دارد و اگر کمی دقت کنید آن روح را پیدا می‌کنید. با شناسایی‌اش می‌توانید بفهمید صاحب این فضا (که ممکن است اتاق شخصی فردی باشد یا حتی قسمتی از يك محل کار) چه خصوصیات رفتاری و چه شخصیتی دارد. به محیط اطراف خود نگاه کنید. حتی از همین میزهای کوچک کار شروع کنید و آنها را به دقت زیر نظر بگیرید و آدم شناسی کنید.

(۱) آدم‌هایی بهتر از خودشان

این آدم‌ها اصولاً روی میز کارشان و یا بر در و دیوار اتاقشان تقدیرنامه‌هایی را که گرفته‌اند آویزان کرده‌اند و اگر خوب نگاه کنید جام قهرمانی، عکس با



آدم‌های بزرگ و مهم را هم می‌بینید و روی دیوار هم تصاویری از نقاط مهم دنیا یا ساختمان‌ها و برج‌های شناخته شده را پیدا می‌کنید. این‌گونه

آدمها می‌خواهند بهتر از این شخصیتی که هستند باشند و حتی سعی می‌کنند خود را در نزد دیگران بهتر نشان بدهند.

(۲) آرام و خوشگذران

روی میز می‌توان گل و گلدان پیدا کرد و بر دیوار عکس‌های بچگی و پوست‌های فانتزی. حتی کمی اسما رتیز و پفک و هله‌هوله‌های هیجان‌انگیز. این آدمها اصولاً شخصیت‌های آرامی دارند که در حال تغییر هستند و اصولاً پافشاری بر چیزی ندارند. خوشگذرانی و شوخ‌طبعی هم از دیگر خصیصه‌های این افراد است.

(۳) خشک و غیرقابل پیش‌بینی

همه چیز در جای خود قرار گرفته و روی در و دیوار هم نمی‌توان ردی از عکس و پوستر پیدا کرد. چراغ مطالعه، فایل‌هایی که روی آنها مشخصات نوشته شده و یکی، دو کتاب که به ریاضیات و یا فلسفه مربوط می‌شوند.

این موارد را می‌توانید بر روی میز افرادی پیدا کنید که کار چندانی ندارند اما خود را مشغول نشان می‌دهند تا حدودی غیراجتماعی و گوشه‌گیر هستند و حال و احوالشان غیر پیش‌بینی است و به عبارتی افرادی دمدمی مزاج هستند.

(۴) نگران با اقساط عقب‌افتاده

روی میز این افراد هیچ وسیله اضافه‌ای پیدا نمی‌کنید اما همان وسایل اندک هم از بهترین نوعها انتخاب شده‌اند. خط‌کش، تقویم، ماشین‌حساب و ساعت از دیگر وسایل روی میز این افراد است که اصولاً نگران هستند و اقساطشان عقب‌افتاده و همچنین نیاز به کار بیشتری دارند.

(۵) بالا رفتن از دیوار راست

روی میز از شیر مرغ تا جان آدمیزاد پیدا می‌شود. نظم و ترتیبی هم در کار نیست. انواع و اقسام CDها و تصاویر خشن را می‌توانید در این فضا پیدا کنید. زیر میز هم یک توپ بسکتبال و یا والیبال و یا راکت پنهان شده که بعد از کار حتماً در زمین بازی به کار می‌آید. صاحب این میز و فضا فردی فعال و البته بازیگوش است که به جای اینکه به گذشته و آینده فکر کند، در زمان حال سیر می‌کند.

(۶) افسرده و کمی پشیمان

روزنامه‌های قدیمی، یک لیوان که رد کثیفی روی آن دیده می‌شود، چسب و مجله‌های مختلف، فایل‌های خالی و آدم افسرده‌ای که کارهایش روی هم تلنبار شده و حوصله انجام آنها را ندارد. آدمی که مدام به گذشته و البته شکست‌های زندگی خود فکر می‌کند. مواظب لباس‌هایتان باشید چون امکان دارد بعد از خارج شدن از اتاق کمی به میز و صندلی‌ها خورده‌اید و خاکی شده‌اید. انتظار نداشته باشید آدم افسرده زیاد به فکر تمیزی محیط اطرافش باشد. چه انتظاری است؟

(۷) فضای بعدی را خودتان پیدا کنید و ببینید روحی که در آن رفت و آمد می‌کند می‌تواند رفیق و همدم خوبی برایتان باشد یا نه؟ این گروه بدتر از چیزی که هستند خود را نشان می‌دهند درست برعکس گروه اول.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=257250>

 **vista.ir**
Online Classified Service

میوه مورد علاقه‌تان کدام است؟

خودشناسی

فرض کنید ظرفی پر از انواع میوه های مختلف جلو



شماست. میوه مورد علاقه تان را بردارید ولی دقت کنید! ممکن است با انتخاب این میوه اسرار و رموز شخصیت شما به سرعت فاش شود. در حقیقت این تست روانشناسی به سادگی نشان می دهد که شخصیت افراد مختلف نسبت به انتخاب میوه مورد علاقه شان چگونه است.

▪ سیب:

اگر سیب میوه مورد علاقه شماست فردی افراطی

هستید که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی کاری را انجام می دهید. رگ گو هستید و از مسافرت لذت می برید. می توانید خیلی خوب رهبری یک گروه را به عهده بگیرید و کارها را پیش ببرید. اشتیاق زیادی برای زندگی کردن دارید که این انگیزه شما از نظر اطرافیان بی همتاست.

▪ پرتقال:

فردی صبور و پر طاقت هستید که اراده تان بسیار قوی است. دوست دارید کارها را به آهستگی ولی بطور جدی انجام دهید. خجالتی هستید و نزد اطرافیان قابل اعتمادید. شریک زندگی خود را با دقت و تمام احساس قلبی تان انتخاب می نمایید و از هر گونه مشاجره و ناسازگاری اجتناب می کنید.

▪ هلو:

رفتار دوستانه ای دارید. رگ گو و پر حرف هستید که به جذابیت شما می افزاید. رفتار ناشایست دیگران را خیلی سریع می بخشید و فراموش می کنید. برای رفاقت ارزش زیادی قائلید و رگه هایی از استقلال طلبی و بلند پروازی در شخصیت شما دیده می شود که باعث شده شخصی زنگ و فعال جلوه کنید. کمال طلب، احساساتی، صادق و با وفا هستید. به هر حال دوست ندارید همه امیال خود را در مقابل دیگران نشان دهید.

▪ گلابی:

اگر تمام توجه تان را به کاری معطوف کنید می توانید آن را با موفقیت انجام دهید. گاهی در انجام کارهایتان بی ثبات و متغیر هستید و مایلید که از نتایج سعی و تلاش خود خیلی سریع مطلع شوید. از شرکت در بحث های خوب و مفید لذت می برید. بی طاقت هستید و زود هیجان زده می شوید. با توجه به اینکه به سرعت دوستی های خود را بر هم می زنید نگهداری رفاقا برای شما چندان ساده به نظر نمی رسد.

▪ گیلان:

اگر گیلان میوه مورد علاقه شماست زندگی همیشه برایتان شیرین نیست و اغلب با فراز و نشیب های زندگی مواجه می شوید. به جای داشتن درآمد جزئی به شیوه ای برای دریافت مقدار زیادی پول فکر می کنید. ذهن خلاق دارید و به دنبال فعالیت های خلاقانه هستید. یک شریک زندگی صادق و باوفا محسوب می شوید ولی ابراز احساسات برایتان کار ساده ای نیست. خانه شما در حکم پناهگاهتان است و از هیچ چیز به اندازه اینکه در کنار فامیل های نزدیک و افراد مورد علاقه تان باشید، لذت نمی برید.

▪ موز:

فردی با محبت، ملایم، خونگرم و دلسوز هستید. اغلب اوقات از کمبود اعتماد به نفس رنج می برید و کمی احساس ترس در شما دیده می شود. برخی مواقع مردم از اخلاق خوب شما سوءاستفاده می کنند. شریک زندگی خود را تحت هر شرایطی که از نظر روحی و جسمی داشته باشید، می پرستید و ارتباطات شما با دیگران در وضعیت متعادلی قرار دارد.

▪ نارگیل:

جدی، متفکر و اندیشمند هستید. اگرچه از روابط اجتماعی تان لذت می برید ولی در انتخاب شریک زندگی بسیار سخت گیر هستید. در کارهایتان سرسختی و سماحت دارید ولی لزوماً بی پروا نیستید. زیرکی، تیزهوشی و گوش به زنگ بودن از دیگر خصوصیات شخصیتی شماست. باید مطمئن شوید که در هر زمینه ای و بویژه از لحاظ شغلی در رأس امور قرار دارید. شریک زندگی شما باید فرد باهوشی باشد. احساسات در زندگی برای شما مهم است ولی بطور حتم برایتان همه چیز نیست!

▪ انگور سیاه:



بطور کلی فرد مؤدبی هستید. به سرعت عصبانی می شوید ولی خیلی سریع به حالت اولیه باز می گردید. از زیبایی در هر نوع آن لذت می برید. فرد محبوبی هستید شما سرشت خونگرم و سخاوتمندی دارید. میل زیادی برای زندگی در شما موج می زند و از انجام هر کاری که می کنیم لذت می برید. شریک زندگیتان باید در هیجانات شما سهیم شود و از پیشنهاداتتان لذت ببرد.

• آناناس:

به سرعت تصمیم می گیرید و در انجام کارهایتان سریع و چابک هستید. تغییرات شغلی شما را نمی ترساند که این موضوع یکی از برتری های شخصیت شماست. توانایی استثنایی در سازماندهی کارهایتان دارید و از حجم زیاد وظایف اطرافتان نمی هراسید. سعی دارید در روابط خود با دیگران متکی به نفس، صادق و درستکار باشید.

دوستان خود را خیلی سریع انتخاب نمی کنید ولی اگر شخصی را برگزینید تا آخر عمر با شما خواهد بود. به ندرت احساساتی می شوید و شریک زندگیتان اغلب تحت تأثیر یکرنگی شما قرار می گیرد ولی اجازه ندهید که به دلیل عدم توانایی شما در ابراز محبت نا امید شود.

ترجمه: آناهیتا درودیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=11362>



نارسیسیستیک پرسونالیتی یا خودشیفتگی

ما برای اینکه یادمون نره نارسیسیستیک پرسونالیتی چی هست باید بدونیم این کلمه از کجا گرفته شده. این کلمه از یک قهرمان یونانی افسانه ای به نام نارسیسوس گرفته شده. نارسیسوس جوانی بود که وقتی عکس خودش رو در آب دید عاشق خودش شد و پرید خودش رو در آغوش بگیره و غرق شد. این شخصیتها اینقدر عاشق خودشون می شن که در عاشق خودشون بودن غرق می شن. یک احساس خودبزرگ بینانه مبالغه آمیز دارند. یعنی خیلی آدم مهمی نیستند اما همون چیزی که هست و خیلی بزرگش می کنه. در واقع یکی آدمی که خیلی لاف می زنه و لافاشم خودش باور میکنه. یعنی آدمی نیست که داره دروغ می گه. مثلاً می گه آقای وزیر که از تهران زنگ می زنه با من صحبت می کنه چون می دونه من هستم که حرفاشو خوب می فهمم.. خوب این یک کار خیلی عادی هست



اینجا اون منشی یک اداره هست و طبیعیه که معاون وزیر باهاش صحبت کنه. اما همینو خیلی برای خودش بزرگ می کنه. و یک اشتغال ذهنیهایی داره با تخیلات قدرت- زیبایی- شکوه- موفقیت- استعداد. یک چیزی رو الان بهتون بگم اشتباه نشه... دوست داشتن خودمون با این شیفته خودمون بودن فرق داره. آدمی که خودش رو دوست داره همونطور که هست دوست داره مثل یک کودک مثل همه کودکان دنیا.. اما آدمی که شیفته خودش در واقع شیفته اون ماسک قدرتی هست که زده. و عاشق این ماسک دروغین خودش هست و هی اونو پرورش می ده.

خونه اینها که شما برید می بینید که عکسهای خودشون رو قاب گرفتند تو همه جای اتاقها زند به دیوار. طبیعتا چون اینها خودشون رو خیلی خاص می دونند و متفاوت از بقیه، فاقد Empathy هستند. Empathy کلید زندگیه... کلید ارتباطات بین فردی.. کلید خوشبختی.. کلید موفقیت... empathy یعنی چی؟ یعنی آدم بتونه دیگران رو حس بکنه بفهمه. حتما اینجوری نیست که باهش موافقت کنیم لازم نیست بگیرم آره تو خیلی مهمی. Empathy یعنی اینکه ما پشت این چهره نارسسی سیستمیک اون کودک لرزان که پشت این ماسک داره می لرزه و می ترسه ببینیم. اونوقت دیگه از اون بدمون نمی یاد درکش می کنیم و اون یک برخورد متفاوت از درمانگر می بینیم. چون همه آدمهای دنیا یا ماسکش رو باور کردند و جلوش خم شدن دستش رو بوسیدن قربوتون برم... یا اینکه با این ماسک می خوان بچنگند در حالیکه اون ماسکه واقعیت نداره هر چی شما بخواهید ماسک رو بشکنید اون بیشتر مقاومت می کنه درمانگر کسی هست که به بیمار حالی کنه همونی که پشت این ماسک من دوست دارم.. بعد راحت می شه ماسکش رو می زاره کنار این اسمش می شه درمان. کار خیلی پیچیده ایه ولی کار باشکوهی هست. پس Empathy یعنی ما بتونیم آدمها رو با وجود تفاوتهایی که با ما دارند بفهمیم و درک کنیم. نیازمند تمجید افراطی هستند یعنی فقط با کسی هستند که با ارزش تعریف کنه یا حاضر باشه تعریفهای اینها رو بشنو. چرا اینقدر نیاز به تمجید دارند؟ چون خودشم با تمام این ماسکی که زده هنوز می دونه که این نیست. برای همین می خواهد دیگران این ماسک رو تایید کنند. بنابراین همیشه در پس پرده چهره دیکتاتورهای بزرگ دنیا یک کودک بسیار وحشت زده هست که از خودش فرار می کنه بعد می شه دیکتاتور. گاهی در روابط بین فردی استثمارگر و بهره کش می شه پس با کسانی می تونه خوب ارتباط داشته باشه که برده و خدمتگزاران خوبی برایش باشند. رفتارهای اینها معمولا خودخواهی رو نشون می دهد مثلا با گوشه چشم آدمها رو نگاه می کنند.

می ره نانوائی مردم همه صف وایستادن... این آقا دستاش تو جیبش می ره جلو می گه آقا شاطر خسته نباشید یعنی چی؟ یعنی من اوادم که با اینها فرق دارم من که با این بچه ها نمی تونم تو صف وایستم من این گوشه ایستادم حالا تو اگه آدم چیز فهمی باشی که من با بقیه فرق دارم می گی جناب شما چند تا نون می خواین؟ پیش ما که بیاد چطوریه؟ بستگی داره ما کی باشیم... اگه یک درمانگر جوونی باشیم که خیلی معروف نباشیم نارسسیسیستیک که می یاد می خواهد شما رو تحقیر کنه و با اون تحقیر احساس قدرت کنه.. خانم دکتر می دونین که شب جمعه است و دکترای متخصص مطباضون بسته و منم تحت نظر آقای دکتر فلانی فوق تخصص از امریکا هستم البته الان تازه از فرودگاه برگشتم حالا شما اینکارو برای من انجام بدید. بعد شما اگه نفهمید که این طفلکی چقدر می ترسه می خواهد از اسم فلان متخصص استفاده کنه که یک ذره شما کودکش رو قبول کنید شما احساس حقارت می کنید. در مقابل یک کودک وحشت زده احساس حقارت می کنید. اگه حالا برعکس آدم متخصصی باشید یا مطبتون بالای شهر باشه وقتی می یاد اول از شما تعریف می کنه و اگه شما empathy نداشته باشید و بگید بله بله دستون درد نکنه شما لطف دارید... اونوقت چی می شه؟ شما باد می شنید و این یک تورم کاذب... نفر بعدی که بیاد یک بیمار border line می یاد می کوبه به صدلی می گه اینا چی بود به خورد من دادید اعصاب منو به هم ریختید... اونوقت یکدفعه می ترکیب. اعصابتون خورد می شه دوست دارید بندها بدیدش بیرون. چرا؟ چون باد شدید. یک درمانگر مسلط در برخورد با این آدم باید ثبات داشته باشه نه تحقیر بشه نه باد بشه. شخصیت بعدی در cluster B شخصیت آنتی سوشال یا ضد اجتماعی هست. اینها بسیار impulsive هستند یعنی به تکانشهای آنتی خودشون توجه دارند یک چیزی یکدفعه می یاد تو ذهن آدم و یک دفعه می خواهد اجرائش کنه.. و اینها چون نمی تونند impulse شون رو کنترل کنند دچار درگیری می شوند. به حقوق دیگران تجاوز می کنند. و نتیجه اش می شه مرتب درگیری های قانونی- زندان- بازداشت و بنابراین مجبور می شوند یک مهارتهایی رو در خودشون پرورش بدنند... چه مهارتی رو؟ مهارت نقش بازی کردن رو - دروغ گفتن- فریبکاری کردن - کلاه سر بقیه گذاشتن... احساس پشیمانی هم ندارند. معمولا اینها قبل از ۱۵ سالگی علائم خفیفش خودش رو نشون می ده مثلا یک آدم ۱۲ ساله که نمی تونه کسی رو بکشه اما اون بچه ای که تو لوله خودکارش ماش می کنه و می زنه پس گردن بچه های دیگه اگه مراقب خودش نباشه می تونه آنتی سوشال بشه... چون لذت می بره از آزار بقیه.. از شکستن فوانین.

یک صدا در می یاره تا بقیه بخندند و معلم خراب بشه.. پس قبل از ۱۵ سالگی علائم شروع می شه و ۱۸-۱۷ سالگی دیگه علائم تکمیل می شه که حالا می تونه کتکم بزنه. این آنتی سوشالی که گفتیم آنتی سوشال چاله- میدانی بود. با هوش متوسط... جیب منو می زنه... کیف شما رو می زنه.. اما آنتی سوشالهای خیلی با وقار هم داریم. آنتی سوشال باهوش که این کارها رو نمی کنه... می ره خیلی خوب و موجه همه جا خودش رو جا می زنه.. می شه رئیس کل یک بانک بعد ۱۰۰ میلیارد دلار اختلاس می کنه می زاره می ره. بنابراین وقتی می خواهید سایکوتراپسیت این آدم باشید همون جلسه اول زندگی اش رو پایین - بالا کنید با شما چطور رفتار کرد با مراجع قبلی چطور؟ جا زده - جرو بحث

اش شده یا نه. از شخصیت های دیگه این کلاستر شخصیت هیستریونیک (نمایشی) هستند. ویژگی بارزشون اینه که نیاز زیادی به توجه دارند و از همه ابزارها استفاده می کنه آرایش افراطی- صداس رو بالا-پایین می بره -طور خاصی راه می ره- عشق اینه وقتی داره تو خیابون می ره همه برگردن عقب نگاهش کنند. تشنه و عطش توجه دارند. و برخلاف این حالتی که دارند که شما فکر می کنید دیگران رو دارند بازی می دهند خودشون بیش از همه بازی می خورند. بیش از حد عاطفی هستند یعنی تعادلی بین احساسات و منطق در اینها وجود نداره. بنابراین هیستریونیک ها طعمه های خوبی هستند برای کیا؟ برای آنتی سوشال ها. حالا ما چطور با اینها برخورد کنیم؟ باید خیلی ثبات عاطفی داشته باشیم - آه باهاش نمی کشیم- لبخند باهاش نمی زنیم- درگیری عاطفی تون رو باهاش زیاد نمی کنید. هیستریونیک ها بیشتر در خانمها وجود داره - در مردها هم هست مُنتها با آنتی سوشال ترکیب شده است. یعنی یک جورهایی جلب توجهش با شکستن حریمها همراه هست. مثلا یکی از اون ته مجلس تو یک ارکستر داد بزنه علیرضا عصار قربونتون برم... چی؟ هم توجه رو جلب کرده وهم حریم رو شکسته... از شخصیت های دیگه کلاستر : B Border line (مرزی) این افراد اصطلاحا در مرز بین نوروز و سایکوز هستند. نه به اون شکلی که شما اسکیزوفرنی رو مجسم کنید نه. یعنی یک احساس بی ثباتی دارند. و به این دلیل هر جا باد بوزه همونجا می روند . یک پاکت خالی.. هویتی ندارند که سنگینشون کنه. بنابراین بسیار unstable هستند اصطلاحا می گویند stable unability یعنی تنها چیزی که در اینها ثبات داره بی ثباتی هست. هم نسبت به خودشون هم نسبت به دیگران. در روابطشون خیلی اغراق می کنند یا شما رو خدا می کنند یا شیطان. مرتب نوسان دارند. بازی نمی دهند شما رو ... وقتی احساس می کنه خدائید باورش می شه شما خدائید و بالعکس. بنابر این شما می بینید هر روز یک مدلی اند. یکروز اینقدر مذهبی که نماز صبح اش هم توی مسجد می خونه و روز بعد می یاد دیگه نماز نمی خونه. هیجانانگیزشون قابل کنترل نیست و بسیار مستعد اعتیادند. مثل آنتی سوشالها آنها هم مستعد اعتیادند منتها فرقتشون اینه که آنتی سوشال که معتاد می شه فلسفش تو زندگی اینه که به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو. و بعضی گلهای هم خار دارند و مواد مخدر از اون گلهای هست. اما border line بخاطر اینکه بی ثبات و بی هویت تنش داره و با خودش درگیره .. دنبال یک چیزی هست که آرومش کنه.

<http://vista.ir/?view=article&id=342246>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نشست منش بر دوش سرشت

«سرشت» زیست بنیاد آدمی (که دست بالا تا دومین سال زندگی، استوار و دگرگون ناشدنی می شود) به تنهایی شخصیت او را نمی آفریند. آنچه ما «منش» (کاراکتر) می نامیم نیز بخش سترگی از شخصیت را پدید می آورد. رمز و راز شخصیت هر کس را باید در چیستی و چگونگی کنش و واکنش «سرشت» ژنتیکی، مادرزادی و زیست شناختی او با «منش» پرورش و بالیدگی پذیر جست و جو کرد.

نیز یادآور شدم که در این برهم کنش، نباید بخش های کوچک تری همچون «روان» (درونمایه روحانی و معنوی) و «انگیزش» (انگیزش) را نادیده انگاشت.

منش به ذهن بازمی گردد که هسته مفهومی شخصیت است و ناهمگونی های آدمیان را برداشت های از خود و روابط با ابژه دلپسته (که بازتاب آماج و





ارزش های آنهاست) را دربر می گیرد. به بیان دیگر، منش آن چیزی است که هر کس به گونه پی ارادی از خویش نمایان سازد. منش منطق و اراده پذیر است. در حالی که «سرشت» به هیجان های بنیادین، همچون ترس و خشم اشاره دارد. «منش» هیجان های دومین را چون همدلی، میانه

گزینی و خویشتن داری هدفمند، شکیبایی و حتی در آدَمیان پخته و رسیده تر امیدواری، عشق ورزی و وفاداری دربر می گیرد.

از این دید می توان به «منش» بسان دولت ذهنی خویش نگریست که کارکردهای اجرایی، قانونگذاری و دادگستری (قضایی) را دربر دارد.

اگر کانون سامانه «سرشت» را ساختار لیمبیک و استریاتوم مغز می دانیم، جایگاه مغزی و پای پرگار «منش» را نیز لوب گیجگاهی (تمبورال) و هیپوکامپ می شناسیم. پس «منش» (هسته مفهومی) ادراکی شخصیت، کارکردهای شناختی بالاتری همچون انگاره (آبستره، انتزاع های ذهنی)، تفسیر نمادی (سمبلیک) و برهان (استدلال) را دربردارد. برهم کنش برداشت های هیجانی سرشت با کارکردهای حافظه نمادین و طرح واره های شناختی «منش» به رشد و بالیدگی برداشت درونی شده واقع گرایانه، پخته و رسیده از خویش می انجامد.

قوای اجرایی، قانونگذاری و دادگستری (قضایی) منش (دولت ذهنی خویش) با سه ویژگی منش، ارزیابی و شناسانده می شوند؛ خودمداری (معطوف به خویش بودن)، همکاری و همیاری داشتن و خودفراروی (فرا تر از خود دیدن و بودن).

خودمداری ناهمگونی های پیشتاری اجرایی را در آدَمیان ارزیابی می کند. فرد دارای خودمداری بالا، خودکفا، مسوولیت پذیر و متعهد، قابل اعتماد، هدفمند، کاردان و گره گشا، خودپذیر، چارچوب دار و سامان مند است (مانند چهار شخصیت آفرینشگر، روشنگر و نخبه؛ سامان مند؛ بدگمان، متعصب و جزم اندیش و مستبد و خودکامه).

آدم با خودمداری پایین، سرزنشگر و گناه به گردن دیگران انداز، نامطمئن، درمانده، بی هدف، واکنشی، منفعل، پراور و حسرت و رویا پرداز و بی چارچوب و سامان است. چنین فردی کردارهای ناواقع گرایانه داشته و دچار کاستی در راهنمایی و هدایت درونی است (مانند چهار شخصیت بیقرار، دمدمی مزاج و سیکلوتایمیک؛ وابسته؛ افسرده و ملانکولیک و خرافه پرور، آشفته و اسکیزوتایپال).

همکاری و همیاری داشتن ناهمگونی های قانون مندی آدَمیان را می سنجد. افراد دارای همیاری بالا بسان بخشی پیوسته و همبسته با اجتماع انسانی می نگرند. چنین کسانی همدل، شکیب و بردبار، سودمند و یاری گر، بخشنده و با گذشت و بنیادگرا هستند (مانند چهار شخصیت وابسته؛ سامان مندی، بیقرار، دمدمی مزاج و سیکلوتایمیک و آفرینشگر، روشنگر و نخبه). این ویژگی ها برای افرادی که قرار است در کارهای گروهی و انجمن های اجتماعی شرکت کنند، سودمند است اما شاید برای آن دسته از کسانی که در ایستارها و شیوه های تک نفره باید کار کنند لزوم و ضرورت جدی نداشته باشد.

آدَمیان دارای یاری پایین افرادی ناشکیبا، ناحساس یا با حساسیت اندک، خودخواه، کینه جو و انتقام خواه، فرصت طلب و یاری ناهنده هستند (مانند چهار شخصیت افسرده و ملانکولیک؛ مستبد و خودکامه؛ خرافه پرور، آشفته و اسکیزوتایپال؛ بدگمان، متعصب و جزم اندیش).

خودفراروی ناهمگونی های آدَمیان را کارکرد دادگستری (قضایی) شان ارزیابی می کند. فراتر از خویش دیدن و پیمودن بازتاب اندازه پی است که مردم به خودشان بسان بخش پیوسته و همبسته از پیکره هستی می نگرند.

آدَمیان دارای خودفراروی بالا، افرادی خردمند، آگاه، بینش مدار و با کیاست، آرام، بی ادعا، فروتن و فرمان بردار، معنویت مدار و آرمان گرا (ایده آلیست) هستند (مانند چهار شخصیت آفرینشگر، روشنگر و نخبه؛ بیقرار، دمدمی مزاج و سیکلوتایمیک؛ بدگمان، متعصب و جزم اندیش و خرافه پرور، آشفته و اسکیزوتایپال). در حالی که کسانی که خودفراروی پایینی دارند، عملگرا و مصلحت جو (پراگماتیک)، بی نظر (ابژکتیو)، شکاک و بدبین، مادی گرا (ماتریالیستیک) و نسبی گرایی (مانند چهار شخصیت افسرده و ملانکولیک؛ مستبد و خودکامه؛ وابسته و سامان مند).

به «منش» از دیدگاه های گوناگون نگریسته شده است. در حالی که در الگوی روانی -زیستی (سایکوبیولوژیکال) بر درونمایه خودآگاه آن پافشاری می شود، در برداشت های روان پویشی (سایکودینامیک) به ویژگی های منش (کاراکتر) همچون فرآیندهایی ناخودآگاه برآمده از مکانیسم های دفاعی می نگرند. «زیگموند فروید» ویژگی های شخصیت را سرچشمه گرفته از تثبیت (فیکسیشن) در یکی از مراحل رشد روانی -جنسی (سایکوسکشوال) می دانست. برای نمونه او افراد منفعل و وابسته را تثبیت شده در مرحله دهانی و آدَمیان وسواسی، یک دنده، لجباز، با وجدان و خشک و خسیس را تثبیت شده در مرحله پسگاهی (مقعدی) می دانست. «ویلهم رایش» واژه «زره (سپر) منش» را بیان کرد. اشاره او بدان نکته بود که آدمی برای پاسداری از خویش در برابر تکانه های درونی ناگوار و همچنین لرزه و دلشوره (اضطراب) پدید آمده در روابط و برهم کنش

های بین فردی شان در پشت این زره (سپر) پناه می گیرند. هر اختلال و نیز صفت پررنگ شخصیت، دارای شماری دفاع های روانی ویژه خود است که درمانگر با شناخت آنها می تواند اختلال و ویژگی منش فرد را شناسایی کند، برای نمونه فرد دارای اختلال (و نیز صفت پررنگ) شخصیت اسکیزوئید (جدایی گزین) از سامانه دفاعی انزوا برخوردار است، در حالی که آدم پارانوئید (بدگمان) از برون فکنی بهره می جوید. اگر زره (سپر) دفاع ها سودمند و اثربخش باشد، فرد دچار اختلال شخصیت می تواند بر مشکلاتی همچون اضطراب، افسردگی، خشم، شرم و گناه چیره آید، پس کردار های خود را هم آوا و همخوان با خودساره (ایگو) خود یافته، از اثر ناگواری که این گونه کردار بر دیگران و پیرامون می گذارد، غافل می شوند. چرا این کردار به سبب هماهنگی با خودساره (ایگو) شان برای آنان (برخلاف پیرامونیان) رنج و دشواری و عذابی فراهم نمی سازد؟ مکانیسم دفاعی، فرآیند ذهنی ناخودآگاهی است که خودساره (ایگو) آدمی آن را به کار می گیرد تا بر تعارض و گره میان چهار سوی بنیادین زندگی درونی اش چیره شود. این چهار قطب عبارتند از غریزه (خواسته یا نیاز)، واقعیت، افراد مهم زندگی و وجدان. دفاع های روانی این توان را دارند که در افراد دچار اختلالات و صفات پررنگ شخصیت احساسات ناخوشایند همچون اضطراب و افسردگی را به کلی از بین ببرند و باعث تقویت و تایید پندارها و استواری و الگو شدن کردارهای ایشان شوند.

یکی از مهم ترین دلایلی که این گونه افراد تمایل و درخواستی برای تغییر کردارهای خود ندارند، همین است که دست کشیدن از هر دفاع به بهای افزایش اضطراب و افسردگی خودآگاهانه ایشان می انجامد. نکته شگفت انگیز این است که در بسیاری از موارد اختلال شخصیت فرد در عین مشکل دار شدن روابط بین فردی اش، از کارکرد حرفه یی خوب و حتی بالایی برخوردار است که این نیز به مقاومت بیشتر این افراد در برابر ارزیابی های تشخیصی و رویکردهای درمانی می انجامد. در ادامه این مبحث «روان» و «انگیزش» را توصیف کرده و سپس با جدا کردن ویژگی شخصیتی از اختلال شخصیت، به بیان هر شخصیت خواهیم پرداخت.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=301589>

 Vista.ir
Online Classified Service

نظریه پنج عاملی شخصیت

● پایه های تجربی و مفهومی نظریه پنج عاملی مدل پنج عاملی (FFM) شخصیت یک نتیجه گیری تجربی درباره متغیرهای صفات شخصیت می باشد. بر اساس این مدل، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده است که عبارتند از نورزگرایی (N)، برون گرایی (E)، گشودگی (O)، همسازی (A)، و وظیفه شناسی (C). این پنج عامل نه تنها در مقیاسهای رتبه ای همسالان (تیوبس و کریستال ۱۹۶۱/۱۹۹۲) وجود دارند.

در ویژگیهای توصیفی (سوسیر، ۱۹۹۷)، در پرسشنامه اندازه گیری نیازها و انگیزشها (کاستا و مک کری، ۱۹۹۸)، در مقیاسهای تخصصی Q-set کالیفرنیا (لینینگ، ۱۹۹۴) و در مجموعه علائم اختلالات شخصیت (کلارک و



لیوسلی، ۱۹۹۴) بیشتر روانشناسان واژه شخصیت را آن چیزی معنی کردند که توسط مدل پنج عاملی خلاصه شده است. این مدل سودمندی

زیادی در زمینه وحدت بخشی و انسجام بخشیدن به مفاهیم و اندازه گیریهای گوناگون داشته است .

تحقیقاتی که با مدل پنج عاملی (FFM) مرتبط میشوند، جمعیت‌های گوناگون را در بر می‌گیرد، (مک کری، کوستا، وهمکاران ۱۹۹۸) و غالباً دوره های متعدد زندگی را تحت پوشش قرار می دهند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). همچنانکه کارلسون (۱۹۸۴) پیش بینی کرده بود. از این راهبردهای تحقیقی گوناگون، نتیجه های مهمی بدست آمده است. بنا بر این یافته ها مدل پنج عاملی (FFM) همانند "درخت کریسمسی می باشد که پایایی، اعتبار، تغییرناپذیری در بین فرهنگ ها و سودمندی در پیش بینی، تزئینات زیبای آن هستند. (کاستا و مک کری، ۱۹۹۳، ص ۳۰۲)

● نظریه صفات و مدل پنج عاملی (FFM)

اگر چه مدل پنج عاملی (FFM) یک نظریه شخصیت نیست، مک کری و جان (۱۹۹۲) اصول اساسی نظریه صفات را تأیید کردند، که افراد میتوانند با الگوهای نسبتاً بادوام از افکار، احساسات و اعمال مشخص شوند. و صفات می توانند به طور کمی ارزیابی شوند. هزاران مطالعه شخصیت اندازه گیریهای FFM و وجود صفات شخصیت را تأیید می کنند.

ابعاد پنج گانه ای که به کمک تحلیل عاملی بدست آمده اند، هیچ چشم انداز نظری خاصی را نشان نمی دهند و در واقع بیش از آنکه جایگزینی برای نظریات پیشین باشند، چهارچوبی برای تلفیق و یکپارچه سازی نظامهای مختلف توصیف شخصیت فراهم می کنند. بدین شکل این طبقه بندی صفات می تواند نقطه آغازی برای جمع آوری داده ها و نظریه پردازی در باب شخصیت باشد. یک نظریه، با سازمان دادن به داده ها و یافته ها داستانی منسجم بیان می کند و از این راه به تبیین برخی پدیده ها می پردازد.

روانشناسان مختلف رویکردهای متعددی در رابطه با پنج عامل بزرگ و مولفه های آنها اتخاذ کرده اند. برای مثال طرفداران نظریه تحلیلی-اجتماعی مانند هوگان (۱۹۹۶) معتقدند که صفات شخصیت ساختارهایی عصب-روانشناختی در انسان ها نیستند، بلکه "مقولاتی هستند که افراد برای ارزیابی یکدیگر بکار می برند و میزان منزلت و مقبولیت فرد نزد دیگران را آشکار می سازند". به نظر هوگان پاسخ های اشخاص به پرسشنامه های شخصیت، نه توصیفاتی حقیقی از خود که نوعی استراتژی معرفی خود هستند. یا طرفداران نظریات بین شخصی بویژه ویگنیز و ترینل به تبعیت از سالیوان معتقدند که جایگاه شخصیت نه در افراد، بلکه در الگوهای روابط بین شخصی قرار دارد. این نظریات در حقیقت واکنشی بودند به افراط کاری هایی که در نظریات صفات در دهه ۱۹۷۰ بوجود آمد. در مقابل، به اعتقاد مک کرا و جان (۱۹۹۲)، اگرچه مدل پنج عاملی نظریه ای درباب شخصیت نیست اما بطور تلویحی بر نظریه صفات مبتنی است. بنا بر نظریه صفات، افراد را می توان در قالب الگوهای نسبتاً پایدار تفکر، احساس، و اعمال توصیف نمود و آنها را در قالب برخی صفات که نوعی ثبات بین موقعیتی دارند، اندازه گیری نمود. در نتیجه آنها این ادعای کلدبرگ و ساوسیر (۱۹۹۶) که: "رویکرد لغوی ما شکلی از نظریه ی صفات نیست." و کم ارزش دانستن دیدگاه صفات از سوی نزدیکترین روانشناسان به مدل پنج عاملی را عجیب می دانند. این روانشناسان تنها به سطح فنوتیپ شخصیت توجه می کنند و حتی این فرض را نمی پذیرند که صفات شخصیت به ویژگی های پایدار در طول زمان اشاره دارند (مک کرا و کاستا، ۱۹۹۹).

به نظر کاستا و مک کرا نظریه های فوق تا حدی تنگ نظرانه اند زیرا با توجه به شواهد مربوط به ارثی بودن صفات شخصیت می توانیم نوعی ثبات و ساختار زیستی و در نتیجه نقشی علی برای آنها قائل شویم. همین امر اساس تفاوت رویکرد آنها با سایر رویکردها به پنج عامل است. نظریه آنها با تکیه بر یافته هایی که ارثی بودن عامل ها را نشان می دهند و از وجود زیربنای زیستی برای آنها حکایت دارند، نتیجه می گیرد که این عوامل باید از ساختارها و فرایندهای زیستی مانند موقعیت خاص ژنها، برخی مناطق مغزی (مثلاً بادامه)، برخی انتقال دهنده های عصبی، هورمون ها و غیره سرچشمه گرفته باشند. از این لحاظ است که دیگر عبارتی مانند "پل دوست دارد به مهمانی برود زیرا فردی برون گراست"، صرفاً توصیفی از رفتار او نمی باشد، بلکه حاکی از ساختارها و فرایندهای زیستی است که رفتار او را جهت داده اند و باید کشف شوند (جان و سربواستاوا، ۱۹۹۹).

<http://vista.ir/?view=article&id=239514>

نقاشی و کشف حقایق درونی کودکان

بهترین راه برای پی بردن و کشف دنیای درونی کودکان، توجه به نقاشی‌های آنها است. کودکان با بازی کردن و قصه گویی شناخته می‌شوند و از طریق نقاشی صحبت می‌کنند. نقاشی به ما کمک می‌کند تا کودکان را بیشتر بشناسیم و از نیازهای درونی آنها آگاه شویم، فقط کافی است به آنچه آنها روی کاغذ می‌کشند توجه کنیم و مفهوم نقاشی‌هایشان را بفهمیم.



۱- خورشید و ماه: در اغلب نقاشی‌های کودکان خورشید دیده می‌شود. خورشید نشانه امنیت، خوشحالی، گرما، قدرت و از نقطه نظر روان شناسان به معنی پدر است. وقتی رابطه کودک و پدر خوب است، کودک خورشید را در حال درخشیدن می‌کشد و وقتی رابطه آن دو مطلوب نیست، خورشید را پشت کوه و ناپدید می‌کشد. ترس کودک از پدر به رنگ قرمز تند و یا سیاه در نقاشی دیده می‌شود. ماه در نقاشی‌های کودکان به مفهوم نیستی و مرگ است.

۲- آسمان و زمین: آسمان به معنی الهام و پاکی است و زمین، ثبات و امنیت معنی می‌دهد. کودکان کوچک هرگز خطی برای نشان دادن زمین ترسیم نمی‌کنند و در سنین بالاتر یعنی ۵ و ۶ سالگی که آغاز به درک دلایل منطقی می‌کنند به کشیدن زمین نیز می‌پردازند.

۳- ماشین: ماشین نشانه قدرت است، به همین دلیل در نقاشی پسرچهارها ماشین زیاد دیده می‌شود.

۴- حیوانات: اگر در نقاشی کودک شما تصاویر حیوانات دیده می‌شود، ممکن است، دلایل مختلفی وجود داشته باشد که شما با صحبت کردن با کودک پی به آن می‌برید. کودکی که در روستا زندگی می‌کند و یا حیوانات خانگی دارد و یا عاشق حیوانات باشد و یا حتی زیاد به باغ وحش برود، طبیعی است که حیوان بکشد. اما اگر کودک به نوعی با حیوانات رابطه نداشته باشد و در نقاشی‌هایش اغلب تصویر حیوان بکشد اهمیت خاصی پیدا می‌کند. گاهی ممکن است کودک احساس گناه و تقصیری را که تجربه کرده و جرات ابراز آن را نداشته در نقاشی‌هایش در قالب حیوان نشان دهد.

World news

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10373>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقاشی های ناخودآگاه ، شخصیت شما را آشکار می کند

مطمئناً تا به حال این تجربه را داشته اید که در کلاس درس و یا یک جلسه و سمینار حوصله تان سر رفته باشد ، آن وقت با خودکاری که در دست دارید بر روی کاغذ مقابلتان بی هدف نقاشی هایی را می کشید. ممکن است این خطوط درهم و مبهم ، در نگاه اول چیز جالبی برای گفتن نداشته





باشند ولی به اعتقاد بسیاری از روانشناسان، این نوع نقاشی های ناخودآگاه نمایانگر درون و افکار ما هستند که به دور از محدودیت های ذهنآگاهمان پدید می آیند واسرار ناگفته ای از شخصیت ما را به تصویر می کشند ؛ آرزوها ، امیال ، ترس ها و رویاهای نهفته ای که هیچ گاه نتوانسته ایم آنها را بر زبان بیاوریم . بنا به گفته بسیاری از خط شناسان و روانشناسان ، افراد در موقعیت های متفاوتی این نقاشی ها را می کشند، به عنوان مثال وقتی تلفنی صحبت می کنند یا به سخنرانی گوش می دهند و یا یادداشت بر می دارند، در هنگام کشیدن چنین نقاشی هایی به چیز دیگری می اندیشند و ابدأ متوجه حرکت قلم بر روی کاغذ نیستند. روانشناسان، تجزیه و تحلیل های زیادی را بر روی این نقاشی ها انجام داده اند و معتقدند که همانند دست خط ها، این خطوط درهم و میهم نیز از الگوی خاص و منحصر به فردی برخوردارند . ولی باید گفت که روانشناسی نقاشی های ناخودآگاه به اندازه دست خط افراد، دارای

قطعیت و اطمینان نیست و به عوامل بسیاری بستگی دارد که به اعتقاد اسپنسر خط شناس معروف ، همین امر سبب می شود تا ارزیابی صحیح آنها دشوارتر گردد. اسپنسر می نویسد: "اگرچه اثبات درستی و صحت نقاشی های ناخودآگاه ، سخت و دشوار است، اما این نقاشی های مبهم نمای جالب و ارزشمندی از افکار و شخصیت افراد را به دست می دهد." پیشنهاد می کنیم اگر این بار شما نیز چنین نقاشی هایی را کشیدید ، آنها را دور نیندازید . می توانید نقاشی هایتان را با نمونه های زیر مقایسه کنید و ببینید چه خصوصیات و روحیاتی دارید.

۱) اشکال هندسی: مثلث، مربع و اشکال هندسی دیگر، نماد ذهنی سازمان یافته است و نشان می دهد که شما به گونه ای روشن و آشکار می اندیشید و دارای مهارت های برنامه ریزی هستید. در برنامه ها و طرح هایتان بسیار دقیق عمل می کنید و کفایت و کارآیی بالایی دارید.

۲) اجرام فضایی: ماه و خورشید و ستارگان و یا اجرام آسمانی دیگر، نماد جاه طلبی و بلند پروازی است. شما فرد خوشبینی هستید و این نیاز را در خود می بینید که تایید شوید و یا مورد تشویق دیگران قرار گیرید.

۳) اشکال درهم: نشانه هیجان و تنش هستند و نشان می دهند که شما در تمرکز دچار اشکال می شوید و همیشه چیزی هست که مزاحم تمرکزتان شود.

۴) بازی ها: بازی هایی نظیر نقطه بازی ، دوز یا شطرنج ، حس رقابت را در شما به تصویر می کشند و شما دوست دارید همیشه در بازی ها پیروز باشید و اصلاً برای برنده شدن بازی می کنید.

۵) چهره های خندان و زیبا: کشیدن چنین تصویرهایی موبداین است که شما به مردم و دیگران عشق می ورزید و همواره جنبه های مثبت افراد و شرایط را می بینید. فرد خوشبینی هستید و با دیگران دوستانه برخورد می کنید و علاقه مند به فعالیت های اجتماعی هستید. خصوصیات نظیر انسانیت، نیک سرشتی، دلسوزی و همدردی در شما وجود دارد. نسبت به دوستانتان حساس هستید.

۶) چهره های درهم و زشت: نشانه حس سوءظن و بدگمانی در وجود شماست، سعی می کنید رفتاری تلخ و طعنه زننده داشته باشید، با مردم میانه خوبی ندارید و در واقع پرخاشگر و طغیانگر هستید، اعتماد به نفس کافی ندارید و در کارهای گروهی همکاری نمی کنید. تندخو هستید و همیشه احساس رنجش و محرومیت می کنید.

۷) فلش ها و نزدبان: نمادی از جاه طلبی در شماست. میل زیادی به تایید و اثبات خود دارید ، در تصمیمات، یکدنده و سمج عمل می کنید و همیشه سعی در تصدیق توانایی ها و استعدادهایتان دارید.

۸) خانه و کلبه ها: به دنبال خانه و خانواده هستید و نیاز به داشتن خانواده را در خود حس می کنید. میل دارید در خانواده تان سرمایه گذاری کنید، در جستجوی سرپناه روحی و معنوی هستید ودر جستجوی خود گمشده تان. احساس ناامنی دارید.

۹) نت های موسیقی: عاشق آهنگسازی و موسیقی هستید.

۱۰) اشکال تکراری و دنباله دار: نماد صبر و استقامت در شماست، در رفتارهایتان پایبند شیوه و اسلوب هستید و در تمرکز توانمندید. قادرد

کارهایتان را به راحتی سازماندهی کنید و با هر چیزی کنار بیایید.

۱۱) گل، گلدان، گیاه و درخت: شما فردی احساساتی هستید و دوست دارید همیشه در رویاهایتان بمانید، روحیه مهربانی دارید و با دوستانتان دوستانه رفتار می کنید، فردی اجتماعی هستید.

۱۲) حیوانات: شما به حیوانات علاقه دارید و به حمایت از دیگران مشتاقید، حساس و ملاحظه کار هستید و نیاز به آرامش فکر دارید، احساس می کنید که می توانید از دیگران حمایت کنید.

۱۳) قلب: فرد احساساتی هستید. کسی را دوست دارید و رویایی هستید. آرزو دارید به شخص خاصی تعلق داشته باشید.

۱۴) آجرها و کتاب هایی که روی هم قرار گرفته اند: زیر فشار و استرس زیادی قرار دارید و احساس می کنید که با کوچک ترین لرزشی نابود می شوید و فرو می ریزید.

۱۵) غذا و میوه: خوردن را دوست دارید احتمالاً در رژیم به سر می برید.

۱۶) خطوط متقاطع: احساس خفگی و اختناق دارید و نیاز به فرار و آزادی را در خود حس می کنید. این سدی است که میان خود و دیگران قرار داده اید و از بروز احساساتتان گریزانید، سعی می کنید عواطفتان را پنهان نمایید تا فرد مناسبی پیدا شود که شایستگی احساس شما را داشته باشد.

۱۷) چاقو، اسلحه و شمشیر: نشانی از خشونت و عصبانیت در شماست و حتی گاهی تمایلات روانی، حس رقابت و نیاز به اثبات مردانگی در شما را نشان می دهد.

منبع: روزنامه تحلیل روز

<http://vista.ir/?view=article&id=363328>

 Vista.ir
Online Classified Service

نقش مدرسه در تکوین شخصیت

با توجه به اینکه اولین محیطی که کودک با آن در ارتباط است خانواده می باشد، لذا محیط خانواده عامل مؤثر در تکوین و تحول شخصیت کودک است و حکم کانالی را دارد که به وسیله آن، کودک با فرهنگ اجتماع خود مآ نوس می شود و عادات و عواطفی را در او ایجاد می کند که شخصیت او را تحت تأثیر قرار می دهد. به طور کلی طرز تفکر والدین یا سایر اعضای خانواده به هر شکلی که باشد کم و بیش در فرزندان آنها تأثیر می گذارد. دکتر کامبیز کامکاری، روان شناس معتقد است: کودکی که در محیط خانوادگی خود پدر و مادر دلسوز و متعهدی ندارد، طبیعتاً احساس عدم تعهد نموده و سعی می کند خود را حتی المقدور از کانون خانوادگی دور ساخته و هویت گمشده خود



را در محیط بیرون از خانه بیابد. پس از خانواده، مدرسه نقش بسیار مهمی در زندگی اجتماعی کودک و نوجوان بر عهده دارد و از عوامل مهم تربیتی و سازنده معیارها و ارزش های ذهنی و تفکر و راه و روش کودکان و نوجوانان در جامعه به شمار می رود، زیرا دانش آموز بیشتر اوقات زنده و فعال خود را در مدرسه می گذراند و حال اگر مدرسه نتواند به وظایف تربیتی و پرورشی خود عمل کند یکی از عوامل انحراف و بزهکاری محسوب می

گردد. تجارب طفل در مدرسه همراه با تجارب او در محیط خانوادگی شکل دهنده شخصیت و منش کودک است. امروزه مسئله بزهکاری اطفال و نوجوانان به صورت یکی از حادترین و پیچیدهترین مسائل اجتماعی جوامع مختلف انسانی درآمده است؛ هر چند وقوع جرائم، پدیده ای نوظهور در اجتماع بشری تلقی نمی شود. پیدایش جوامع و ارتکاب جرم با یکدیگر قرین و همزاد بوده اند، اما از آغاز پیدایش جوامع تا به امروز شاید هیچ گاه آدمی تا بدین حد با معضلی به نام «بزهکاری» در جامعه خویش مواجه نبوده است و هنگامی که این معضل در میان اطفال و نوجوانان امروز که سازندگان اجتماع فردا هستند ریشه می دواند موجب نگرانی و بیم بیشتر می شوند. لذا این مشکل توجه و حساسیت بیشتری را برای یافتن راه حل های مناسب می طلبد. این روانشناس می گوید: از آنجا که همواره، پیشگیری مقدم بر درمان است باید ابتدا به بررسی و شناسایی علل بزهکاری پرداخت. سپس آنها را ریشه کن ساخت. نکته دیگری که به صورت خاص با جامعه ما مربوط است. ساختار جمعیت کشور می باشد. کشور ما از نظر ساختار جمعیتی، دومین کشور جوان جهان می باشد. صرف جوان بودن با وقوع جرم و بزه مرتبط می باشد که آن را به عواملی مانند فقدان تجربه، هیجان خواهی و عدم رشد ذهنی کافی جوان نسبت می دهند. به عقیده جامعه شناسان، انسان از هنگام تولد در شبکه ای از روابط متقابل اجتماعی قرار می گیرد و از میان کنش های متقابلی که با دیگران دارد، میراث جامعه را به خود جذب کرده، هیئتی اجتماعی می یابد و در تمامی مدت حیات خود در این شبکه روابط متقابل، به فراخور دگرگونی این روابط دگرگون می شود و همواره از جامعه سرمشق می گیرد. بدون تأثیر محیط بیرونی تأمین نیازهای مادی و معنوی برای انسان امکان پذیر نیست. شخصیت انسان امری ثابت و مادرزاد نیست و شکل گیری آن ناشی از نقش هایی است که جامعه در برابر فرد ایفا می کند و نقش هایی که بر عهده وی می گذارد.

علل و بزهکاری نوجوانان و جوانان کمتر کامکاری در خصوص تقسیم بندی علل و عوامل بزهکاری می گوید: علل بزهکاری شامل دو گروه، عوامل بزه زای شخصی (فردی) شامل: علل هایی غیرارثی و اختلالات روانی و علل اجتماعی بزهکاری که شامل شرایط خانوادگی، محیط آموزشی، نقش همسالان و وضعیت اقتصادی- اجتماعی می شود. شرایط خانوادگی نظیر: از هم گسیختگی، اعتیاد، سابقه محکومیت و تعدد زوجات.

انواع جرائم ارتكابی نوجوانان و جوانان را به ۳ گروه بدین شرح تقسیم می کند:

الف- جرائم برضد اشخاص همانند اعمال منافی عفت، ایراد ضرب و جرح عمدی و یا غیرعمدی.

ب- جرائم برضد اموال: میزان و نوع آن در هر اجتماع نسبت به اجتماع دیگر متفاوت می باشد. به طور کلی تعداد سرقت کودکان و نوجوانان نسبت به سایر جوامع اطفال به اندازه ای زیاد است که می توان حتی مبحث جرایم کودکان و نوجوانان را به سرقت های ارتكابی آنان اختصاص داد.

ج) جرائم برضد نظم عمومی جامعه: هر اجتماعی طبق آداب، سنن، رسوم، معتقدات اخلاقی و دینی، وضع اجتماعی، اقتصادی و سیاسی دارای اصول و قواعدی است و اگر فردی از افراد جامعه، اصول و قواعد مزبور را رعایت نکند و بخواهد نظم عمومی جامعه را مختل نماید مجرم محسوب می شود و تحت تعقیب و مجازات قرار می گیرد. از جمله این اعمال عبارتند از: اعتیاد به مواد مخدر و توزیع آن، ولگردی، گدایی و جرایم منكراتی. تحقیقات نشان می دهد که، بین شکست تحصیلی، فرار از منزل و مدرسه مددجویان و میزان آسیب های اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد و دانش آموزانی که در یکی از مقاطع تحصیلی با شکست مواجه شدند شانس آنها برای موفقیت های بعدی زندگی کاهش می یابد و معمولاً افراد شکست خورده و ناکام شده مدرسه به افراد بیکار و باطل جامعه مبدل می شوند و درصد احتمال روی آوردن این افراد به بزه زیاد می باشد. روان شناسان به ۱۹ عامل خطرزای رفتارهای مسئله ساز اشاره کرده اند از جمله: رفتار سوء مصرف مواد، بزهکاری، بارداری طی دوره نوجوانی، ترك تحصیل، شکست تحصیلی در دوره دبستان و راهنمایی، فقدان تعهد نسبت به مدرسه، بدرفتاری در مدرسه، فرار از مدرسه، جابجایی مدرسه که دانش آموز به دلیل عدم تطابق خود با محیط جدید به سمت انجام بزه کشیده می شود، تنبیه نمودن که ۹۵ درصد می تواند قضاوت نمود که کسانی که در معرض تنبیه قرار می گیرند زودتر به طرف رفتارهای خطرآفرین سوق داده می شوند، عدم وجود رابطه عاطفی و برخوردهای شکننده و شکست زای، کودک را به سمت سقوط سوق می دهد و این سقوط مترادف است با بزهکاری. در ارتباط با عامل از هم گسیختگی خانواده می توان گفت که نوجوانانی که با يك والد حمایت کننده زندگی می کنند در مقایسه با کودکانی که با هر دو والد که دائماً با هم در نزاع هستند زندگی می کنند از آرامش بیشتری برخوردار هستند. این نوجوانان کمتر به طرف بزهکاری می روند. بنابراین می توان به عوامل همچون تنش خانواده، شرایط اقتصادی- اجتماعی، روابط معیوب عاطفی، طرد و عدم پذیرش به عنوان زمینه سازهای بزهکاری اشاره نمود.

پیشنهادات

تثبیت يك برنامه ایمن برای آموزش مهارت ها به دانش آموزان، القاء و آماده نمودن زمینه مناسب برای آموزش خلاق، تثبیت برنامه های کار آموزی و

آموزش حرفه ای براساس علایق و استعدادها، ایجاد و تقویت روشهای یادگیری مشارکتی، آموزش به والدین جهت جلب اعتماد نوجوان، افزایش احساس تعلق بین مدرسه و خانواده از راهکارهایی به شمار می روند که در صورت به کارگیری آنها می توان از بروز بسیاری از آسیب های اجتماعی جلوگیری نمود و زمینه های رشد و ارتقای تربیتی فرزندان را فراهم کرد.

مریم غفاری

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=213787>

 vista.ir
Online Classified Service

نقش واقعی منتقد درون

آیا شما به طور مداوم خود را کوچک می‌کنید؟ آیا هرگز به خودتان جملات تحقیرآمیزی مانند: "تو نمی‌توانی آن کار را انجام دهی"، "تو استحقاق هیچ چیز را نداری"، "تو خیلی گیجی"، گفته‌اید. آیا وقتی کارهای بی‌ضرری را مثل ریختن یک لیوان آب یا انداختن یک بطری روی زمین انجام می‌دهید احساس گناه می‌کنید؟ اگر چنین است یک منتقد درونی فعال در وجود شما وجود دارد.

منتقد یا قاضی درون جنبه‌ای از شخصیت شماست که منعکس‌کننده صدای بزرگ‌ترهای دوران کودکی است. معلم کلاس چهارم من همیشه دانش‌آموزان کلاس را با گفتن "شما خیلی احمقید" سرزنش می‌کرد

به طوری که بسیاری از ما این دروغ را باور کردیم. از اینکه بارها پدر یکی از دوستانم به او کلمه بی‌عرضه را گفته بود، وی متقاعد شده بود که فردی بی‌ارزش است.

اینها هم عقاید غیرواقعی هستند که به علت قدرت گوینده، توسط شخص پذیرفته می‌شوند. ما در روند بزرگ شدن به تدریج این نظرات را درونی می‌کنیم و به این ترتیب منتقد درون شکل می‌گیرد. منتقد درون نقش اشخاص منتقد دوران کودکی ما را برعهده می‌گیرد و پیامهای آنها را بارها و بارها تکرار می‌کند. در بزرگسالی نیز، نزدیکان و عزیزان ما ممکن است از ما انتقاد کرده و به آن پیامها بیفزایند.

منتقد درون، شما را عقب نگه می‌دارد، باعث می‌شود نسبت به خود شک داشته باشید، سعی در بی‌ارزش کردن شما دارد و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد. او رفتار شما را با معیارهای شخص دیگری مورد قضاوت قرار می‌دهد و تأکید می‌کند که شما در خور انتظارات نامعقول آنها نیستید و باعث می‌شود احساس گناه کنید. بعضی از مراجعان به من می‌گویند آنها احساس "کافی بودن" نمی‌کنند و هیچ‌یک از کارهای آنها به اندازه کافی خوب نیست یا نمی‌توانند آنچه را از آنان انتظار می‌رود، برآورده کنند.

چه باور کنید یا نه، این جنبه از شخصیت شما در واقع سعی در حمایت شما دارد. او این نوع رفتار را از کسانی که به آنها وابسته بوده‌اید کسب کرده تا شما را از عدم پذیرش آنها حفظ کند. اگر کودکی شیر خود را به زمین بریزد و از ترس تنبیه گریه کند عموماً مادر او وی را دلداری می‌دهد و فقط زمین را تمیز می‌کند. او مسئولیت خود را پذیرفته زیرا ندامت خود را نشان داده است پس دیگر لزومی ندارد مادر او را تنبیه کند. او با احساس گناه، خود را از مجازات حفظ می‌کند.



کودک رفتار بزرگ‌ترهای محیط خود را تقلید می‌کند تا تأیید آنها را به‌دست آورد. زیرا اگر او توسط خانواده تأیید نشود، تنها می‌ماند، چه به‌صورت فیزیکی چه به‌صورت احساسی، و این برای کودک خیلی دردناک است. حتی اگر کودک رفتار بزرگ‌ترهای خود را نامعقول بداند، باز هم آن رفتار را جذب می‌کند تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شود و ناروانی آنها را تشخیص دهد.

پس منتقد درون هنوز سعی می‌کند شما را ایمن نگاه دارد. او سعی می‌کند شما را از محیطی که مدت‌ها قبل آنرا ترک کرده‌اید حفاظت کند. شما دیگر برای بقای خود محتاج تأیید مراقبت‌کنندگان خود نیستید. شما توانائی "نه" گفتن را دارید. اگر در محیط غیردوستانه‌ای قرار دارید می‌توانید آنجا را ترک کنید. حتی اگر مشکل باشد باز هم می‌توانید آنجا را ترک کرده و زنده بمانید. منتقد درون به شرایط دوران رشد شما واکنش نشان می‌دهد ولی قادر به تشخیص آن نیست.

به‌جای جنگیدن با منتقد درون یا تسلیم شدن به آن، می‌توانید شروع به آموزش مجدد او کنید. نقش اصلی او کمک، محافظت، تشویق و بارور کردن شماست. اگر او تشخیص دهد که شما شخص بزرگسالی هستید که در محیط متفاوتی زندگی می‌کنید و می‌توانید مسئولیت خود را به‌عهده بگیرید، انتقادهای خود را کاهش خواهد داد. می‌توانید اجازه دهید او بداند که لازم است واکنش‌های خود را تغییر داده به‌طوری‌که در شرایط فعلی به شما کمک کند.

وقتی او شروع به درک نقش واقعی خود کند و انرژی خود را برای کمک به شما در شرایطی فعلی مورد استفاده قرار دهد، شما بهبود قابل ملاحظه‌ای را احساس خواهید کرد. اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهید داشت، نسبت به‌خود احساس بهتری خواهید داشت و بسیار خلاق‌تر خواهید بود، زیرا دیگر هر کار کوچکی را که انجام می‌دهید مورد انتقاد قرار نخواهید داد. دیگر علیه خود نخواهید جنگید و کل وجود درون شما، در کنارتان خواهد بود.

• عبارات تأکیدی

دیگر لازم نیست منتقد درون من به همان روش دوران کودکی از من حمایت کند. اکنون من مجهز به دانش حمایت از خودم هستم. اکنون منتقد درون من این را تشخیص می‌دهد و روش حمایت خود را به ترتیبی بهبود می‌بخشد که مناسب زندگی فعلی من باشد. اکنون او نقش واقعی خود را در حمایت از من ایفا می‌کند.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=223965>

 Vista.ir
Online Classified Service

نگاه به خود

توصیه می‌کنم گاهی به جلو آینه بروید و در خلوت خود به چشم‌هایتان نگاه کنید و سپس لبخند بزنید و با صدای بلند بگوئید:
سمن خودم را دوست دارم، چون برتر از فرشته‌ها هستم.
من خودم را دوست دارم، چون تجلی کائنات هستم.
من خودم را دوست دارم، چون روح خدا در من جاری است.
من شایسته ستایش هستم، چون خداوند ستوده، مرا آفریده است."
در حقیقت این خودباوری، عزت‌نفس است که در درون و دنیای تنهائی،





چه قدر برای خود بهاء و ارزش قائل هستی و چه قدر خود را دوست داری و این در حقیقت، خودباوری فرد نسبت به خود و خودشناسی است. شرایط زندگی و نیاز به غذا، آب، خواب و ... برای برآورده شدن نیازها، ناگزیر هستی شرایط اجتماعی را بپذیری و با گردن نهادن به شرایط اقتصادی، به کار و فعالیت پردای، ولی نباید چنین تصور کرد که نیازهای والاتر تو مانند

عشق، زندگی زیبا، خودشکوفائی و خودآگاهی که سبب تمایز انسانها از همدیگر می‌شوند، زیرا نفوذ سود شخصی قرار بگیرد. انسان با دور شدن از خود و تسلیم زندگی روزمره شدن، هویت واقعی خود را از دست داده "چون در حقیقت زندگی بازتاب هویت توست به دنیا بیرون" و تحت تأثیر آگهی‌های تبلیغاتی و اخبار منفی روزانه نمی‌تواند رابطه منطقی بین این مطلبها را دریابد و به تدریجی عادت می‌کند که همه اینها را ببیند و بشنود و زمان را بگذارند و ندانند که خواسته واقعی خودش چیست. شاید کسانی بدانند که خواسته حقیق آنها کدام است. ولی در واقع، این تجزیه و تحلیل وجود ندارد که مطمئن شوند آنچه را که طالب هستند، همان خواسته واقعی خودشان است. آیا خود آنها می‌خواهند این کار یا آن کار با بکنند یا اینکه به آنها تلقین شده است چه کار کنید! آیا خودشان می‌خواهند به جایی که مسافرت می‌کنند بروند یا تحت تأثیر تبلیغات به آنجا می‌روند! در موارد زیادی، افراد اطمینان ندارند که می‌خواهند چه نوع غذایی بخورند، شاید اثر تبلیغ، آنها را وادار به خوردن آن غذا می‌کند آیا با میل و علاقه واقعی با کسی ازدواج می‌کنند یا اینکه براساس تعریف و اندیشه و احساس دیگران، تن به ازدواج می‌دهند. تقلید و مَدْخواهی در مواردی، فرصت اندیشیدن را به فرد نمی‌دهد و شعار "خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو" کسانی را وامی‌دارد که آزاده و استقلال فکر را کنار گذاشته و براساس اندیشه و خواسته دیگران عمل کنند. اینجا است که فرد دچار ترس و اضطراب درونی می‌شود و از خود دور شده و هر چه سن بالاتر می‌رود با توجه به اندوخته‌های مالی و ... بیشتر احساس نگرانی می‌کند. "ویلیام جیمز" می‌گوید: "بزرگترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند با تغییر دادن نگرش خود، زندگی‌اش را تغییر دهد" این در حقیقت همان خودآگاهی است که انسان را به سمت خودشناسی و خداشناسی می‌برد.

ناخودآگاهی با خطرهای همراه است. بدون آگاهی نمی‌توان اراده را جهت داد و راه زندگی را مشخص کرد، در توجیه این نقش می‌توان به یکی از سخن‌های حضرت علی (ع) وجه داشت که فرموده است: "درست به گوسفندهائی می‌مانید که چوپانی آنها را به چراگاه و آب‌شخوری گنبدیده و لجن‌آمیز می‌برد و این زبان بسته‌ها نمی‌دانند که به زودی گیر قصاب می‌افتند و او هم کارد روی گلویشان نهاده تا سرشان را بیخ تا بیخ ببرد". دادن پند و اندرز و درس و توصیه، آسان است. اما پذیرش آنها برای همه آسان نیست. به قول "امام محمد غزالی" یکی از بزرگان و دانشمندان ایرانی که در زمان خود، در حکمت عالی بی‌نظیر بوده، "نصیحت کردن و نصیحت خواستن، هر دو آسان است، ولی قبول کردن، دشوار می‌باشد" به‌طور معمول، طمع، حرص و زیاده‌خواهی، پذیرش بندهای ساده را نیز دشوار می‌کند.

می‌گویند: "مردی در راه گنجشکی گرفت. گنجشک گفت: "از جئه کوچک من، تو را چه سود است؟ اگر مرا آزاد کنی، سه پند سودمند به تو یاد می‌دهم که یکی را در دست تو خواهم گفت و دیگری را پس از آزادی بر شاخ درخت خواهم گفت و سومی را پس از اینکه به بالای کوه رسیدم" مرد گفت: "پند اول را بگو" گنجشک گفت: "بر آنچه از دست رفت، تأسف مخور" مرد گنجشک را رها کرد و گنجشک پرواز کرد و بر بالای شاخی نشست و گفت: "پند دوم آن است که اگر سخن غیرممکنی شنیدی، آن را باور نکنی"، پس از آن به سوی کوه پرواز کرد و گفت: "ای بیچاره، تو ندانستی که در شکم من دو گوهر گرانبه‌ا است که هرکدام بیست مثقال وزن دارد، اگر مرا کشته بودی، آن دو گوهر مال تو می‌شد" مرد بسیار تأسف خورد گفت: "پند سوم را بگو"

گنجشک گفت: "تو به زودی آن دو پند را فراموش کردی و به چیز از دست رفته، تأسف خوردی و سخن غیرممکن را باور کردی، زیرا من که بیش از دو مثقال گوشت ندارم، چگونه دو گوهر بیست مثقالی می‌تواند درون شکم من جا بگیرد؟ پس پند سوم به چه درد تو می‌خورد" این را گفت و به سر کوه پرید و مرد را در افسوس و اندوه به حال خود گذاشت.

پس بدیهی است که با خود آگاهی و نگاه به خود، نیازی به پند و نصیحت نیست و این خود شما هستید که باور و نگاه به خود را تغییر می‌دهید.

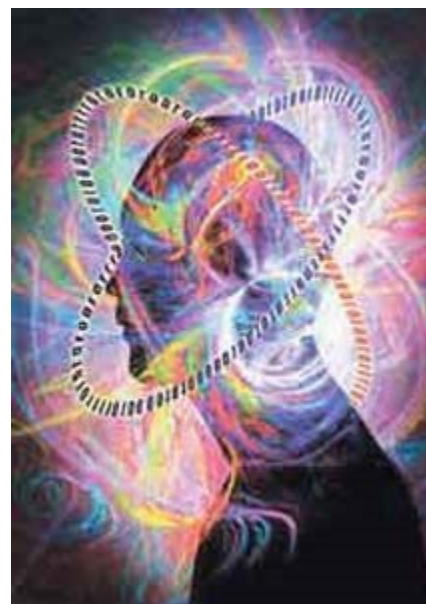
منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=263111>

نور درمانی

هنرمندان و صوفیان ادعا کرده‌اند که از روزگاران کهن شاهد نور درمانی (استفاده از مغناطیس مرئی برای درمان بیماری‌ها) بوده و آن را نشان داده‌اند. در این میان می‌توان به موارد و مصادیقی نظیر تنوع کارها و آثار هنری نظیر هنر مجسمه سازی، هنر باستان، نقاشی‌های بومی روی صخره و سنگ در استرالیا و مراکز توتم سرخپوستان آمریکا اشاره کرد که افرادی را نشان می‌دهد که از سوی مناطق نوری یا لیزهای ناشی از بدن احاطه شده‌اند. همچنین عقیده بر این است که «هاله» در آثار هنرمندان غربی نیز از نوعی نور طلایی ناشی می‌شود که در اطراف سر فرد مورد آزمایش می‌درخشد.

• اساس روش نوردرمانی: درمانگران روش نوردرمانی می‌گویند هر چند به این روش درمانی وقوف کامل ندارند، اما نور واکنش‌های اولیه ما را در قبال مردم و موقعیت‌ها تعیین می‌کند و معیار ارزیابی قضاوت سریع‌تر و حساس‌تر از بسیاری از استعدادها و توانایی‌های عقلانی است. آنها اظهار می‌دارند ناآرامی‌ای که ما گاهی در برخی از گردهمایی‌های انسانی احساس می‌کنیم ممکن است از نوعی نور ناشی شود که از هماهنگی و همگامی با درون خود ما انسان‌ها سر بر می‌آورد و احساس نوعی آرامش در شرایط خاص احتمالاً به این معنا است که



شما از سوی نورهای همگون و هماهنگ احاطه شده‌اید. گفته می‌شود نور گیاهان، حیوانات و مواد معدنی به عنوان بخشی از نظام واحد هستی همواره با همدیگر در ارتباط و تعامل هستند. تصور می‌شود که نور هر شخص از تمامی نورهای منعکس شده از سلول‌ها و مواد شیمیایی در بدن فرد و همچنین از تعامل این نورها شامل می‌شود. گفته می‌شود نور مرئی شبیه حالت بیضی است که از چند اینچ تا چندین پا دور بدن فرد احاطه دارد و گاهی در ناحیه سر احاطه بیشتری دارد. این نور از هفت اشعه رنگی مختلف ترکیب می‌یابد که هر کدام از آنها با عنصر خاصی از بدن همانند کار و نقش پیچیده‌تر آنها ارتباط دارند. همچنین گفته می‌شود که اشکال، رنگ‌ها و استحکام و پایداری این اشعه از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند و نشانگر ساختار منحصر به فرد هر کس است.

• روش استفاده از نوردرمانی: یک درمانگر، مراحل درمان را با مشاهده یا خیلی به ندرت و عینی‌تر از طریق لمس نور بیمار برای تفسیر وضعیت سلامتی وی آغاز می‌کند. مثلاً یک نور کدر و تیره، می‌تواند سلامتی ضعیفی از شخص یا نیاز به تغییر وضعیت او را نشان دهد. این حالت بیمار را هر روز ضعیف می‌کند. همچنین گفته می‌شود حاشیه تاریکی روی برخی از اعضای بدن نشانگر وجود بیماری است. درمانگران معتقدند از طریق نور می‌توان شخصیت، احساسات و عواطف افراد را نیز مورد بررسی قرار داد. مثلاً نور دارای لپه‌ها و حاشیه‌های نرم و چین‌دار را می‌توان به عنوان شاخص تأثیرپذیری فرد در قبال سایرین تلقی کرد، در حالی که کناره‌های سخت و متحرک به معنای اجتماعی بودن، نه آسیب پذیر بودن، است و طرح و نمای سخت و برجسته می‌تواند نشانگر گرایش دفاعی فرد و وجود این احساس باشد که جهان ماهیت خصومت آمیز دارد، احساسی که از ناامنی عمیق فرد ریشه می‌گیرد. گفته می‌شود رنگ‌ها نیز دارای اهمیت هستند. باور بر این است که وجود ترکیبات رنگ قرمز در حد زیاد در نور شاخص عصبانیت و وجود رنگ آبی به معنای داشتن شخصیت کمال‌گرا (ایده‌آلیست) است.

• نور قرمز: نور این رنگ به عنوان رنگ زندگی و قدرت فیزیکی، نشانگر قدرت، انرژی و حساسیت انسان است که به معنای انسجام هماهنگی فرد به صورت یک کل محسوب می‌شود. عصبانیت یا اضطراب در نور قرمز روشن، در حالی که عصبانیت یا حساسیت در نور قرمز تیره تجلی پیدا

می‌کند. وجود بیش از حد ترکیب رنگ قرمز در نور نشانگر خودخواهی، خودپسندی یا توجه بیش از حد به مادیات است. از نظر درمانی، نور قرمز با پایه‌های عصبی فعالیت‌های شدید بدنی و غدد تناسلی قرین و توأم است.

• رنگ نارنجی : این رنگ موید انرژی و سلامتی است و نشان از شخصیت قوی فرد دارد که برای سایرین نیز اهمیت قائل می‌شود. اما وجود ترکیب بیش از حد رنگ نارنجی نشان دهنده تاکید افراطی روی اهداف و جاه طلبی‌های خودخواهانه فرد است. نمود آدرنال نیز به رنگ نارنجی است و غدد تناسلی و طحال نیز همین رنگ را به خود می‌گیرند. این رنگ همچنین می‌تواند حاکی از وجود ترس، توهم یا فقدان توهم در فرد باشد.

• رنگ زرد : هوش و خوش بینی فرد یا در برخی از موارد، اضطراب یا نگرانی وی در قالب این رنگ تجلی پیدا می‌کند. رنگ زرد خیلی روشن احتمالاً نشانگر ضعف یا نداشتن قاطعیت فرد و زرد طلایی نشان تعالی روحی و بینش فرد است. رنگ زرد همچنین موید وجود ناراحتی در لوزالمعده، سیستم گوارشی، باروری و وضع حمل است.

• رنگ سبز : به عنوان رنگ طبیعت، پویایی و شکوفایی نشان از یک شخصیت با نشاط و سازگار و ذهن تنوع گرای فرد دارد. این رنگ با غده تیموس، قلب و سیستم گردش خون ارتباط دارد.

• رنگ آبی : ایده آل گرایی، انسجام و پرهیزجانی بودن فرد در رنگ آبی تظاهر پیدا می‌کند. آبی روشن موید استعداد و توان یادگیری روح کاوش در فرد است. رنگ آبی از نظر فیزیکی نشانگر غده تیروئید است و با گوش‌ها، حلق، تنفس و سخن گفتن فرد ارتباط دارد.

• نور نیلی : این نور شاخص گرایش به اقدام و فعالیت براساس درک شهودی و کاوش برای پی بردن به حقیقت روحی تلقی می‌شود. این نور نشانگر ارزش‌های اخلاقی و مضموم و بی اهمیت بودن جهان مادی است. وجود بیش از اندازه ترکیب نور نیلی در نور نشانگر آرامش و نوع پرستی یا اگر از توازن و تعادل خوبی برخوردار نباشد، نشانگر رنجور بودن فرد است. رنگ این نور همچنین با غدد مخاطی و سیستم لنفاوی فرد ارتباط دارد.

• نور بنفش : این نور به عنوان رنگ شکوفایی و نشاط روح، بینش درونی و عشق تلقی می‌شود. رنگ این نور نشانگر اندامی کشیده، سیستم عصبی و انسجام و هماهنگی کل بدن است.

• نور سیاه و خاکستری: این رنگ‌ها نشان می‌دهند که نور فرد در اثر تفکرات و عواطف منفی، اضطراب، بیماری یا در اثر بیهوشی آسیب دیده است. نور سفید : کمال، ایده آل بودن و حقیقت با این رنگ تظاهر و تجلی می‌یابند. این رنگ متعادل کننده رنگ سیاه و خاکستری موجود در ترکیب نور محسوب می‌شود.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9380>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نوزده ویژگی اخلاقی برای ایجاد شخصیت سالم سازمانی

(۱) پیوسته از میان ادبیات دینی، علمی، این پرسش مطرح است که یک شخصیت سالم سازمانی، چه مشخصاتی دارد؟ معیارهایی وجود دارد که دستیابی، به آن‌ها خیلی مشکل نیست، کافی است از ابتدا به سازنده بودن، مثبت بودن و نتیجه نیک، بیندیشید، (شخصیت سالم سازمانی OR)Gani ZATIONAL HEALTH S PERSONALITY)OHP





پیوسته و البته تقریباً ، همه چیز زندگی را دوست دارد ، او مشتاق زندگی است و هر آنچه را که باور داشته باشد ، از زندگی طلب می‌کند ، موسیقی حقیقی ، فیلم ، ورزش ، گردش در شهر، پیک نیک، کتاب ، دعا، کوهها، دره ها، تقریباً همه چیز را دوست دارد.

(۲) وقتی در کنار شخصیت سالم سازمانی (OHP) هستید، متوجه خواهید شد که از آه و ناله، شکوه و شکایت و نق زدن و غر زدن و افسوس خوردن، خبری نیست.

شرایط ناگوار، نابسامانیها، ناملايمات را می پذیرد و سعی می‌کند برای همه آنها جوابی و مسئولیتی، برای خود پیدا کند، از ظاهر و قیافه خود خشنود است و ناله و تضرع نمی کند. اگر قدش، بلند و یا کوتاه است، برایش ، مسئله ای نیست، ، هیچگاه در آرزومندی های غیرواقعی به سر نمی برد، شخصیت سالم سازمانی ، مانند کودکی ، دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته است و از گردش روزگار، لذت می برد، به سادگی با شرایط روزگار، سازگار

است و هنر لذت بردن از زندگی را در هر شرایطی ، دارا می باشد.

(۳) اگر از شخصیت سالم سازمانی ، بپرسید چه چیز او را عصبانی می کند ، به سختی می تواند، جوابی پیدا کند و یا اگر بپرسید چه مشکلی دارد، به سختی موردی پیدا می کند، ساعات کار و ساعات تفریح، برایش فرقی ندارد، چون کارش برایش عین تفریح است.

(۴) گذر از معابر و خیابان ها و کوچه های گل آلود زندگی ناشی از باران مشکلات و شنیدن شلپ شلپ موانع و بهانه ها را به عنوان جزئی از زندگی واقعی، می پذیرد و همه این ها را در راه رسیدن به هدف و آرمان تحمل می کند و تلاش می نماید.

(۵) شخصیت سالم سازمانی (OHP) ، مسلماً بیماری ها ، میکرو بها ، خشکسالی ها ، سیل ، گرسنگی و نظایر آن را، با آغوش باز می پذیرد و از طرفی هم حاضر نیست ، یک لحظه ، وقت خود را صرف شکوه و شکایت کندو یا فقط، آرزوی غیر واقعی پی در پی برای و وضعیت بهتر کند، نه، نه، بلکه بلافاصله دست به کار می شود و با تمام قوا و تلاش و کار، برای ریشه کن کردن آن، باز هم تلاش می کند.

(۶) شخصیت سالم سازمانی(OHP)، با درگیری تازه، تجربه های جدیدی را کشف می کند، شخصیت سالم سازمانی ، در لاک خود فرو نمی رود، شخصیت سالم سازمانی، پذیرفته است که انسان جایزالخطا است و فقط ، سعی می کنداز تکرار رفتاری که او را از سازنده بودن، باز می دارد، دوری کندو از نارسایی ها و ناملايمات گذشته، میآموزد که در حال و آینده ، تاثیر مثبت بگذارد.

(۷) شخصیت سالم سازمانی ، با رویدادهای نامطلوبی که افراد عادی را ، از کوره به در می برد، با ملایمت و نرمی بر خورد می کند و تنها، به لبخندی اکتفا می کند.

(۸) شخصیت سالم سازمانی یک صافی یا فیلتر در ذهن و یک نگهبان در مدخل ذهنش دارد، به طوری که هر فکری را اجازه ورود نمی دهد، ذهنش بسیاری از افکار را ، از جنبه سازنده اش مورد توجه، قرار داده و آن هارا توسط ذهنش ، پالایش نموده و بنابراین اجازه ورود به این نوع افکار را می دهد و به این دلیل هرگز و سیله و آلت دست این و آن نمی شود و قربانی هیجانان منفی نمی گردد.

(۹) شخصیت سالم سازمانی(OHP) ، خوشبختی و سعادت فردی و اجتماعی را نه در زمان آینده، بلکه در زمان حال جستجو می کند، خوشبختی را هرگز به طور مطلق به ردیف شغلی بالاتر، به سطح مدرک بالاتر ، به سطح مقام وپست بالاتر ، به مال و دارایی بیشتر ، به متولد شدن در محدوده جغرافیایی خاص ، منوط نمی کند، بلکه بر این باور و اعتقاد است و با تمام وجود ، به آن یقین پیدا می کند و معتقد است که هیچ چیز نه کم و نه زیاد است ، بلکه همان قدر است که در آن لحظه باید باشد و همان قدر ، محترم است که قابل شکر گذاری است.

(۱۰) شخصیت سالم اگر چه عشق، محبت و فداکاری فراوانی را نثار خانواده اش در مرحله اول می کند، اما در روابطش با دیگران، برای استقلال خود، هم بهای بسیاری قابل است و آزادی عمل خود را ، در برابر توقعات دیگران ارج می نهد، به استقلال در محیط اجتماعی زندگی خود، شدیداً نیازمند است، زیرا می داند وابستگی افراطی ، وی را از خلاقیت و خود شکوفایی دور می‌کند، به همین دلیل مایل است، گهگاهی ، خلوت گزینی و تنهایی اختیار کند، اگرچه مردم عادی، این کار او را غیر عادی و ناسازگارانه، تلقی می کنند و فکر می کنند مورد بی توجهی شخصیت سالم

سازمانی ، قرار گرفته اند، اما شخصیت سالم سازمانی(OHP) برای جهان درون خود، ارزش بسیاری قابل است. به هر حال گاهی برای مردم عادی مشکل است که او را دوست بدارند، زیرا شخصیت سالم سازمانی، در برابر آزادی عمل در زندگی اش، بسیار سرسخت و مصر است، او دوست دارد مستقل باشد و راه زندگی را همان طوری که خودش تصور می کند و توانایی شکوفایی اش را دارد ، بر گزیند، اگر حس کند در امور زندگی اش دخالت شده، نخست از نظر احساسی و درونی و هیجانی و سپس از نظر فیزیکی و جسمانی ناپدید می شود.

(۱۱) شخصیت شاد و سالم سازمانی (HAPPINESS HEALTH) ، هرگز جویای تایید و تحسین دیگران نیست، اگر چه نسبت به تاثیر تایید و تشویق آگاه است مایل به خریداری آن نیست تادیکران به تایید و تشویق او بپردازند و شخصیت سالم سازمانی بر توان تلاشش پیوسته افزونی می دهد. (۱۲) شخصیت سالم سازمانی به طور شگفت انگیزی مستقل از عقاید دیگران ، عمل می کند و اهمیت نمی دهد که گفتار و اعمالش لزوما مورد پسند مردم قرار گیرد، رضای خداوند را در رضای مردم در نظر می گیرد، شخصیت سالم سازمانی ، رو باز عمل می کند و بی تکلف و بی ریاست، متظاهر و مصنوع و مقلد افراطی نیست، خود را گم نمی کند، اگر فرصتی برای عرض اندام برایش پیش نیاید از حرکت عادی ، باز نمی ماند، مومن بودن، فعال بودن و سلیم بودن، سه صفت پیوسته همه وجودش خواهد بود، شخصیت سالم سازمانی ، (OHP) شخصیتی است که اتکای درونی دارد و آرامش حقیقی خود را از درون می طلبد، شخصیت سالم سازمانی ، شادی و شوخ طبعی خود را، در هر شرایطی حفظ می کند و میتواند در جدی ترین موقعیت ها ، باز هم لبخند را بر روی لبان خود، حفظ کند و شیفته آن است که به طریقی شادی و خنده را به لب دیگران نیز بیاورد، در حقیقت، مسائلی که بسیاری از مردم راز حرکت باز می دارد، اغلب در نظر شخصیت سالم سازمانی، یک مسئله جزئی و پیش پا افتاده است و معمولا راه حلی برای آن پیدا می کند، این عدم آشفتگی در برابر مسائل و مشکلات، موجب می شود که شخصیت سالم سازمانی، موانعی را پشت سر بگذارد که برای بسیاری از دیگر مردمان، به صورت مانع و موانع غیر قابل عبور، باقی می ماند، اما در شخصیت سالم سازمانی ، تهدید، جایی ندارد و معمولا، دیگران را هم از تهدیدنا امید می سازد.

(۱۳) شخصیت سالم سازمانی ، به هیچ وجه، مشاخره و مجادله بدون نتیجه و انرژی زدا، انجام نمیدهد ولی همیشه به عنوان خادم و خدمت کننده در صف مقدم فعالیت ها اجتماعی انسانی، قرار می گیرد و همیشه سعی می کند ، کار هایی را انجام می دهد که زندگی خود و دیگران را سرشار از شور و شادی کند و به همه زندگی ها ، صفا و رونق بخشد. شخصیت سالم سازمانی ، در انسان ها تفاوت ظاهری را می بیند اما تفاوت ها را ، به تبعیضات تبدیل نمی کند، بلکه محتوا و جنبه و عرضه و حقوق انسانی افراد را می سنجد . شخصیت سالم سازمانی ، مریض احوال نیست، حتی اگر مریض جسمی هم باشد، به هنگام بیماری، احساس ضعف به خود راه نمی دهد، بلکه جسم و روح و روان خود را تقویت می کند تا بیماری ، شکست بخورد و دیگر سراغ او نیاید، گفتارش دو پهلو و خود گول زنده و توام بازیان بازی و ارادت افراطی کاذبانه نیست و خود را در پس تملق افراطی انواع نقاب ها و نقش های اجتماعی دروغ و تزویر و ریا، پنهان نمی کند، زیرا می داند، این ها بزرگترین ضربه رابه عزت نفسش می زند، حتی اگر موفقیت نسبی، از این راه و با این ترفندها و کلک ها، به دست آورد، خود را در نهایت بازنده می بیند. هرگز سلیقه شخصی استبدادی خود را در زندگی دیگران دخالت نمی دهد و وقت خود را، صرف ارزیابی زندگی مردم نمی کند و به جای آنکه در پشت سرشان درباره مردم صحبت کند، با خود مردم صحبت می کند، با مردم صحبت می کند و به جای مقصر شمردن همه آنها، کمکشان می کند تا کاستی هایشان را رفع کنند و مسئولیت هایشان را، بشناسند، بخصوص موقعی که خودشان هم بخواهند.

(۱۴) شخصیت سالم سازمانی، چنان مشغول کار خود و کارهای سازنده خویش است که مجال برای شایعه پراکنی و عیب گویی (BITE-BACK) ندارد و معتقد است که بی هنران به عیب ها، می نگرند، اگر چه این کار خود را، نشانه هنر و دانایی می دانند، شخصیت سالم سازمانی، کاری را که انجام می دهد، سعی می کند به بهترین نحو ممکن و با عشق، انجام دهد، ولو تمیز کردن یک میز همکار و یا آوردن چای برای همکار دیگر یا اینکه کمک به نوشتن یک یادداشت یا تهیه یک گزارش کاری باشد و همیشه در کنار استفاده از منابع جدید علمی، هنری، اخلاقی، نظر دیگران، خلاقیت خود را، در راس قرار می دهد و معتقد به جوهره و قدرت شکوفایی ذاتی خاص خویش است.

(۱۵) نیروی شخصیت سالم سازمانی، از دیگران بیشتر نیست، ولی شور و شوق و عشق است که شخصیت سالم سازمانی را، پر انرژی نشان می دهد، شور زندگی و کار، در وجودش، موج می زند، همچون موج دریا، تا زمانی که هست، باز نمی ایستد و ساعات کمی را به خواب اختصاص می دهد، وقت خود را کمتر تلف می کند و ساعات زیادی را به سرگرمی و خوش گذرانی افراطی، اختصاص نمی دهد.

(۱۶) شخصیت سالم سازمانی اگر در محیط بسته و حتی اگر در زندان هم باشد، فکر خود را به صورت خلاق و بدیع، به کار می اندازد تا با استفاده از اوقات، از فلج شدن شور و شوق و شادیش، در زندگی خویش، جلوگیری کند، شخصیت سالم سازمانی، عاشق واقعیت و حقیقت است و

جسورانه در جستجوی حقیقت است (بجای منفعل بودن و بجای ضد اجتماع بودن، جرئت و رزاست)، شخصیت سالم سازمانی اگر گاهی توقف هم می‌کند، توقفش، برای وقوف است، او هرگز به اندازه کافی خود را دانای مطلق نمی‌داند، پیوسته می‌کوشد تا بیشتر بداند، بطوری که، مردم عادی هم از ایستادگی و سرسختی شخصیت سالم سازمانی برای یافتن واقعیت و حقیقت، خسته می‌شوند و می‌گویند، بابا، دست بردار !!! اما شخصیت سالم سازمانی، پیگیر و دنبال کننده همه مسائل تا نایل شدن به حقیقت است، مسیر و متدولوژی رسیدن به حقیقت را دنبال می‌کند. برای جستجوی حقیقت و در راه رسیدن به حقیقت، بطور مستقل و با استفاده از اصل پرسشگری از شاعر می‌پرسد که از سرودن فلان شعر، منظورش چه بوده است؟ از سلمانی، از آرایشگر آشنای با سابقه هم می‌پرسد! از مدیران با سابقه هم می‌پرسد، عکس‌العمل افراد در برابر سپیدشدن موهایشان، چگونه است؟ حاصل مدیریت چندین ساله‌شان چه بوده؟ و به چه نتایجی رسیده‌اند؟ حتی تلاش می‌کند از بچه‌ها و حیوانات و از همه طبیعت هم، چیزی بیاموزد، شخصیت سالم سازمانی، همیشه دانش پژوه است تا استاد !! شخصیت سالم سازمانی، نه تنها از شکست نمی‌ترسد، بلکه به استقبال آن می‌رود، زیرا آن را جزئی از پیروزی می‌داند، محرک او شور و شوق و شادی است و به پاداش‌ها و نمره‌های درونی ناشی از تعالی درونی، دلخوش است و تلاش می‌کند و به همین علت، سخنان و اعمال بازدارنده دیگران، تاثیری در او ندارد، شعار اصلی سر زندگی یک شخصیت سالم سازمانی این است که:

ترس از که و بیم از برای چه، کلوخ‌ها به اندک رطوبتی، متلاشی شده و می‌شود و خواهد شد.

۱۷) شخصیت سالم سازمانی (OHP)، احساسات مخرب را، دفع می‌کند و احساسات سازنده را جایگزین می‌کند، او سعی در توجیه کار خود برای دیگران نیست، هرگز از اینکه دیگران طبق میلش ظاهر نمی‌شوند، آزرده ندارد. شخصیت سالم سازمانی، افراد را همان‌طوری که هستند، می‌پذیرد، نفرت را با عشق، جواب می‌دهد، خشم را با محبت و دشمنی را با دوستی و تندخویی را با ملایمت و در عین حال، نظرش را ابراز می‌دارد، شخصیت سالم سازمانی (OHP) هیچگاه حسادت نمی‌ورزد زیرا الحسد یا کل الحسد (حسد، فیزیک جسمانی را می‌خورد و تخریب می‌نماید) خلاقیت و شکوفایی استعدادها و همچنین نشانه‌ای از تکبر و خودمحوری و عامل فساد برای فکر می‌داند، شباهت‌های خود را با دیگران درمی‌یابد و به تفاوت‌ها، واقعی نمی‌نهد، به همین دلیل خود را پیوسته در تمام جهان و جهانیان می‌بیند، در هیچ جا و هیچ زمان، احساس تنهایی و جدایی نمی‌کند، دوستی و عشق نسبت به همه را از هر عقیده، نژاد و رنگ را در خود می‌بیند و محبت الهی انسانی و جهانی را به همه، ابراز می‌کند، امتیازات دیگران را شایسته آنها می‌داند و پیروزی خود و رقبا و همکاران را می‌خواهد، به طوری که با بازی خوب، سعی می‌کند بر رقیبش تاثیر بگذارد و پیروز شود و از طرفی دوست دارد که رقیبش نیز خوب بازی کند و از بازی خوب رقیب، لذت می‌برد، به حذف مطلق رقیب به عنوان پیروزی خود توجه ندارد (رقابت و همکاری، هر دو با هم) ، از اشتباه رقیب، در بازی، خوشحال نمی‌شود، و بطور خلاصه پیروزی عمومی و جمع محیطی و کشوری و جهان بشری را بر پیروزی فقط شخصی، مقدم می‌داند و گاه آبرو و عزت و پیشرفت‌های تحصیلی و مالی، حتی جان خویش را با خدا معامله می‌کند و دست به ایثار و جانفشانی می‌زند.

۱۸) شخصیت سالم سازمانی، هر روزش، سرشار از شوق و شادمانی است و اگر غمی پیش آید، آن را به عنوان یک مهمان ناخوانده، تلقی کرده و نمی‌گذارد، جاجوش کند، بلکه بلافاصله برمی‌خیزد، غبار از دل می‌شوید، فکر را از آلودگی‌های ذهنی پاک کرده، آن را جلا داده و تمیز می‌کند و درس لازم را از غم می‌آموزد و حرکت را از نو می‌آغازد و در همین لحظه است که شادی در می‌زند و غم و حزن گورش را گم می‌کند و می‌رود، برآستی باور دارد که انسان برای غمگینی و افسردگی، آفریده نشده و اگر غم و حزنی پیش آید، پیامی است برای شادی بیشتر در حال و در آینده و هیچ دلیلی برای غم و افسردگی، وجود ندارد. می‌داند که لازم نیست، در پی شادی بدوی و آن را تعقیب کنی، بلکه با اعتقاد و با باور به شادی، شادی به عنوان مهمان، فراخوانده شده، سراغت خواهد آمد و همیشه، خواهد ماند، شخصیت سالم سازمانی می‌داند که شادی راهی ندارد بلکه خود شادی، راه است، که ابتدا و انتهای این راه در ذهن شخصیت سالم سازمانی است، بیرون از ذهن، دنبال شادی حقیقی، نمی‌گردد، شخصیت سالم سازمانی، اگر کلیدش را در منزل گم کرده باشد و به علت قطع برق درون منزل، چاره پیدا کردن کلید را، درگشتن دنبال کلید در خیابانی که برق دارد و چراغ‌های نورانی دارد، نمی‌گردد، چون خوب می‌داند که کلید را در منزل گم کرده است، خنده‌دار است که همه کوشش را در بیرون از ذهن انجام دهد!! این کار خنده‌دار شخصیت غیرسالم سازمانی است که دائمًا و بطور مطلق، گردشگری و جستجوگری بیرونی انجام می‌دهند و از چراغ درون ذهن و دل و برق خرد و قلب، به دورند، چراغ دلمان و برق ذهنمان را روشن کنیم تا به شخصیت سالم سازمانی شاد و خوشبخت برسیم.

۱۹) اگر بتوانی کنترل خود را، به عنوان شخصیت سالم سازمانی حفظ کنی، زمانی که اطرافیان آن را از دست می‌دهند و تو را برای همه چیز

مقصر می‌دانند، اگر بتوانی شخصیت سالم سازمانی، به خود اعتماد کنی و هنگامی که همه به تو شک می‌کنند و معه‌ذا، بتوانی شک آنها را تخفیف دهی، اگر بتوانی صبور باشی و از صبر و انتظار خسته نشوی، شکتیا باشی، اگر درباره تو، دروغ می‌گویند، تو چنین نکنی و یا مورد تنفر واقع شوی، اما نسبت به هیچ کس، احساس نفرت نکنی، اگر بتوانی با شادی و غم هر دو، روبه‌رو شوی، و با این هر دو یکسان برخورد کنی، اگر بتوانی، شنیدن حقیقت را تحمل کنی و آنرا تحریف نکنی، اگر بتوانی از پیروزی‌هایت، پشتمه‌سازی و خطر از دست دادن آنها را بپذیری و دوباره از اول آغاز کنی و هرگز آهی برای از دست دادن آنها نکشی، اگر بتوانی با جمعیتی، سخن بگویی و تقوای خود را، حفظ کنی یا با فرد بزرگی قدم بزنی و خود را گم نکنی، زمین و هر آنچه در آن است متعلق به توست و از آن بالاتر تو شخصیت سالم سازمانی خواهی بود که شایسته عنوان شخصیت سالم و انسان کامل هستی، پس؛

طبعی به هم رسان که بسازی به عالمی

یا همتی که از سر عالم، توان گذشت

اینک تو، با رمز همین حالا و با نام خداوند مهربان، همین حالا، تصمیم بگیر و تولدی دیگر بیاب، یعنی شخصیت سالم سازمانی شو، پیشاپیش، تولد ثانی تان را تبریک می‌گویم.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=293111>



نوشتن خاطرات راهی برای رسیدن به عمق درون من و توست

برای نوشتن موثر خاطرات روزانه به سه عنصر احتیاج است: (۱) دفترچه‌ای که صرفاً به نوشتن خاطرات اختصاص داده شود، (۲) یک قلم یا یک مداد و شاید از همه‌ی این‌ها مهم‌تر (۳) محیطی آرام که بتوانید حواستان را جمع کنید. و بعد آن چه در سر دارید روی کاغذ بیاورید. به نظر می‌رسد که نتوانیم بهترین زمان نوشتن خاطرات روزانه را مشخص سازیم. واقعیت این است که برای هر کسی این ساعت فرق می‌کند. پایان روز ممکن است عالی به نظر برسد، اما ممکن است آنقدرها هم خوب نباشد. با آن که زمان نوشتن خاطرات روزانه می‌تواند تغییر کند، بهتر است در شروع روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را صرف نوشتن بکنیم. نوشتن هفته‌ای سه نوبت هم کافیه. با این حال بسیاری از کسانی که خاطرات یا یادداشت‌های روزانه می‌نویسند بیشتر به جای توجه به ادراک و برداشت خود از حوادث اتفاقی، به درج خود حادثه اکتفا می‌کنند. اما اگر به برنامه ادامه دهیم، مطالب بیشتری می‌نویسیم و به جنبه‌های شخصیتی بیشتری از نویسنده اشاره می‌کنیم. با توجه به باورهای جاری، قاعده به خصوصی برای نوشتن خاطرات روزانه وجود ندارد. با این حال از آنجایی که خاطره‌نویسی یکی از شیوه‌های موثر مقابله با استرس است. نکاتی است که باید آنها را در ذهن داشته باشیم. نوشته‌ها باید در برگزیده‌ی مطالب مربوط به حوادث استرس آمیز و نیز تجربیات مثبت باشند. زندگی از فراز و نشیب‌های تشکیل می‌شود و به مرور نوشته‌های شما باید جوانب امر را نشان دهد. از آن گذشته نوشتن یادداشت‌های روزانه نباید صرفاً به ابراز احساسات و اندیشه‌ها در قالب کلام محدود شود. نقاشی وسیله‌ای بسیار موثر برای نشان دادن



احساسات و افکار و خاطراتی است که کلمات اغلب نمی‌توانند آنها را به خوبی توصیف کنند. طراحی نیز وسیله جالبی برای رسیدن به این خواسته است. توجه داشته باشید که شما برای خودتان و نه برای راضی کردن دیگران مطلب می‌نویسید. در واقع بهترین خاطره‌نویسی‌ها آن‌هایی هستند که محرمانه تلقی می‌شوند. با آن که شیوه‌ی خاصی برای نوشتن خاطرات وجود ندارد، معیارهایی هست که می‌تواند به نویسنده کمک کند تا برای برخورد موثرتر با استرس و ارتباط با عمق درون از این راهکارها استفاده کند. از جمله‌ی این ملاحظات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱_ به مسائل و مباحثی بپردازید که بیشترین ناراحتی، اندوه و تنش را برای شما ایجاد می‌کند. شناسایی محرک‌های تنش‌زا و اولویت بخشیدن به آنها در فرآیند خودآگاهی نقشی مهم دارد. برای شروع نوشتن خاطرات روزانه می‌توانید با پرسشی شروع کنید. مثلاً امروز من چگونه بود و چگونه گذشت؟ یا در حال حاضر چه اندیشه‌ای در سر دارم؟

۲_ از خود بپرسید وقتی با این محرک‌های تنش‌زا روبه‌رو می‌شوید، چه احساسی پیدا می‌کنید. دو احساس مهم مرتبط با استرس خشم و هراس هستند، اما سایه‌های مختلفی از این احساسات هم وجود دارند که از جمله آنها می‌توان به ناشکیبایی، حسادت، ناراحتی، اندوه، غم، سوگ، احساس گناه و نگرانی اشاره کرد. پس از شناسایی حالات احساسی خود، برای شناسایی مبدا احساساتان باید از پرسش‌ها استفاده نمایید. (چرا ناراحت هستم؟ چرا نومی‌م؟ چرا احساس می‌کنم که مظلوم واقع شده‌ام؟) از نوشته‌ها برای استفاده از ذهن خلاق خود استفاده کنید. وقتی توانستید محرک‌های تنش‌زا را بشناسید و احساسات آن را که در مورد هر کدام به وجود می‌آید در نظر بگیرید، در مرحله‌ی سوم باید راه حلی به منظور پایان دادن به آن پیدا کنید. در زمینه‌ی تهیه یادداشت‌های روزانه کتاب‌های متعددی به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند که هنر نوشتن یادداشت‌های روزانه را نشان می‌دهند. در ادامه مطلب برای هر چه بهتر برگزار کردن این برنامه توصیه‌هایی ارائه داده‌ایم:

۱_ توجه به مرکز. قبل از این که شروع به نوشتن بکنید، دقایقی را در حالت آرامش قرار بگیرید. چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید، بگذارید تا در حالت آرامش قرار بگیرید. تمرکز کردن و توجه به مرکز بدین معناست که به لحظه‌ی اکنون و به این جا بیشتر توجه می‌کنید. گاه گوش دادن به نوارهای آرامش بخش و یا نوشیدن چای داغ می‌تواند به رسیدن به تمرکز کمک کند.

۲_ تاریخ نوشته‌های خود را مشخص کنید. هر يك از نوشته‌های خود را با تاریخ روز و ماه و سال مشخص نمایید. ممکن است در مواقعی بخواهید نوشته‌های گذشته خود را بخوانید و وقتی این اطلاعات درباره آنها را یادداشت می‌کنید، به سهولت بیشتری می‌توانید شرایط پیرامونی حوادث گذشته را درک نمایید.

۳_ سانسور نکنید. آن چه را به ذهنتان می‌رسد، بدون ویرایش اندیشه به روی کاغذ بیاورید. ذهنیات خود را سانسور نکنید، بگذارید به همان شکلی که هستند از نوک قلم شما به روی کاغذ بیایند.

۴_ خودآنگیختگی. بگذارید افکارتان آزادانه به هر سمت که می‌خواهند جاری شوند. مجبور نیستید که همیشه عبارات خود را به شکل جملات کامل و بندهای مشخص بنویسید. آن چه را در ذهن دارید به روی کاغذ بیاورید و بعد آنها را به هر شکلی که می‌خواهید دسته‌بندی کنید.

۵_ مکان خلوت. به لحاظ نظری مطالب دفترچه خاطرات را می‌توانید در هر جایی بنویسید. اما داشتن مکان دنج و خلوت سببی است تا خودآشنایی بیشتری بکنید. مکانی بیابید که بتوانید آن جا را مکان ویژه خود در نظر بگیرید. فضاهای باز نیز فرصتی است تا ذهن انبساط پیدا کند. اگر هوا به گونه‌ای است که می‌توانید مدتی در فضای بیرون بنشینید، درختی پیدا کنید، ساحلی، دامنه‌ی کوهی، روی چمن‌ها و علف‌ها بد نیست. این مکان را از آن خود بدانید. در مواقعی می‌توانید این مکان را با موسیقی درمانی ترکیب کنید. این گونه ذهن آزادتری پیدا می‌کنید. ۶_ دفترچه خاطرات خصوصی. به گفته‌ی متخصصان و صاحب‌نظران، دفترچه خاطرات و یادداشت‌های روزانه، دفترچه‌ای مختص شماست. اگر عادت کنید که ذهنیات به رشته‌ی تحریر درآمده‌ی خود را با دیگران در میان بگذارید، سوگند وفاداری نسبت به خودتان به مخاطره می‌افتد. اگر با کسان دیگری زندگی می‌کنید، بهتر این است که دفترچه خود را به دور از چشم‌های دیگران قرار دهید. دفترچه خاطرات یا یادداشت‌های روزانه برای همه به جز نویسنده در حکم جعبه پاندراست. باید از تمامی کسانی که با شما زندگی می‌کنند بخواهید که نوشته‌های شما را نخوانند.

۷_ غلبه مانع روانی نویسنده. بسیاری از اشخاص از برملا کردن آن چه در ذهنشان می‌گذرد با دشواری روبه‌رو هستند. در بسیاری از مواقع آن چه در ذهن ما می‌گذرد با آرمان‌های ما همخوانی ندارد. وقتی افکار و ادراکات ما با آرمان‌ها و انتظاراتی که برای خود در نظر می‌گیریم همخوانی ندارند، مشکلاتی بروز می‌کند. اما توجه داشته باشید که فرانکل معتقد بود که رنج کشیدن بخش ضروری از فرآیند رشد شخصی است. در شروع درج یادداشت‌های روزانه و خاطره‌نویسی يك کاغذ سفید، حالا به يك دفترچه یادداشت خالی کاری نداریم، می‌تواند به شدت هول‌انگیز به نظر برسد. بعضی‌ها در نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه خود با دشواری فراوان روبه‌رو هستند زیرا گمان می‌کنند که در هر صفحه از نوشته‌شان باید

مطلبی جدی و بی کم و کاست نوشته شود. توجه داشته باشید که درج خاطرات روزانه اقدامی به منظور تقویت رابطه شما با خود شماست. روابط با مقدمه، اطلاعات پس زمینه و پرسش و پاسخ شروع می‌شود. نوشتن خاطرات روزانه هم از همین کیفیت برخوردار است. ایجاد موانع روانی برای نویسنده، برای همه اتفاق می‌افتد. بسیاری از اشخاص را می‌شناسیم که به هنگام برخورد با موانع روانی دست از کار می‌کشند. اما در این میان بعضی‌ها پس از مدتی دوباره به سراغ این کار می‌آیند. جیمی پنه بیکر معتقد است که نوشتن دفترچه خاطرات وسیله‌ای برای خودآزمایی است اما همان‌طور که نوشتن خاطرات روزانه فواید فراوانی دارد، بعید نیست که از آن به اشتباه استفاده کنیم. به هنگام نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه نکات زیر را در نظر بگیرید:

۱_ نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه نباید جایگزین اقدامات مقابله‌ای کارآمدتر با استرس شود. توجه داشته باشید که یادداشت‌های روزانه البته وسیله‌ای مناسب برای روبه‌رو شدن با استرس هستند. اما طنین ناشی از این نوشته‌ها باید دعوتی باشد از شخص تا راه‌حل‌های مناسبی برای مقابله با استرس پیدا کند. وقتی از نوشتن یادداشت‌های روزانه به جای روش‌های موثرتر برای برخورد با استرس از قبیل برقراری ارتباط موثر با دیگران یا مهندسی عوامل اجتماعی برای بهتر کردن شرایط محیطی استفاده شود، بعید است که حاصل آن‌قدرها مطمئنی داشته باشد.

۲_ یادداشت‌های روزانه و خاطره‌نویسی باید مشوق احساسات صادقانه باشد. به عنوان روشی مقابله‌ای، نوشتن خاطرات روزانه نویسنده را تشویق می‌کند تا روح و روان خود را بیازماید و اندیشه را متوجه درون انسان بکند. در حالی که بسیاری از مضامین کتبی، مفاهیم و فلسفه‌ها می‌توانند وسیله‌ای در خدمت بررسی و واریسی جستجوی روح و روان باشند، این‌ها نباید کانون خاص توجه نوشته‌ها باشند. مضمون اصلی نویسنده است. خاطرات روزانه باید محرمانه نگهداری شوند، هر چند بعضی‌ها از روی میل بخش‌هایی از نوشته‌های خود را با دیگران در میان می‌گذارند. اما اگر قرار باشد که خاطرات روزانه به جای خودتان برای دیگران نوشته شود، احتمال صادقانه بودن مطالب کاهش می‌یابد.

۳_ فلج شدن ناشی از تحلیل. گاه اگر اشخاص بیش از اندازه مجذوب بیان احساسات و اندیشه‌های خود شوند، آگاهی مکرر می‌شود و اثر بخشی ابراز خود و تعمق در خویشتن کاهش می‌یابد. در این شرایط فرایند مقابله با استرس نه تنها بهتر نمی‌شود، بلکه با مشکلاتی مواجه می‌شود. پنه بیکر با مطالعه اشخاصی که خاطرات روزانه خود را می‌نوشتند به نتایجی جالب توجه رسید. نخست آن که تنها ۳ درصد اشخاص تحت مطالعه همه روزه خاطراتشان را یادداشت می‌کردند و در حالی که در مقایسه با مردان، زنان بیشتری خاطراتشان را می‌نوشتند، تفاوت موجود آن‌قدرها معنی‌دار نبود. دوم، نوشته‌ها بیشتر از احساس به واقعیت‌ها توجه داشتند و این روشی است که ممکن است آن‌قدرها موثر و ثمربخش نباشد. و سرانجام، او به این نتیجه رسید که خاطره‌نویسان به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند. گروه اول کسانی هستند که تنها در شرایط بروز بحران‌های روحی و ناراحتی اقدام به نگارش می‌کنند. در این شرایط نوشته‌ها قرار است که از شدت بار اضطراب بکاهند. اما گروه دوم تقریباً همه روزه یادداشت می‌کنند. و سرانجام پنه بیکر به گروه سومی برخورد که به جای نوشتن خاطرات روزانه نامه‌نویسی می‌کردند. با آن که این کار ممکن است مشابه نوشتن خاطرات و یادداشت‌برداری‌های روزانه به نظر برسد. نامه‌ها کمتر به احساسات درون اشخاص توجه دارند. خود من در برخورد با بیماران مختلف به گروه چهارمی برخورد کرده‌ام که لزوماً مرتب یادداشت‌برداری نمی‌کنند، شاید هفته‌ای یک بار یا دو بار، اما نوشته‌هایشان میان تجارب مثبت و منفی حد تعادلی را رعایت می‌کند. تجربه‌های مثبت بیشتر مبتنی بر حقایق هستند و حتی می‌توانند با حکایتی خلاق در ارتباط باشند. اما نوشته‌های تجربه‌های منفی دربرگیرنده‌ی احساسات درونی هستند که دلایل این احساسات را بیان می‌کنند.

نویسنده: برایان لوک سی‌وارد
مترجم: مهدی قراچه داعی

منبع: ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211726>

نیمه تاریک وجود

بیشتر ما انسان‌ها زمانی که از موقعیتی که در آن هستیم، متنفر می‌شویم یا در جایی قرار داریم که ناراضی هستیم، در راه رشد و تکامل و کمال گام برمی‌داریم و سعی می‌کنیم تغییری را به وجود آوریم. آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که چرا دچار رنج و درد و عذاب می‌شوید؟ چرا روابط شما به بن‌بست می‌رسد؟ چرا در حل مسائل خود با مشکل رو به رو هستید؟ و ...

جواب همه این چراها و چراهای دیگر این است که شما نیمه تاریک وجود خود را نمی‌شناسید و بر روی بخشی از شخصیت خود پرده‌ای کشیده‌اید که باعث می‌شود روابط شما به بن‌بست برسد، در کارهایتان با مشکل مواجه شوید و هزاران مسئله دیگری که در زندگیتان به وجود می‌آید. ما نیمه تاریک وجود را "سایه" می‌نامیم. "سایه" شامل همه آن ویژگی‌های شخصیتی ماست که سعی می‌کنیم آن‌ها را پنهان و یا کتمان کنیم. در واقع ما به جهان درون خود بی‌توجه هستیم و آن را باور نداریم. آقای "جان ولوود" در کتاب "عشق و بیداری" جهان درون ما را به کاخی تشبیه کرده است. کاخی باشکوه با هزاران اتاق و سرسراهای بزرگ که هرکدام از این اتاق‌ها یکی از جنبه‌ها و ویژگی‌های ما می‌باشد، اعم از مثبت یا منفی و بد یا خوب



...

شما در دوران کودکی اتاق به اتاق این کاخ را می‌گردید و بی‌مهابا تک‌تک اتاق‌ها را بدون ترس، بدون خجالت و با شهامت مثال‌زدنی جستجو می‌کنید تا این که یکی به سراغ شما می‌آید و می‌گوید که فلان اتاق نقصی دارد و شایسته این کاخ نیست. اگر می‌خواهی کاخی بی‌نقص داشته باشی، در آن اتاق را ببند. این گونه شما در تک‌تک اتاق‌های کاختان را می‌بندید و آن‌ها به تاریکی فرو می‌روند و به این ترتیب چرخه‌ای آغاز می‌شود.

با مثال زیبای "جان ولوود" به این نتیجه می‌رسیم که ما انسان‌ها خصوصیت‌ها و ویژگی‌های خود را بر اساس ستایش دیگران تغییر می‌دهیم و پایه‌ریزی می‌کنیم. بسیاری از ما خصوصیت‌های اخلاقی خود را به فراموشی سپرده‌ایم و از یاد برده‌ایم که روزی کاخی باشکوه و زیبا بوده‌ایم، کاخی با اتاق‌های باشکوه. یکی از اتاق‌ها، عشق بود و دیگری شجاعت. یکی وقار بود و دیگری شهامت. یکی بی‌مهری بود و دیگری نفرت. یکی خودخواهی بود و دیگری حسادت. همه این اتاق‌ها در اصل، ویژگی‌های ما هستند. در واقع، هر یک از این جنبه‌ها دارای موهبتی هستند که ما را به سوی روشن‌بینی و یگانگی رهنمون می‌سازند. اگر بیشتر فکر کنیم، به این نتیجه خواهیم رسید که آن چه در درون ما است، هزاران ویژگی و خصلتی است که هر انسانی را شکل می‌دهد. خصوصیت‌هایی که هم خوب هستند و هم بد، هم مثبت هستند و هم منفی. حال آن که ما انسان‌ها خصوصیت‌های منفی و بد خود را به جای این که با آغوشی باز بپذیریم و پی‌بیم، به موهبت آن تبدیل می‌کنیم و هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، آن‌ها را به لایه‌های پائین‌تر وجود خود می‌رانیم. یکی می‌گفت: "از آن جایی که تلاش می‌کنم ویژگی‌های بد خود را ببوشانم، طاق افرادی را که کاستی‌هایشان را می‌پذیرند، ندارم."

آخر چرا با خود چنین می‌کنید؟

بیانید از امروز انسان کاملی باشید. انسان کامل یعنی انسانی با ویژگی‌های خوب و بد.

بیانید سایه خود را بپذیریم ویژگی‌های مثبت خود را پرورش دهیم و هر روز آن‌ها را شکوفاتر کنیم. ویژگی‌های بد خود را بشناسیم. آن‌ها را بپذیریم و برای خوب شدن و خوب بودن، تلاش کنیم.

سعی کنیم موهبت هر ویژگی خود را بیابیم. سعی کنیم که انسان کاملی باشیم.

در آخر به این جمله زیبا فکر کنید که: "ما در جهان نیستیم، جهان در درون ماست".
جهان درون ما به کاخی تشبیه شده است. کاخی باشکوه با هزاران اتاق و سراسراهای بزرگ که هرکدام از این اتاقها یکی از جنبهها و ویژگیهای ما می باشد، اعم از مثبت یا منفی و بد یا خوب ...

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=259428>

vista.ir
Online Classified Service

نیمه گمشده من

خجالت یا کمرویی از احساس خودکمبینی سرچشمه می گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد، به طوری که چنین فردی از انجام اعمال روزمره زندگی اجتماعی باز می ماند و بسیاری از موقعیتها و فرصت های اجتماعی خود را به سادگی از دست می دهد. چنین فردی از حضور در جمع دچار ناراحتی می شود که این حالت در وضعیت جسمانی او نیز اثر می گذارد.

به دیگر سخن کمرویی به یک مشکل روانی، اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می گردد. به کلام ساده، خجالت (کمرویی) یعنی ترس از رویارویی با افراد ناآشنا. زیرا کمرویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از روبرو شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی می گریزد. کمرویی، مخفی شدن از انظار و احساس عجز در عین توانمندی است. احساس کمرویی افراد همیشه در برابر انسانها متبلور می شود نه حیوانات، اشیا و موقعیت های طبیعی و جغرافیایی.

• آیا خجالت یک نوع بیماری است؟

بدون هیچ تردیدی می توان گفت که خجالت یک نوع بیماری است. این حالت همچنین علامتی است بر بیماری روانی. افراد خجالتی در برابر آنان که به

طور واقعی شهامت دارند، کمرو و احمق به نظر می رسند. بسیاری از افراد کمرو با دیگران دوستی نمی کنند و گروهی دیگر در تمام زندگی ازدواج نمی کنند و مجرد باقی می مانند. فراموش نکنید که خجالت واقعی اگر به خاطر بیم از ناتوانی و سستی روانی باشد، عذاب دائمی را به دنبال خواهد داشت.

شخص خجالتی، تسلیم حوادث می شود و خجالت تمام نقشه های او را برای زندگی نقش بر آب می کند. شخصی خجالتی در تماس با دیگران شخصیت خود را از دست می دهد. کمرویی و شرم دو عارضه مهم هستند که شخص خجالتی را آزار می دهد. شرم همیشه با سرخی صورت و سردرگمی همراه است. حالا این سؤال پیش می آید که چرا شرمنده هستند؟ شاید به این خاطر شرمسار هستند که به طور ناخودآگاه خود را



گناهکار می‌دانند. شخص کمرو به این دلیل احساس شرمساری دارد که خود را از دید دیگران بی‌ارزش می‌داند.

• انواع خجالت

خجالت به دو نوع تقسیم می‌شود:

(۱) خجالت کاذب

(۲) خجالت موقتی

▪ خجالت کاذب

جملات زیر گفته‌های برخی از افرادی است که مبتلا به خجالت کاذب هستند:

- من خجالتی هستم، چون لکنت زبان دارم. (ولی در حقیقت به خاطر خجالتی بودن لکنت زبان ایجاد می‌شود)

- این گوش‌های برجسته هستند که مرا خجالتی ساخته‌اند.

- من به خاطر کوتاهی قد خجالتی شده‌ام، ما فقیر هستیم اما چون در مدرسه‌ای که فرزندان افراد ثروتمند در آن بودند، درس خواندم خجالتی

شدم، پیشانی من پر از جوش و پوست بدنم زشت است و...

در واقع این دلایلی که افراد برای کمرویی خود ارائه می‌کنند، واقعی نیستند.

▪ خجالت موقتی

از بین رفتن خجالت موقت، بستگی به عادت کردن شخص با محیط دارد و آشکار است که چنین فردی پس از دو یا سه بار شرکت در این محیط که

برایش خجالت ایجاد می‌شود، خجالت را کنار خواهد گذاشت.

• علائم خجالت

خجالت علائم زیادی دارد که به چند مورد از آن اشاره می‌شود:

- تنگی نفس یا منقبض شدن عضلات

- لرزش دست‌ها، لب‌ها و پاها

- خشک شدن بزاق در دهان

- عرق کردن زیاد از حد

- دودل بودن و افسردگی و شک دائم

- دل‌تنگی، نفرت داشتن از خجالت و از خود عصبانی بودن

- کمبود اعتماد به نفس که باعث می‌شود انسان حمایت شدن از سوی دیگران را آرزو کند

- اشتیاق زیاد برای تنها بودن به منظور پنهان ماندن از دید دیگران

• علائم فیزیولوژیکی خجالت

مهمترین علائم فیزیولوژیکی خجالت به شرح زیر است:

- تشدید ضربان قلب

- سرخ شدن چهره

- حالت‌های اضطرابی

- اختلال در ریتم تنفسی

- تنش عضلانی

- تغییر در تن صدا

- اختلال در کنش‌های بعضی از غدد درون و برون‌ریز و ...

▪ علائم روانی

علائم روانی زیر را می‌توان به وضوح در افراد کمرو مشاهده کرد:

- گریه کردن

- روبرگرداندن از غریبه‌ها و چسبیدن به افراد آشنا که بیشتر در کودکان کمرو دیده می‌شود

- کم حرف زدن

- بیشتر عبوس بودن و کمتر لبخند زدن

- مضطرب و دستپاچه شدن

- گوش خود را کشیدن

- با انگشتان خود بازی کردن

- از این پا به آن پا شدن

- سر را خم کردن و زیر چشمی به غریبه‌ها نگاه کردن

- غرق در افکار خود شدن

- بی‌زاری از دعوت کردن و دعوت شدن

- گرفته و نگران بودن

- ضعف اعتماد به نفس

- بی‌جرات و بی‌شهامت بودن در عین توانایی و قدرت

- تمایل به تنها بودن

- شخصیت انفعالی داشتن و...

• چرا بعضی‌ها خجالتی هستند؟

خجالت ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد که از جمله آنها عبارتند از:

۱) فرد ممکن است اراده ضعیفی داشته باشد. به اینگونه افراد باید گفت: اراده شما ضعیف نیست. تنها مشکل این است که شما اراده خود را به اندازه کافی رشد ندادید یا این که نمی‌دانید چگونه از آن به شکل آگاهانه استفاده کنید.

۲) فرد ممکن است دچار عقده حقارت باشد. یعنی همیشه خود را کم‌ارزش‌تر از دیگران احساس می‌کند و از پدر و مادر و افراد مافوق دیگر می‌ترسد. غالباً تصور می‌کند افرادی که در اطرافش حضور دارند، در حال استهزا و تمسخر او هستند.

۳) فرد می‌ترسد. او از اقرار گرفتن در یک محل سرپوشیده یا در میان جمع می‌ترسد. او از یک ترس برانگیزنده رنج می‌برد. او خود را درست نشناخته و از توانایی‌های واقعی خود خبر ندارد. اینها فقط چند دلیل خجالتی بودن هستند که در عین سادگی بسیار عمیق و پیچیده هستند. این مسائل ممکن است ریشه در کودک و تربیت خانوادگی، وارد آمدن یک شوک احساسی-هیجانی یا شخصیت یک فرد داشته باشد. بی‌شک می‌توان خجالت را درمان کرد.

همانطوری که در بالا ذکر شد، عوامل گوناگونی در کمرویی یک فرد دخالت دارند که یکی از آنها نقش اولیا است. پدر و مادری که در خانه به جای به وجود آوردن محیط محبت و صفا، محیط رعب و وحشت ایجاد می‌کنند، کمرویی را به فرزند خود تلقین می‌کنند.

همچنین اگر توقع‌های پدر و مادر بیش از حد توان افراد باشد و فرزند نتواند این توقعات را برآورده کند، فرزند را با عقده حقارت و خود کم‌بینی مواجه می‌سازد. یکی دیگر از عوامل کمرویی، مراقبت‌های افراطی اولیا و مربیان است. امر و نهی بیش از حد اولیا و مراقبت‌های افراطی آنان موجب می‌شود که کودک همیشه احساس ترس کند، خود را انسانی ضعیف بداند و تصور کند که اگر کاری را انجام دهد با اعتراض، تنبیه و اهانت روبرو می‌شود و از خواسته‌هایش محروم می‌شود.

اولیا باید به کودکان خود اعتماد به نفس را تلقین کنند.

یکی دیگر از عوامل کمرویی، خود انسان است. انسان کاری می‌کند که به واسطه این رفتار نمی‌تواند در بین مردم ظاهر شود و با دیگران معاشرت داشته باشد. بیش از حد شخصیت و ظرفیت و بیش از آنچه هست، ادعا می‌کند و از ادعاهای باطل و ناحق نیز چشم‌پوشی نمی‌کند.

چنین افرادی که ادعاهای دروغ و باطل می‌کنند و دوست ندارند شخصیتشان زیر سؤال برود و دروغ بودن ادعاهایشان بر دیگران آشکار می‌شود از مجالست کناره‌گیری می‌کنند و ترجیح می‌دهند با کسی حرف نزنند و اظهار نکنند.

یکی از عوامل دیگر کمرویی، محیط و جامعه است؛ اگر در محیطی که کودک رشد می‌کند، استبداد حاکم باشد و کودک نتواند اظهار نظر کند دچار

کمروبی می‌شود.

اگر کودک در مدرسه‌ای تحصیل کند که بچه‌های دیگر از او در دروس قوی‌تر باشند و او در سطح پایینی باشد، دچار کمروبی می‌شود، نمی‌تواند آرامش فکری داشته باشد و درست درس بخواند، معلم باید ضعف‌های شاگرد را درک کند، او را در زدودن ضعفها یاری دهد و کاری نکند که ضعفهای کودک نه تنها جبران نشود، بلکه تشدید هم بشود. یکی از عوامل دیگر، ترس است. از جمله عوامل ترس، تهدید و تنبیه زیاد فرزند توسط اولیا و مربیان است. کودک باید هدایت شود و اگر این هدایت همراه با تهدید زیاد و تنبیه‌های مکرر باشد، کودک را ترسو می‌کند و ترس عامل کمروبی است. اگر کودک مرتکب اشتباهاتی می‌شود، نباید او را ترساند و در دلش رعب ایجاد کرد.

از دیگر عوامل کمروبی، گناهان و انحرافات است که فرد داشته است. برخی افراد که مرتکب گناه یا خلافی می‌شوند به جای جبران خطاها، دچار گوشه‌گیری و انزوا می‌شوند و دائم خود را سرزنش می‌کنند که چرا چنین کاری را انجام داده‌اند.

انرواطلیبی و گوشه‌گیری و دوری از معاشرت‌های اجتماعی از دیگر عوامل کمروبی است، وقتی انسان معاشرتش با افراد کم است، نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. وقتی فردی مرتب تحقیر شود، در وجودش عقده حقارت شعله می‌گیرد و او را از جمع دوستی‌ها دور می‌کند.

• نقش خانواده‌ها

خانواده‌ها ممکن است به دلایل مختلفی موجب خجالتی بارآمدن فرزندشان شوند.

در زیر به برخی از این خانواده و نحوه رفتارشان اشاره می‌شود:

• خانواده‌هایی که در بحران به سر می‌برند:

در چنین خانواده‌هایی، سازگاری اندکی برقرار است، قوانین ناپایدارند و حس درماندگی و ناتوانی در کودک تقویت می‌شود. در این خانواده‌ها کودکان مدام سرزنش می‌شوند. کودکان این خانواده‌ها احساس می‌کنند مورد علاقه نیستند و به علل مختلف برای خانواده‌ها مشکل‌آفرین هستند. این کودکان می‌آموزند که خشمشان متوجه خودشان باشد. پیامهای خانواده چنین است: سؤال نکن، به کسی اعتماد نکن، هرکسی برای خودش، تو برای ما زیادی هستی، از تو متنفرم، کاری را بکن که من می‌کنم و ...

• خانواده‌هایی که بیش از حد حمایت‌گرند:

در این خانواده‌ها کودک به والدین متصل است و با احساس ترس و بی‌لیاقتی بزرگ می‌شود.

• اثرات خجالت

خجالت می‌تواند زندگی را متزلزل سازد و از رشد زندگی افراد جلوگیری کند.

خجالت مانع از تجلی افکار عالی است و تلاش افرادی را که می‌تواند تا بالاترین مراتب اجتماعی صعود کنند، بی اثر می‌سازد. خجالت از پیشرفت افراد باهوش که شایستگی مدیریت و رهبری را دارند، جلوگیری می‌کند. کمروبی باعث می‌شود عقاید مطرح نشود.

• اثرات جسمی

ترس، مهمترین عامل در خجالت است. افراد کمرو به طور معمول از ناراحتی تنفسی رنج می‌برند. بعضی از آنها لکنت دارند یا سخن گفتن آنها نامعلوم است.

افراد خجالتی چون اعتقاد دارند که به او نگاه می‌کنند، پاهایشان سفت و سخت شده و آنها را به رحمت روی زمین می‌کشند و همچنین انگشتانشان می‌لرزند. یک شخص کمرو پس از هر بار احساس ترس از حضور در جمع دچار خستگی زیاد می‌شود که ناشی از حالت کلی انقباض عضلانی است. انقباض و انبساط رگهای بدن باعث سرخی پا و پریدگی رنگ چهره افراد کم روست و این خود یکی از دلایل ناراحتی آنهاست. با توقف ترشح بزاق، دهان و لبهای آدم خجالتی خشک می‌شود و دستها و زیربغل او فوق‌العاده عرق می‌کند.

• اثرات روانی

آدم خجالتی از شکست در اجتماع می‌ترسد. همیشه از اینکه دیگران او را حقیر بشمارند در هراس است.

مثل این است که اعصاب پاهایش را قطع کرده‌اند و او فلج شده و قادر به حرکت نیست بنابراین نمی‌تواند موقعیت خود را حفظ کند.

• نتایج منفی

کمروبی باعث مشکلات اجتماعی می‌شود. برخورد و ملاقات با افراد جدید را دشوار می‌کند و مانعی برای پیدا کردن دوست جدید می‌شود.

کمروبی عواقب منفی عاطفی و هیجانی به دنبال دارد. باعث بروز احساس تنهایی، افسردگی و احساس طرد شدگی می‌شود. کمروبی مانع

ارزیابی مثبت دیگران می شود (مثلاً توانمندیها و قابلیت‌های کمرو به خاطر کمرویی‌اش ظاهر نمی‌شود). کمرویی باعث می‌شود که فرد نتواند به موقع حرف بزند یا در مورد موضوعات مختلف اظهارنظر و از فرصتهای مطلوب استفاده کند. کمرویی باعث مشکلات شناختی و بیانی می‌گردد و سبب می‌شود فرد به هنگام رویارویی با دیگران نتواند در حد ظرفیت و توانایی خود، فکری صریح و روشن داشته باشد و ارتباط موثری با آنان برقرار کند.

کمرویی باعث اختلال در ریتم تنفسی، ضریان قلب، لرزش، لکنت زبان، اتکا به آشنایان، انزواطلبی، فرار از فعالیتهای اجتماعی، استرس و اضطراب و ... می‌شود. کمرویی باعث می‌شود حق انسان پایمال شود. این موضوع موجب سوءاستفاده از افراد فرصت‌طلب می‌شود و برای او زیان اقتصادی را نیز به همراه می‌آورد. فرد کمرو نمی‌تواند از حق خود دفاع کند کمرویی موجب می‌شود که انسان از سعادت دنیا و آخرت محروم شود. کمرویی فرو ماندن در جهالت و نادانی را بار می‌آورد. فرد کمرو از پرسیدن مجهولات خود روی گردان است و از طرح سئوالات خجالت می‌کشد و لذا جاهل و نادان باقی می‌ماند.

• پیشنهاد

یکی از راههای درمان خجالت و کمرویی، افزایش اعتماد به نفس است. تعیین هدف می‌تواند در بهبود روابط شما با دیگران، وضعیت بهتر زندگی و در نهایت افزایش اعتماد به نفس کمک شایانی باشد. در هر مرتبه تمرین روی یک هدف که افزایش اعتماد به نفس و کاهش خجالت است، کار کنید.

به طور کلی روشهای درمان کمرویی و خجالت به شرح زیر است:

(۱) آگاه کردن: یکی از راههای درمان کمرویی این است که فرد کمرو را با عوارض ناشی از کمرویی آشنا کنیم. با او دوستانه صحبت و در محیطی دور از عصبانیت و خشم بیماری او را تشریح کنیم. آگاهی فرد نسبت به بیماری، نیمی از درمان است.

(۲) ارائه الگو و نمونه: یکی از راههای درمان مفید و بازپروری فرد کمرو، ارائه الگوهاست و ارائه الگو به معنای مقایسه کردن نیست.

(۳) فرصت دادن برای حرف زدن: یکی از راههای درمان مفید و بازپروری فرد کمرو این است که به او فرصت بیشتری برای حرف زدن بدهیم. اولیا و مربیان وقت بیشتری در برخورد با فرد کمرو باید صرف کنند و به او بیشتر فرصت دهند، تا حرف بزند. هرگز نباید از حرف زدن و اظهار نظر کردن او جلوگیری کرد، بلکه باید به او میدان عمل داد.

(۴) تلقین شهامت: باید شهامت را به وجود فرد کمرو تلقین کرد تا به مرور قدرت بیان و اظهار کردن بیابد.

(۵) ایجاد اعتماد به نفس: اعتماد به نفس فرد را از داشته‌های درونی، استعدادها و توانایی‌هایش آگاه می‌کند و همین اعتماد به نفس در معالجه کمرویی مفید است.

(۶) تغییر محیط: زمانی که اولیا متوجه می‌شوند کودک در محیطی قرار گرفته است که زمینه و موقعیت ابراز نظر برایش وجود ندارد، باید محیط او را تغییر دهند. فرد کمرو را همیشه باید به مهمانی ببرند، مهمانی رفتن تاثیر بسزایی در از بین بردن کمرویی دارد. برای معالجه کمرویی توصیه می‌شود که زمینه‌های رابطه و رفت آمد را تا مدتی که کمرویی از بین نرفته است، برای فرد کمرو به وجود آوریم و محیط او را تغییر دهیم.

(۷) اجرای مراسم همگانی: فرد کمرو را باید به اجرای سرود، شعر، یا دکلمه تشویق کرد، اگر چه برنامه‌ای که اجرا می‌کند از روی نوشته باشد. این کار باعث می‌شود که قدرت استخراج مطالب از مغز به راحتی انجام شود و کم کم حالت خجالت از بین برود.

(۸) مباحثه و قدرت مانور: از فرد کمرو بخواهیم کتابی را بخواند و مطالب کتاب را برای افراد دیگر توضیح دهد. مباحثه ضعفهای انسان را از بین می‌برد و قدرت بیان را زیاد می‌کند.

خیلی‌ها می‌پرسند: آیا خجالت درمان قطعی دارد؟

باید پاسخ داد: آری به شرط آنکه به منشا آن حمله کنیم و آن را ریشه‌کن سازیم.

شخص خجالتی باید شکست و انتقاد را بپذیرد، باید یاد بگیرد که از زندگی به خاطر ترس از شکست خوردن نباید بگریزد. باید بداند هر شکست می‌تواند تجربه‌ای برای پیروزی در آینده باشد و باید احساس مسئولیت کردن را فراگیرد. آنچه در بالا ذکر شد صورتی کلی برای درمان خجالت است. در برنامه کار و درمان خجالت را در سه هفته به شکل زیر می‌توان اجرا کرد:

(۱) شناخت دقیق خود

(۲) تحت تاثیر قرار دادن رفتار

• هفته اول

در هفته اول به تقویت اراده پرداخته می‌شود. چند تمرین ارائه می‌شود که شخص، دارای اراده قویتر نسبت به قبل شود. در تمرین اول ابتدا چند برگه تهیه می‌کنیم که روی آنها جملاتی نوشته شده است. مثلاً روی یکی از آنها نوشته می‌شود: من به آنچه انجام می‌دهم فکر می‌کنم یا آیا تایید شدن از طرف دیگران تا این اندازه مهم است؟ برخی بزرگان مانند سقراط، کوپرنیک، گالیله و بسیاری از دانشمندان در زمان خود مورد تایید دیگران نبوده‌اند. بزرگ بودن، یکی از شروط اولیه برای تایید نشدن از طرف توده مردم است. برگه‌ها را روزی چند بار با صدای بلند و به آرامی تکرار کنید. اگر تصور می‌کنید معنای یکی از جملات را به خوبی نفهمیده‌اید، کار را متوقف کرده و وقت کافی در مورد تعمق در مورد آن صرف کنید. این تمرین را چندین بار در روز و حدود ۱۲ بار در مقاطع مختلف انجام دهید. یعنی در طول هفته اول این تمرین را ۴ بار صبح پس از بیدار شدن، ۴ بار در طول روز و ۴ بار قبل از خواب در رختخواب تکرار کنید. شما از تاثیر این تمرین که براساس اصل تلقین به خود استوار بوده و به صورتی کاملاً عملی ارائه شده است، تعجب خواهید کرد.

• هفته دوم

در هفته دوم از بین بردن عقده حقارت پرداخته می‌شود. یکی از علل‌های خجالت، عقده حقارت است که بی‌شک مهمترین علت آن نیز است. کهنتر یا بهتر بودن نسبت به دیگران به خودی خود نه پیروزی بخش است و نه مایه ضعف. عقده حقارت از این وضعیت ایجاد نمی‌شود، بلکه به قول آدلر از تفکر منفی فرد نسبت به آن احساس به وجود می‌آید. اولین کار در این هفته هم مانند هفته اول تهیه کارتهایی با جملاتی در این زمینه است که باید فرد بارها تکرار کند: بعد در این هفته ما جستجو می‌کنیم که علت عقده حقارت فرد چیست که می‌تواند معلول یکی از علت‌های زیر باشد: الف) حقارت جسمی: قبل از بیان هر مطلبی، باید بگوییم اینگونه حقارت‌ها دارای اهمیت بسیار کمی بوده و در اغلب موارد بیشتر تخیلی است تا واقعی و همیشه اگر نه به صورت جسمی، حداقل از نظر روانی قابل جبران است.

مثلاً اگر چاقی علت آن است که پزشک می‌تواند معالجه مناسبی را تجویز کند و حتی اگر راهی برای جبران آن نداشته باشد باید این اندیشه را در مغز خود پرورش داده و به خود بگوید که حتی نقص عضو جمعی نیز نمی‌تواند مانعی برای موفقیت شخص باشد.

ب) اجبارهای دوران کودکی: بهترین کار، برخوردی منطقی با مسئله است تا علل این اجبار مشخص و توجیه شود. مسلماً شما خیلی حساس و تحریک‌پذیر هستید و به همین دلیل اثرات آن دوران در شما باقی مانده است.

ج) حقارت‌های محیطی: عوامل احساس حقارت نسبت به محیط نیز متنوع است و البته می‌توان بر مانع به وجود آمده فائق شد.

شما می‌توانید با تفکر و تعمق در این مورد، آن را کنار بگذارید.

• هفته سوم

در اینجا به سومین و آخرین هفته می‌رسیم که از فرد خجالتی، انسانی دیگر خواهد ساخت و او را به موفقیت نهایی خواهد رساند.

او شناخت ویژه‌ای از خود و جنبه واقعی خویش به دست آورده است. بنابراین از نظر تئوری دیگر دلیلی برای ترسیدن ندارد. در اینجا کلمه تئوری را به کار بردیم، زیرا در واقع حساس‌ترین مشکل هنوز حل نشده است. مشکل این است که او در بطن جامعه‌ای زندگی می‌کند که تصور می‌کرد با او برخوردی خصمانه داشته یا بیش از حد برتر از اوست و در واقع به خوبی آن را ارزشگذاری نکرده است. در این هفته نیز روش کار این گونه است، یعنی کارتهایی را آماده می‌کنید و با صدای بلند تکرار می‌کنید. یکی از مهمترین عناصر برای ایجاد اعتماد به خود، خوشبینی است. خوشبینی اکتسابی است، بنابراین شما می‌توانید آن را کسب کنید.

عامل موفقیت در کارها و شکست دادن خجالت، لبخند زدن است. آنکه لبخند می‌زند تمام افراد مثبت را به سوی خود جذب خواهد کرد، بنابراین یاد بگیرید که لبخند بزنید، جلوی آینه بایستید و سعی کنید لبخندی واقعی بزنید که با صورت شما هماهنگ باشد و در تمام طول روز (در هفته سوم) سعی کنید به هنگام تنهایی لبخند بزنید، این کار برای نرم کردن و عادت دادن گروهی از عضلات صورت که باعث ایجاد لبخند می‌شود، به کار می‌رود. به محض برخورد با هر فردی سعی کنید قبل از صحبت کردن لبخند بزنید.

بعد از تمرین لبخند برای انجام دادن کارهای خود که معمولاً از انجام آنها وحشت می‌کردید، قبل از اقدام به عمل در ذهن خود انجام آن کار را با آرامش و خونسردی مجسم کنید. در خیابان یک عابر را متوقف کرده و از او سؤال کنید. مثلاً بپرسید ساعت چند است. به یک فروشگاه لباس بروید و چند لباس را انتخاب کنید و بعد برای هر کدام دلیل بیاورید که برای شما مناسب نیست.

با کسانی که زندگی می‌کنید چه در خانه، چه در محله و چه در محل کار، روابط صمیمی جدید ایجاد کنید. از دشمنان خود دوست ساختن، بزرگترین موفقیتی است که می‌توانید به دست بیاورید. در یک کلوپ ورزشی ثبت‌نام کنید. در آنجا با افرادی از طبقات مختلف آشنا می‌شوید، این کار به شخصیت جدید شما امکان شکوفایی خواهد داد. از تنهایی بگریزید، سعی کنید تمایل به نزدیک شدن، شناخت و درک بهتر دیگران را در خود ایجاد کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=364570>

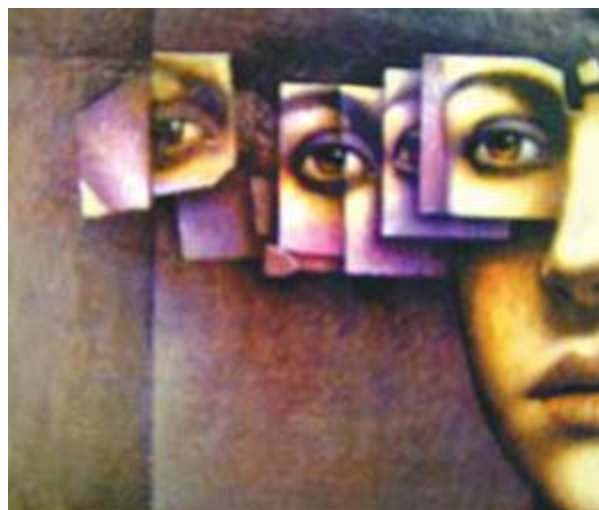
 Vista.ir
Online Classified Service

ویژگی های انسان سالم

این ویژگی ها دیدگاه های روانشناسان مختلف در باره انسان سالم، کامل یا بالغ است که پاره ای از آن ها در من و شما کم و بیش وجود دارد که با کمی تلاش می توان آن ها را تقویت کرد و آنهایی که در ما نیست را می توان ایجاد نمود. کار مشکلی نیست فقط کمی سعی و تلاش می خواهد.

۱- انسان سالم امکانات، خواسته ها، توانایی ها و اهداف و علائق خود را می شناسد.

ما چقدر اهداف و علائق خود را می شناسیم، آیا می دانیم در چه زمینه هایی توانایی و استعداد بیشتری داریم، چقدر امکانات و خواسته های خود را می شناسیم؟ آیا می دانیم برای چه زندگی می کنیم؟ برای چه کار و می کنیم و شغلی را انتخاب کرده ایم، یا دانشگاه رفتیم و این رشته ایی که در آن مشغول تحصیل هستیم را انتخاب کرده ایم، چرا ازدواج می کنیم،



یا کرده ایم و برای چه دارای فرزند می شویم؟

بیشتر مردم نمی دانند برای چه زندگی می کنند و چه از زندگی خود می خواهند. انسان سالم برای خود و شناخت خود وقت می گذارد تا توانایی ها، استعداد ها، اهداف و علائق خود را بشناسد. ما چقدر وقت می گذاریم.

با خود عهد کنیم و ماهی یک بار با خود یک ساعت خلوت کرده و در مورد اهداف خود و مسیری که طی یک ماه گذشته رفته ایم را بررسی کنیم و مراقب باشیم که از مسیر خارج نشویم. هر قدمی که می خواهیم برداریم از خود بپرسیم برای چه؟ و چه می خواهیم؟

۲- انسان سالم در برابر وقایع و اتفاقات سخت زندگی احساس یأس و ناامیدی نمی کند.

انسان سالم می داند که هیچ زندگی آرمانی برای هیچ ابوالبشری وجود ندارد، لکن از تلاش و کوشش باز نمی ایستد و اگر زمانی هم با مانع روبرو شود ضمن اینکه دچار یأس و ناامیدی نمی گردد، آن را مانع ندیده بلکه آن را تنگنایی تلقی می کند که با کمی دایت می توان از آن گذشت. تمرین کنیم تا هنگام مواجه با تنگناها ضمن تقویت توکل در خود، در کمال آرامش راه کار منطقی و عملی اتخاذ کنیم.

۳- انسان سالم از زندگی بیشتر احساس رضایت و خوشی می کند و کمتر گرفتار نارضایتی و ناخوشی می شود. به عبارتی دیگر انسان سالم قسمت پر لیوان را هم می بیند.

واقعیت این است که ما در زندگی خودمان نکات مثبت و ارزنده بسیاری داریم که می توانیم به اونها ببالیم و با فکر کردن بدانها احساس ارزشمند و خوشایندی بکنیم.

طبیعت ما انسان آن است که معمولا نکات منفی را بیشتر می بینیم و مورد توجه قرار می دهیم و باید تمرین کنیم تا بتوانیم بخش مثبت و خوب زندگی خودمان را ببینیم. حتی اغلب اوقات ما در مورد فرزندانمان هم بیش از آنکه نکات مثبتشان را ببینیم، نکات منفی آنها را مورد توجه قرار می دهیم.

ندیدن نکات مثبت زندگی خود و دیگران و دیدن و بازگو کردن نکات منفی باعث شده تا به مرور ما تبدیل به انسان های شاکی شویم که دائما در حال نق زدن و قر زدن هستیم (که اسم آن را فرهنگ نق زدن و نالیدن گذاشته ام) و در حال حاضر این فرهنگ را ما به وضوح در جامعه خود شاهدیم و جالب آنکه فقط هم می نالیم و هیچ گاه برای آن کاری نمی کنیم.

بنابراین بپاییم از این پس نکات مثبت زندگی خود و دیگران را هم ببینیم و مورد توجه قرار دهیم تا انشاءالله مثبت اندیشی عادتمان شود که البته واقعیت زندگی ما این است به هر حال از جسم سالم، روان سالم، پدر و مادر خوب، فرزندان سالم و صالح یا شغلی که از طریق آن امرار معاش می کنیم و هزاران مواهب دیگر برخورداریم که ممکن دیگران آن را هم نداشته باشند. پس ما از داشتن آنها خرسند و شاکر باشیم.

۴- انسان سالم قادر به برقراری ارتباطات و مناسبات دوستانه و صمیمانه با دیگران است.

کسی که نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند، انسان سالمی نیست. انسان سالم به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کرده و روابط عمیق و صمیمی و بلند مدت برقرار کند.

ما چقدر قادریم با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم و این ارتباط را تداوم ببخشیم. برقراری ارتباط مؤثر تکنیکی آموختنی است و هر کس به راحتی می تواند آن را آموزش ببیند و به راحتی هم به کار ببندد.

۵- انسان سالم خود عهده دار زندگی خویشتن است.

انسان سالم ضمن اینکه با دیگران مشورت می کند ولی خود مسئولیت عواقب آن را می پذیرد. ما چه می کنیم؟ آیا دیگران را در ناموفقیت های خود مقصر می دانیم یا خود مسئولیت آن را می پذیریم؟

باید توجه داشته باشیم هر آنچه در پی مشورت با دیگران برای اهداف ما رخ می دهد، تصمیم گیرنده نهایی خود ما هستیم و انتخاب خود ما بوده نه زور و اجبار دیگران، پس خود ما باید عواقب آن را بپذیریم.

۶- انسان سالم خود و دیگران را دوست می دارد و از محبت کردن به آنها لذت می برد.

انسان سالم دیگران را صمیمانه دوست دارد و بدانها عشق می ورزد، انسان سالم از هر اقدامی برای کمک به دیگران فروگذاری نمی کند.

آیا تا به حال شده در خیابان دست نابینایی را برای عبور از خیابان گرفته و به او کمک کرده باشید؟ چه احساسی داشتید؟! مطمئنا احساس خوشایندی بوده، آیا او در مقابل به شما چیزی داد که اینگونه خرسند شدید؟ مطمئنا خیر.

پس چرا تا مطمئن نباشیم از طرف مقابل چیزی به ما می رسد یا نه، گامی برای او بر نمی داریم.

دوستان، همراهان بپاییم دست در دست هم به یکدیگر عشق بورزیم و همدیگر را دوست بداریم. بدانیم که این لحظات دیگر برنمی گردد، این لحظات با هم بودن و به هم عشق ورزیدن را غنیمت شمرده و تا می توانیم دست یکدیگر را در گذر از این دنیا گرفته و بار و یاور هم باشیم.

توجه داشته باشیم که ما در هیچ جا زندگی نمی کنیم، ما حتی بر این کره خاکی هم زندگی نمی کنیم، ما در قلب کسانی زندگی می کنیم که دوستشان داریم و به آن ها عشق می ورزیم.

۷- انسان سالم پی به ماهیت وجودی خود برده و بد و خوب خود را می شناسد و قبول دارد.

ما تا چه اندازه در خود تفکر کرده و نسبت به خود شناخت داریم و یا هنگامی دیگران به ما بازخوردی از رفتارمان می دهند می پذیریم. پس ضمن اینکه در رفتار خود تفکر و تدبیر می کنیم در صورتی اطرافیان رفتار ما را مورد نقد قرار می دهند به این توجه داشته باشیم که ممکن است درست می گویند و حتی اگر فکر می کنیم درست تشخیص نداده اند باید این را در نظر داشت که ما چگونه رفتار کرده ایم که نمود بیرونی آن برای دیگران و اطرافیان چیزی غیر از تصور و خواست ما بوده، پس هنگامی که دیگران رفتار ما را مورد انتقاد قرار می دهند در قدم اول حق را به آن ها داده و از زاویه دید آنها خود را بنگریم، به احتمال قریب به یقین آنچه آنها دیده اند درست خواهد بود (البته اگر منصفانه خود را بنگریم)

۸- انسان سالم آشفتگی ها و ناراحتی های خود را به نحو قابل قبول و جامعه پسند آشکار می کند.

ما اعتقاد نداریم و نمی‌گوییم که انسان سالم هیچگاه دچار ناراحتی نمی‌شود یا نباید بشود، بلکه آنچه مسلم است هر کسی در برهه‌ای از زندگی خود ممکن است ناراحتی‌ها و آشفتگی‌هایی برایش پیش‌آید، آنچه مهم است این است که فرد بتواند به شیوه‌ای معقول و منطقی ناراحتی خود را بروز دهد نه با ایجاد مشکل برای دیگران.

توجه داشته باشیم که با هیاهو و غیره و فال‌دیگران را متوجه مشکل کردن رفتار ناپسندی بوده و فقط یک ذهن ناسالم ممکن است دست به چنین کاری بزند. پس ما به عنوان یک انسان سالم در هنگام آشفتگی آن را به نحو جامعه‌پسند بروز دهیم.

۹- انسان سالم توانایی خودکنترلی خوبی دارد.

یعنی در برابر عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی‌دهد و رفتارهایش بستگی به عوامل بیرونی ندارد و آنچه را که انجام می‌دهد متأثر از عوامل بیرونی نیست بلکه انتخاب خود اوست.

برای مثال دانش‌آموزی که دیر به مدرسه می‌رسد و دلیل آن را دیر آمدن اتوبوس عنوان می‌کند، یا هنگامی که معلم، یا والدینش حضور دارند درس می‌خواند و زمانی که آنها نیستند مطالعه نمی‌کند. همچنین افراد شاغلی که با تاخیر به محل کار می‌رسند دلیل آن را رفتن سرویس مطرح می‌کنند یا در حضور افراد مافوق کار و وظایف شغلی خود را به خوبی انجام می‌دهند، بیانگر اشخاصی است که خودکنترلی پایینی دارند به عبارتی کانون کنترل آنها بیرونی است.

ولی آن دسته از دانش‌آموزان که دلیل دیر رسیدن را دیر آمدن خود به ایستگاه اتوبوس مطرح می‌کنند یا اینکه بدون نیاز به حضور دیگران تکالیف خود را انجام می‌دهند و آن دسته از کارکنانی که دیر رسیدن به سرکار را نرسیدن به سرویس عنوان می‌کنند و بدون نیاز به حضور افراد ارشد و وظایف شغلی خود را به نحو احسن انجام می‌دهند بیانگر اشخاصی است که کانون کنترل آنها درونی است.

به عبارت دیگر هنگامی که انجام دادن یا ندادن کاری در فردی منوط به وجود یا عدم وجود عوامل بیرونی باشد، این دسته از افراد کانون کنترل بیرونی دارند و خودکنترلی آنها ضعیف است. و آن در دسته از افراد که انجام دادن یا ندادن کاری بستگی به وجود یا عدم وجود عوامل بیرونی نداشته باشد کانون کنترلشان درونی است و خودکنترلی خوبی دارند.

با تمرین و ممارست می‌توان کانون کنترل را درونی کرد و خودکنترلی را قوی نمود و کمتر در برابر ناملایمات بیرونی تکانشی عمل کرد و مشکلات درونی را به عوامل بیرونی نسبت داد.

۱۰- انسان سالم هم در تنهایی، هم در جمع احساس شادی و خوشی می‌کند.

به هر حال مواقعی پیش می‌آید که تنها هستیم یا در جمع قرار می‌گیریم، در این لحظات چگونه احساسی داریم، آیا در هر دو صورت خرسند می‌شویم و حداکثر لذت را از آن می‌بریم یا احساس ناخوشایندی به ما دست می‌دهد؟

انسان سالم هر دو صورت، چه در جمع، چه در تنهایی احساس کسالت نکرده و حداکثر بهره را می‌برد. برای تنهایی خود برنامه دارد و وقتی هم که در جمع قرار می‌گیرد از بودن در جمع خرسند بوده و لذت می‌برد.

۱۱- انسان سالم واقعیت‌ها را همانگونه که هست می‌پذیرد.

ما چقدر آمادگی پذیرش واقعیات زندگی خود را داریم، و با آن کنار می‌آییم، یا آنکه دائم در حال جنگ با واقعیت‌های زندگی خود هستیم.

آیا این یک واقعیت نیست که ما در ایران زندگی می‌کنیم و به جای نق و ناله کردن، این واقعیت را بپذیریم و اگر می‌توانیم برای بهبود شرایط زندگی در ایران قدمی برداریم، اگر نه حداقل دانماً از کمبودها و نابسامانی‌ها شکایت نکنیم بلکه برای اصلاح آن قدم مثبتی برداریم.

۱۲- انسان سالم دیگران را تحقیر نمی‌کند و برای خود مزیتی قائل نمی‌شود.

این است که انسان سالم دیگران را کوچک نپنداشته و حقیر جلوه نمی‌دهد و خود را بر دیگران برتر و والاتر نمی‌داند و خود را ارجح نمی‌داند، این مورد به خصوص در مورد مدیران مصداق پیدا می‌کند.

بنابراین مراقب باشیم که با رفتار خود دیگران را تحقیر و ذلیل نکنیم و مواهب دنیا را فقط مختص خود ندانیم.

۱۳- انسان سالم اجازه نمی‌دهد تحت تسلط دیگران قرار گیرد و دیگران را هم تحت تسلط خود در نمی‌آورد.

انسان سالم نه به دیگران زور می‌گوید، نه حرف زور را می‌پذیرد، این بدان معنی نیست که انسان سالم مدیر نمی‌شود تا دیگران را تحت تسلط خود در نیآورد، بلکه مقصود به زور دیگران را به کار واداشتن است. مدیران هم باید بگونه‌ای رفتار کنند که کارکنان از روی میل و رغبت کار کنند.

۱۴- انسان سالم از هر فرصتی برای شادی و دوری از نگرانی استفاده می‌کند به گونه‌ای که بذله‌گویی او موجب آزار و اذیت دیگران نمی‌شود.

انسان سالم تلاش می کند خود و دیگران را به هر صورتی که شده (البته بدون آزردن فردی) شاد کند و از شاد کردن دیگران دریغ نمی کند. مراقب است شادی او منجر به ناراحتی و پریشانی دیگری نشود. همچنین با تمسخر کردن دیگری فضای شاد برای دیگران فراهم نمی کند. ما برای شاد کردن خود و دیگران چه می کنیم؟ آیا با تمسخر کردن دیگران شادی می کنیم یا با شاد و خرسند کردن دیگران احساس شادی می کنیم؟ به عبارتی شادی خود را در شادی دیگران می بینیم؟

۱۵- انسان سالم اجازه تقویت به حالت هایی نظیر بدبینی، سوءظن، غرور، نخوت، رشک، حسد، خودخواهی و هیجان های منفی از این قبیل را در خود نمی دهد.

هیجان های منفی بدون خواست فرد برایش پیش می آید لکن انسان سالم با تمرکز بر آنها و تکرار آن افکار این هیجان ها را تقویت نمی نماید. یعنی دست فرد نیست که دچار این گونه هیجان ها نشود، ولی فرد می تواند با تمرین و ممارست افکار مرتبط با این هیجان ها را از خود دور می نماید و نشخوار فکری (تکرار در ذهن) موجبات تقویت این هیجان ها را فراهم نمی آورد و بلافاصله این افکار را از خود دور می کند.

۱۶- انسان سالم دیگران از دست و دل و زبان و پندار و کردارش در امان هستند.

آخرین ویژگی انسان سالم همان فرموده معروف زرتشت پیامبر است: «پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک». انسان به این نکته توجه دارد که رفتار او یا بیان او و حتی افکار او موجب رنجش دیگران نگردد و منجر به آزار و اذیت آن ها نگردد. به عبارتی توجه به بازی «برنده- برنده» دارد و مراقب است که اطرافیان او با رفتار و کردار و گفتارش بازنده نباشند.

• ما چگونه هستیم؟

انشاءالله همیشه برنده بوده و دیگران را هم برنده نمایم.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=227414>

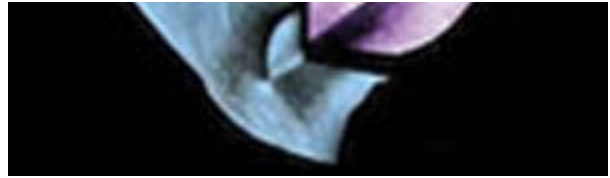
 Vista.ir
Online Classified Service

ویژگی های شخصیت بوردرلاین

یکی از بحث برانگیزترین و چالش سازترین اختلالات روانپزشکی، بی گمان اختلال شخصیت مرزی (بوردرلاین) است که به ویژه در حوزه روان درمانی جایگاهی ویژه داشته و دارد.

در همه جوامع جهان (از پیشرفته تا در حال رشد) این اختلال در هر دو جنبه فردی و اجتماعی، معضلی بزرگ و زیانبار بوده و هست. اختلال شخصیت مرزی را از آن رو «مرزی» نامیده اند که بیماران مبتلا به آن را در مرز روان نژندی (نوروز) و روان پریشی (سایکوز) می دانند. این اختلال را «منش روان پریشانه» (سایکوتیک)، «شخصیت نصفه نیمه» و «اسکیزوفرنی گذرا» نیز نام نهاده اند، اما شاید برای ما ایرانیان بهترین و گویاترین واژه بیانگر اختلال شخصیت مرزی (بوردرلاین) همان واژه «خفن» باشد. شخصیتی که ثابت ترین ویژگی اش «بی ثباتی عاطفی، خلقی، رفتاری، روابط بین فردی» و نیز





ماجرای جویبی، رفتار تکانشی و بی اندیشه و مشکل در ارتباط برقرار کردن با عینیت و خودانگاره (SELF IMAGE) شان است.

هر چند شیوع واقعی این اختلال کاملاً مشخص نیست اما به نظر می رسد بر خلاف نخستین گمان در زنان دو برابر مردان باشد. اختلالاتی چون اختلال

افسردگی شدید، اختلال مصرف الکل و سوءمصرف دیگر مواد (مخدر و محرک) در سابقه بستگان درجه نخست این بیماران شایع تر است. این بیماران تقریباً همیشه در بحران به نظر می رسند. چرخش های پرشتاب خلقی در اینان شایع است؛ یعنی یک لحظه شاد و خوش و سرحال، یک لحظه ستیزه جو و پرخاشگر و لحظه دیگر کاملاً بدون احساس هستند. این چیزی است که خانواده، دوستان، بستگان و دیگر افراد پیرامون فرد مبتلا را دچار سرگردانی و بلاتکلیفی می کند. بر این پایه، بسیاری از روانپزشکان این اختلال را گونه بی از «پوستار خلق دوقطبی» و «اختلال خلقی دوقطبی نرم» در نظر می گیرند و از دسته داروهای تثبیت گر خلق در کنار روان درمانی سود می جویند. این اختلال می تواند بسیار شبیه به اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) جلوه کند، اما به ویژه در رابطه با ستیزه جویی، پرخاشگری، بی ثباتی، کردار تکانشی و احساس پوچی از شخصیت نمایشگر پررنگ تر است. اگر سرشت و منش فرد دارای ویژگی های پررنگ یا اختلال شخصیتی نمایشگر (هیستریونیک) آنگونه است که همواره با دست پس بزند و با پا پیش بکشد، فرد دارای ویژگی های شخصیتی پررنگ یا مختل مرزی (بوردرلاین) است که بنا بر حال لحظه بی بی ثبات خود به ناگاه با دست یا پا پیش می کشد و به ناگاه با یکی از آن دو پس می زند.

در بیماران دچار اختلال شخصیت مرزی (بوردرلاین)، حملات کوتاه مدت روان پریشانه (دوره های میکروسایکوتیک) شایع است، اما حملات تمام عیار روان پریشی (سایکوز)های مازور و جنون مداوم دیده نمی شود. بیشتر کردارهای غیرمنطقی این بیماران در همین حملات رخ می دهد، هرچند به طور کلی رفتار این بیماران بسیار غیرقابل پیش بینی است و از همین رو آنها تقریباً هیچ گاه به آن اندازه توانایی و کارایی که پتانسیل آن در سرشت شان است، دست نمی یابند. دردناک بودن ذاتی زندگی آنها در خودزنی های مکرر آنها مشهود است که شمار و شدت آنها در بیماران گوناگون متفاوت است. این بیماران برای جلب کمک دیگران، ابراز خشم یا کرخت کردن خود در برابر حالات عاطفی سنگین و سخت شان ممکن است به اشکال گوناگون (از جمله زدن رگ دست) خودزنی کنند. احساس وابستگی و ستیزه جویی همزمان آنها نسبت به دیگران باعث می شود تا روابط بین فردی آنها آشفته و به هم ریخته باشد. اینان به ویژه پس از سرخوردگی از دوستان و اطرافیان خود بسیار خشمگین و پرخاشگر می شوند اما از آنجا که توانایی تحمل تنهایی را ندارند، از این رو به جست و جوی مکرر برای ایجاد رابطه های گوناگون دوستانه و حتی لابیالی گرایانه دست می زنند؛ ولو این رابطه ها برای او کاملاً ارضاکنده نباشند. اینگونه است که آن فرزند استاد دانشگاه که دچار اختلال شخصیت بوردرلاین است، آهسته اما پیوسته شأن و جایگاه اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی دوستان و یارانش افت می کند تا در آغاز دهه چهارم عمر همدم و همنشین فرومایه ترین فروماپگان باشد؛ چرا که تا دیروز فلان دوست از نظر او بهترین و نازنین ترین آدم روی زمین بوده، اما به ناگاه و به دلایل واهی ناگهان و به یکباره پست ترین و پلیدترین موجود در کل هستی شده است.

اینان اغلب از احساس مزمن پوچی و بی حوصلگی و نداشتن «هویتی یکپارچه و هماهنگ» شکایت دارند و دچار ابهام در هویت (IDENTITY DIFFUSION) هستند؛ هویتی که به طور طبیعی در پایان دوره نوجوانی و جوانی و آغاز بزرگسالی به دست آمده و چیره می شود. هراس، اضطراب، دودلی فراگیر، روابط بین فردی بی ثبات و رفتار جنسی آشوبناک از ویژگی های اصلی این اختلال است.

افراد دارای اختلال شخصیت مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) یا ویژگی های پررنگ آن در طول زمان تغییر چندانی نمی کنند، اما به طور کلی اختلال پس از چهل سالگی کمی کمرنگ تر می شود.

افراد دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ شخصیتی مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) دو دفاع روانی مشکل ساز و ویژه دارند؛

(۱) همانندسازی برون فکنانه که توسط آن، فرد جنبه های غیرقابل تحمل پندار و کردار خود را به فردی دیگر برون فکنی می کند و به این ترتیب او را وادار به ایفای نقشی می کند که به او برون فکنی شده است. پس بدین ترتیب دیگران نیز همانند او رفتار می کنند.

(۲) دو نیمه سازی که توسط آن، افراد بوردرلاین همه افراد و اشیا و واقعیت های پیرامون خود را به دو دسته خوب خوب (خوب مطلق) یا بد (بد مطلق) تقسیم می کنند. یعنی دیگران به نظر آنها صد (سپید) یا صفر (سیاه) اند و فرد متوسط (خاکستری) وجود ندارد. بنابراین فرد دارای ویژگی های پررنگ و مختل مرزی-آشوبناک (بوردرلاین)، افراد خوب را برای خویش «آرمانی» ساخته و افراد بد را به کلی «بی ارزش، پست و پلید» ارزیابی می کنند. گام نهادن بر میان بام، مهارت و هنری است که اینان از آن برخوردار نبوده و نیستند؛ از این رو یا از این سوی بام-فروگزینی

(تفریط)- فرو می غلتند یا از آن سوی بام- فرازگزینی (افراط)- سرنگون می شوند. بدبختانه چون فرد بوردرلاین احساس وابستگی و کینه توزی را همزمان نسبت به یک فرد دارد، چه بسیار رخ می دهد که او دوستان دلبنده پیشین را به ناگاه در زمره دشمنان خونینش قرار می دهد. پس نباید مایه شگفتی شود که آن را که همین دیروز با درود بدرقه می ساخته است، امروز بی درنگ و شناپان مرگ را برایش از ژرفای گلو فریاد دهد، این اختلال گاه همراه با اختلال یا صفات شخصیتی اسکیزوتایپال در یک بیمار وجود دارد که این همراهی می تواند حتی به مواردی چون شیطان پرستی، قربانی کودکان و نوجوانان برای شیطان یا ارواح، خودزنی و نوشیدن خون خود یا هم کیشمان در این گونه مراسم و کردارهای پریشان و آشفته خرافه پرورانه دیگر بینجامد و پیش آگهی و احتمال درمان اختلال را کاهش دهد. خودکشی های بیماران دچار اختلال شخصیت بوردرلاین برخلاف رفتارهای خودکشی نمایشی شخصیت های نمایشگر (هیستریونیک)، می تواند شدید، خطرناک و حتی مرگبار باشد.

اما خودزنی کرداری است که در اینان بسیار پرشمارتر از خودکشی رخ می دهد؛ خودزنی که بر دست، ساعد، بازو، دیگر جاهای بدن و حتی کشاله ران و گردن با تیغ، شیشه شکسته، آتش سیگار و... انجام می شود. کرداری که گاه با نیرنگ بیگانه و نادانی خویش به شبه ارزش خرده فرهنگ های عوام فریبانه تبدیل می شود تا به گونه پی گروهی و در هنگام های ویژه فرق سر به تیزی قمه سپرده شود. تنش های گرانبار شده فرد دچار اختلال شخصیت بوردرلاین بی درنگ به دنبال تماشای بیرون جستن خون و آسیب، فرومی نشینند و آرامشی ژرف برای او پدید می آید چرا که افزون بر تغییر اندازه های نوروترنسمیترهای (پیام رسان های عصبی) مغز، افیون های طبیعی درون زاد پیکر- همچون اندورفین ها و نورانکفالین ها- نیز ترشح شده و در رگ های سراسر تن رها می شوند. بدین سان تماشای خون (به ویژه چنانچه از پیکر خود بیمار سرچشمه گیرد) به او آرامشی ژرف همراه با لذت می بخشد. گهگاه بیمار این تکانه ها را با فرآیند دفاعی جابه جایی به جاندار زنده دیگری (آدم یا جانور) منتقل کرده و با آسیب رساندن، خونین کردن و حتی شکنجه و کشتن او به آرامش و شور دست پیدا می کند. همانند آن بیمار دختر جوان دانش آموخته اسکیزوتایپال-بوردرلاینی که هر هفته دو بار، روزهای یکشنبه و چهارشنبه، هر بار یک مرغ زنده را خود به دست خویشتن در حمام برای دور کردن سم به پایان خبیث آتش سرشت سر می برد و سپس آن را با نام و عنوان نذر به قصاب محل ارمغان می دهد. خودزنی ها لزوماً نباید بر پیکر انجام شود؛ این کرداری است که می تواند همچون برخی کردارها و گفتارهای شبه سادومازوخیستیک همچون «سنگی بر گوری» فقط بر روان فرود آورده شود بلکه افیون های درون زاد تن افزون شود تا بیمار به اندکی آرامش دست یابد. به ویژه اگر فرد به جای دچار بودن به اختلال شخصیت مرزی- آشفته (بوردرلاین)، دارای ویژگی های پررنگ شخصیتی آن باشد، باید بیشتر انتظار این خودزنی های روانی (و نه لزوماً پیکری) را داشت. خودزنی هایی که در کردار روزمره اینان الگویی همیشگی و تکرارشونده است و از جمله در پوشش و آرایش گزافه آمیز و شگفت انگیز آنها بروز می کند.

ساختار سرشتی شخصیت های پررنگ و مختل بوردرلاین با نوجویی فراوان، پاداش مداری اندک، پشتکار پایین و آسیب گریزی بالا شناسانده می شود. بدین ترتیب برخلاف آنچه پیشتر بیان می شد، افراد دارای ویژگی های پررنگ و مختل مرزی- آشوبناک همزمان با انجام کردارهای تنش زا و آتش افروزانه (که به سبب نوجویی بالا از آنها سر می زند) دارای تنش و تشویش هستند. این درست برخلاف روند و فرآیندی است که در افراد دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال) دیده می شود که آسیب گریزی اندک همراه با نوجویی فراوان دارند.

ساختار منش در شخصیت های پررنگ و مختل مرزی- آشوبناک دربردارنده خودراهبری اندک، خودفراروی بسیار و همکاری بالا است. هر چند این همکاری بالا با دیگران در پرتو فرآیندهای دفاعی «دو نیمه سازی» و «هماندسازی برون فکنانه» دچار بی ثباتی می شود به گونه پی که گاه از سوراخ ته سوزن گذر می کنند و چه فراوان از در فراخ دروازه برون نمی آیند.

اینان درست هنگامی که به درک یک هدف نزدیک می شوند، خود دچار افت می شوند. به دلیل اختلال گسترده حوزه روابط بین فردی افراد دارای ویژگی های پررنگ و نیز مختل مرزی-آشوبناک (بوردرلاین) همچون شخصیت های تنهایی گزین و درخودمانده (اسکیزوئید) گرایش بدان دارند که با ابژه های غیرانسانی (همانند حیوانات خانگی دست آموز و اشیای بی جان) ایمنی بیشتری در مقایسه با روابط بین فردی آدمیان احساس کنند. بیمار مبتلا به اختلال شخصیت مرزی- آشوبناک در برابر تنش و استرس دچار عوارضی همچون نشانه های شبه روان پریشانه (توهم های گوناگون، آشفتگی تصویرپیکری، پدیده هیپناگوزیگ و باورهای انتساب به خویش)، مرگ زودرس، معلولیت جسمانی، خودکشی و ژست های خودکشی و خودزنی های گوناگون می شود. این اختلال در این افراد می تواند همراه و همزمان با اختلالات روانی دیگر همچون افسردگی ژرف (ماژور)، سوء مصرف و وابستگی (اعتیاد) به مواد گوناگون، اختلال خوردن (به ویژه پرخوری روانی)، اختلال فشار روانی آسیب زاد، اختلال بیش

فعالی، کم توجهی و بیشتر اختلالات شخصیتی دیگر باشد. بدین ترتیب این اختلال می تواند به کاستی های مکرر و شدید همچون از دست دادن حرفه، قطع روند تحصیل و شکست زناشویی بینجامد.

رخدادهایی همچون بدرفتاری های جنسی و جسمی، غفلت، تعارض های کینه توزانه، از دست دادن والدین و جدا افتادن از آنها و مشکلات دستیابی به هویت یکپارچه و هماهنگ در پایان نوجوانی از جمله مشکلاتی است که در پیشینه کودکی و نوجوانی این بیماران دیده می شود.

این اختلال را باید از اختلالات خلقی همانند اختلال کژخلق (دیس تایمی) و به ویژه اختلال خلق ادواری (سیکلوتایمی) تشخیص داد. از آنجا که اختلال شخصیت بوردولاین نماهای گوناگون داشته و همراه و همزمان با بسیاری از دیگر اختلالات شخصیت ظهور پیدا می کند، از این رو جدا ساختن آن از دیگر اختلالات شخصیت (به ویژه اختلال شخصیت های کلاستری) می تواند بسیار دشوار باشد. هر یک از دیگر شخصیت های «آتشدان بزرگ» کلاستر بی - یعنی شخصیت های نمایشگر (هیستریونیک)، خودشیفته (نارسیسیستیک) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال) - دارای دیگر ویژگی های کم رنگ و پررنگ کلاستری و از جمله زیرساخت های نیرومند و سرشار مرزی- آشفته (بوردولاین) هستند.

به تازگی بیان شده که این اختلال در زنان بسیار شایع تر دیده می شود. به گونه ای که گفته می شود ۷۵ درصد موارد مبتلا به اختلال شخصیت بوردولاین را زنان تشکیل می دهند. اگر «مرلین مونرو» به عنوان نماد اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) - با زیرساخت های سرشار مرزی (بوردولاین) - شناسانده شده است، «مدونا» و به ویژه «بریتنی اسپیرز» را می توان نشان ناب اختلال شخصیت مرزی-آشوبناک (بوردولاین) دانست.

تیپ ظاهری بیماران مبتلا به گونه های شدید «اختلال» شخصیت (بوردولاین) همان است که نسل سوم ایرانیان آن را «خفن» نام نهاده اند. موهای شاخ شاخ و پریشان با مدل ها و نام های گوناگون همچون فشن، پوشش های چشم آزار عرف ستیز که بسان دست و ساعد و بازوی برخی دارندگان آنها پاره پاره و جر خورده است، آرایش های چهره تند و گرافه آمیز که در دیگر کشورها پرچم برخی زنان ویژه است، ابروهای تراشیده و با مداد نقاشی شده، زیرابروهای بوتاکس زده شده، خالکوبی های گذرا و دائمی گوناگون، حلقه ها و فلزهای گوشه ابرو، بینی، لب، زبان، چانه، گوش، زنجیرهای سنگین و دراز آویزان از جیب شلوار، انگشترها و گردن آویزهای هنجارگریز و گاه فرهنگ ستیز همانند نمادهای گروه های شیطان پرست یا برخی نشان های ایدئولوژیک (همچون صلیب شکسته آلمان نازی و...) که در سرزمین ما ناخوشایند برشمرده می شوند و مانند آنها نمایی به فرد می بخشد که «خفن» نامیده می شود و به تناسب برخورداری از یک یا چند تای آن از خفیف تا متوسط و شدید دسته بندی می شود. البته مصرف سیگار، الکل، گرس، اکس و مواد محرک و مخدر گوناگون به دنبال یا همراه و همزمان با یکدیگر، روابط جنسی-آمیزشی حساب نشده و لابلالی گرایانه، رانندگی های آشفته و آشوبناک قانون گریزانه و هنجارستیزانه، ولخرجی ها و خریدهای منطقی ناپذیر و ناخردمندان، بی ثباتی های عاطفی-هیجانی و دشواری در چیره شدن بر خشم و کینه، بدگمانی، بخل و حسادت به دیگران از دیگر ویژگی های کرداری، گفتاری و پنداری شخصیت های «خفن» است.

بوردولاین ها، به ویژه مردان، از لحاظ جنسی و زناشویی برای دیگران گیرایی فراوانی دارند. شاید بیراه نباشد اگر شخصیت بوردولاین را آینه نرینگی و آنیموس بدانیم. بوردولاین ها به سبب الگوی کارکردی پرهیاهو، هیجان مدارانه و سرشار از افت و خیز خود به دیدگان دیگران باحال، پرشور، نیرومند و در یک کلام جذاب می آیند و دل از کف شان می ربایند. شاید تنها دون ژوان ها و شخصیت های جامعه ستیز (آنتی سوشیال) در این عرصه از بوردولاین ها پیشی گیرند. به باور من می توان شخصیت های پررنگ و مختل «دسته (کلاستر) بی» - به ترتیب اهمیت؛ جامعه ستیز (آنتی سوشیال)، مرزی-آشوبناک (بوردولاین)، خودشیفته (نارسیسیستیک) و نمایشگر (هیستریونیک) - را در کنار شخصیت های پررنگ و مختل بدگمان (پارانوتید) و درخودمانده (اسکیزوتید) «باتلاق زناشویی دختران» دانست. آنچنان که شخصیت های پررنگ و مختل «دسته (کلاستر) بی» - و به ویژه نمایشگر (هیستریونیک) و مرزی-آشوبناک (بوردولاین) - «باتلاق زناشویی پسران» واقع می شوند. جذابیت و کشش شخصیت های مرزی-آشوبناک، به ویژه آن هنگام که با ویژگی هایی از دیگر شخصیت های کلاستر بی باشد، بسیار عیان تر و نمایان تر از آن است که نیاز به بیان داشته باشد. این واقعیت را از هر بامداد تا هر شامگاه می توان آشکارا و بی پرده در کوی و گذر دید و شنید. پرسش می که همواره برای درک بهتر و کامل تر مخاطب در کارگاه های آموزشی تخصصی و عمومی ام پرسیده ام را اینجا مطرح می کنم؛

به نظر شما، در هر طبقه اجتماعی و با هر باور و ایده فرهنگی، چند درصد از خانم ها ممکن است سریال ماندگار «دای جان ناپلئون» و فیلم گیرا و زیبای «بر باد رفته» را به تماشا بنشینند و به جای «شازده اسدالله میرزا»، «سعید» و به جای «رت باتلر»، «اشلی» را بپسندند؟

من به جز خانم های دارای شخصیت های پررنگ یا مختل «پرهیزگرا- مردم گریز (اوویدنت)»، «درخودمانده-مردم گریز (اسکیزوتید)»، «بدگمان

(پارانوئید)» و برخی «نمایشگر (هیستریونیک)ها» که با دست پس می زنند و با پا پیش می کشند یا برخی خانم های مبتلا به برخی «وسواس های کمال گرایانه و اخلاق مدارانه فکری-کرداری» یا شدیداً جزم اندیش و متعصب دیگر خانمی ندیده ام که چنان گزینشی انجام دهد، واقعیت نمایان و آشکاری است که این کنشش و گرایش غریزی چندان تحت تاثیر ویژگی های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی قرار نمی گیرد. ساختار غریزی مغز و روان آدمی (شاید تا اندازه یی با همان فره مولین مترشحه مغز پستانداران) دست به گزینشی می زند که همسر مطلوبی را نوید می دهد که در عین پدید آوردن فرزندان بیشتر، سالم تر و توانمندتر در راستای بقای نسل، امکان پاسداری و نگهداری بهتر و نیز فراهم کردن غذای فراوان تر را دارا باشد.

معیارهای تشخیصی DSM - IV - TR برای اختلال شخصیت مرزی-آشفته (بوردرلاین)؛

بی ثباتی در روابط بین فردی، خودانگاره و حالات عاطفی و نیز تکانشی بودن به صورت الگویی فراگیر و گسترده که از آغاز بزرگسالی شروع شده و در زمینه های گوناگون به چشم آید. دست کم ۵ مورد از ۹ مورد زیر برای تشخیص اختلال شخصیت مرزی لازم است؛

(۱) انجام کوشش های مضطربانه همراه با سرآسیمگی در راستای ترک و طرد نشدن واقعی یا خیالی

(۲) بی ثبات و شدید بودن روابط فردی با دیگران به گونه یی که ویژگی آن تناوب بین دو قطب افراطی آرمان نمایی و بی ارزش نمایی است.

(۳) اختلال و اشکال در هویت، بی ثبات بودن واضح و دائم خودانگاره یا احساس فرد درباره خودش

(۴) تکانشی بودن دست کم در دو تا از حوزه های بالقوه آسیب رسان (مانند بی ملاحظه رانندگی کردن، روابط جنسی زیاد و گوناگون یا لاپالایی گری جنسی، ولخرجی پولی، سوءمصرف متعدد و متفاوت مواد مخدر و محرک و الکل، شکم بارگی بدون ملاحظه و...)

(۵) رفتار و گشتار (ژست) خودکشی، خودزنی و تهدید مکرر به انجام آن

(۶) بی ثباتی در حالات عاطفی به صورت واکنش پذیری آشکار خلق مانند ملال، تحریک پذیری، اضطراب شدید حمله پی.

(۷) احساس پوچی مزمن

(۸) نامتناسب و شدید بودن خشم یا دشواری در چیره شدن بر آن به صورت تندخویی های پیاپی، خشمگین بودن دائمی، ستیز و نزاع مکرر

(۹) بروز افکار گذرای بدگمانانه یا علائم شدید اما گذرای تجزیه یی (هنگام استرس و تنش و فشار روانی).

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=322036>

 Vista.ir
Online Classified Service

ویژگی‌ها و برچسب‌های انسان متحول‌شده و خودشکوفای

• تکنیک‌های علمی تهذیب نفس و خودسازی

یکی از بهترین روش‌های برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه، استفاده از برچسب‌ها برای القاء صفات‌های زیبا به خود و در نهایت ساختن نظام باورهای جدید است. از آنجائی که برچسب بر روی هر شیء نشان‌دهنده ویژگی و یا کیفیت و کمیت آن شیء است، بنابراین، ما برای خود به‌عنوان یک انسان زیبای دیگر که ویژگی‌های خاص خود را دارد، یک سری برچسب‌هایی را برمی‌گزینیم تا بدین‌وسیله در خود این باور را ایجاد کنیم که آری ما اینچنین





هستیم. به‌عنوان نمونه ما خود را انسان متبسم می‌نامیم، به این معنا که برجسب تبسم، بیانگر نوع هویت و شخصیت ما است و ما انسان متبسمی هستیم. این برجسب در ما این باور را ایجاد می‌کند که ما نباید انسان عبوس و گرفته‌ای باشیم، بلکه انسان گشاده‌روئی باشیم که مرتب لبخند بر چهره داریم و احساس شادی و نشاط می‌کنیم.

این موضوع در تعلیم و تربیت فرزندان و فرآیند شخصیت‌سازی در انسان‌ها هم بسیار مهم است. به‌عنوان نمونه، اسم فرزندان و افراد، نقش مهمی در ساختن شخصیت و اعتمادبه‌نفس در وجود آنها دارد.

وقتی برجسب "تنبل" را پسوند اسم انسانی بکنید و مرتب او را "... تنبل"

بنامید، او به مرور زمان باور می‌کند که فردی تنبل است و در نتیجه هیچ‌قوت توانائی‌های ذاتی و بالقوه او شکوفا نمی‌شود و او همواره در جامعه به‌صورت یک شخص تنبل، بی‌تلاش و بی‌انگیزه خواهد ماند و به هیچ دستاوردی نخواهد رسید. برعکس، آنجا که انسانی را زیبا، توانمند، مهربان و قوی بنامیم، به‌طور طبیعی این کلمه‌ها و برجسب‌ها آن چنان باورهای او را عالی می‌کند که به‌طور دقیق شما به مرور او را صاحب چنین خصلت‌هایی خواهید دید. پس چه خوب است که هم خودمان و هم عزیزانمان را با اسامی زیبا و برجسب‌های عالی صدا بزنیم تا زیباترین شخصیت را در آنها بسازیم و آنها را به هویتی مستحکم و عالی برسانیم.

آری، برجسب‌ها، باورآفرین و شخصیت‌ساز هستند. ما در مسیر کمال، از این تکنیک برای تهذیب نفس، ساختن هویت، شخصیت جدید و باورهای عالی، استفاده می‌کنیم، حال به پاره‌ای از این برجسب‌ها صدا بزنید و محتوای آن را به خود القاء کنید تا به هویت جدید برسید و این در واقع سیستم عملی و اجرایی تهذیب‌نفس و خودسازی است.

• انسان متبسم

از آنجائی که تبسم، نماد رضایت خاطر، آرامش باطن و نهذیت اعتمادبه‌نفس است و این صفات‌ها نشانه یک انسان عارف است (انسان زیبای دیگر)، بنابراین، خوب است این برجسب‌ها را برای خود انتخاب کنیم و همواره خود را انسان متبسم بنامیم. هنگامی‌که خود را با برجسب انسان متبسم یاد کنیم، ناخودآگاه این باور در ما ایجاد می‌شود که در اصل ما انسان متبسمی هستیم. این خصلت، ما را همواره به سمت و سوئی می‌برد که تمام بسترهای لازم به‌عنوان یک انسان متبسم در ما ساخته شود. به‌عنوان نمونه اگر لازمه تبسم، احساس رضایت، آرامش و اعتمادبه‌نفس است، باورها و هویت ما به‌گونه‌ای ساخته می‌شود که ما انسانی آرام و راضی از زندگی و در نهایت صاحب اعتمادبه‌نفس عالی بشویم. یک انسان متبسم، ویژگی‌های دیگری هم دارد که به‌طور دقیق این ویژگی‌ها در یک انسان عارف به‌شرح زیر مشهود است:

(۱) اصل نگاه

یکی از دلیل‌های تبسم یک انسان عارف، نوع نگاه او است! او همواره نیمه پر لیوان زندگی را می‌بیند. او به‌عنوان یک انسان مثبت‌اندیش و مثبت‌نگر هنگامی که در کنار پنجره زندگی می‌ایستد، فقط به تمیز نبودن شیشه پنجره نگر نمی‌کند تا همواره رنج بکشد و غصه بخورد، بلکه به ماوراء شیشه نظر می‌افکند و منظره‌های زیبای طبیعت زندگی را می‌بیند و از هر لحظه‌اش لذت می‌برد. به همین دلیل او با وجود همه ناملایمت‌های زندگی، همواره یک انسان متبسم است و در نهایت شادی و نشاط زندگی می‌کند. به‌عنوان نمونه، هنگامی‌که او به زندگی خود نظر می‌افکند، بر نداشتن و کمبودهایش تمرکز نمی‌کند تا غصه بخورد و آه بکشد، بلکه بر همه آنچه که دارد، تمرکز می‌کند و خدا را سپاس می‌گوید و این شکر نعمت، نعمت او را می‌افزاید و هر دو لبخند رضایت بر چهره زیبا و آرامش، هویدا می‌شود. آری او انسان عارف و عاشق است، زیرا او اینگونه می‌اندیشد و اینگونه نگاه می‌کند. حال هنگامی‌که شما خود را انسان متبسم می‌نامید، خود به خود این باورها، خصلت‌ها و این نگاه‌ها در شما ایجاد می‌شود و آنچنان بستری برای کل‌گیری هویت زیبای شما ساخته می‌شود که ویژگی‌های زیبای یک انسان عارف و عاشق را پیدا می‌کنید و به انسان زیبای دیگری تبدیل می‌شوید. تکنولوژی فکر اینگونه به شما کمک می‌کند تا در مسیر کمال گام بردارید و یک انسان خداگونه شوید.

(۲) اصل پذیرش

یکی از دلیل‌های احساس رضایت مستمر در وجود یک انسان عارف، قبول اصل پذیرش است. این اصل می‌گوید: "یک انسان عارف هم خود را و هم

زندگی و شرایط و محیط را آنگونه که هست، پذیرفته است و هرگز آه و افسوس سر نمی‌دهد و هیچ‌کس را سرزنش نمی‌کند، بلکه خود را مسئول کیفیت زندگی خود می‌داند و با پذیرش پدیده‌هایی که در شکل‌گیری آنها نقشی نداشته است، تلاش می‌کند تا شرایط موجود را به شرایط مطلوب تبدیل کند و از لحظه‌های زندگی‌اش لذت ببرد. به همین دلیل همواره احساس رضایت را در سیما و چهره متبسم یک انسان عارف می‌بینید. هنگامی که شما خود را یک انسان متبسم می‌نامید، این برجسب، خودبه‌خود در شما این حالت پذیرش را به‌وجود می‌آورد و شما هم همین خصلت و شخصیت را پیدا می‌کنید و به‌طور دقیق، هویت شما، هویت یک انسان عارف ملکوتی می‌شود که به خاطر این احساس زیبا، تبسم در چهره شما موج می‌زند و شما یک انسان نورانی می‌شوید که همگان از دیدن چهره منور شما به وجد می‌آیند.

۳) اصل آرامش و اعتمادبه‌نفس

در اصل تبسم، نمادی از آرامش درون، شخصیت زیبا و اعتمادبه‌نفس یک انسان خود شکوفا است. بازتاب زیبایی درون در دنیای بیرون، به‌صورت لبخند و یک چهره آرام تجلی پیدا می‌کند. بنابراین، وقتی ما خود را یک انسان متبسم می‌نامیم، این برجسب که در واقع باید نمایانگر درون آرام و اعتمادبه‌نفس عالی ما باشد، باورها، روحیه و در نهایت هویت ما را آنچنان عالی می‌کند تا ما مظهر این ویژگی‌ها بشویم و بازتاب آن در سیما ما، تبسم و چهره‌ای آرام و بانشاط خواهد بود.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=252345>


Online Classified Service

ویژگی‌ها و برجسب‌های انسان متحول‌شده و خودشکوفا

• انسان متفکر

از آنجا که فکر، نردبان معراج انسان است و زندگی در مسیر کمال در لحظه‌های اندیشه انسان شکل می‌گیرد؛ بنابراین، یک انسان عارف در واقع یک انسان متفکر است. تفکر به معنی اندیشه‌های ناب، زیبا، مثبت و تحول‌آفرین که در ذهن یک انسان رهرو مسیر کمال، شکل می‌گیرد و بازتاب آن لحظه‌های زندگی او را می‌سازد. در این صورت، کیفیت زندگی یک انسان عارف به کیفیت اندیشه‌های او بستگی دارد. اندیشه‌های کمال‌گرا، زندگی کمال‌گونه را پدید می‌آورد و اندیشه‌های منفی و مأیوسانه، یک زندگی رو به نابودی را شکل می‌دهد.



هنگامی که ما برجسب انسان متفکر را بر ذهن و دلمان نصب می‌کنیم، در واقع به ضمیر ناخودآگاه خود این پیام را می‌دهیم که ما به‌طور مرتب اطلاعات زیبایی را به‌عنوان اندیشه‌هایی باورهای زیبا و روحیه عالی در ما تولید کنی، ضمیر ناخودآگاه نیز با هدایت اندیشه‌های زیبا، عالی‌ترین شخصیت و احساس را در ما خلق می‌کند و بستر کمال را برای زندگی ما فراهم می‌آورد.

شما به‌عنوان یک انسان رهرو مسیر کمال به‌طور مرتب با ذکر این جمله تأکیدی مثبت که "من انسان متفکری هستم" در وجود خود، شرایط و بستر کمال را فراهم کنید. در این راستا به‌طور مرتب ببینید که شما چه کسی هستید، در زندگی چه می‌کنید و در نهایت به کجا می‌روید. این نحوه تفکر، انسان را در شرایط ارزیابی و صحتیج قرار می‌دهد و باعث می‌شود که شما خود موجودتان را با خود مطلوب، مقایسه کنید و از رهگذر

تصمیم‌های درست در زندگی، به اصلاح مسیر بپردازید و به سوی کمال حرکت کنید.

• انسان متوکل

به خاطر داشته باشیم که برچسب‌ها، باورآفرین و روحیه‌ساز هستند و در نهایت شکل‌دهندهٔ هویت ما می‌باشند. هنگامی که خود را یک انسان متوکل می‌نامیم. در واقع این باور را در خود می‌سازیم که ما به‌عنوان رهروان مسیر کمال، در همهٔ امور زندگی خود به خدای رحمان توکل می‌کنیم و عاقبت امور را به ارادهٔ قدرتمند او می‌سپاریم و یقین داریم که خداوند از انسان‌های مؤمن، مراقبت و دفاع می‌کند. به این ترتیب از دغدغه‌ها رها می‌شویم. و در آغوش امن خدا احساس امنیت و آرامش می‌کنیم.

انسان متوکل، هنگامی که در مسیر کمال قدم می‌گذارد، ایمان دارد که در این راه سردرگمی و گمراهی معنائی ندارد، چرا که آن نور هدایت همواره پیشاپیش او است و خود راه را به وی می‌نماید. او بر این باور است که خدا، خیر مطلق و کمال بی‌نهایت است و هر آنچه از وی برسد، در نهایت زیبایی و کمال است و این معنای بلند توکل است که یک انسان زیبای دیگر که به کمک تکنولوژی فکر، به آستانهٔ تحولی شگفت رسیده است به خوبی معنی و مفهوم آن را درک می‌کند.

انسان متوکل، خود و زندگی‌اش را به خدا سپرده و هر آنچه هست و نیست را به او می‌سپارد و در این رهگذر به دنیائی از آرامش رسیده است. خدا مدافع او است و در سخت‌ترین لحظه‌های زندگی، حضورش را بر او نمایان می‌سازد. کسی که به خدا توکل می‌کند و او را وکیل خود قرار می‌دهد. از هر محکمه‌ای سرفراز پای بیرون می‌گذارد و اینچنین است که انسان‌های بزرگ، انسان‌هایی که خون تحول و شکوفائی در رگ‌های بشریت تزریق می‌کنند، هیچ‌گاه نیاز به توجیه و دفاع از خویش ندارند، زیرا خدائی که نجات‌دهنده و بهترین وکیل و مدافع کل هستی است، خود به نجات آنها می‌آید.

توکل، ریسمانی است آویخته از عرش الهی و تنها بیداران و هشیاران هستند که به این ریسمان دسترسی دارند و رستگار می‌شوند. توکل به این معنا نیست که جریان امور را به خدا بسپاری و خود در کناری بنشیني و به خویش مشغول شوی؛ زیرا آن کسبی که توکل می‌کند، همهٔ راه‌ها را رفته همهٔ دردها را کوفته، هر پیامی را شنیده، هر ندائی را دریافته و خود را به آب و آتش زده است و می‌زند او از پای نمی‌نشیند و در عین حال نتیجهٔ کار را به خدای رحمان می‌سپارد. به تعبیر دیگر، توکل یعنی کار را به امید خدا انجام دادن، تلاش کردن و حاصل را از خدا خواستن! بیماری که به خدا توکل می‌کند، بهترین نسخه را از متخصص‌ترین پزشک می‌گیرد، زیربنا نیروی توکل و تلقین، آنچنان روحیه‌ای به وی داده و آنچنان باوری در او پدید می‌آورد که کارخانهٔ داروسازی درونش را به کار می‌اندازد و بهترین داروها و مفیدترین آنزیم‌ها و هورمون‌ها را برای این سیستم پیچیده می‌سازد و بر بیماری فائق می‌آید.

خدایا! بر تو توکل می‌کنم که مرکز پرگار آفرینشی و از تو کمک می‌خواهم که یکتا ماندگار عالم هستی. به درگاه تو پناه می‌برم که آفتاب سلطنت تو در قلمروی هستی، هرگز غروب نمی‌کند.

ای رهرو مسیر کمال! همواره با خود بگو و تکرار کن که "من انسان متوکلی هستم" و این جملهٔ تأکیدی، این باور را در تو می‌سازد که خدا، یار و یاور توست و در قصهٔ امور از تو مراقبت می‌کند. ای معنی، و تو را به دنیائی از آرامش و سکون می‌برد و هویت بسیار زیبایی از تو می‌سازد.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=262196>



ویژگی‌های شخصیت نرمال

«ارایه بلیت نشانه شخصیت شماست!» البته احتمالا غیر از بلیت دادن موارد دیگری را هم می‌توان پیدا کرد که نشان‌دهنده شخصیت شما باشد. مواردی از قبیل اینکه وقتی به دیگران می‌رسید چگونه رفتار می‌کنید یا موقع عصبانیت چه‌طور واکنش نشان می‌دهید یا مثلا وقتی کسی به شما محبت می‌کند از رفتار او چه برداشتی می‌کنید و چگونه به آن پاسخ می‌دهید همگی با نوع شخصیت شما ارتباط دارد. پس به عبارت دیگر می‌توان گفت که شخصیت ما از مجموعه‌ای از افکار، احساسات، هیجانات، رفتارها و واکنش‌ها تشکیل شده است که از نوجوانی و جوانی در ما شکل می‌گیرد و تاثیرات آن بر تمام جنبه‌های زندگی سایه می‌افکند و در طول زندگی‌مان



تقریبا الگوی ثابتی دارد...

اما شخصیت سالم واقعا چگونه است، چه خصوصیاتی دارد یا باید چه کیفیتی داشته باشد؟ برای پاسخ به این سوال لازم است دوباره به تعریف بالا درباره شخصیت نگاهی بیندازیم و به چند نکته دقت کنیم. اول اینکه فراگیر بودن و تاثیرگذاری بر جنبه‌های مختلف زندگی از شرایط اصلی شخصیت است. به این معنی که شخصیت یک فرد تقریبا در همه برخوردها و شرایط مختلف زندگی او تاثیرگذار است.

نکته دوم ثبات نسبی این خصوصیات در طول زندگی است. به این شکل که پس از شکل‌گیری در اوایل دوران جوانی، ادامه می‌یابند و با گذشت سالیان تفاوت کمی می‌کنند. به همین علت است که نمی‌توان انتظار داشت افراد پس از ازدواج، زیاد تغییر کنند. نکته دیگر اینکه شخصیت هم شامل افکار، عقاید و برداشت‌های فرد است، هم شامل هیجانات، عواطف و احساسات و هم توانایی کنترل و مدیریت این هیجانات و احساسات. بالاخره اینکه رفتار و برخوردهای ما در شرایط گوناگون نیز بخش مهمی از شخصیت‌مان را تشکیل می‌دهند.

پس شخصیت من را در صورتی می‌توان سالم دانست که اولاً صفات اخلاقی‌ام باعث شود تا بتوانم روابط مناسب و پایداری با بیشتر افراد برقرار نمایم، بتوانم هیجانات و احساسات شدید و ناگهانی خود را کنترل کنم یا آنها را به شکلی جامعه‌پسند بروز دهم و رفتارم با هنجارهای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم تفاوت اساسی نداشته باشد یا به عبارت دیگر بتوانم به شکل مناسبی خودم را با این هنجارها وفق بدهم. افراد دارای شخصیت سالم می‌توانند حتی در شرایطی که برایشان دلخواه نیست خود را کنترل کنند و به شکلی از خود انعطاف نشان دهند یا برای تغییر شرایط محیطی اقدام لازم را بکنند. خوب اگر شما هم مثل من همه این خصوصیات را ندارید، لازم نیست خیلی نگران یا از خود ناامید شوید. اگر حتی برخی از اینها را هم داشته باشید به احتمال زیاد شما اختلال شخصیت ندارید!

دکتر سیدوحید شریعت

روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=129824>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هزارتوی ناشناخته شخصیت آدمی



روانشناسی به عبارتی دانش کارکردهای ذهن شامل شناخت هوش و... به روشی علمی و مبتنی بر تحقیقات علمی است و به عبارتی دیگر روانشناسی دانش سنجش این کارکردها در بالین بیماران و در افراد سالم است. از آنجا که روانشناسی از یک سو به ادبیات و فلسفه و از سوی دیگر به پزشکی پهلو می زند دانشی دشوار، جذاب و به غایت مفید به شمار می رود، اما در واقعیت زندگی معنای روانشناسی به این دو حیطه محدود نمی ماند و معانی و کاربردهای بسیار گوناگونی به خود می گیرد که مقصود حقیر نیز در این یادداشت شکافتن این معانی و کاربردهاست نه آن تعاریف علمی و استاندارد مثلاً وقتی آقای روانشناس در مشاخره بی با

همسرشان (که صدالبته برای روانشناسان نیز افتد و دانی) فریاد می زنند «ای نارسیسیست (خودشیفته) نابکار این درآمد من و لباس به این قیمت؟» روانشناسی کاربردی شبیه فحش پیدا می کند. وقتی که در کلاس روانشناسی نشسته اید و آرام آرام گج دیوار را با ناخن می سایید و معلم کم کم صحبت را به شخصیت آنتی سوشیال (شخصیت ضداجماع) می کشاند و شما دست پس می کشید، روانشناسی چون یک ابزار اعمال قدرت به کار رفته است. همچنین وقتی که دارید با مردی مصاحبه می کنید که می گوید؛ «من خودم روانشناسم. می توانم روان آدم ها را بخوانم. چندین کتاب روانشناسی خوانده ام. وقتی دو نفر بیرون در راجع به من حرف می زنند، می توانم بفهمم که چه می گویند» به نظر می رسد روانشناسی علامت یک بیماری روحی باشد. البته روانشناسی کاربردهای دیگری هم دارد. وقتی می شنوید که مثلاً «رفع مشکلات روحی در نیم ساعت» یا «با مهندسی ذهن فکر خود را در یک روز بسازید» به نظر می رسد روانشناسی کاربردی تجاری یافته باشد.

موضوع این نیست که روانشناسی اضافه بر دو تعریف علمی فوق چنین معانی و کاربردهایی هم دارد. این موضوع اظهر من الشمس است. موضوع این است که چگونه می توان فارغ از این معانی به آن دو موضوع علمی پرداخت؟ مساله این است که چگونه می توان در رشته پی که ذهنی به ذهنیتی مطلق می پردازد، به عینیتی علمی دست یافت؟ چگونه می توان به حقیقت در تکاپوی روابط انسانی دست یافت و بر فرض دست یافتن به این حقیقت با کدام روش می توان بر آن تاثیر گذاشت؟ چگونه می توان مشکلات جوانان را بررسی کرد بدون اینکه به مداخله پی سیاسی و بنا بر مصلحت خانواده یا اجتماع دست زد؟ چگونه می توان درباره مشکلات انسان ها در ارتباط با یکدیگر مشاوره کرد و یک سویه به قاضی نرفت؟ زندگی انسان، آن هم در دنیای مدرن برنده پی است که هر آن هر چارچوبی را می درد و نه تنها از زوایای مختلف جلوه های گوناگونی دارد بلکه همواره منحصر به فرد و هر لحظه تازه است و در چنین شرایطی از فرمول ها و برچسب های از پیش پرداخته کاری بر نمی آید، بنابراین همیاری و کمک نمی تواند خارج از چارچوب چندهزارساله دوستی و انسانی باشد. در دنیایی که کلیه احتیاجات جسمانی بشر در چند دقیقه با پست به در منزل فرستاده می شود آیا با نیازها و مشکلات روحی او نیز می توان اینگونه برخورد کرد؟

اما راستی این تمایل به روانشناسی از کجا سرچشمه می گیرد؟ آیا داشتن یک نمونه از این دستگاه (روح) می تواند توجیه گر شناخت آن باشد؟ بی تردید این احساس تمایل به روانشناسی و میل به مداخله و مشاوره که در بسیاری از مردم وجود دارد، از همین احساس آشنای قیاس به نفس سرچشمه می گیرد و بهبوده نیست که بسیاری از مشاوران بلافاصله از خود مثال می آورند، غافل از اینکه مفید بودن هر فنی بسته به علمی بودن آن است و علمی بودن آن فن نیز به میزان عینیت موجود در آن وابسته است و دانش روانشناسی دقیقاً در اجتناب از این احساس آشناست که شکل می گیرد و نه در متابعت آن و چه کاری دشوارتر از این اجتناب.

داستان های زیبای فروید شاید تنها دریچه پی باشند بر وجود پیچیده دنیای درون و اینکه چنین دنیایی وجود دارد، اما تعبیر و تفسیر این دنیا و اینکه با آن چه باید بکنیم، تحت تاثیر ذهنیات دوران است. شباهت روانکاوی با اعتراف کلیسایی یعنی «درمان از طریق ابراز» شاهدی بر این مدعاست. اگرچه سنگ و چوب سرد و سخت «کابین اعتراف» به تخت چرمی و نرم روانکاو تبدیل شده است اما هسته مرکزی این تفکر چندان تغییری نکرده. اما تاریخ روانشناسی آن هم از نوع مداخله گر و به شدت انسانی آن بسیار طولانی است. می توان گفت به تعبیری تاریخ ادبیات، تاریخ روانشناسی است و نه تنها ادبیات که تاریخ هنر، موضوعی جز انسان نداشته است و انسان (بخوان روح انسان) همان قدر عمیق، پیچیده و زیباست که تاریخ هنر، تنها در این حیطه است که زندگی و انسان به همان شکل نامتعیین خود جلوه گر می شوند. در هنر انسان به نوعی بی واسطه و بدون هیچ قضاوت اخلاقی و گاه حتی بی واسطه کلام مطرح می شود و حالا براساس تئوری های مدرن نقد ادبی حتی روانشناسی

هنرمند نیز تعبیر راز هنر نیست و حوادث هنری چون آب رودخانه زندگی که هیچ گاه دوباره نمی گذرد، هربار که اثر هنری خوانده، دیده یا شنیده می شود دوباره و چندباره به کمک ذهن ناظر رخ می دهند. می توان در یک اثر هنری دوباره و چندباره امکانات گوناگون زندگی را زیست و برای زندگی نیرویی واقعی گرفت.

اگر انسان قرن پیش برای تعمق در مسائل عاطفی خود در رمان «باباگوریو» غرق می شد یا ذهن خود را به دست «مارسل پروست» می داد، اگر تفال به حافظ می زد تا در تلالو نامتعیین غزل نقشی از خود ببیند یا در مکتب مولوی غوطه می خورد، حالا کافی است با چند صد تومان از اولین روزنامه فروشی مجله «روانشناسی ارزان و آسان برای همه» را بخرد و ساعتی در ترافیک مطالعه کند یا حداکثر می تواند به یک مشاور مراجعه کند، نیم ساعتی را به گفت و گو بنشینند و مشاور براساس فرمول هایی که از پیش درباره زندگی انسان ها دارد به او بگوید چه باید بکند. راستی چه اتفاقی افتاده؟ آیا دانش مدرن مساله روحی انسان را این قدر آسان حل کرده که با همان سرعتی که خود را برای هبایت واکسینه می کنید، می توانید مساله عاطفی خود را هم حل کنید؟ آیا مسائل انسانی آسان تر شده اند؟ یا شاید غنای زندگی از بین رفته، شاید فقط رویه پی از زندگی را تجربه می کنیم،

اینکه روانشناسی و مشاوره از چنین پیچ و خم ها و دشواری هایی برخوردار است، به هیچ وجه به این معنی نیست که چنین دانشی اساساً یاره است یا ما بدان نیازی نداریم، بلکه به این معنی است که رسیدن به یک خلوص علمی در کار روانشناسی کار بسیار دشوار و در نتیجه ارزشمندی است. دشواری کار نه تنها از اهمیت یک رشته علمی نمی کاهد بلکه ارج او را بالاتر می برد. هر شناختی در این حیطه نیازمند تجربه کافی در زندگی واقعی و احاطه کامل بر مسائل انسانی است، اما توصیه و مشاوره براساس این شناخت تنها در طول زندگی به دست می آید. آن که می خواهد به دیگری در زندگی یاری برساند چاره پی ندارد جز آنکه با او زندگی کند. در یک کلام، روانشناسی و مشاوره نباید و نمی تواند خارج از چارچوب روابط متعارف انسانی و بدون اتکا به تاریخ فرهنگی بشر شکل بگیرد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=311504>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همه چیز درباره «خودشیفتگی»

ریشه واژه «خودشیفتگی» و «خودکامی» در لغت، به اسطوره یونانی که «تارسیوس» بود، برمی گردد. «تارسیوس» مرد جوان خوش سیمائی بود که بسیار مجذوب خودش شد؛ به نحوی که کنار آب می نشست و ارتباطی با کسی نداشت، سرانجام عاشق عکس خود در آب شد و پنداشت که بهشتی است. بنابراین کوشید که او را بگیرد، ولی چون موفق نشد، مایوس گردید و در پایان، از این اندوه، جان سپرد! این در واقع، تعریف ویژگی فرد خودشیفته است. انسانی که فقط به خویشتن می اندیشد. به قول یکی از روانشناسان صاحبنام: «تمام نیروی روانی او به خودش معطوف است.»

خودشیفتگی، نوعی اختلال هیجانی بسیار اغراق آمیز است و مبتلایان به





این اختلال، با سایرین همدل نیستند! ولی نیاز دارند مرتب از سوی آنان مورد تمجید واقع شوند. هرچند خودشیفتگان و خویش کامان، تصویری مبالغه آمیز از خویش دارند، اما از پنداره بسیار آسیب پذیری برخوردار بوده و بیشتر با هویت خویشتن ناآشنایند. این اختلال کمتر از سایر اختلال های شخصیتی رخ می نماید و احتمال ابتلا» به آن به طور تقریبی، یک درصد

است. برخی از مطالعه ها نشان می دهند که این اختلال، بیشتر در مردان جوان، روی می دهد. آسیب پذیری در عزت نفس، شخص مبتلا به خودشیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست، خیلی حساس می کند. گرچه امکان دارد این موضوع را آشکارا بروز ندهند، ولی خرده گیری از ایشان، سبب دل آزاری، احساس حقارت، کم ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنان می شود. اینان در برابر توهین، غضب یا هجوم متقابل و گستاخی نشان می دهند که بیشتر وقت ها چنین تجربه هائی به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می انجامد.

رابطه ها و عملکرد اینگونه اشخاص بیشتر مواقع، با مشکل روبه رو می گردد. درمان اختلال مذکور، از طریق روان درمانی و گفتگو بین روانپزشک و بیمار، امکان پذیر است. شاید همگی ما در دورانی از زندگی خویش با کسانی روبه رو بوده ایم که خویشتن را در بسیاری جهات برتر از سایرین می دانستند و پیوسته حس خودبزرگ بینی و مهم بودن داشته و می گفتند: «من تاکنون هرگز ناکام نبوده ام»، «می توانم با قدرت بیانم، روی همه نفوذ داشته باشم»، «دست به هرچه می زنم، به طلا تبدیل می شود»، «به قدری جذاب هستم که همه، بی اختیار متوجه من می شوند» و من، من، من... اینها جمله ها و فراهائی هستند که در زبان انسان خودشیفته جاری می شود.

خودشیفتگی، یکی از اختلال های روانشناختی به حساب می آید. این اختلال، ممکن است در دوره خردسالی همه افراد وجود داشته باشد. بی شک انتظار می رود که با گذراندن دوران رشد و بالندگی، این اختلال، کم کم از بین برود. همگی ما در روزگار کودکی خود و در چند هفته نخست زندگی، پیش از آنکه مادر و یا پرستارمان را بشناسیم، دچار حالت خودشیفتگی می گردیم. در سنین یک تا سه سالگی نیز باز همان حالت های خودکامی در تمام کودکان مشاهده می شود. کودک در این سنین، حس می کند که همه چیز منحصر به او است و تمامی جهان و هر چیزی که در اطراف است، باید در تملکش باشند. چنین حالت های خودکامی در کودک با افزایش سن و شناخت بیشتر او نسبت به جهان و نیز وقوف بر این موضوع که دیگران به طور لزوم مانند او نیستند و هرکسی آرزوها، پندارها و دیدگاه های خود را دارد، تغییر می کند. اما چنانچه این دگرگونی و تحول در کودک به وجود نیاید، شخصیت و هویتش در دوران بزرگسالی همچنان خودشیفته باقی می ماند. دانشمندان روانشناسی درباره علت ها و عامل های خودشیفتگی چنین می گویند: «ارزش نهادن بیش از اندازه و در کانون توجه واقع شدن در طی دوران رشد، عامل هائی هستند که این بحران را پدید می آورند، محدودیت رابطه های اجتماعی و محرومیت از فرصت هائی که آدمی قادر باشد با همسالان خود همگامی داشته باشد، به پایداری این اختلال می انجامند. در ضمن، ناامنی، بیم طرد و عدم تایید از جانب اطرافیان، از سایر عامل هائی هستند که سبب می گردند توجه شخص معطوف خود شود.» همچنین در مورد سایر عامل های تشدید خودشیفتگی می افزایند: «توانائی های تخصصی، برتری در ویژگی ها جسمی، موفقیت های پیاپی و در نتیجه تشویق و ترغیب های بی حد نیز، انسان را به سمت خودپرستی می کشاند.»

در این اختلال، تمام انرژی روانی فرد، فقط متوجه خودش است. به نحوی که قادر نیست عشق و محبت خویشتن را درباره سایرین هم به کار گیرد. اینان فقط می توانند با کسانی که همانند و همفکر ایشان هستند، ارتباط برقرار کنند. چنانچه از ایشان خرده گرفته شود و یا در انجام امری با شکست روبه رو گردند، به سرعت واکنش نشان می دهند. از افراد، بهره کشی می کنند و در رابطه بین فردی، استثمارگر هستند. نسبت به ظاهرشان حساسند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید زیادتری دارند. برای این اختلال، یک علت مشخص شده وجود دارد و آن، این است که فرد خودشیفته به احتمال زیاد در همدلی و رابطه عاطفی با مادر خویش، دچار مشکل بوده و یا کینه از سوی پدر و مادرش، به خصوص مادر، در همان اوایل زندگی، معطوف شده است. وجود ناهمگونی و به هم ریختگی در رابطه این افراد، گذشته از رابطه خانوادگی و زناشویی، رابطه بین فردی و شغلی را هم دربرمی گیرد.

دکتر «محمود ساعتچی»، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، پیرامون مشکل های این افراد در محیط کار و خانواده چنین می گوید: «اگر ویژگی های گوناگون فرد خودشیفته را نیک بنگریم، درمی یابیم که آثار منفی شخص خودشیفته در محیط کار، بسیار متنوع و گسترده است. او هدف زندگی خویش را، ارضا» نیازهای خود می داند. به نیازهای دیگران توجهی ندارد؛ هرچند که در ظاهر، تظاهر می کند، اما اینگونه نیست. به همین علت در محیط کار، تمام همکارانش با گذشت زمان، سرانجام به جانی می رسند که او را دوست داشتنی نمی یابند؛ از

همگامی با او، دوری می‌گزینند و تلاش می‌ورزند که کمتر با او برخورد داشته باشند؛ به سبب آنکه فرد خویشتن کام در مرحله‌های متفاوت رشد و بالندگی شخصیت از دیدگاه «فروید»، در نخستین مرحله رشد شخصیت خود یعنی «نهاد»، متوقف شده است. پس برپایه اصل کسب لذت و اجتناب از درد، عمل می‌کند. در صورتی که چنین فردی، مدیر یک واحد باشد، به رشد و ارتقا «مهارت‌های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت نظر خویش، اعتنائی ندارد و تمام تلاش خود را معطوف آن می‌سازد که از توان، استعداد و مهارت‌های آنان در راه کسب امتیاز و شهرت برای خود سود جوید.» دکتر ساعتچی می‌افزاید: «وضع افراد مزبور در خانواده‌هایشان هم به همین سبک است.

یعنی همسرشان به منزله وسیله‌ای تلقی می‌شوند که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی او را ارضا کنند و در نهایت، همسر برایشان ارزش جدی ندارد. رابطه خانوادگی این اشخاص به طور معمول، مشوش بوده و درگیری‌های لفظی، مشاجره‌ها و عدم تفاهم در خانواده آنان زیاد به چشم می‌آید. به عبارت دیگر، آثار و پیامدهای زندگی این قبیل افراد در خانواده سبب ایجاد پریشان‌فکری، اعتمادبه‌نفس پائین و بسیاری دیگر از اندیشه‌ها و نگرش‌های منفی در بین اعضا «خانواده می‌گردد.» ممکن است این اختلال، بسیار مزمن و دیردرمان باشد و افزون بر اختلال‌های دیگر، فرد را تهدید کند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه، در بیشتر مواقع‌ها گرایش به مواد مخدر و... را در پی خواهد داشت. برای کمک به این بیماران، انواع شیوه‌های درمانی روانشناسی همچون روان‌درمانی فردی، گروهی و محیط‌درمانی بکار بسته می‌شود. البته اگر فرد خودشیفته در برابر این راه‌کارها ایستادگی کند، هیچ‌یک از این راه‌ها برای او مفید واقع نمی‌شوند. این افراد حتی ممکن است در برابر پزشک معالج هم از خود مقاومت شدیدی نشان دهند از بین همه این شیوه‌های درمانی، گروه‌درمانی بیشتر سودمند است.

در این روش، شماری از خودشیفته‌گان در نشست‌های روانشناسی، دیدار کرده و روانشناس با بررسی نارسائی‌های مشترک آنان، برایشان برنامه‌های ویژه‌درمانی در نظر می‌گیرد. این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم با هم، بهتر می‌توانند به خود و سایرین یاری رسانند. انسان‌های خودشیفته، کسانی هستند که ارزش‌های فردی و اجتماعی را تنها در برابر خواسته خود می‌دانند و رفتارشان را صحیح و به حق می‌شمارند و پیوسته سایرین را مقصر قلمداد می‌نمایند. خودشیفته‌گان هرگونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و یا آن را شرطی می‌بینند. شخصیتی که خویشتن کام است، اطراف خود، عده‌ای از افراد تاییدکننده را گرد می‌آورد تا مدام او را تحسین کنند و در بازی‌های روانی که ایجاد می‌کند، نقش مقابل را به گونه‌ای مناسب ایفا کند. پس همان‌طور که گفته شد، شیوع عارضه شخصیتی خودشیفته، ریشه در دوران کودکی هرکس دارد و عوارض اجتماعی آن بعد از رشد کودک می‌تواند به شرح زیر باشد:

- در رابطه با دیگران، فاقد هر نوع ارتباط مثبت و مستمر است.
- در ارتباط‌های شخصی، هدف، بهره‌بری از سایرین می‌باشد.
- انتظار دریافت هر نوع خدمات و لطف بدون ارائه پاسخ متقابل را دارد.
- دارای عزت‌نفس کم و گسیخته‌شدنی است.
- پیوسته در جستجوی جلب تحسین و ارزش نهادن برای تظاهر می‌باشد.
- خیال‌پردازی یا هدف‌های غیرواقعی و در پی کمال‌گرایی رفتن، از صفت‌های فرد خودشیفته است.
- زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد، بسیار عصبانی می‌شود و واکنش خیلی تند و خصومت‌آمیزی از خویش نشان می‌دهد.
- همواره از دیگران، استفاده ابزاری می‌کند تا به هدف‌های شخصی خود دست یابد.
- خویشتن را بسیار بااهمیت می‌داند.
- راجع به کامیابی‌هایش در رابطه‌های بین‌فردی، زندگی خصوصی و حرفه‌ای، به شدت دچار توهم‌های فراوان می‌شود.
- همیشه از سایرین، توقع برخوردهای خوب و دلپذیر دارد.
- پیوسته از مردم انتظار توجه و پشتیبانی دارد.
- خیلی حسود است.

فرد مبتلا به این اختلال شخصیتی، به طور معمول توسط دیگران اینگونه شناخته می‌شود: «خیلی خود را مهم می‌داند و به قول معروف برای خودش کلاس می‌گذارد.» شخصیت خودشیفته نمی‌تواند برتری سایرین را تحمل کند، نسبت به خرده‌گیری‌ها، حساس است و در مقابل آنها واکنش تندی نشان می‌دهد. افرادی از این قبیل، به طور معمول کمال‌طلب هستند. همواره دلشان می‌خواهد در کانون توجه باشند و دوست دارند همه مدام تحسین‌شان کنند.

چنین حسی در این افراد آنقدر قوی است که گاه سبب می شود آنان در دسرها و حتی بحران های خودساخته ای تدارک ببینند تا زمینه ای برای خودآرایی و اثبات لیاقت هایشان فراهم آورند. از دیدگاه بقیه مردم اینگونه به نظر می آید که این افراد، تمام دنیا را مدیون خود می دانند و خیال می کنند همه باید قدردان آنان باشند. و نکته آخر اینکه؛ در این اختلال، علاوه بر ژنتیک و محیط، ردپای رخداد های دوران کودکی هم مشهود است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=282122>

 Vista.ir
Online Classified Service

هویت چیست ؟

شما چه جور آدمی هستید ؟ چه چیزی معرف شماست ؟ شما خودتان را چگونه توصیف می کنید ؟ نظر شما درباره خودتان چیست ؟ شما درباره خودتان احساس کهنتری و کم بینی دارید و یا احساس مهتری و بزرگی می کنید ؟ چه چیز و یا چیزهایی در شما وجود دارد که به واسطه آن احساس غرور می کنید ؟ دیگران درباره من چگونه می اندیشند ؟

پاسخ دادن به سوالاتی از این دست ، برداشت و تصور هر فرد از خویش را معین می سازد. هر انسان برداشت و تصویری از وجود خویشتن دارد که آن را می توان هویت شخصی یا «خود» نام نهاد . این اصطلاح در نظریه های روان شناسی بویژه در زمینه روانشناسی اجتماعی ، روانشناسی تحولی ، شخصیت و روانشناسی مرضی مطرح شده است . نظریه های خود در روانشناسی بویژه در مباحث مربوط به روانشناسی شخصیت ناظر به توضیح و تبیین پدیدایی ، تحوی و تشکیل هویت شخصی و خود می باشند . بر این اساس آگاهی و هشیاری انسان درباره خویش بر دو پایه وحدت و



هویت استوار است .

در بعد وحدت ، مجموعه استعدادها ، تمایلات و صفات انسانی با یکدیگر اختلاط و امتزاج پیدا میکنند و کلیت واحدی را تشکیل می دهند . رکن وحدت ، احساسی کلی است که هر کس به مجموع حیات جسمانی و روانی خود یعنی به وجود واحد دارد . آدمی با همه تکرر و گوناگونی که در عناصر وجودی خود یعنی به یک نوع پیوستگی را در خود احساس می کند .

این احساس پیوستگی و کلیت توحید یافته را اصل و یا رکن وحدت می نامیم که نشانه ای از سلامت روانی است . آدمی همه صفات و فعالیتهايش را به یک کلیت و نظام روانی نسبت می دهد و در این اسناد از واژه های من ، خود و خودم استفاده می کند .

این وحدت در اثر ترکیب و توحید یافتگی داده های بیرونی و درونی و انسجام آن در شاکله فرد بوجود می آید . بعد دوم ، هویت است که ناظر به دوام و بقای آگاهی انسان به وحدت و یکپارچگی خود در طول زمان می باشد . این احساس به صورت تداوم و پیوستگی زمانی درک می شود . وقتی متوجه می شویم که با گذشت روزها و سالها و با همه تغییرات ظاهری و باطنی ، «همان» هستیم ؛ در حقیقت به هویت دست یافته و تعریفی از خویش به عنوان یک کلیت توحید یافته داریم . این ادراک همان چیزی است که در فصول بعدی از آن به عنوان مولفه خود فاعلی نام می

بریم .

• تعاریف خود

حدود پنجاه سال پیش اریکسن (۱۹۵۰) مقدمه ای درباره مفهوم هویت در روانشناسی نوشت که به سرعت این مفهوم به لحاظ نظری گسترش یافت و در تحقیقات تجربی نیز مورد توجه قرار گرفت . با گذشت زمان ، این مفهوم تعاریف عملیاتی تری به خود گرفت به گونه ای که بتوان آن را مورد سنجش و ارزیابی قرار داد . یکی از این تعاریف توصیف هویت یا مفهوم خود می باشد (لاپسلی ۱۹۸۸) .

کلمه خود دارای چند معنی است :

- معنای اول بر همانی دلالت دارد ، مانند کلمه خوسانی .
 - معنای دوم آن برفردیت یا ذات یک شخص یا چیز دلالت دارد ، مانند : خودم ، خودت .
 - معنای سوم به درون نگری یا عمل بازتابی اشاره دارد و اغلب به صورت پیشوند به کار می رود ؛ مانند به خود اعتماد داشتن ، خودآگاهی .
 - چهارم آن که در خود معنایی از استقلال و کنش وری خود مختار وجود دارد؛ چنانکه در تعبیر خود راندن بکار می رود .
- خود در معنای و تعریف گوناگونی مطرح شده است که از آن جمله می توان به تعاریف زیر اشاره نمود :
- خود به معنای یک وجود فرضی و انگیزشی . این وجود فرضی ، درونی ، مهارکننده و هدایت کننده اعمال در مقابل انگیزه ها ، ترسها و نیازها است . در اینجا خود یک وجود فرضی است ، وجهی فرضی از روان که نقش معینی برای ایفا کردن دارد (پورافکاری ، ۱۳۷۳) .
 - خود به معنای جزئی از روان آدمی که عمل درون نگرانه دارد . این عمل ، دو نوع خود را با حیثیت فاعلی و مفعولی مطرح می کند که در نظریه «خود» جیمز بکار رفته است . در اینجا ، خود جزئی از روان تلقی می شود که عملی درون نگرانه دارد .
 - خود به معنای موجود زنده . در این معنا ، خود به تمامی تجربه شخص پوشش می دهد . اصطلاح خود به صورت فراگیر و نسبتاً خنثی بکار برده می شود و اصطلاحاتی چون من ، شخص ، فرد و ارگانیزم می توانند معادل خوبی برای این معنی باشند .
 - خود به معنای کل سازمان یافته شخصی . در این معنی تاکید بر پیوستگی خود می باشد که می توان واژه شخصیت را معادل آن بکار گرفت . کسانی که این اصطلاح را به معنی مزبور بکار می برند غالباً آن را به صورت ساختاری منطقی که بطور غیر مستقیم از طریق تجربه استمرار شخص علیرغم تغییرات زمان استنباط می شود مورد استفاده قرار می دهند . به این ترتیب ، شخصیت معادل خوبی برای این کاربرد است (همان منبع) .
 - خود به معنای هشیاری ، ادراک خود و هویت . در این مورد می توان از واژه های خویشتن خویش آلپورت (۱۹۶۸ ؛ نقل از سیاسی ، ۱۳۷۰) مدد گرفت . خویشتن خویش ناظر بر هشیاری انسان نسبت به هویت و وجود خود به عنوان یک واحد کامل و مجزا از دیگران است . در این آگاهی انسان خود را به صورت یک واحد شکل یافته در می یابد و با وجود آگاهی که از تکثر مولفه ها و عناصر شخصیتی خویش دارد ، خویشتن را به عنوان یک فرد می بیند . غیر از این حالت ، حالتی است که فرد دچار گسستگی شخصیتی و نابهنجاری می شود. نابهنجاری در این زمینه به صورت عدم هشیاری نسبت به واحد بودن خویش قابل درک است .
 - خود به معنای هدف انتزاعی یا نقطه پایان بر یک بعد شخصی . این مفهوم در نوشته های یونگ و مزلو بیان گردیده است . در این خصوص دستیابی به خود ، نمایش نهایی رشد روح گرایی است . مزلو نیز همین معنا را بیان کرده است منتها آن را در اصطلاح مرکبی تحت عنوان خودشکوفایی مطرح می کند (پورافکاری ، ۱۳۷۳) .
 - خود به عنوان یکی از دیرینه ریختهها شخصیت . این فرآیند یک نظام روانی است که درصدد اعتدال و توحید یافتگی آدمی بکار گرفته می شود . یونگ خود را مرکز شخصیت می داند که میان ناهشیار و هشیار قرار دارد و کل وجود را دربر خواهد داشت و همه نظامهای دیگر شخصیت ، چون اقمار آن می گردند و از دیرینه ریختهها محسوب می شوند (فتحی آشتیانی ، ۱۳۷۴) .
 - خود وسیله ای برای ارضای تمایل برتری جویی . آدلر (۱۹۶۹) با معرفی مفهوم خود خلاق ، معتقد است که این خود برای ارضای تمایل برتری جویی و بکارگیری عوامل زیستی و اجتماعی در تجارب تازه و فعالیتهای ابتکاری مورد استفاده قرار می گیرد (سیاسی ، ۱۳۷۰) . به عبارت دیگر عوامل رشد شخصیتی در نظر آدلر بر محور «خود» عمل می کنند . برتری جویی عامل انگیزشی مهمی در نظر آدلر است که می تواند رفتارهای آدمی را سامان دهد . خود ، محوری است که این فرآیندها حول آن شکل می گیرند . خود را می توان محرک تمایل برتری جویی قلمداد نمود .
 - خود به معنای خویشتن . در این تعریف آلپورت برای اجتناب از ابهام واژه من و خود ، واژه «کنشهای اختصاصی شخصیت» را بکار می برد . این

کنشها شامل علم به بدن ، علم به حرمت خود و برتری جویی و فکر منطقی می باشند و نه انسان ، یکتایی و بی ماندی را هدیه می دهند . این مجموعه وحدت یافته که متشابه بودن فرایندهای روانی بر آن پایه استوار است ، خویشتن خوانده می شود (همان منبع).

- خود به عنوان یک نظام حمایت کننده . سالیوان (۱۹۶۳) با بکارگیری واژه نظام خود ، آن را یک عامل انگیزشی می داند که می تواند فرد را حفظ و حمایت کند . در این نظر ، خود معنای حمایت کننده دارد (فتحی آشتیانی ، ۱۳۷۴) .
- خود به معنای جزئی آگاه از میدان پایداری . راجرز خود را جزئی از میدان پایداری می داند که از آن جدا شده و در اثر عمل متقابل ارگانیزم و محیط بوجود می آید . در این تعامل قسمتی از کل میدان ادراکی جدا می گردد و عنوان خود پیدا می کند که آگاهی انسان را از وجود و کنش وری خویش بوجود می آورد .
- خود عبارت است از احساسات ، افکار ، عواطف و تکاپوهایی که فرد نسبت به آن هشیار است و آنها را به عنوان اینکه متعلق به او هستند ارزیابی می کند . خود عبارت است از آگاهی به اینکه هست و کنشی دارد (همان منبع) . این ادراک در نظر راجرز با حضور و تعامل در میدان پایداری قابل حصول است .
- به عبارت دیگر خود به صورت مجرد قابل ادراک نیست . خود موجب می شود که انسان حضور خویش را در میدان پایداری به عنوان یک شخص ادراک کند و با دیگران و پدیده ها تعامل برقرار کند . در این نگاه که یک نگاه ارگانیسیمی است ، خود و میدانی که در آن قرار گرفته است ، لازم و ملزوم یکدیگر محسوب می شوند .
- خود به عنوان پردازشگر اطلاعات . کانتور و کیلستروم (۱۹۸۷) خود را یک پردازشگر می دانند که توانایی درونشد ، اندوختن و برونشد را دارد . در نظر آرنسون (۱۹۹۹) ، خود یک پردازشگر فعال اطلاعات و یک شناساگر محسوب میشود . این معنا عمدتاً در نظریه های شناختی مطرح می شود. در نظریه های شناختی مفهوم پردازش اطلاعات عاملی برای تعیین پاسخ انسان به محرکها میباشد . برخلاف نظریه های رفتاری نگر که صرفاً به محرک و پاسخ می اندیشند و به نحوه پردازش داده های محیطی در درون انسان توجهی ندارند ؛ نظریه های شناختی نقش تعیین کننده ای برای مرکز پردازش قائل هستند . در نظر آنان لزوماً پاسخهای انسان متناسب با محرکها نخواهد بود ، بلکه این نوع پردازش از محرکهاست که پاسخ انسان را معین می سازد و این از ویژگیهای انسان است که می تواند رفتاری مغایر با محرکی که دریافت کرده است ، از خود نشان بدهد .
- هر اندازه خود در انسان رشد یافته تر باشد ، پردازش با قوت بیشتری صورت می پذیرد و پاسخ های انسان در قبال محرکهای درونی و بیرونی رشد یافته تر خواهد بود . به عنوان مثال فردی که دارای خود پنداشت مثبت باشد در مقابل انسانی که تعامل مناسبی با وی ندارد ، لزوماً همانند او بخورد نمی کند ، بلکه رفتار وی با نظارت خود به صورت محترمانه ای سامان می یابد. این موضوع نشان می دهد که نظریه های شناختی تبیین واقعی تری از انسان دارند .
- خود به عنوان نظریه پیش بینی کننده . اپشتین (۱۹۷۳) ؛ نقل از تدشی ، ۱۹۸۶) «خود» را یک نظریه می داند که خویش را تبیین و آینده را پیش بینی میکند و به لحاظ اعتبار و سودمندی آن ارزشیابی می شود . این پیش بینی به میزان زیادی تحت تاثیر رشد یافتگی خود می باشد .
- خود به عنوان احساس مفعولی من . احساس مفعولی من ، در نظر مولفان متعددی موجب کنش سازشی فرد می شود (آرنسون ، ۱۹۹۹) . در این زمینه توضیحات بیشتری وجود دارد که در توصیف نظریه های تحولی خود در فصول بعدی به آن اشاره بیشتری خواهد شد .
- خود به معنای عامل کنش وری . برخی محققان ، خود را به عنوان عامل سه نوع کنش معرفی می کنند : کنش اداره کننده فرد ، کنش سازماندهی و کنش انگیزشی و هیجانی فرد . «خود» موجب می شود که فرد خود را در ارتباط با جهان مادی و اجتماعی ، طراحی و برای آینده زندگی و تعیین میزان رفتارهای انگیزشی ، مدیریت کند (همان منبع) . این سه کنش را نمی توان به صورت عناصر مجزا در نظر گرفت بلکه امتزاج آنها در یک کلیت موجب می شود که یک رفتار سازمان یافته ، دارای هدف و انگیزه بوجود آید . مدیریت این نوع رفتار به عهده خود میباشد . طبیعی است هر اندازه خود ، رشد یافته تر باشد . رفتار هدفدار و پخته تری توسط فرد مدیریت می شود و به عکس .
- نکته مشترک این تعاریف ، هشیاری ، آگاهی یافتن ، قابلیت سازماندهی و ایفاگری نقش میانجی با دنیای برونی است . خود یک محصول روانی - اجتماعی است که از تعامل تدریجی انسان و محیط در زمینه های مختلف آن شکل می یابد و متحول می گردد .
- انسان به عنوان یک واحد کلیت یافته که احساس وحدت می کند ، با دیگران تعامل برقرار می کند. او در مناسبات خود با افراد و پدیده های گوناگون به عنوان یک «واحد» شرکت می کند . او احساس یکی بودن و وحدت را بر اساس درکی که از « خود » دارد ، بدست می آورد . به همین دلیل هنگامی که احساس تفرد و یکی بودن را از دست می دهد ، نمی تواند در تعامل با دیگران و پدیده های گوناگون شرکت کند ؛ که این امر یک جنبه

مرضی را مطرح می سازد. نکته دیگر آن است که خود سازمان یافته به منزله یک عامل پیش کننده و پردازشگر می تواند انگیزه برای رفتار ایجاد کند و آن را در جهت اهداف مورد نظر سامان دهد. به عبارت دیگر خود، رفتار را پدید می آورد و آن را جهت می دهد. وقتی فرد احساس « خودی » و یکی بودن داشته باشد، خود را فاعل فعل می داند و این آگاهی موجب برونشدهای رفتاری می شود. البته نمی توان همه رفتارهای انسان را هشیارانه دانست. اما وقتی آدمی به رفتارهای خویش هشیار می شود، همان رفتارها را نیز به « خود » نسبت می دهد.

• وجود خودپنداشت

یک شخص، مجموعه ادراکهای مربوط به خود و صفات و رفتار خویش و نیز نگاه دیگران را در یک تصویر کم و بیش منسجم و مستحکم و بیش و کم عینی متشکل می کند که این کلیت را می توان درک از خود و یا خود پنداشت نامید (مای لی، ۱۳۸۰). خودپنداشت همان خود ادراک شده است که نقطه نظر عینی فرد را از مهارتها، خصوصیات و تواناییهای خویش بیان و توصیف می کند.

شیولسون و همکاران (۱۹۷۶)، خودپنداشت را به عنوان ادراک یا فهم هر شخص از خود تعریف کرده اند (واتس لوند و آرچر، ۲۰۰۱). پورکی (۱۹۸۸)، خود پنداشت یا درک از خود را به عنوان مجموعه پیچیده، سازمان یافته و پویا از باورهای یادگرفته شده، بازخوردها و نظراتی که هر شخص درباره هستی خویش دارد تعریف کرده است.

همچنین الحسن (۲۰۰۰) آن را به عنوان یک محصول تربیتی در درون فرد می داند که به منزله یک متغیر میانجی متغیرهای دیگری چون پیشرفت و موفقیت، بویژه موفقیت تحصیلی را توصیف می کند. مارکوز و ورف (۱۹۸۷) خود پنداشت را پاسخ فرد به جمله « من که هستم » می دانند که توصیف کننده خلیات، تواناییها، نگرشها و احساسات فرد است.

در این توصیفها، نکته قابل ملاحظه این است که روانشناسان در تبیین خود به سازمان و جوه مختلف خودپنداشت توجه جدی مبذول داشته اند. آنان معتقدند که سازماندهی و یا توصیف یک فرد از خویش، در یک بخش خاص و بنیادین بوجود می آید که یک سازمان شناختی اولیه و به عبارتی یک روان بنه خود محسوب می شود. روان بنه خود، تعمیم های شناختی درباره خود به شمار می روند که از تجربیات قبلی بوجود آمده اند و فرد آنها را با تجربیات شخصی و اجتماعی مرتبط می سازد و در یک کلیت، البته ناهشیارانه، سازمان می دهد.

روان بنه خود، یک شاکله اصلی از خود پنداشت است که به عنوان یک کلیت شخصیتی، اطلاعات و تجربیات بعدی، در درون آن درونسازی می شوند و خود پنداشت پیچیده تری را تشکیل می دهند. نتایج مطالعات نشان داده اند که روان بنه خود، فرایند درونسازی اطلاعات را در کلیت و سازمان پیچیده آسان می سازد.

مارکوز معتقد است کمیت و تنوع محرکهای اجتماعی بیش از آن است که فرد سازماندهی می کند. افراد بعضی محرکها، نه همه محرکها، را مورد توجه قرار می دهند، یاد میگیرند، به یاد می آورند و انتخاب می کنند. به عبارت دیگر هر تجربه ای در روان بنه، درونسازی نمی شوند؛ بلکه این روند به شخصیت و ساخت شناختی فرد بستگی دارد. این ساختها برای کدگذاری و به یادآوری اطلاعات، چارچوب یا قالب خوانده می شوند. این مفهوم را آیکلوسون (۱۹۷۵، نقل از مارکوز، ۱۹۹۹) به عنوان دستورالعمل نامیده است. روان بنه خود، پایه ای است که بر مبنای آن ساختهای مربوط به خود بنا می شوند. روان بنه خود تعیین می کند که اطلاعات چگونه سازماندهی شده و چگونه در کلیت شخصیت، درونی می شوند. بر این اساس، درونسازی اطلاعات در روان بنه مقدماتی فعال شده و بتدریج در اثر تعامل با محیط و برونسازی، ساختهای متحول تری پدید می آیند. روان بنه اولیه بتدریج به ساختهای متحول تر و پیچیده تری تبدیل می شود و انواع خودپنداشت اختصاصی تر را بوجود می آورد. روان بنه خود، عنصری ذهنی است که موجب دریافت از خویش در ابعاد مختلف مادی، فعال، اجتماعی، و روانی می گردد و بطور قابل ملاحظه ای اطلاعات اجتماعی ما را تحت تاثیر قرار می دهد (مایر، ۱۹۹۹). بنابراین، بر اساس نظرات قبلی و نظرات مولفاتی چون کیلستروم و کانتور (۱۹۸۴) روان بنه، نوع خودپنداشت را می سازد و بازخوردها و نگرشهای ما را درباره خود سازمان می دهد.

نکته دیگر آن است که روان بنه خود موجب می شود که اطلاعات همگن با آن به سرعت پردازش و یادآوری شوند (مایر، ۱۹۹۹). اگر از ما سوال شود که چند ویژگی را با شنیدن یک داستان کوتاه یادآوری کنیم، طبعاً ویژگیهای خود را بهتر به یاد می آوریم. وقتی درباره چیزی که به ما مربوط می شود فکر می کنیم، آنها را بهتر یادآوری می کنیم. این توانایی، تاثیر ساخت «خود» را در بازشناسی و یادآوری پدیده ها و وقایع نشان می دهد.

اکثر روانشناسان در تبیین هسته اولیه «خود» در بکارگیری تعبیر روان بنه، اتفاق نظر دارند. وقتی روان بنه با موقعیتهای مختلف روبرو می

شود ، بتدریج جنبه های دیگری از خودپنداشت بوجود می آید . برای نمونه ، مارکوز و نوریس (۱۹۸۶) عنوان می کنند که درخودپنداشت ، علاوه بر روان بنه ، هر فرد دارای خودهای ممکن و احتمالی است . این خودها جنبه هایی از خود را مطرح میکنند که ما آن را خود مطلوب می دانیم . مولفان نشان داده اند که مجموعه روان بنه و خودهای ممکن ، حرمت خود را تشکیل میدهند که به عنوان نوعی قضاوت و ارزشیابی درباره خویش قلمداد می شود .

در نظر مولفان دیگر ، خودپنداشت عمدتاً بوسیله نقش فرد تعریف می شود . بامیستر (۱۹۹۹) معتقد است که خود پنداشت نوجوانان سفید و سیاه بر یک پایه شکل می گیرد که ناشی از «خود کلی» است ؛ اما نقشهای اجتماعی که برای افراد سیاه و سفید در نظر گرفته می شود ، خود کلی را اختصاصی تر کرده و ممکن است دیگر ، خود پنداشت در اثر اعمال نقشهای متفاوت ، اختصاصی تر می شود ؛ دیگر برای خودپنداشت دو مشخصه اصلی تعیین کرده اند که یکی توصیف کننده است ؛ مانند تصور کلی بدنی و دیگری ارزیابی کننده همچون حرمت خود که موفقیت و غلبه بر شکست را تداعی می کند .

وجوه دیگری از «خود» توسط مولفان متعدد مطرح شده است . یکی از این عناوین ، خودآگاهی است . این عنوان بارها توسط دورال و ویکلند (۱۹۷۲) در روانشناسی اجتماعی مطرح شده است . وقتی انسانها خودشان را با متوسط اشخاص و یا با کسانی که واجد توان کافی هستند مقایسه می کنند ؛ معمولاً احساس خوبی پیدا می کنند و خود را در این ارتباط ، توانا ، جذاب و دوست داشتنی می دانند و یا برعکس . این توصیف که تداعی کننده تواناییهای فرد است و فرد نسبت به آن هشیار است ؛ خود آگاهی نامیده می شود (تایلور و براون ، ۱۹۸۸ ؛ ویلز ، ۱۹۸۱) .

البته ممکن است آدمی از بعضی جنبه های خودآگاهی دچار نابهنجاری شود ؛ همانند وقتی که وی نسبت به بعضی رویدادهای تنش آور هشیار می شود ؛ رویدادهایی که در صورت تداوم می توانند موجب تنیدگی گردند . خودآگاهی می تواند درون نگری و توصیف نسبت به خود را گسترش دهد که تاثیرات آن در حوزه رفتاری کاملاً مشهود خواهد بود (بامیستر ، ۱۹۹۹) .

مشخصه دیگر خود پنداشت ، حرمت خود یا عزت نفس است . حرمت خود ، ارزیابی فرد از خویش است . این ارزیابی به صورت مورد قبول بودن و مورد قبول نبودن خود احساس می شود . وقتی فرد خود را بدون ارزیابی مثبت و منفی صرفاً توصیف می کند ؛ به خودپنداشت خود اشاره دارد . مثل اینکه فردی بگوید «من آدم حساسی هستم» اما اگر احساس بودن خود را به صورت مثبت و یا منفی ابراز کند ، حرمت خود را بروز داده است ؛ مانند آنکه همان فرد بگوید «من متاسفانه آدم حساسی هستم» . حرمت «خود» یک قضاوت شخصی از ارزشمندی یا نازارزشمندی خود است که به صورت فاعلی و ذهنی انسان وجود دارد (کوپراسمتی ، ۱۹۷۶) .

باتل (۱۹۹۲) آن را یک ساختار درباره ارزش خود و عامل اصلی خود پنداشت و یک احساس مثبت و منفی کلی درباره خویش می داند . مکا ، اسمالسر و واسکان سلو (۱۹۸۹) ، حرمت خود را بازخورد مثبت نسبت به خود به عنوان یک فرد مستعد و قدرتمند در مهار زندگی می دانند . رضایت از خود ، خود - نظم جویی و تجسم خود از تعابیر دیگری است که توسط روانشناسان متعدد بیان شده است که ناظر به وجود مختلف خود پنداشت هستند (بامیستر ، ۱۹۸۲) .

• سیر تحولی خود

بنیان تصور از خود در کودک در پایان اولین سال شکل می گیرد . این تصور بدلیل تعامل کودک و والدین به صورت خود - رضایتی در طفل بنا می شود . وقتی کودک در می یابد که شکایت او فوراً پاسخ داده می شود ، جرأت و کوشش می کند که برای بدست آوردن شیء مورد تقاضای خود با دیگران تعامل نماید و این حس در کودک بوجود می آید که جهان قطعی و منسجم است (تورپین ، ۱۹۹۰ ؛ نقل از هارتر ، ۱۹۹۶) . اما هارتر معتقد است که مفهوم کلی خود قبل از ۷-۸ سالگی به صورت یک ساخت و کلیت شکل نمی گیرد . البته در این باره مارش و کروان (۱۹۹۱) بیان می کنند که هارتر برای ادعای خویش دلیل تجربی ارائه نکرده است .

کیگان (۱۹۸۲) ؛ نقل از کنوکس ، (۱۹۹۸) و همکاران وی ، معناسازی مغز را اساس تحول خود می دانند . آنها می گویند اگرچه جنبه های مختلف هیجانی ، اجتماعی و شناختی و اخلاقی برای خود پنداشت وجود دارد اما این معانی توسط خود و شخص ساخته می شوند . در نظر او ارتباط شیء و شخص ، تحول را سامان می دهد . کیگان معتقد است که برای فهم این ارتباط از روش بالینی پیازه الهام گرفته و بدین لحاظ از روش مصاحبه استفاده می کند .

کیگان مراحل را برای تحولی خود پیشنهاد می کند که از خود اجباری آغاز می شود و بتدریج عملی شده و با درک موقعیتها و روابط بین شخصی ،

فرد را به بالاترین مرحله تحول خود می رساند که در آن ایدئولوژی و هدفمندی در زندگی دارای اهمیت است .

در یک نگاه کلی ، سیر تحول خود در کودکان بدین شرح است که کودکان تا سن ۶-۷ سالگی خود را برحسب ویژگیهای جسمانی و مادی توصیف و کمتر خود را به عنوان موجودی روانی معرفی می کنند (براتون ، ۱۹۷۸؛ کالر ، فورد ، میچام ، سلمن ، ۱۹۸۰؛ نقل از ماسن ، ۱۹۸۴) . وقتی فرد از وهله کودکی اولیه گذر می کند ،

در اواسط کودکی بتدریج توصیف خود را انتزاعی تر می کند و شکل اجتماعی و روانی به آن می دهد و از توصیف خود به صورت مادی و فیزیکی دور می شود ؛ گرچه هیچگاه انسان از توصیف خود به صورت فیزیکی چشم پوشی نمی کند (دیمون و هارت ، ۱۹۸۲ ؛ هارتر ، ۱۹۸۲ ؛ سلمن ، ۱۹۸۰؛ موهر ، ۱۹۷۸) .

در این سن ، کودک بین ذهن و بدن ، بین آنچه در درونش می گذرد و وقایع خارجی و بین خصوصیات روانی و انگیزشی تمایز قابل می شود . در نتیجه وی می تواند درباره خودش فکر کند و افکار خود را مهار نماید (براتون ، ۱۹۸۷) .

موهر (۱۹۷۸) ، نقل از ماسن و همکاران ، (۱۹۸۴) در یک تحقیق ، ویژگیهای مقاطع تحصیلی اول ، سوم و ششم را به ترتیب بیرونی (توصیف با ویژگیهای مادی و جسمانی ، مالکیت ، اسم و ...) رفتاری (توصیف به صورت رفتار فعال و آشکار) و درونی (توصیف به صورت افکار ، احساسات و انگیزش) بیان کرده است . به عبارت دیگر هر اندازه کودک به سنین بالاتر می روند ، توصیف آنها از خود ، روانشناختی تر و درونی تر می شود .

• خویشتن پذیری

بدون خویشتن پذیری ، خودباوری غیر ممکن است . اگر در الگویی از خودانکاری محصور باشیم ، از رشد فردی مان جلوگیری شود و بدین ترتیب هرگز خوشحال نخواهیم بود .

اما معنای خویشتن پذیری تفاوت بسیاری با معنای واژه خود شناسی دارد . چند سال پیش هنگامی که مشغول نوشتن کتابی تحت عنوان «چگونه خودباوری خود را بالا ببرید» بودم ، متوجه شدم که تشریح این موضوع مستلزم طولانی ترین فصل کتاب است . در این فصل به اصول کلی مطلب اشاره می کنیم .

«پذیرفتن» به معنای تجربه نمودن واقعیت بدون انکار یا اجتناب از آن است و با قبول یا تصدیق صرف در تصور تفاوت دارد . همچنین با دوست داشتن ، تحسین نمودن و یا اغماض نمودن نیز تفاوت دارد . من می توانم واقعیت چیزهایی درباره خود را بپذیرم که اصلاً آنها را دوست نداشته ، تحسین و یا چشم پوشی نمی کنم . به مثال ساده ای اشاره می کنیم .

• ترس از خودخواهی

منظور شما این است که خودخواهی کار اشتباهی نیست ؟ « من در سراسر زندگی حرفه ای خود ، چه در هنگام ایراد سخنرانی یا حین روان درمانی با اشکال گوناگونی از این سوال ، مواجه بوده ام .

منظور کسانی که این سوال را مطرح می کنند ، این نیست که «آیا من اجازه دارم به حقوق دیگران تجاوز کنم ؟ ، آیا درست است که در مقابل رنجهای بشریت بی تفاوت بود ؟ آیا مهربانی و بخشندگی فضیلت نیستند ؟ »

منظور آنها این است که « آیا من حق دارم به نیازها و خواستههای خود احترام گذاشته و بر اساس بهترین قضاوت درونی خود عمل نموده و برای شادمانی خود تلاش کنم ؟ » ، « آیا منظور شما این است که من نباید مطابق آمال و آرزوهای دیگران زندگی کنم! »

من اغلب هنگام مواجهه با زنانی که در جهت کسب ارزشهای خود سعی می کنند بیشتر اظهار نظر کنند ، با طرح چنین سوالاتی روبرو می شوم . اگر زنان احساس می کنند که به طور خاصی در برابر خودخواهی آسیب پذیر هستند ، بدان علت است که اجتماع آنان را به صورت پرستار و مراقبت کننده بارآورده و به آنها تعلیمات صریحی داده شده که آخر از همه به خود بیاندیشند .

اگرچه مردان ازاین مشکل تفسیر دیگری دارند ؛ وظیفه زنان ، فریضه انجام دادن کارهاست ، صرف نظر از هزینه ای که شخصا باید بپردازند ، و هرگز و هرگز هم نباید شکایت کنند .

من به آنها آموزش دادم که نفع شخصی روشن بیانه لازمه یک زندگی راضی کننده و منطقی و همینطور ضرورت خودباوری است . و این نظریه ای است که درباره آن سوء تعبیرهای زیادی وجود دارد .

آشفستگی مربوط به این مسئله ، به ندرت به زنان محدود می شود . از زمان کودکی همیشه به ما می گویند که خودخواهی کار آسانی است و این فداکار بودن است که شهامت می خواهد . همه افرادی که به فعالیتهای جرات و شهامت می خواهد ؛ تکریم و گرمای داشتن آرزوها ،

برخورداری از ارزشهایی منحصر به خود و وفادار ماندن به آنها ، و مبارزه برای رسیدن به اهداف ، چه خانواده و دوستان آن را تایید کنند و چه تایید نکنند . برای اکثر افراد رها کردن آنچه که واقعا میخواهند بسیار ساده است .

• اضطراب و موفقیت

خودباوری در تعقیب اهداف به ما انرژی و نیرو می بخشد . به ما اجازه می دهد تا کسب موفقیت ها احساس رضایت و خشنودی بیشتری کنیم . زمانی که خودباوری ما بالاست ، موفقیت به نظر ما طبیعی و مناسب جلوه می کند .

اگر چه ، زمانی که خودباوری ما ضعیف است ، موفقیت باعث اضطراب می شود و اضطراب هم به خودی خود باعث تحریک رفتار خودشکنانه می شود . امروزه ، همانگونه که زنان بیشتری وارد محلهای کار می شوند و برای خود حرفه و کسب و کار راه می اندازد ، با فراوانی قابل ملاحظه ای با انواعی از این مشکل در بین آنها ، مواجه می شوم .

من این مشکل را اضطراب موفقیت می نامم. این حالت احساس ترس و وحشتی است که افرادی با خودباوری پایین ، زمانی که زندگی کاریشان به خوبی پیش می رود و با دید عمیق آنها در مورد خودشان و آنچه که تصور می کنند برایشان مناسب است در تضاد است، دچار آن می شوند .

زان که مالک شعباتی از فروشگاه های کوچک بود می گفت : «من همیشه بلند همت ، پرکار و پرانرژی بوده ام . زمانی که با دیوید که یک پزشک متخصص است و نسبت به من خیلی کمتر کاری و فعال است ازدواج کردم با خودگفتم که تفاوت های بین ما اهمیتی ندارد چون که او انسانی خونگرم و احساساتی است و چیزی که اهمیت دارد نیز همین است . اما هنگامی که در حرفه خود موفق شدم ، شروع به احساس گناه در مورد دیوید کردم ؛ چرا که من از او خیلی موفقتر بودم . همچنین این واقعیت که او فردی بی انگیزه بود باعث عصبانیت می شد. ندای درونی به من می گفت «از زنان انتظار نمی رود که در کارشان موفق باشند ؛ آنها نباید از شوهرانشان پیشی بگیرند » آنقدر در احساس گناه خود غوطه ور شدم که شروع به دعوا و مجادله با مشتریان کلیدی و مهم خودکردم - و حرفه و کارم شروع به نقصان نمود . حالا بعد از سه سال و کابوسهای فراوانی که پشت سر گذاشتم می خواهم دوباره سعی کنم و حرفه و کارم را از نو بسازم . اما باید اول بدانم که چه اشتباهی مرتکب شدم و چرا ، تاهنگامی که دوباره به موفقیت نایل شدم ، همان الگوی قبلی را تکرار نکنم .»

منبع : مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

<http://vista.ir/?view=article&id=319679>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ویستا

support@vista.ir