



☐ تاریخ انتشار : دوشنبه ۱۵ آذر ۱۳۸۹

☐ مجله الکترونیکی ویستا : موفقیت - شماره سیزدهم - خودشناسی

فهرست مطالب این شماره

• ۱۸ راه برای ارتقای زبان جسمانی

• ۲ باور غلط درمورد شخصیت

• آثار تخریبی خود شیفته

• آزمون خودشناسی

• آزمون خودشناسی

• آزمون خودشناسی مفهوم زندگی مشترک

• آشتی با کودک درون

• آشنایی با اختلال شخصیت خود شیفته

• آشنایی با اختلالات شخصیت- اختلال شخصیت پارانوئید

• آنها خرافاتی، خیالباف و عجیب و غریبند!

• آنهایی که از خودشون راضی نیستند ، بخوانند!

• آیا از وضعیت خود رضایت دارید؟

• آیا به عواطف و احساسات خود بها می‌دهید؟

• آیا شما احساساتی و دل رحم هستید؟
• آیا شما به راحتی دوست پیدا می‌کنید؟
• آیا شما فرد سختگیر و متعصبی هستید؟
• آیا من تنبل هستم؟ و یا احساس من این است؟
• آیا می‌دانید اختلال تجزیه‌ی هویت چیست؟
• آیا واقعاً مرغ یک پا دارد؟
• احساس تنفر از رنگ‌ها
• احساس خود ارزشمندی
• اختلال شخصیت
• اختلال شخصیت اجتنابی
• اختلال شخصیت اسکیزوتایپال
• اختلال شخصیت پارانوئید
• اختلال شخصیت خودشیفته
• اختلال شخصیت ضد اجتماعی
• اختلال شخصیت ضداجتماعی
• 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
• ارتباط امضاء با شخصیت انسان !
• ارتباط بستنی و شخصیت
• ارتباط شخصیت افراد با طرز خوابیدن
• ارتباط شخصیت و دست دادن
• 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 تصمیم‌های مهم

• اسرار جوراب

• اسرارخوش‌شانسی

• اشک‌ها و لبخندهایی که به ارث بردیم

• اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی

• اعتماد به نفس چیست؟ و چگونه افزایش می‌یابد؟

• اعتماد به نفس (Self-Confidence)

• اعصاب شما ؟ عصبی-سالم

• افراد خلاق چه ویژگی‌هایی دارند؟

• الهه (Elahe)

• امضاء شخصی

• امیدوار بودن در لحظات دشوار زندگی از ویژگی شخصیت‌های سالم است

• امیر (Amir)

• امین (Amin)

• انسان سالم از دیدگاه روان‌شناسی

• انواع دست دادن

• انواع شخصیت‌ها در ارتباطات

• انواع شخصیت‌های مدیریتی

• انواع مردان

• اهمال‌کاری و راه‌های غلبه بر آن

• اهمال‌کاری

• ای که ۳۰ سال رفت و در خوابی!

• ای می‌گذرد...

• ایمان (Iman)

• این شکل درون من است

• بازی خودشناسی

• بدبین یا خوش‌بین

• برای بهتر شناختن

• بررسی پدیده وبلاگ‌ها و روانشناسی خودمانی

• برنامه ریزی مهم‌تر از خیال‌پردازی

• برونگرایی

• بگو فرزند چندم خانواده ای؟
• بگو که هستی، بگو
• بگوید چگونه عطسه می کنید تا بگوییم کیستید؟
• بنفشه (Banafsheh)
• به جند نفر تکیه کرده ای ؟
• به خودت اعتماد داشته باش
• به خودت بگو: منو بشناس
• به دماغ دقت کنید
• بهنام (Behnam)
• پیروش (Parivash)
• پنیر نیمه نرم مثل پنیر فتا
• 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
• تحلیل شخصیت بر اساس گروه خونی
• تزلزل شخصیت
• تست اعتیاد به اینترنت
• تست خودشناسی
• تست خودشناسی
• تست روانشناسی
• تست روانشناسی (منفی بافی)
• تست روانشناسی فضولی
• تست شخصیت
• تست عشق و دوستی
• تشنه بازآوران از سرچشمه
• تصویر ذهنی خوبی از خود بسازید
• تغییر دادن بدبینی
• تغییر شخصیت

• تفاوت گریه در مردان و زنان
• 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 رنگ ها
• تو چه رنگی هستی ؟
• تو می توانی!!!
• تیپ A یا تیپ B ؟!
• تیپ شخصیت مهرورز
• تیپ شخصیتی مدیرتان را بشناسید
• تیپ شناسی مدیران
• تیپهای شخصیتی
• تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم
• جایگاه واقعی شما
• جست وجو به دنبال خود!
• جهت نماى شخصیت
• چپ روی زمین
• چرا بعضی‌ها چندشخصیتی‌اند؟
• چرا خلافاکار می‌شویم: فقط به خاطر زن؟!
• چرا من تغییر نمی‌کنم؟
• چرا هنگام شنیدن و گفتن و حتی نشستن خط و شکل می کشیم؟
• چطور از پيله تنهایی خارج شویم؟
• چقدر به زمان بهاء می‌دهید؟
• چگونه ابراز وجود کنیم؟
• چگونه با نوجوانان ناسازگار رفتار کنیم؟
• چگونه می‌توان روان سالم‌تری داشت؟
• چه تیپ آدمی هستید؟
• چه تیپ آدمی هستید؟

• چه رنگی نامزدتون رو تحت تاثیر قرار می ده ؟
• چه زمانی مغز انسان بالغ می‌شود؟
• چه شخصیتی چه می خرد؟
• چه شخصیتی سالم است، چه شخصیتی بیمار؟
• چه کسی شخصیت سالم دارد؟
• چهره خوانی
• چهل تمرین خودشناسی
• چپستی و چرایی رفتار
• حالت خواب راز شخصیت انسان را برملا می کند
• حامد
• حبیب
• حرف، حرف منه!
• حسادت
• حسادت؛ هیولای درون
• حلقه های شخصیت من، تو و...
• خاطره (Khatereh)
• خانم‌ها نخوانند!
• خانم‌ها... آقایان... هویت و شخصیت خود را بشناسید!
• خجالتی‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟
• خشایار (Khashayar)
• خصوصیات آقایون با شخصیت
• خصوصیات افراد خود ساخته
• خود را بپذیر!
• خود را بشناسید
• خود شیفتگی
• خودباوری و خوداتکاپی
• خودپنداره و عزت نفس
• خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید
• خودشناسی تصویر شما
• خودشناسی و تصمیم‌گیری موثر
• خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

• دار و دسته برره پی ها
• داریوش (Daryoush)
• داستان شخصیت چیست؟
• دانیال (Danial)
• در ستایش افسردگی
• درمان اختلالات عاطفی و روانی
• دروغگوها را بشناسیم
• دست‌هایت را پنهان کن
• 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
• رابطه شیرینی و شخصیت شما
• رابطه گروه خونی و شخصیت
• رابطه میان خط و شخصیت افراد
• رازهای شخصیتی شما از زبان گل های تولدتان
• راست مغز هستید یا چپ مغز
• رامبد (Rambod)
• رامتین (Ramtin)
• رامین (Ramin)
• 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)
• رنگ سیاه
• رنگ قرمز
• روانشناسی ابرو
• روانشناسی ارتباطات زبان بدن

• روانشناسی چشم ها
• روانشناسی خجالت
• روانشناسی خرید
• روانشناسی رنگ چشم ها
• 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 شخصیت
• روانشناسی میوه ای شخصیت
• رویانشینان کاخ تنهایی
• ریحانه (Reyhaneh)
• ریخت شناسی
• ریز نبین خودتو
• زبان بدن
• زنان و مردان تفاوت ها ، شباهت ها
• زهره (Zohreh)
• زیستن در لحظه
• ساختار شخصیت از دیدگاه فروید
• سارا (Sara)
• سالومه (Salomeh)

• سام(Saam)
• سامره(samereh)
• ساناز
• ساندویچ و شخصیت شما
• سپیده(Sepideh)
• سلامت روانی
• سنجش شخصیت با چند سنوال ساده
• سیری در دنیای حسادت
• سیمین(Simin)
• سینا (sina)
• شما هم خود آگاهید؟
• شاخص افراد دروغگو
• شخصیت با خصیصه های فردی
• شخصیت پرشور
• شخصیت جدی
• شخصیت حساس
• شخصیت خود را بشناسید
• شخصیت خود و دیگران را چگونه بشناسیم
• شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا
• شخصیت دوری گزین
• شخصیت زنانه و شخصیت مردانه
• شخصیت سالم؛ افسانه یا واقعیت
• شخصیت سالم: افسانه یا واقعیت؟
• شخصیت شما: برونگرا یا درونگرا؟
• شخصیت شناسی
• شخصیت شناسی از روی حرکات سر
• شخصیت شناسی از روی کیف و کفش
• شخصیت شناسی با اشکال هندسی
• شخصیت شناسی با تصاویر ذهنی
• شخصیت شناسی با چند سوال کوتاه
• شخصیت شناسی با کیک

•	شخصیت عزلت‌گزین و گوشه‌گیر
•	شخصیت فارغ البال
•	شخصیت قدرت طلب
•	شخصیت مهر طلب
•	شخصیت ماجراجو
•	شخصیت متعادل و میانه
•	شخصیت متلون
•	شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!
•	شخصیت مراقب
•	شخصیت مهرطلب
•	شخصیت نمایشی
•	شخصیت و شخصیت‌ستانی
•	شخصیت وابسته
•	شخصیت وابسته یا dependent
•	شخصیت وسواسی
•	شخصیت وظیفه شناس
•	شخصیت های ناموفق چه ویژگیهایی دارند؟
•	شخصیت‌شناسی رنگها را بدانیم
•	شخصیتی افسانه‌ای داشته باشید
•	شقایق (Shaghayegh)
•	شما چطور؟ آدم شادی هستید؟؟؟
•	شما چگونه غذا می‌خورید، با دست یا چنگال؟
•	شما چه شخصیتی دارید ؟
•	شما چه طوری سلام می‌کنید؟
•	شما خوشبین هستید یا بدبین؟
•	شما میوه چه درختی هستید؟
•	شماره تولد نشانگر شخصیت ماست
•	شناخت انسان ها بر اساس اسم آنها
•	شناخت انواع شخصیت ها
•	شناخت دروغگو
•	شناخت شخصیت از روی حرکات بینی

• شناخت شخصیت از روی حرکات چشمها
• شناخت شخصیت از روی حرکات دست ها (از مچ تا سر انگشتان)
• شناخت شخصیت افراد با رنگ‌ها
• شناخت شخصیت با عطسه
• شهاب(Shahab)
• شهرام
• شهرزاد(Shahrzad)
• شهره(Shohreh)
• شیدا(Sheida)
• شیما(Shima)
• شیوا(Shiva)
• طبقه‌بندی ویژگی‌های شخصیت
• عدد تقدیر شما چنده ؟!
• عرفان(Erfan)
• عشق باشکوه (تست خودشناسی)
• عطسه نمودی از شخصیت !
• عقدۀ حقارت
• عقل و شخصیت از منظر روان شناختی
• علل احساس کهنتری از دید آدلر
• عواطف یعنی چه ؟
• عوامل تکبر
• غزال(Ghazal)
• فائزه(Faezeh)
• فال اشکال هندسی
• فال رنگی ...
• فراشناخت
• فرامرز(Faramarz)
• فرانک (Faranak)
• فرد جدی نمی تواند بخندد
• فرزاد(Farzad)
• فرشاد(Farshad)

•	فرناز (Farnaz)
•	فریبرز (Fariborz)
•	فصل ها و رنگ ها
•	فکر می کنی چه رنگی هستی؟
•	قلدرها و حقه بازها همیشه بد نیستند
•	کامران (Kamran)
•	کاوش محیط برای یافتن سرنخ ها
•	کاوه (Kaveh)
•	کدام نیمکره مغزتان برتری دارد؟
•	کفش و کیفیتان شما را لو می دهد
•	کمال گرایی از کجا آب می خورد؟
•	کم حرف ها، پر حرف ها یا خاریشت ها، شما جزو کدام دسته اید؟
•	کنجکاوی یا فضول؟
•	کوچک ترین آتشدان شخصیت
•	کوروش (Kourosh)
•	کیوان (Keivan)
•	کیومرث (Kioumars)
•	گدازه های آتشین عشق به خود
•	گذر از سلطه پذیری و قاطعیت
•	گروه AB فارغ از مراقبت وبی نیاز از توجه
•	گروه خونی A تیپ سرد
•	گروه خونی O تیپ گرم
•	گروه خونی و شخصیتها
•	گره های درونمان را باز کنیم
•	گلنار (Golnar)
•	گیج ترین آدم های روزگار
•	لوکوموتیوهایی با آتشدان های شخصیتی
•	مارال (Maral)
•	مانا (Mana)
•	ماهرخ (Mahrokh)
•	مجتبی (Mojtaba)

• مجردی را دوست دارید یا متاهلی؟
• محبوبه (Mahboobeh)
• مراحل تغییرات شخصیتی
• مرد ایده آل شما کیست؟؟؟
• مرزهای خاکستری
• مریدان استوار جادو و ماورا
• مشکل شخصی افراد
• معاشرتی هستید یا خجالتی؟
• مقیاس عشق
• من را بشناسید
• من سلطه پذیرم !!!!!
• من می خواهم سوپرمن باشم
• من؛قاضی خودم
• موبایل نشانه شخصیت شماست!؟
• موهای شما نمایانگر شخصیت شماست
• می‌خواهم تنها باشم
• میزهایی که داریم
• نارسیسیتیک پرسونالیتی یا خودشیفتگی
• نشست منش بر دوش سرشت
• نقاشی و کشف حقایق درونی کودکان
• نقاشی های ناخودآگاه ، شخصیت شما را آشکار می کند
• نقش واقعی منتقد درون
• نگاه به خود
• نور درمانی
• نوزده ویژگی اخلاقی برای ایجاد شخصیت سالم سازمانی
• نوسانات روحی روی نمودار ریاضی
• نوشتن خاطرات راهی برای رسیدن به عمق درون من و توست
• نوع شخصیت و عشق شما چیست؟
• نیمهٔ تاریک وجود
• نیمه گمشده من
• ویژگی های انسان سالم

- ویژگی های شخصیت بوردرلاین

- ویژگی ها و برجسب های انسان متحول شده و خودشکופا

- ویژگی ها و برجسب های انسان متحول شده و خودشکופا

- ویژگی های انسان خود شکופا

- ویژگی های شخصیت نرمال

- هزارتوی ناشناخته شخصیت آدمی

- همه چیز درباره «خودشیفتگی»

- هویت چیست ؟

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

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 رئیس‌تان صحبت می کنید، به طور متفاوتی از زبان جسمانی استفاده می کنید، تا زمانی که با دوستان 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 جسمانی‌تان 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 نظرتان 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 جسمانیات کمی اغراق آمیز جلوه کند. موقع نشستن ممکن است باز کردن پاهایتان از هم یا صاف کردن پشنتان کمی مسخره به نظر برسد. اما ایرادی 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) دست ها یا پاهایتان را ضربدری نکنید. احتمالاً شنیده اید که دست به سینه نشستن باعث می شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی به خودتان گرفته اید یا گارد گرفته اید. این مسئله درمورد پاها هم صدق می کند. پس دست ها 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 آزدگی مردم شود. نگاه نکردن به آنها هم ممکن است حس ناامنی ایجاد کند. اگر موقع صحبت کردن عادت ندارید با شنونده های 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) شانه هایتان را شل کنید. وقتی احساس فشار می کنید، این فشار بیش از هر جای دیگر روی شانه هایتان خالی می شود. در این اوقات شانه هایتان کمی به جلو خم می شوند. 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 تایید تکان دهید. اینکار باعث می شود طرف مقابلتان مطمئن شود که به حرفهایش گوش می دهید 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 می خواهید نشان دهید که به حرفهای طرف مقابلتان علاقه مندید، به سمت او خم شوید. اگر می خواهید 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 می رسید که محتاج تایید 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 می زند، 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 جوک های خودتان می خندد چون باعث می شود عصبی و محتاج جلوه کنید. وقتی به کسی معرفی می شوید، لبخند بزنید اما دقت کنید که خنده تان مصنوعی نباشد چون دو رو به نظر خواهید رسید.

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

(۱۰) سرتان را بالا نگه دارید. چشمتان را به زمین ندوزید چون باعث می شود 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 می رساند، باعث می شود استرس کمتری هم داشته باشید. وقتی کسی صدایتان می کند، گردنتان را سریع به آن سمت نچرخانید و کمی آرامتر این کار را انجام دهید.

۱۲) از رفتارهای ناآرام و بی قرار اجتناب کنید. تیک های عصبی مثل تکان دادن پا ضربه زدن با انگشتان روی میز از جمله رفتارهای عصبی به شمار می روند. با این حرکات فردی عصبی به نظر می رسد و وقتی بخواهید با کسی صحبت کنید این رفتار موجب پرت شدن حواس فرد می شود. 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 بی قرار انجام دهید، می توانید از آن در صحبت کردن استفاده کنید. برای توصیف چیزی یا تاکید کردن روی مطلبی که عنوان می کنید، از دستانتان کمک بگیرید.

۱۴) نوشیدنیهای را پایین نگه دارید. آنرا جلوی سینه تان نگه ندارید. در واقع، هیچ چیز را جلو سینه تان نگه ندارید چون باعث می شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی گرفته اید. 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 جسمانیهای جلوه می کند. شما می توانید زبان جسمانیهای 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 شاخصه های صریح 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 انواعی 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 باتوجه 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 صورتی‌که 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 به‌نظر 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 در برمی‌گیرد.

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 فرانسویس 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 زیج (شکل‌بندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کل، ارزیابی شخصیت هر فرد باتوجه به لحظه تولد وی و ارائه پیش‌بینی‌های مناسب براساس یکی از کتابچه‌های راهنما یا تقویم‌های نجومی

صورت می‌گرفت که بی‌شباهت 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 درخصوص 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 به‌کار 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 پیش‌نرویم 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 به‌شرطی 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 میانسالی 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 باتوجه 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 دلایل 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 می‌زنند. خودشیفتگی هیچ پشتوانه‌ای ندارد و معمولاً متکی بر توهّمات و خیالات فرد است. افراد خود شیفته تصور می‌کنند بسیار آدم‌های مهم و بزرگی هستند و جالب اینجاست که می‌خواهند دیگران را هم وادار کنند که این تصورات باطل را بپذیرند.



انسان خود شیفته، پیوسته خودش و دیگران را گول می‌زند و برای بزرگ جلوه دادن خود، دائم دروغ می‌گوید و امتیازات مالی و معنوی عجیب و غریبی را به خود نسبت می‌دهد و گاه در این کار به قدری اغراق می‌کند

که خودش هم دروغ هایش را باور می‌کند.

ریاکاری یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌های انسان‌های خود شیفته است. این افراد به این حقیقت دست نیافته‌اند 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 می‌شود و دیگر همان توجه و احترام پوشالی اولیه را هم نسبت به آنها نشان نمی‌دهند، دچار اضطراب، نگرانی و رنج دائم می‌شوند. انسان خودشیفته دچار عقده حقارت و خود کم بینی است، لذا سعی می‌کند با بزرگ جلوه دادن خود، این کمبودها را پنهان یا انکار کند. انسان خود شیفته بشدت از دیدن و پذیرفتن واقعیت‌ها می‌گریزد و در دنیایی خیالی که برای خودش ساخته و پادشاه آن است، به سر می‌برد. انسان خود شیفته به هیچ وجه شریک مناسبی برای کار و زندگی نیست و ارتباط با او کمترین اعتبار و ثباتی ندارد.

انسان‌های خود شیفته فقط صدای خودشان را می‌شنوند و افکار خودشان را قبول دارند. آنها به هیچ وجه نمی‌توانند 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 می‌بیند و از دیگرانی که عاجزانه، تحسین و توجه آنها را طلب می‌کند، 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 نمی‌رود. فرد خودشیفته، بشدت بیمار است، اما اگر کسی جرأت کند و این حرف را به او بزند، بلافاصله به نفهمی متهم می‌شود.

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 یادداد 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 خرد شدن 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 نا ممکن 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>



آزمون خودشناسی

چقدر هراس و اضطراب دارید؟

جلوی هر عبارتی را که در مورد شما درست است علامت بزنید

- همیشه يك نوع حالت دل نگرانی و تشویش دارم.
- بدون آن که دلیلی برای آن ببینم همیشه يك نوع احساس ترس در وجودم هست.
- سریع از کوره درمی روم و دست و پایم را گم می کنم.
- احساس می کنم که دارم خرد می شوم.
- هیچ چیز در زندگیم درست نیست و هر لحظه ممکن است بلایی بر سرم



بیاید.

▪ خیلی وقتها در دست و پایم احساس لرزش می کنم.

▪ همیشه سردرد، گردن درد و کمردرد دارم.

▪ احساس می کنم که ضعیف هستم و به سرعت خسته می شوم.

▪ همیشه احساس ناآرامی دارم و نمی توانم يك گوشه آرام و قرار بگیرم.

▪ خیلی وقت ها در قلبم احساس پرش می کنم.

- همیشه يك نوع احساس سرگیجه دارم.
- تا به حال چند بار پیش آمده که حالت غش به من دست داده است و همواره احساس می کنم این کار دوباره تکرار می شود.
- خیلی وقتها تنگی نفس می گیرم.
- نوك انگشتانم گزگز می کند و يك نوع احساس خواب رفتگی در آن ها می کنم.
- بیشتر اوقات یبوست دارم؛ اسهال می گیرم و معده درد دارم.
- بیش از حد معمول باید به دفعات برای ادرار به توالت بروم.
- کف دستانم همیشه عرق کرده است.
- خیلی وقتها احساس می کنم که صورتم گرم و سرخ شده است.
- به سختی به خواب می روم و در خواب هم خستگی ام در نمی رود.
- به سختی می توانم خودم را کنترل و آرام کنم.

به هر علامت ۵ امتیاز بدهید و آن ها را با هم جمع کنید نمره بین ۵ تا ۲۰ نشان دهنده هراس و اضطراب خفیف است. اگر جمع نمراتتان بین ۲۰ تا ۴۰ قرار دارد، دچار هراس و اضطراب متوسط شده اید. اگر نمراتتان از ۴۰ به بالا است دچار هراس و اضطراب شدید شده اید. در مورد هراس متوسط و شدید مراجعه به متخصص برای درمان هراس و اضطراب بسیار ضروری است. هراس و اضطراب اختلافاتی هستند که در طول زندگی آموخته می شوند. اضطراب و هراس چیزهای قابل علاجی هستند و هرچه زودتر برای علاج آن ها اقدام شود نتیجه بهتری می دهند.

به نقل از سایت عباران

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=81405>



آزمون خودشناسی

خویش‌شناسی یکی از سفارشات معصومین، علیهم‌السلام، است و هر که معرفتش به خود بیشتر باشد خدا را نیز بهتر خواهد شناخت . برای آنکه خودمان را بشناسیم باید درنگ و تأملی دوباره در اعتقاد و رفتارمان داشته باشیم و به حساب نفسمان برسیم . پاسخگویی به سؤالات زیر می‌تواند به شما در این حسابررسی کمک کند .

هر عبارت را بخوانید، اگر مضمون آن در مورد شما صحیح بود در پرانتز مقابل آن کلمه بله، اگر صحیح نبود کلمه خیر واگرتاحدی مصداق داشت کلمه تقریباً را بنویسید .

امتیازها



اگر به عبارت‌های زیر پاسخ بدهید به هر کدام (۲) امتیاز بدهید:

۱۹ و ۱۷ و ۱۴ و ۱۳ و ۱۰ و ۷ و ۶ و ۳ و ۲ و ۱

اگر به عبارت‌های زیر پاسخ خیر داده‌اید به هر کدام (۲) امتیاز بدهید:

۳۰ و ۱۸ و ۱۶ و ۱۵ و ۱۲ و ۱۱ و ۹ و ۸ و ۵ و ۴

به عبارت‌هایی که پاسخ (تقریباً) داده‌اید برای هر کدام (۱) امتیاز بدهید و سپس نمرات را با هم جمع کنید .
توضیح نمرات:

اگر امتیاز شما ۳۳ و بالاتر از آن است مثل شما، مثل شخص توانایی است که در بیابان پرخطر زندگی بر اسبی راهوار سوار است و شتابان به سوی رستگاری حرکت می‌کند . به لطف پروردگار امیدوار باشید .

اگر بین ۳۲ و ۲۵ امتیاز آورده‌اید مثل شما، مثل شخصی است که زمام اسبی تیزک را دردست دارد که می‌تواند او را به مقصد برساند اما در مقابل خطرهای شاید فرصت‌سوار شدن بر اسب را پیدا نکند . پس مراقب باشید و عوامل بازدارنده را شناسایی کرده از آنان بپرهیزید .

اگر از ۲۰ کمتر امتیاز آورده‌اید مثل شما، مثل شخص ناتوانی است که همه مسیر را پیاده طی می‌کند . بی‌شک احتمال از بین رفتن او با کوچکترین خطری مهیا است . تا دیر نشده فکری برای خودتان بکنید .

(۱) پیوسته به یاد خدا هستید و او را هیچگاه از یاد نمی‌برید . ()

(۲) گفتارناتین و خالی از نقطه‌های ضعف است . ()

(۳) آنچه را خود به آن عمل نمی‌کنید بر زبان نمی‌آورید . ()

(۴) وقتی عمل نیکی انجام می‌دهید ناخواسته بر سر دیگران منت می‌گذارید . ()

(۵) در سختی‌ها از جا در می‌روید و نمی‌توانید صبر پیشه کنید . ()

(۶) دوستان شما از راستگوییان هستند . ()

(۷) دیگران را با کردار و گفتار خود به استقامت و تحمل سختی‌ها علاقه‌مند می‌سازید . ()

(۸) غیر از خدا به چیزهایی دیگر نیز امید دارید . ()

(۹) با دوستانتان ارتباط کمی دارید و گاهی از مسایل آنها غفلت می‌کنید . ()

(۱۰) چشمان خود را از نگاه‌های ناروا نگاه می‌دارید . ()

(۱۱) در خوردن روزی پاک و حلال دقت نظر زیادی به خرج نمی‌دهید . ()

(۱۲) از کارهای ناروای گذشته توبه صادقانه و صمیمانه نکرده‌اید . ()

(۱۳) جسم و جان خود را از آلودگی نگه می‌دارید . ()

(۱۴) از سخن لغو و بیهوده پرهیز می‌کنید . ()

(۱۵) نگران آنچه برای فردای خود فرستاده‌اید نیستید . ()

(۱۶) گاهی از یاد قیامت و معاد غافل می‌شوید . ()

(۱۷) پای‌بند به اقامه نماز هستید . ()

(۱۸) از نعمت‌های مادی و معنوی که به شما داده شده انفاق نمی‌کنید . ()

(۱۹) فرمانبردار خدا و رسول او هستید . ()

(۲۰) در راه رضای خدا مجاهده و کوشش نمی‌کنید . ()

منبع : مستور

<http://vista.ir/?view=article&id=92260>

آزمون خودشناسی مفهوم زندگی مشترک



آیا تاکنون از خود پرسیده اید که معنای زندگی مشترک چیست؟ آیا می دانید که پایه یک زندگی مشترک بر اعتقادات و باورهای بنیادی شما استوار است؟ زندگی مشترک مفهومی بسیار وسیع دارد که شاید در یک جمله نتوان بیان کرد. آزمون زیر به شما کمک می کند که دریابید اعتقادات و باورهای بنیادی تان در رابطه با یک ارتباط عمیق و ریشه دار چیست؟

به هنگام پاسخ دادن به این سئوالات، اولین فکری را که به ذهنتان می رسد، در نظر بگیرید و براساس آن به سئوالات پاسخ دهید.

پرسش های آزمون

(۱) به نظر شما، بهترین شیوه برای اینکه اطمینان یابید طرف مقابلتان کاملاً برازنده و مناسب حال شماست، چیست؟
(الف) خواسته ها و سلیقتان در زندگی عیناً مثل هم باشد.

(ب) در این ارتباط، همیشه شاد و راضی باشید و هیچ اختلاف و مشکلی بینتان وجود نداشته باشد.

(ج) به اتفاق هم با مشکلات مواجه شوید و مبارزه کنید و روزبه روز بیشتر به یکدیگر نزدیک شوید.

(د) اینکه والدین و خانواده تان او را تایید کنند.

(۲) به نظر شما، زوجها از چه طریق قادرند به بهترین نحو، مشکلات و مسائل مهم زندگی مشترکشان را حل و برطرف کنند؟

(الف) ابتدا مشخص کنند که چه کسی در اشتباه است و حق با کدام است.

(ب) حتی در صورت ناراحتی و نارضایتی شدید، باید مدام با یکدیگر صحبت و تبادل نظر کنند.

(ج) مشکلات را به حال خود رها کنند و منتظر بمانند تا اوضاع خود به خود بهبود یابد.

(د) تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنند و با دل و جان به حرفها و پیشنهادهای یکدیگر گوش دهند.

(۳) در زندگی مشترک زوجها، ممکن است تفاوتها، اختلاف نظرها و مشکلاتی قدامت کنند، اینها:

(الف) نمایانگر این حقیقت هستند که لازم است تغییر و تحولی در همسران به وجود آید.

(ب) دلایلی هستند که باعث می شوند گذشت و سازش خود را به یکدیگر نشان دهید و در جهت بهبود ارتباطاتان بیشتر بکوشید.

(ج) به منزله و علایم هشداردهنده ای هستند که ثابت می کنند همسران مناسب حال و برازنده شما نیست و به دردتان نمی خورد.

(د) به منزله و نشانه هایی هستند که به ما می گویند زمان آن فرا رسیده است که چیزهای جدیدی یاد بگیریم و به مرحله رشد و شکوفایی برسیم.

(۴) زوجهایی که همیشه رضایت خاطر، خرسندی، خشنودی و شادمانی شان را با یکدیگر تقسیم می کنند با زوجهایی که مدام ابراز نارضایتی و ناراحتی می کنند، تفاوت دارند. به نظر شما تفاوت آنها در چیست؟

(الف) زوجها گروه اول هرگز عصبانی نمی شوند، جر و بحث به راه نمی اندازند و سعی می کنند همیشه آرامش و خونسردی خود را حفظ کنند.

(ب) زوجها گروه اول هیچ گاه وضع را از آنچه هست، بدتر نمی کنند.

(ج) زوجها گروه اول مسائل و مشکلات کمتری دارند، در نتیجه بیشتر از زندگی خود لذت می برند.

(د) زوجها گروه اول، برای حل مسائل و مشکلات موجود، از ابزارها و شگردها و راهکارهای مدیرانه تری استفاده می کنند.

• امتیازات

سنوآل الف ب ج د

۱ ۴ ۳ ۳ ۱

۴ ۱ ۳ ۳ ۳

۴ ۱ ۳ ۳ ۳

۴ ۱ ۳ ۳ ۴

• بین ۱۳ تا ۱۶ امتیاز

شما از روحیه ای ایثارگرانه برخوردارید، ولی در عین حال مایلید همسران نیز به موقع شما را درک کند و از خودگذشتگی نشان دهد. ممکن است به هنگام رویارویی با مشکلات ابتدا خود را ببازید، اما خیلی زود به خود می آید و اوضاع را به بهترین نحو سروسامان می دهید. متاسفانه به هنگام پذیرفتن اشتباهات، کمی سرسخت و لجوجانه عمل می کنید، اما با کمی تأمل، راهکارهایی مناسب می یابید و می توانید بر مشکلات پیروز شوید.

• بین ۹ تا ۱۲ امتیاز

سرسخت و خودرأی هستید و بر اعتقادات و باورهای ریشه دار و عمیق خود بشدت اصرار می ورزید و مایلید همانها را در زندگی مشترکتان نیز اعمال کنید. این به شرطی خوب است که ابتدا بتوانید به تفاهمی با همسران در این زمینه دست یابید و پس از گذشت چندسال از زندگی مشترکتان و شناخت هرچه بیشتر یکدیگر، با همفکری با او آنها را به کار گیرید. متاسفانه به هنگام رویارویی با مشکلات، به سرعت دست و پائتان را گم می کنید و قادر نیستید بدون کمک فکری دیگران، مسائل را حل و فصل کنید. بهتر است کمی صبورانه تر با مسائل برخورد کنید.

• بین ۴ تا ۸ امتیاز

ابتدا به این سنوآل پاسخ دهید، آیا معنا و مفهوم زندگی مشترک را به درستی درک کرده اید؟ چنانچه پاسختان به این سؤال منفی است (که حتماً با توجه به امتیازاتتان همین طور است) قبل از تصمیم گیری برای ازدواج، باید به زندگی مشترک آرام و پر از تفاهم زوجهای اطرافتان دقیق شوید و راهکارهای مدبرانه آنها را فراگیرید. متاسفانه از قدرت تصمیم گیری بالایی برخوردار نیستید و حرفهای دیگران به سرعت و سهولت رویتان اثر می گذارد، بدون اینکه پیرامون آنها بیندیشید. این را بدانید، زندگی مشترک همانند خیابان دوطرفه ای است که باید حق و حقوق طرفین در آن به طور یکسان و مساوی رعایت شود وگرنه مشکلات و موانعی بر سر راهتان قد علم می کند که حل و فصل آنها غیرممکن می شود

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=106688>



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 انداخته 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 متغیر، 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 سر حال 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 مجموعه ای از هیجانات و احساساتی است که شما در درونتان دارید و آنها را کنترل می کنید. همه این هیجانات و احساسات خوشایند و ناخوشایند، کودک درون شما را تشکیل می دهند.

کودک خلاق، احساساتی، هنری و خیال پرور 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 بی توجهی، غفلت و بدرفتاری قرار می گیرد، وقتی از ارضای خواسته هایش جلوگیری می شود، وقتی صدمه می بیند، وقتی خود را در لایه ای از نقاب می پوشاند و از دید دیگران مخفی می سازد، وقتی وجود او را انکار می کنید و نادیده می گیرید (احساسات خود را از انکار می کنید و نادیده می گیرید)، این کودک خردسال جایی در زیر سطح روان شما پنهان می شود و با این کار احساسات نگرانی، اضطراب، ترس و افسردگی را در شما ایجاد می کند.

گرچه ممکن است آن را فراموش کرده باشید و نسبت به وی بی توجه باشید، ولی او در درونتان حضور دارد و بی توجهی و کم محلی شما را با لجبازی پاسخ می دهد. اگر به او توجه کنید و با او مهربان باشید، می داند چگونه شما را سرگرم کند، چگونه از زندگی لذت ببرد و چگونه بازی کند. اگر او را دنبال کنید، می تواند 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، می تواند دوست واقعیتان باشد و مانند یک بزرگسال در کنارتان قرار گیرد. خشکی و حدیث بیش از اندازه را از شما بگیرد و شما را لطیف تر کند، به شما کمک کند تا بر ترس هایتان غلبه کنید، انعطاف پذیر باشید و تغییرات لازم را در زندگیتان ایجاد کنید. کوچولوی درون شما نیازمند مراقبت، حمایت، تأیید و شفقت و شما برای این کار به ابزار زیادی احتیاج دارید.

• نشانه های مناسب

وقتی کودک درون شما فعال می شود، بی تردید احساسات و هیجانات را تجربه می کنید:

- 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 درمی‌آورید، 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 خلاق.
- 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 کودکان‌تان 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 ناپه‌نچار ارزیابی شوید.

منبع : روزنامه اطلاعات

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



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 تامین زندگی خودش به عنوان خدمتکار یک رستوران کار کند. او به رغم عدم موفقیت، برای دیگران لا ف می زند که همه نقش ها 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 می تواند 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 (bisober 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. گر چه 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، متشخص و منحصر به فرد قادر به درک آن ها و مشکلاتا تشان 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 - معمولا 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 کاملا از خود بی اعتنائی 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 (مثلا 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 معمولا 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 فریبده 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 استثمارگرانند. حتی وقتی که معلوم می شود آنها به خاطر انجام دادن رفتار غیرقانونی گناهکار هستند، نگرش بی اعتنائی 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 استثنایی 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 میآورد 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 نایمینی به طرز اسرارآمیزی در «خود والا بینی کاذب» جلوه گر می شود که می توان آن را از تلاش فرد برای جبران کردن آنچه قبلاً 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 انتقادهای 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 پارانوید

• واژگان:

• اختلال شخصیت اسکیزوئید:

در کسانی تشخیص داده می شود که عمری را در کناره گیری از اجتماع گذرانده اند. احساس ناراحتی آنها در روابط اجتماعی، درونگرایی، و عواطف محدود و کند آنها قابل توجه است. شخصیت های اسکیزوئید در نظر دیگران افرادی مردم گریز، 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 نوروز و سایکوز (روانپیشی) قرار گرفته و با بی‌ثباتی فوق‌العاده عاطفه، خلق، رفتار، روابط شیئی و تجسم نفس مشخص هستند.

• روان‌پیشی (psychosis):

روانپیشی (سایکوز) یا اختلالات شدید روانی، نوع شدید بیماری روانی است که ویژگی عمده آن فقدان واقعیت سنجی 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 دوری‌گزین (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. بیمارانی 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 خودبیمارپنداری) 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 روان‌پیش 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 غیرمغرضانه دیگران ببینند. 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 سرخ در آنها دیده می‌شود. جدی و عبوس‌اند. در گفتار، منطقی و معطوف به هدف هستند و محتوای فکر آنها حاکی از فراق‌کنی 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 هم جنس‌خواهانه است. در واقع افراد هم جنس‌گرا 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 دوری‌گزین 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 می‌شکنند. این کودکان «بیش تعمیم دهی» را، که یک خطای ذهنی است، از والدین و خانواده خود می‌آموزند. یعنی مثلاً 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، بذری 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 دوری‌گزین، اختلال شخصیت مرزی و اختلال شخصیت اسکیزوتیپال و اسکیزوتایپال وجود داشته باشد.

• تشخیص افتراقی

اختلال شخصیت پارانوئید را باید از اختلال هذیانی، اسکیزوفرنی پارانوئید، اختلال شخصیت اجتنابی (دوری‌گزین)، 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 دوری‌گزینی می‌کنند، نه به علت سوءظن و عدم اعتماد نسبت به سایرین.

در "اختلال شخصیت وسواسی" نیز فرد بسیار کمال‌گرا 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 پیش‌آگهی 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 پیش‌آگهی مساعدی ندارند.

• درمان اختلال شخصیت پارانوئید

برای درمان این اختلال، هم می‌توان از داروها بهره برد و هم از روان‌درمانی. البته روان‌درمانی، درمان مناسب‌تری برای این اختلال می‌باشد. درمانگر باید با بیمار رو راست باشد و با بیمار زیاد، گرم‌نگیرد و صمیمی نشود. زیرا ممکن است مورد سوءظن 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 مخفی‌کاری و توطئه‌چینی 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 ناشنوایان 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.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=358283>



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 علایمی؟

- 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 درواقع کلیدهایی برای ادراک روابط بین فردی است ناتوان هستند. درواقع 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

برنمی آیند 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 روان درمانی 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 ضدافسردگی نیز کاربرد پیدا می‌کند.

دکتر محمدمهدی قاسمی، روان‌پزشک - دکتر علیرضا ناصری

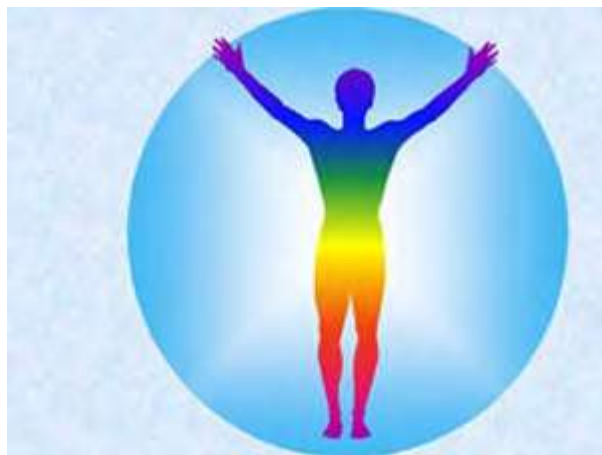
منبع : روزنامه سلامت

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



آنهایی که از خودشان راضی نیستند ، بخوانند!

- آیا شما هم فرد کمال گرایی هستید؟؟؟
- آیا شما هم هموار فکر می کنید آن کسی که می خواهیم باشید نیستید؟
- آیا احساس می کنیم کارهایی که به اتمام رسانده ایم به اندازه کافی خوب نیستند؟
- آیا نوشتن مقالات و طرحها را با اهداف انجام دقیق آنها به تعویق می اندازیم ؟
- 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 هرحال مطالعات اخیر نشان می دهند نگرش کمال گرایی به 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 ،احتمالا با کمال گرایی مرتبط هستند:

• ترس از بازنده بودن:

افراد کمال گرا ،غالبا 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 ،غالبا 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 ، غالبا 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 غالبا 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 باید ها 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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا از وضعیت خود رضایت دارید؟

شاید با خودتان بگویید هر انسانی در درون خودش می داند که چقدر از زندگی خود راضی هست، اما ضمن تایید فکر شما این نکته را فراموش





نکنید که متاسفانه «رضایت» و «شادی» از آندسته مسائلی هستند که اصولا انسان ها کمتر درباره آنها فکر می کنند و معمولا هم نظر دقیقی نسبت به آنها ندارند. به هر روی برای اینکه در این باره به نتایج جالب تر و بهتری برسید پیشنهاد می کنیم تا انتهای این مطلب با همراه ما باشید، زیرا به شما اطمینان می دهیم که چنانچه با صداقت کامل به سؤالاتی که در اینجا طرح شده پاسخ بدهید، نتیجه آن شما را شگفت زده خواهد کرد:

(۱) معمولا چندبار در روز متوجه می شوید که بدون اراده در حال خندیدن یا

لیخندزدن هستید؟

- یک یا دو بار (۰)

- هر زمان که موضوع جالبی پیش بیاید (۵)

- اغلب اوقات (۱۰)

(۲) زمان احوالپرسی با دوستان معمولا چه جوابی به سوال «چطوری» می دهید؟

- ای بابا، چه حال و روزی! (۰)

- بد نیستم، می گذره (۵)

- خوبم، متشکرم (۱۰)

(۳) آیا بخاطر دارید آخرین باری که با دوستانتان دور هم جمع شدید، دقیقا چه زمانی بود؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

(۴) اگر به فرد افسرده ای بربخورد، چه می گوئید؟

- سعی می کنم در این شرایط سکوت کنم (۰)

- حالت خوبه؟ (۵)

- ای بابا، بخند، خوشحال باش! (۱۰)

(۵) وقتی کسی شما را به شادبودن تشویق می کند، چه می کنید؟

- فرض می کنم چیزی نشنیده ام (۰)

- به زور لبخند می زنم (۵)

- مطمئنا کسی پیدا نمی شود که به من چنین حرفی بزند (۱۰)

(۶) آیا گهگاه چیزهایی می خرید که خود شما را راضی کند، اما از نظر دیگران هدر دادن پول محسوب شود؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

(۷) روابط شما با دوستانتان چگونه است؟

- کسل کننده (۰)

- پیچیده (۵)

- مطبوع و لذت بخش (۱۰)

(۸) آیا به نظر شما عاقلانه است که برای رسیدن به یک آینده نامطمئن، حال را از دست بدهیم؟

- بله (۰)

- خیر (۱۰)

(۹) اگر تمام خواسته های شما کاملا مورد موافقت اطرافیان قرار می گرفت، بازهم همین کارهایی را می کردید که الان انجام می دهید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

۱۰) آیا تا به حال به خاطر کارهایی که براساس باور شخصی تان انجام داده اید، از طرف دیگران به دیوانگی متهم شده اید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

خوب، اکنون که به آخر تست ها رسیده اید، امتیازات تان خود را محاسبه کرده و ببینید در چه وضعیتی قرار دارید:

الف) صفر تا ۲۵ امتیاز: لازم است حتما در نگرش خود نسبت به زندگی تجدیدنظر کنید. شما به هیچ عنوان از موقعیت خود احساس شادی و رضایت نمی کنید، شاید به این دلیل که فراموش کرده اید خواسته های خودتان هم اهمیت دارند، اما می توانید بعضی شرایط را تغییر دهید و یا حداقل نظراتان را عوض کنید. مثلا ثروتمندبودن با احساس ثروتمندبودن متفاوت است. اگر شما احساس ثروتمندبودن داشته باشید، مسلما زندگی تان رضایت بخش تر خواهد بود.

ب) ۴۰ تا ۷۰ امتیاز: به جز بعضی موارد خاص، به نظر می رسد از آنچه در زندگی تان می گذرد، راضی هستید. اما ، بعضی مسائل شخصی وجود دارد که باید با آنها کنار بیایید. فراموش کردن گذشته کمک چندانی به شما نخواهد کرد. تنوع زندگی به بالا و پایین های آن است. تنها چیزی که شما لازم دارید، این است که بتوانید به درستی با پستی و بلندی های زندگی برخورد کنید. در این صورت می توان گفت که آدم شادی هستید.

ج) ۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز: شما یا مشکلات را خیلی آسان می بینید و از کنار آنها می گذرید و یا واقعا شاد و راضی هستید. اگر خطاهای زیادی مرتکب می شوید و یا در موارد جزئی عصبانی می شوید، بدون شک جزو افراد بی خیال دسته اول هستید. افراد گروه دوم به آنچه دارند، قانع هستند اطرافیانیشان را دوست دارند و همیشه وجه مثبت قضایا را می بینند. شما می دانید که زندگی هیچ وقت ایده آل نخواهد بود. اما سعی می کنید همیشه در جایی که هستید، فضای شادی ایجاد کنید

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=108843>



آیا به عواطف و احساسات خود بها می دهید؟

امروزه آنقدر از کنترل و خشم و استرس های بیماری زا سخن به میان می آید که گاهی از خود سوال می کنیم نکند زیاد پرداختن به این موضوع خود نیز عاملی اضطراب انگیز و مزید بر علت باشد. اصولاً در هر مسئله ای چنانچه اصل و ریشه آن شناخته نشود، نسخه های ضعیف برای حل آن مسئله اعتبار و اثر خود را از دست می دهد و همین بی اعتمادی به اثربخشی، عاملی بر افزایش دردها و رنج های درونی ما می شوند. ما انسانیم و بعضی از صفات مشترک در تمامی انسان ها از گذشته تا به امروز نسل به نسل به ما رسیده. اول باید آنها را بشناسیم مانند باغبانی که دانه در دل زمین می کارد با همت و مدد الهی برای پرورش و رویانیدن آنها تلاش می کنیم. یکی از آن صفات فراموشی است نمی توان گفت فراموشی از بین رفتنی است، بلکه گاهی هم لازم و ضروری است. اما اگر فراموش کنیم که صدها بار مشکلاتمان حل شده، در برخورد با مشکلات بعدی نمی توانیم از سد آنها بگذریم و با استرس و نگرانی به آینده می نگرییم. ما داشته هایمان را زود فراموش می کنیم، نعمت هایی را که داریم به چشممان نمی آید و مرغ همسایه را غاز می بینیم. درک نعمت مستلزم ایمان به خدا است. باید به آنها بیشتر توجه کنیم چون فراموش

می‌کنیم. داشته‌ها را نداشته فرض می‌کنیم و حکم آدم طلبکار را داریم.

اگر نعمت‌هائی را که داریم فراموش نمی‌کردیم خود را توانگر و نیرومند می‌دیدیم. توانگری به داشتن ابزار نیست، به چشم و دل سیری است که به انسان آرامش می‌بخشد. برای درک مطلب سری به بیمارستان‌ها بزنید، و یا گاهی به قبرستان بروید.

قصه‌ای می‌خواندم از پیرزنی که اجلس سر رسیده بود و ملک‌الموت به او بیست دقیقه فرصت داد تا آخرین آرزویش را بگوید. او که داشت بر سر مزار مادرش دسته گلی می‌گذاشت گفت می‌خواهم این چند دقیقه یک بار دیگر در تولد دوازده سالگی خودم شرکت کنم، شبی که همه اهل خانواده به همراه دوستانم در خانه قدیمی جمع بودند و جشن گرفته بودیم. بلافاصله خود را در پیراهن توری قشنگی که مادرش برایش دوخته بود، در جمع میهمانان دید و چون می‌دانست وقت تنگ است دست‌پاچه و بی‌قرار خود را در بغل مادر انداخت و گفت مامان نمی‌دانی چه قدر دوستت دارم. مادرش که طبق روال همه ما آدم‌ها این احساس پرشور و مغتنم را درک نمی‌کرد با تعجب به او گفت: "بگذار به کارم برسم الان همه میهمان‌ها می‌آیند و من هنوز هیچ کاری نکرده‌ام." دختر گفت: "مامان تو را به خدا به چشمانم نگاه کن الان تموم می‌شه" مادر باز با تعجب گفت: "چی تموم می‌شه، معلومه چی می‌گی؟" دخترک نگاهی به پدرش که سرگرم حساب و کتاب بود کرد و به طرفش رفت و با شور و حرارت دستان پدر را گرفت و گفت: "بابا چه قدر دلم برات تنگ شده بود، چه دست‌های گرمی داری، من دخترت هستم، خوشحال نیستی." پدر هم مثل مادر تبسمی کرد و گفت: "دخترم بذار به کارم برسم، تا اشتباه نکنم." دخترک فرصت زیادی نداشت قلبش فشرده بود، نمی‌دانست چگونه می‌تواند پدر و مادر خود را بیدار کند. او می‌دانست آنها سال‌هاست که مرده‌اند ولی حالا چرا؟ الان چرا زنده نیستند؟ بالاخره زمان مرگ فرا رسید و پیکر پیرزن بر سنگ مزار مادرش افتاد. هر چند قصه بود ولی آیا ما فراموش نکردیم که اطرافمان چه نعمت‌های بی‌شماری وجود دارد که ما از آنها غافلیم؟ شاید فکر کنید خیلی رمانتیک بود و واقعیت، چیز دیگری است. خوب، پس شما بگوئید که واقعیت چیست که ما این قدر شتابان به زندگی پشت کرده‌ایم و به قدرت و ثروت و شهرت و شهوت نگاه می‌کنیم.

پارساترین مردم عرب در آغاز اسلام یعنی علی‌بن‌ابیطالب همان مردی که گفت حب‌الدنیا رأس کل خطیه، همان مردی که حتی شهرت و حکومت کردن برایش از آب دماغ بزی کمتر بود و او که برای مال دنیا ارزشی قائل نبود در عوض نخلستان‌ها آباد می‌کرد و قنات‌ها از دل خاک بیرون می‌کشید و سراسر عمر با برکنشش را به تلاش و کوشش سپری کرد.

حضرت علی (ع) تولید را برای ارضاء نفسانیات خود نمی‌دانست. شما خودتان اگر حاصل دسترنجتان را در بین اعضاء خانواده و بعد بین خویشان نزدیک سپس به همسایگان و فقرا تقسیم کنید، آیا از زندگی لذت نمی‌برید؟ تا این کار را تجربه نکنید چیزی از آن عایدتان نخواهد شد. هیچ کس نمی‌تواند در مورد حالات روحی و روانی خود یا دیگران قیل از مبادرت و عمل به خیری قضاوتی صحیح، عادلانه و منصف داشته باشد ما اگر چیزی از معنویت را درک نکنیم فقط به این علت است که به شرایطی عمل نکردیم.

روزی یکی از دوستان هزار دلیل برایم آورد که چرا روزه می‌گیری و اگر به جای آن این کارها را بکنی خیلی بهتر است. گفتم همه علوم تندرستی که شما گفتید قبول، فقط من یک سؤال دارم آیا تا به حال که چهل سال از عمرت گذشته یک ماه کامل را روزه گرفته‌ای. گفت نه گفتم: عزیزم تو چه‌طور به بیهودگی کاری که نکردی فتوا می‌دهی؟ این که دیگر عمل خلاف نبود که ضرر آن برای تو یقین باشد، اول امتحان می‌کردی بعد قضاوت می‌کردی.

شما به دیگران کاری نداشته باشید. اعمال صالح و نیک خود را انجام دهید. بیشتر به عمق و آگاهی عمل بپردازید البته باید معتقد به مکتبی باشید چون نمی‌توان به کودکی که زبان مادری خود را می‌آموزد بگوئیم نیاموز خودت بزرگ می‌شود بعداً زبان مورد علاقه‌ات را انتخاب می‌کنی. بی‌خود به این طرف و آن طرف نروید و به دعوت الهی خداوند همگی به ریسمان الهی چنگ زنید.

یکی دیگر از خصایص مشترک انسان‌ها در بی‌صبری است. صبر بالاترین مقام انسان است. خداوند رب‌العالمین برای هر چیز ساعتی و وقتی مقرر کرده است. چراغ قرمز سر چهارراه‌ها را دیده‌اید؟ قبلاً شماره‌انداز نداشت. تحقیقات نشان داده است که فشار عصبی رانندگان پشت چراغ قرمز شماره‌انداز کمتر از چراغ‌های بدون شماره‌انداز است. یکی از مهم‌ترین دلایل آن این است که چراغ‌های شماره‌انداز به صبر رانندگان معنی می‌بخشد و آنها می‌دانند که چه قدر باید صبر کنند متأسفانه در برقراری آمال و آرزوهایمان دستگاه شماره‌اندازی وجود ندارد اما شما این را بدانید که برای رسیدن به هر چیز صبر می‌تواند آسیب‌های زیادی را خنثی کند. ظهور بسیاری از خیرات و برکات را ما با بی‌صبری خود به تأخیر می‌اندازیم.

• آیا به عواطف و احساسات خود بها می‌دهید؟

از صاحب یکی از شرکت‌های بزرگ نفتی سؤال شد که آیا زخم معده دارد. او جواب داد: "من زخم معده نمی‌گیرم، زخم معده می‌دهم." بعضی‌ها

زندگی دشواری دارند. سالانه بیش از ۸۰ میلیون نسخه برای داروهای آرام‌بخش نوشته می‌شود تا به کمک آنها بتوانیم عواطف خود را مهار کنیم، و با این حال بعضی از ما در این کار موفق نمی‌شویم. عصبانی شدن ما هم به خودمان و هم به دیگران لطمه می‌زند. پژوهشگران پرسش‌نامه‌های مفصلی طراحی کرده‌اند تا اشخاصی را که نمی‌توانند به خوبی با فشار عصبی کنار بیایند شناسایی کنند. پرسش‌نامه‌ای که هم اکنون ملاحظه می‌کنید براساس مطالعات لئوناردو دروگاتیس در دانشگاه جانز هاپکینز تهیه شده است. با تکمیل این پرسش‌نامه متوجه می‌شوید که با موقعیت‌های دشوار چگونه برخورد می‌کنید.

• آزمون

(۱) وقتی باید در صف منتظر بمانید صبر و قرار خود را از دست می‌دهید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۲) به سختی کار می‌کنید، با حرارت بازی می‌کنید و سعی دارید در کاری که می‌کنید در حد بهترین‌ها ظاهر شوید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۳) وقتی در ترافیک کسی راه را بند می‌آورد، ناراحت می‌شوید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۴) پر تلاش‌تر از دوستانان هستید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۵) وقتی عصبانی هستید در را به هم می‌کوبید و اجسام را می‌شکنید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۶) وقتی دیگران کارشان را جدی نمی‌گیرند، ناراحت می‌شوید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۷) وقتی عصبانی می‌شوید با غریبه‌ها بدرفتاری می‌کنید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۸) وقتی در کاری که می‌کنید موفق نمی‌شوید عصبانی می‌شوید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۹) وقتی عصبانی می‌شوید سریع رانندگی می‌کنید، سریع‌تر راه می‌روید، و سریع‌تر غذا می‌خورید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

(۱۰) کسی را که به شما توهین کرده به راحتی نمی‌بخشید.

(الف) به ندرت/ (ب) گاهی اوقات/ (پ) اغلب

▪ محاسبه امتیازات

برای جواب‌های الف ۱ امتیاز، برای جواب‌های ب ۲ امتیاز، و برای جواب‌های پ ۳ امتیاز در نظر بگیرید.

امتیاز ۱۵ - ۰: شما آدم راحتی هستید.

امتیاز ۲۳ - ۱۶: با فراز و نشیب‌های زندگی برخورد متوسط دارید.

امتیاز ۳۰ - ۲۴: در دیگ زودپز زندگی می‌کنید. زمان آن است که کمی آرام بگیرید و به چشم‌انداز بهتری در زندگی برسید.

▪ توضیحات

موضوعاتی که در این پرسش‌نامه مطرح شده واکنش شما را نسبت به حوادث خاص نشان می‌دهد. شخصیت سالم در وضعیت معتدل زندگی می‌کند و نسبت به حوادث زندگی واکنش متناسب نشان می‌دهد، نه خیلی زیاد و نه خیلی کم. این نمونه‌ها خلاف این موقعیت را نشان می‌دهد: خانه‌داری که تا صدای زنگ در بلند می‌شود از جا می‌پرد تا در را باز کند، نوجوانی که به سرعت غذایش را قورت می‌دهد، مدیری که پیوسته در خونشان در جریان است. برای این اشخاص زندگی تنها در صورتی جالب است که در حالت اضطراب قرار بگیرند.

بررسی‌های دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که افراد پر تنش به سختی می‌توانند بر زندگی خود مسلط شوند. این اشخاص پرخاشگر، اهل بحث

و مشاجره، رقابت‌جو، و نسبت به رفتار دیگران بیش از اندازه حساس هستند. در پرسش‌نامه فوق‌السوالات (۱۰۶ و ۳) نشان‌دهنده وضع این اشخاص است. آنها برای جبران کمبودها و نواقص، بیش از اندازه تلاش می‌کنند (سوالات ۸ و ۲) و در ضمن دیگران را سب‌بلا می‌کنند (سوالات ۱ و ۷ و ۹).

سعید سالارکیا

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=92996>



آیا شما احساساتی و دل‌رحم هستید؟

چنانچه تمایل دارید در چند دقیقه متوجه بشوید که فردی «احساساتی» و «دل‌رحم» هستید؟ کفایت در مکانی آرام و باصبر و حوصله و تمرکز کافی و البته با صداقت کامل به سوالات زیر پاسخ بدهید. مطمئن باشید این کار بیشتر از چند دقیقه وقت شما را نمی‌گیرد اما حتماً از نتیجه‌ای که عایدتان می‌شود می‌توانید بهره‌های مختلفی در زندگی خود ببرید. حال اگر آماده هستید، پس از پاسخ دادن به هر یک از سوالات در پایان جواب‌هایتان را با شرح امتیازات مقایسه کنید و در نهایت، در راه خودشناسی که بفرموده حضرت علی(ع) آغازی برای خداشناسی می‌باشد، یک گام هر چند کوچک بردارید.

۱) آیا به حفظ تناسب اندامتان اهمیت می‌دهید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی‌دانم

۲) آیا به عطر خاصی گرایش دارید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی‌دانم

۳) آیا به نوشیدنی خاصی علاقه مند هستید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی‌دانم

۴) آیا از قدم زدن در میان برف، لذت می‌برید؟



الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی‌دانم

۵) آیا نسبت به بو و رایحه خاصی، حساسیت و آلرژی دارید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی‌دانم

۶) آیا به سرعت اشک تان درمی‌آید و گریه سر می‌دهید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۷) آیا از تماس هر گونه پارچه ابریشمی و لطیف به پوست تان ، لذت می برید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۸) آیا گاه و بی گاه حسرت گذشته ها را می خورید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۹) آیا از حمام آفتاب لذت می برید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۰) آیا از فراگیری دستورالعمل های جدید در هر زمینه ای ، لذت می برید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۱) آیا سر و صدا های خیلی بلند آزارتان می دهند و اعصاب تان را خرد می کنند؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۲) آیا بطور منظم به سالن های ورزشی می روید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۳) آیا مایل هستید به کمک افراد درمانده بشتابید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۴) آیا از مطالعه رمان های احساسی و پرسوز و گداز لذت می برید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

۱۵) آیا از دیدن مناظر و چشم اندازهای زیبا و طبیعی ، خوشتان می آید؟

الف) بلی، ب) خیر، ج) نمی دانم

• امتیازها: الف=۲ امتیاز، ب=۰ امتیاز، ج=۱ امتیاز

• پاسخ ها: بین ۲۶ تا ۳۰ امتیاز: شما فردی به شدت احساساتی و نازک دل هستید.

▪ بین ۲۲ تا ۲۵ امتیاز: شما کاملا احساساتی و نازک دل هستید.

▪ بین ۱۸ تا ۲۱ امتیاز: شما از نظر احساسی بالای حد متوسط هستید.

▪ بین ۱۳ تا ۱۷ امتیاز: شما از نظر احساسی فردی میانه رو و متوسط هستید.

▪ بین ۹ تا ۱۲ امتیاز: شما از نظر احساسی فردی کم و بیش احساساتی و نازک دل هستید که البته از حد متوسط پایین تر است.

▪ بین ۵ تا ۸ امتیاز: شما چندان احساساتی و دل رحم نیستید.

▪ بین ۰ تا ۴ امتیاز: شما اصلا حساس و دل رحم به حساب نمی آید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104594>



آیا شما به راحتی دوست پیدا می کنید؟



۱) یکی از همکلاسی هایتان دقیقاً لباسی مثل لباس شما می‌خرد. آیا شما:

- او را به خاطر سلیقه‌اش تحسین می‌کنید.

- به او می‌گویید که نباید آن را برای مدرسه بپوشد چون اول شما آن را خریده‌اید.

- اگر قصد تقلید از شما را دارد، از او می‌خواهید منصرف شود.

۲) یکی از دوستانتان به طور اتفاقی کتاب مورد علاقه شما را پاره می‌کند. آیا شما:

- در عوض یکی از کتابهای او را پاره می‌کنید.

- به او می‌گویید اشکالی ندارد، می‌دانید که فقط اتفاقی بود.

- از دوستی با او اجتناب می‌کنید تا عین آن کتاب را برایتان بخرد.

۳) در کلاس نقاشی کسی که کنار شما نشسته است نقاشی خیلی قشنگی کشیده است. آیا شما:

- او را عزیز دردانه معلم صدا می‌زنید.

- به او می‌گویید که فکر می‌کنید کارش خارق العاده است.

- وقتی حواسش نیست سعی می‌کنید نقاشی او را خراب کنید.

۴) شخص جدیدی اواسط ترم وارد کلاس شما می‌شود. آیا شما:

- به دوستانتان می‌گویید که به او بی‌محرطی کنند. خوب، برای این که او فرد جدیدی است؟

- قبل از این که جایی برای نشستن پیدا کند با او دوست می‌شوید.

- در صورتی که او اول شروع به صحبت کند با او حرف می‌زنید.

۵) یکی از دوستانتان کفش‌های نامناسبی پوشیده است. آیا شما:

- به روی خود نمی‌آورید، این گونه مسایل برای شما اهمیت ندارد.

- در مقابل دوستان دیگران به او می‌گویید که خیلی کج سلیقه است.

- به او می‌گویید که کفش‌های قدیمی او را بیشتر ترجیح می‌دهید.

۶) دوست صمیمی‌تان می‌خواهد با یکی دیگر از همکلاسی‌هایتان دوست شود. آیا شما:

- شر او را از دوستان باز می‌کنید؟ به هر حال دوستان نباید با کس دیگری دوست شود، قبل از این که شما با او دوست شده باشید.

- شروع می‌کنید به تمسخر و خندیدن به آن شخص.

- شما هم از دوستی با یک فرد جدید اظهار علاقه می‌کنید.

۷) لطیفه‌ای را تعریف می‌کنید و یکی از دوستانتان متوجه آن نمی‌شود. آیا شما:

- برای این که خجالت نکشد وقتی کسی کنارشان نیست، برایش توضیح می‌دهید.

- ترجیح می‌دهید دیگر برای او لطیفه‌ای تعریف نکنید.

- شروع می‌کنید به ایراد گرفتن از این که چرا اینقدر دیر متوجه مطلب می‌شود.

۸) جمعی از دوستانان یکی از همکلاسی هایتان را دوست ندارند و تصمیم به او بی‌محرطی کنند. آیا شما:

- به آنها می‌پیوندید و شروع به غیبت از او می‌کنید.

- با او صحبت نمی‌کنید ولی در آخر روز به او می‌فهمانید که منظوری از این کار نداشته‌اید.

- واهمه‌ای ندارید از این که دوستانتان بدانند شما هنوز به او علاقه‌مندید.

(۹) متوجه می‌شوید که یکی از دوستانتان پس از کلاس ورزش بوی عرق می‌دهد. آیا شما:

- با صدای بلند می‌گویید چه بوی ناخوشایندی.

- با او به آرامی صحبت می‌کنید و راهی به او پیشنهاد می‌کنید.

- از او دوری می‌کنید تا زمانی که مشکلتش را حل کند.

(۱۰) یکی از همکلاسی‌هایتان خیلی خجالتی است. آیا شما:

- او را به جمع خود دعوت می‌کنید و از او می‌خواهید به شما ملحق شود.

- او را به حال خود می‌گذارید، چون شما به اندازه کافی دوست دارید.

- او را برای این که بی دست و پاست و حوصله‌تان را سر می‌برد مسخره می‌کنید.

• پاسخ

▪ دوست ایده‌آل ۱۰-۱۵

شما دوستان زیادی دارید آنقدر که گاهی اسم آنها را نیز فراموش می‌کنید. شما مهربان هستید، به دوستانتان کمک می‌کنید و برای دوستی با کسی که فکر می‌کنید خجالتی است پیشقدم می‌شوید.

زورگوپی و قلدری را بد می‌دانید و از این که ببینید دیگران اذیت می‌شوند و رنج می‌برند متنفرید. اگر ببینید سر به سر کسی می‌گذارند بهتر است رک باشید و توی خودتان نگه ندارید.

▪ دوست سختگیر ۱۶-۲۳

شما دوستان زیادی دارید ولی برای همه آنها بهترین دوست محسوب نمی‌شوید. فکر می‌کنید ارزشش را دارد که به خاطر چند لحظه شادی و خندیدن به کسی او را برنجانید و احساسات او را جریحه‌دار کنید؟

اگر کسی در کلاستان فرد گوشه‌گیری است و مورد آزار قرار گرفته از دیگران تقلید نکنید و به دنبال آنها او را دست نیاندازید. سعی کنید فقط خودتان باشید.

▪ زورگو ۲۴-۳۰

حتما تا به حال پی برده‌اید که گاهی مردم، اطراف شما احساس راحتی نمی‌کنند. درباره نحوه برخوردتان با دیگران فکر کنید. شاید متوجه این نشده باشید ولی مثل یک زورگو (قلدر) عمل کرده‌اید. اگر تا به حال سر به سرتان گذاشته باشند، از درون می‌دانید که چقدر ناراحت کننده می‌تواند باشد. پس دست به کار شوید، موارد زیر را بخوانید و رویه خود را عوض کنید.

شما درک کرده‌اید که این رفتار شایسته شما نبوده است پس چه جوری باید آن را تغییر داد؟

به رفتار خود توجه کنید. ممکن است به نظر عجیب برسد ولی نحوه صحبت کردن شما با مردم و برخوردتان به طور شگفت آورری روی مردم اثر دارد. اگر این را کار پر دردسر می‌دانید چرا از یک دوست خوب کمک نمی‌گیرید؟

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. آیا این کار شما را ناراحت می‌کرد؟

و اگر عوض کردن رفتارتان برایتان مشکل است، جا نزنید درباره آن با والدین یا هرکس که با آن راحت هستید صحبت کنید و از او کمک بخواهید.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=92272>

آیا شما فرد سختگیر و متعصبی هستید؟

• آزمون

آیا بدون اینکه متوجه باشید، تعصباتی دارید؟ پرسشنامه زیر این موضوع را به طرز بهتری توضیح می‌دهد.

(۱) بعد از جمع‌آوری تمامی حقایق و واقعیت‌ها، بدون هر سؤال تنها یک جواب درست باقی می‌ماند.

درست غلط

(۲) خودم را کاملاً سنتی می‌دانم و برخوردی محافظه‌کارانه دارم.

درست غلط

(۳) در زمینه‌های مختلف اجتماعی، تحصیلی و یا حرفه‌ای، با کسانی که زمینه‌ای متفاوت با من دارند در رقابت هستم.

درست غلط

(۴) در رسیدن به موفقیت مالی همیشه با دشواری روبه‌رو بوده‌ام.

درست غلط

(۵) نسبت به اغلب مردم تحصیلات رسمی کمتری دارم.

درست غلط

(۶) همیشه آرزو می‌کنم از قدرت روانشناسی زیادی برخوردار باشم.

درست غلط

(۷) معتقدم که جنایتکاران باید به اشد مجازات محکوم شوند

درست غلط

(۸) سوءظن من بیش از دوستانم است

درست غلط

(۹) درباره سایر گروه‌های قومی اطلاع بسیار کمی دارم.

درست غلط

(۱۰) نسبت به اغلب والدین، پدر و مادر من بسیار سختگیر و متوقع بودند.

درست غلط

• محاسبه امتیازات:

برای محاسبه امتیازات خود به هر جواب "درست" یک امتیاز بدهید.

• امتیاز ۱.۳. شما انسان بالغ، عاقل، و رها از هر تعصبی هستید.

• امتیاز ۷.۴. در حد متوسطی تعصب دارید. به خاطر داشته باشید که همیشه امکان پیشرفت وجود دارد.

• امتیاز ۸.۱۰: در برخورد با دیگران رفتار تعصب‌آمیز دارید. بهتر است درباره کسانی که نسبت به آنها تعصب دارید بیشتر مطالعه کنید.

• آیا شما فردی متعصب هستید؟

تعصب در جوامع مختلف تعاریف و ارزش‌هایی متفاوتی دارد. در جایی به‌عنوان غیرت و مردانگی و مسئولیت‌پذیری تعریف می‌شود و دارای ارزش و



اهمیتی فوق‌العاده‌ای است. اما در خیلی از جوامع امروزی تعصب در نقطه مقابل انعطاف‌پذیری قرار گرفته است و افراد متعصب را در ردیف مردان و زنان انعطاف‌پذیر خشک و بی‌روح و مقررانی و سرد می‌شناسند. در اینجا به ده خصیصه از ویژگی‌های مضر تعصب می‌پردازیم و آن را تست می‌کنیم تا ببینیم تا چه اندازه خصایص منفی و مخرب تعصب در ما وجود دارد.

• غرض‌ورزی

برداشت‌های مغرضانه و عجولانه و ناآگاهانه از وقایع حوادث و برخوردهای ما با دیگران می‌تواند از نشانه‌های تعصب و جهل در ما باشد. یک لحظه تمرکز کنید و خود را در دادگاه وجدان خویش متصور نمائید که چقدر با برداشت‌های متعصبانه باعث رنجش خود و دیگران شده‌ایم. چندین بار با خود عهد کردیم که دیگر این‌گونه قضاوت نکنیم اما چون ریشه این معضل در نسل‌های بسیار پیشین ما وجود دارد غالباً دچار این‌گونه تنش‌ها خواهیم شد.

• عدم تحمل ایهام

”موضوع باید شفاف‌سازی شود. لطفاً حرف خود را رک بزنید. طفره نروید هر چه می‌دانید بگوئید حتی اگر حقیقت به ضرر من تمام شود موضوع باید همین امروز تمام شود.“ جملات فوق را از زبان افراد متعصب بیشتر شنیده می‌شود.

به وجدان خود مراجعه کنیم و صحنه‌هایی را مجسم کنیم که در آن مصلحت و حکمت فدی حقیقت و بی‌تدبیری ما شده‌اند.

• میل به تسلط داشتن بر دیگران

افراد متعصب فقط مایلند حرف بزنند چون خیلی چیزها بلدند که دیگران نمی‌دانند و حرف دیگران برای آنها تکراری و بی‌ارزش است. دیگران باید فقط گوش کنند حتی آنها حاضر نیستند بدانند که بازخورد و تأثیر حرف‌هایشان در دیگران چه بوده زمانی هم که به ظاهر به دیگران گوش می‌کنند در حقیقت گوش نمی‌کنند فقط مجالی برای ادامه بحث خود می‌یابند.

• مقاومت در برابر تغییر و نوآوری

بدترین و بزرگترین مانع رشد در کشورهای عقب‌مانده مقاومت در برابر تغییر و نوآوری است این بدان معنا نیست که این کشورها باید هر چه را که از دنیای متمدن به آنها رسیده بی‌کم و کاست و بدون مقاومت بپذیرند بلکه به این معنی است که قبل از آنکه دیگران ما را تغییر دهند خودمان خود را تغییر دهیم.

• دیگران را مسئول نابسامانی‌های خود دانستن

این حلت تعصب‌آمیز همیشه در حالات بحرانی و تنش‌زا بیشتر بروز می‌کند. افراد متعصب همیشه به دنبال متهم هستند. و از مکانیزم‌های جبرانی استفاده می‌کنند.

• بی‌سوادها متعصب‌ترند

آمار و ارقام نشان‌دهنده این حقیقت است که هر چه سطح سواد کمتر باشد عصبیت در افراد بیشتر است.

• اهمیت بیش از اندازه به نظم و انضباط

نظم خوب است اما به شرط آنکه به یک رفتار وسواس‌گونه تبدیل نشود که تخطی از آن به مثابه یک جرم یا گناه نابخشودنی تلقی شود.

• جهان را ناامن و غریب‌ها را دشمن دانستن

اصولاً ترس از ناشناخته‌ها یک عکس‌العمل متعصبانه است. از کودکی ما را برای خیلی از ناشناخته‌ها و کنجکاوی در آنها بر حذر می‌داشتند. این ترس در ما و با ما بزرگ شد. انسان‌های متعصب نسبت به غریبه‌ها رفتار خوشی ندارند.

• تربیت در خانواده‌های بسیار اصول‌گرا

بسیاری از خصلت‌ها به‌ویژه تعصبات خشک، موروثی هستند که از پدر یا مادر به فرزندان منتقل می‌شود حتی اگر آنها در دوران اولیه و میانی سن خود عکس‌العمل مخالفی نسبت به خانواده از خود نشان دهند نهایتاً رنگ اصل خود را می‌گیرند. باید نسبت به رفتارهای گذشتگان خود کمی تأمل نمائیم و با دیده انتقاد محاسن و معایب خصلت‌های موروثی خود را بررسی کنیم و بعد به قضاوت بنشینیم.

• پافشاری بر آنچه که اطلاعات کمی از آن داریم:

هر چه میزان اطلاعات ما از علوم یا هر چیز دیگر کمتر باشد و اصرار ما بر دانستن نسبت به آنها بیشتر تجلی یابد حالات عصبیت در ما بیشتر نمود پیدا می‌کند و غالباً با رفتارهای پرخاشگرانه در برابر دیگران ظاهر می‌شویم

منبع: مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=76557>



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 درست 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 نمی‌خواهد 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؟ نرسید، 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 مچاله 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 یکباره از فردی سیگاری به فردی تغییر یافته‌ام 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 قرار 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 به‌جایی 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>



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 معمولا 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 غالبا 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 نسبتا 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 پسر بچه 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، کاملا 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 هشیاری است. تجزیه ی هشیاری چنان کامل است که گویی چند شخصیت مختلف در یک بدن زندگی میکنند.

ناظران گزارش کرده اند که تغییر از شخصیتی به شخصیت دیگر غالبا 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.

آیا واقعاً مرغ یک پا دارد؟

دوستی می‌گفت که ایرانیان نسبت به دیگران برای تفهیم بحث خویش، از ضرب‌المثل‌ها استفاده می‌کنند. این موضوع حتی در شعر فارسی نیز تجلی یافته است. استفاده از کنایه و حکایت در اشعار ایرانی برای انتقال مفاهیم فلسفی، اخلاقی و ... در اکثر آثار دیده می‌شود. به‌طور کلی بزرگان ایرانی در جست‌وجوی راهی بوده‌اند که بتوانند مفاهیم سخت را برای عوام، به‌راحتی بگویند.

امروزه نیز ما در جملاتی که به‌کار می‌بریم، از کنایه‌ها و ضرب‌المثل‌ها گاه‌به‌گاه استفاده می‌کنیم. "به شتر گفتند گردنت کچه گفت کجام راسته!", "مورچه چیه که کله‌پاچه‌ش چی باشه؟" و موارد بسیاری که شنیده‌اید.

• و اما...

مقدمه‌ای که به اختصار بیان کردم، درواقع زمینه‌ای بود که ضرب‌المثل "انگار مرغ یه پا داره" را پیش بکشم. احتمالاً مصداق این ضرب‌المثل را در اطرافیان خود دیده‌اید. برای بعضی‌ها واقعاً همین است و بس، مرغ یک پا دارد! استدلال‌پذیر نیستند و نمی‌خواهند حتی لحظه‌ای، درباره نظر دیگران فکر کنند. خود را عاری از نقد می‌دانند و به نظرات دیگران ارزش چندانی قائل نیستند. احتمالاً در اطراف خود با این‌گونه افراد برخورد داشته‌اید.

• ویژگی این‌گونه افراد(افراد یک‌دنده):

- کمال‌گرا هستند.
- نقدپذیر نیستند.
- اغلب ایده‌آل نگرند.
- حرف حرف خودشان است.
- مطلق نگرند و نسبی فکر نمی‌کنند.
- راه‌کارهایی برای رهایی از این حالت:

(۱) نسبی فکر کنیم:

یک جمله فلسفی هست که می‌گوید: "همه چیز نسبی است. حتی خود این جمله". نباید همیشه بر رأی خویش اصرار داشته باشیم و آن را امری قطعی بدانیم. بهتر است به مسائل به‌طور نسبی بنگریم. در این حالت، اگر



خلاف صورت‌های ذهنی ما ثابت شود نه ناراحت می‌شویم و نه علیه آن اقدام می‌کنیم، فقط می‌پذیریم. زیرا معتقدیم که همه چیز نسبی است.

(۲) انتظار بی‌جا نداشته باشیم

از آن‌جا که این افراد کمال‌گرا هستند، دوست دارند که اطرافیان‌شان نیز مثل خودشان باشند. باید این اصل را پذیرفت که همه آدم‌ها مثل هم نیستند و همین تفاوت‌ها است که زندگی با آدمیان را زیبا کرده است.

(۳) نقدپذیر بودن:

درست است که مورد نقد قرار گرفتن حالت خوشایندی ندارد و ممکن است به مذاق ما خوش نیاید، اما اگر به این نکته مهم واقف باشیم که نقد سازنده است و برای ما مفید است، نظر دیگری خواهیم داشت. یادم هست که سال ۸۲ مقاله‌ای با عنوان "پدرسالاری و ما ایرانیان" نوشته بودم. دوستی آمده بود و به صراحت متن مرا نقد کرده بود. آن‌قدر این نقد (که به‌جا هم بود) برایم سنگین بود که مطلب را حذف کردم. هم از این ناراحت بودم که متنی نوشته‌ام که پر از اشکال است و هم از این‌که طرف با جملاتی که نوشته بود مرا از نوشتن ناامید کرده بود. حالا که فکر می‌کنم، می‌بینم که بنده خدا نقد به‌جایی داشته اما چون من هنوز فرهنگ نقدپذیری را نیافته بودم، نمی‌توانستم نقدش را بپذیرم. خلاصه کلام این‌که بهتر است خود را برای نقدشدن آماده کنیم و به نقد با دید مثبت بنگریم. البته بحث حاضر نیاز به پرداخت بیش‌تری دارد که فعلاً به همین مقدار بسنده می‌کنم.

(۴) استفاده از تجربه‌ها و آرای دیگران:

هیچ‌گاه خود را فارغ از تجربه‌های دیگران ندانیم و سعی کنیم راه رفته (راهی که به خطا رفته است) را دوباره نرویم. به گفته‌های دیگران گوش دهیم و با مناعت طبع، پذیرنده آرای آن‌ها باشیم و سعی کنیم که آرای دیگران را تجزیه و تحلیل کنیم و در صورتی تطبیق‌پذیری با شرایط ما، از آن‌ها استفاده کنیم.

همان طور که می‌دانید مطالب بنده (مثل خیلی‌ها)، بیانی واقعی است، از آن‌چه که در ذهنم می‌گذرد و اغلب، دغدغه‌های درونی خود را می‌گویم، لذا ممکن است نقدهای بسیاری بر نوشته‌هایم رود. از این‌رو پذیرنده نقدهای شما هستم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87108>



احساس تنفر از رنگ‌ها

اگر از هر کدام از این رنگ‌ها متنفرید می‌تواند نشانگر این موضوع باشد که:

▪ قرمز:

بسیار دلوایس 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 یادتان 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 زرنگید.

▪ 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 مأموریت تان را به اتمام برسانید. چه مأموریتی؟ آیا فکر می‌کنید اگر همه دانش‌های دنیا را هم در ذهن و مغز کوچک تان 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 هدف هایتان شکست خورده‌اید چرا دیگران را شماتت می‌کنید؟ خودتان را تنهاترین موجود روی زمین حس می‌کنید و با این شخصیتی که دارید دیگران حق دارند تنهاتان 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؟ یادتان 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 بگویم در اسرع وقت با روان‌پزشک یک تماس داشته باشید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=100279>

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 سالم روانی تنها در سایه احساس ارزش خود مثبت شکل می گیرد. 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 توانایی های خود برای فکر کردن، یاد گرفتن، قضاوت کردن، انتخاب کردن و تصمیم گرفتن و مهم تر 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 ایده ها، احساسات، خواسته ها، نیازها و سزاوار بودن برای رسیدن به هدف و موفقیت است و خود را شایسته محبت و احترام دیگران دانستن است.

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

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

- قدرت مقابله و میزان انعطاف پذیری شخص در برابر مشکلات و سختی ها کاهش می یابد.
- شخص دچار آشفتگی، اضطراب و پریشانی می شود.
- شخص خود را درمانده و شکست خورده می پندارد.
- شخص بیشتر می خواهد 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 واقعی شان 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 می کنند.

بنا به نظر کوپراسمیت احساس خود ارزشمندی ارزشیابی و قضاوتی شخصی است از شایستگی خود که ویژگی عامل شخصیت است نه یک نگرش لحظه ای برای موقعیت های خاص. به نظر وی والدین مهم ترین عامل رشد احساس خود ارزشمندی سالم در کودکان و نوجوانان هستند.

والدین می بایست 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 حمایت کننده نقش های 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 دیده اید که به همه چیز و همه کس شک داشته باشند یا در برابر یک حرف ساده، واکنش خشمگینانه شدیدی داشته باشند. آیا از خود پرسیده اید مشکل این افراد چیست؟

گاهی این افراد به عنوان بیماران دارای اختلال شخصیت نامیده می شوند. اما اختلال شخصیت چیست؟ شخصیت بصورت مجموعه ای از رفتار و شیوه های تفکر شخص در زندگی روزمره است که با ویژگی های بی همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینی تعریف می شود.

شخصیت می تواند سازگار و یا ناسازگار باشد. ناسازگاری زمانی مطرح می شود 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 انعطاف‌ناپذیری 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 واقعی 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 نابسندگی و حساسیت زیاد نسبت به ارزیابی منفی که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه‌های گوناگون وجود دارد و باچهار 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 می دهد.
- 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 بی کفایتی، در موقعیتهای بین فردی جدید کمرو است.
- از لحاظ اجتماعی خود را نالایق و از لحاظ شخصی خود را فاقد جاذبه می

پندارد. یا نسبت به دیگران احساس حقارت می کند.

- به طوری غیرعادی نسبت به خطرکدهای 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، اکراه نشان دادن قاطعانه خود یا فرض کردن نقشهای رهبری برای خود؛ حتی زمانی که شرایط فراهم باشد، بازدارنده اجتماعی و کمرویی.
- ج - گشودگی بالا: اشتغال ذهنی با خیالپردازی و رویاهای روزانه، سودمندی، تفکر غیرعادی (برای مثال اعتقاد به شبخ) هویت پراکنده و اهداف متغیر برای مثال مستعد بودن برای دیدن کابوسها و حالات هشیار 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 بالا : شیفتگی به کار، معتاد بودن به کار تا اندازه ای که باعث محرومیت از خانواده می شود. دوباره کاری: مشتمل بر نظافت، پاکیزگی افرای 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 عقدۀ 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>

اختلال شخصیت اسکیزوتایپال

• چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت اسکیزوتایپال را اینچنین توصیف می کند: یک الگوی فراگیر از کاستیهای اجتماعی و بین فردی که علاوه بر تحریفهای شناختی یا ادراکی، و رفتارهای عجیب و غیر عادی با ناراحتی شدید و یا ظرفیت کم برای برقراری روابط نزدیک و صمیمانه مشخص می شود که از اوایل بزرگسالی آغاز و در زمینه ای گوناگون آشکار می گردد. وبا پنج مورد از موارد زیر نشان داده می شوند:

▪ افکار عطفی (بدون هذیان های عطفی)

▪ عقاید عجیب یا تفکر جادویی که بر رفتار اثر می گذارد و با هنجارهای خرده فرهنگی ناهم ساز است (مانند خرافات، اعتقاد به غیب بینی، ندیشه خوانی یا حس ششم و در کودکان و نوجوانان خیالپردازیها یا انتقالهای ذهنی عجیب و غریب).



▪ تجربه های غیر معمول ادراکی از جمله خطاهای ادراکی جسمی.

▪ فکر و گفتار عجیب (مانند تفکر و گفتار مبهم، حاشیه ای، ستعاره ای با شرح وتفصیل قالبی).

▪ سوءظن یا اندیشه پردازی پارانوئیدی .

▪ عاطفه نامناسب یا محدود.

▪ فقدان دوستان نزدیک یا محرم اسرار غیر از بستگان درجه اول.

▪ اضطراب اجتماعی مفرط که با آشنا شدن کاهش نمی یابد و به جای قضاوتهای منفی درباره خویشتن بیشتر با ترسهای پارانوئیدی همراه است. این اختلال صرفاً در طی اسکیزوفرنی، یک اختلال خلقی همراه با خصوصیات روانپریشی - سایر اختلالهای روانپریشی و یا یک اختلال فراگیر رشد رخ نمی دهد.

• چشم انداز ابعدی

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

الف - نوروژرایبی 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 - برونگرایبی پایین: انزوا اجتماعی، کناره گیری میان فردی، فقدان شبکه های 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 بالا: اشتغال ذهنی با خیالپردازی و رویاهای روزانه، سودمندی، تفکر غیرعادی (برای مثال اعتقاد به شبخ) هویت پراکنده و اهداف متغیر برای مثال مستعد بودن برای دیدن کابوسها و حالات هشیار متغیر، 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 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 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.

•عواطف ویژه :

اضطراب اجتماعی ، اضطراب و هراس ، فقدان احساس لذت ، احساس تحقیر ، پارانویا (استون، ۲۰۰۰) از نظر رفتاری روابط بین فردی مخدوشی دارند. ممکن است اعمال نامناسبی از آنها سر بزند. در نتیجه آدمهایی منزوی اند و دوستی ندارند یا بسیار کم دارند (کاپلان-سادوک، ۲۰۰۳).

•اختلالهای مرتبط:

نشانه های اضطراب، افسردگی و بی لذتی، دوره های سایکوتیک گذرا، اختلال اسکیزوفرنی گونه، اختلال هذیانی، اسکیزوفرنیا، اختلال افسردگی عمده (انجمن روانپزشکی آمریکایی) خودبیمارانگاری ، تجربه سایکوتیک گذرا، نشانه های وسواس فکری - عملی (استون ، ۲۰۰۰).

<http://vista.ir/?view=article&id=73277>



اختلال شخصیت پارانوئید

•چشم انداز بیماری

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات ذهنی چاپ چهارم تجدید نظر شده DSM-IV-TR اختلال شخصیت پارانوئید را اینچنین شرح داده است : بی اعتمادی و سوءظن نسبت به دیگران به طوری که انگیزه های آنان پلید و مغرضانه تفسیر می شود. این اختلال از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های مختلف تظاهر می کند. که با چهار مورد از موارد زیر مشخص می شود:

- سوءظن بدون پایه و اساس کافی مبنی بر این که دیگران او را استثمار کرده، به او صدمه زده یا او را فریب می دهند.
- با شکهای بیهوده درباره وفاداری یا صداقت دوستان یا همکاران اشتغال



ذهنی دارد.

• به علت ترس بدون دلیل میلی در اعتماد به دیگران ندارند؛ به دلیل اینکه معتقد است از این اطلاعات به صورت مغرضانه بر علیه وی استفاده خواهد شد.

• از گفته ها یا رویدادهای معمولی ، تحقیر پنهان یا معانی تهدیدآمیز را استنباط می کند.

• پیوسته کینه دیگران را به دل می گیرد یعنی لغزشها و اشتباهات دیگران را نمی بخشد.

• با کوچکترین چیزی احساس می کند به شخصیت یا اعتبارش لطمه وارد شده است، در حالی که دیگران چنین معنایی را در آن چیزها به طور آشکار نمی یابند؛ و خیلی زود با عصبانیت واکنش نشان داده و حمله متقابل می کند.

• بدون دلیل نسبت به وفاداری همسر یا شریک جنسی خود سوءظن مکرر دارد (سیلگمن، روزنهان ۲۰۰۱).

• چشم انداز ابعدی

در اینجا مدل پنج عاملی شخصیت برای اختلال شخصیت پارانوئید یک نیمرخ فرضی را ایجاد کرده است (برگرفته شده توسط مک کری، ۱۹۹۴، ص ۳۰۶):

• 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.

• 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.

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

• توافق پایین: بدبینی و تفکر پارانوئیدی، عدم اعتماد حتی به دوستان یا فامیل، ستیزه جویی و 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.

• 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

مشخصه این افراد شکاکیت و بی اعتمادی دیرپا به همه افراد است. این بیماران اغلب متخاصم، تحریک پذیر، و خشمگین اند. افراد متعصب و جزم اندیش و کسانی که مدارکی دال بر تخلف دیگران از قانون جمع می کنند، افرادی که به همسر خود سوءظن مرضی دارند، و اشخاص بدعنتی که اهل دعوا و مرافعه اند، اینان اغلب دچار اختلال شخصیت پارانوئید هستند. (کاپلان-سادوک، ۲۰۰۳)

• عواطف ویژه:

بیش احساسی، گوش بزنگ بودن، ترس و سوءظن، اضطراب آزارنده

• اختلالات مرتبط:

اختلال هذیانی، سوءمصرف مواد یا وابستگی به الکل، اسکیزوفرنی، اختلال افسردگی عمده، هراس از مکانهای باز، اختلال وسواس فکری-عملی (انجمن روانپزشکی آمریکا، ص ۶۳۵)

منبع: آتیه

<http://vista.ir/?view=article&id=73275>

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 فراگیر بزرگ 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 پیشرفت ها 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 خورند و معتقد است دیگران به وی رشک می ورزند.
- رفتارها یا نگرشهای تکبرآمیز و خودخواهانه نشان می دهند(سیلگمن،روزنهان، ۲۰۰۱).

• چشم انداز ابعدی

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 خودالایی 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، ناگنی، 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، روزنهای، ۲۰۰۱).

منبع : آتیه

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



اختلال شخصیت ضد اجتماعی

- ملاکهای تشخیص اختلال ضد اجتماعی
 - الگوی مستمر بی اعتنائی و زیر پا نهادن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع می شود و وجود سه علامت (یا 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 می شود.
 - رفتار تکانشی (لحظه ای) و ناتوانی برای طرح ریزی پیشاپیش.



- تحریک پذیری و پرخاشگری که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می کند.
- بی احتیاطی 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 می کند.
- فقدان احساس پشیمانی ، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار ، بد رفتاری یا دزدیدن مال دیگران ، تظاهر می کند.

• 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 شناسی 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 اکثراً 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 نشانه‌اش 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 نشانه‌اش آن انجام مکرر اعمالی باشد که به خاطر آنها مستوجب دستگیری باشد .

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



است .

- تکانشی بودن یا ناتوانی از برنامه ریزی و پروراندن نقشه‌ای 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 منحصرأ 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 - 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 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

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 یابد 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>



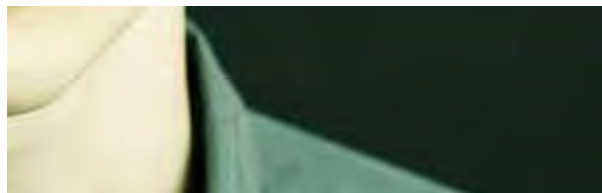
اختلال شخصیت مرزی

● 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.
- تکانشوری دست کم در دو زمینه که بالقوه خود آسیب زننده هستند(برای

مثال: در خرج کردن، روابط جنسی، سوءمصرف مواد، رانندگی بی پروا، پرخوری 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 کردهای مکرر).

▪ بروز افکار بدگمانانه (پارانوئید) 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 - نوروژرایبی 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 - توافقی 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 نوروز 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 کارآیی 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، سوءمصرفمواد، رفتار جنسی نادرست، رانندگی بی پروا، گرایش به خودکشی، حرکات نمایشی، رفتار خودآسیب زننده(انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴) تکانش

وری، خودویرانگری، رفتارپر خاشگرا نه (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 خویی (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 متغییر 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 - نوروژگرای باله: 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 باله: 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 باله: 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 هشپاری 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 باله: 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.

● چشم انداز رفتاری

افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی تحریک پذیر و هیجانی اند و رفتاری پررنگ و لعاب، نمایشی و برونگرایی دارند. اما علی رغم رفتار متظاهرانه و پرزرق و برقی که دارند، اغلب نمی توانند دلپستگی عمیقی را به مدت طولانی حفظ کنند. رفتار توجه طلبانه بسیار زیادی از خود نشان می دهند. آنها در افکار و احساسات خود اغلب مبالغه می کنند و هر چیز ساده ای را مهمتر از آنچه در واقع هست، جلوه می دهند. اگر کانون توجه واقع نشوند یا تحسین و تایید نشوند، تندخو می شوند و زیر گریه می زنند، و دیگران را ملامت می کنند و به آنها افتراهای ناروا می زنند. این افراد هیجان طلب هستند و ممکن است با قانون درگیر شوند و به سوءمصرف مواد روی می آورند (کاپلان- سادوک ۲۰۰۳).

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

● اختلالات مرتبط: اختلال بدنی شکل، اختلالات تجزیه ای 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 می کند: نیاز





فراگیر و مغرط به حمایت شدن که به رفتار سلطه پذیری، وابستگی و ترسهای جدایی منجر می شود. این اختلال در اوایل بزرگسالی آغاز و در زمینه های گوناگون ظاهر می گردد. و با پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر مشخص می شود:

▪ بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مغرط دیگران در تصمیم گیریهای روزمره

دچار مشکل می شوند. - نیاز دارند که دیگران مسئولیت بیشتر زمینه های مهم زندگی آنها را بپذیرند.

▪ ابراز مخالفت با دیگران به علت ترس از قطع حمایت یا تایید آنان دچار مشکل هستند. نکته: ترسهای واقع گرایانه مربوط به تلافی جویی را شامل نمی شود.

▪ اشکال در طرح ریزی 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 می کند، تا جایی که داوطلب انجام کارهایی می شود که ناخوشایند هستند.

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

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

▪ اشتغال ذهنی غیرواقع گرایانه با ترس از رها شدن به حال خود برای مراقبت از خویشتن.

● چشم انداز ابعادی

در این جا مدل پنج عاملی 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، 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، اکراه نشان دادن قاطعانه خود یا فرض کردن نقشهای رهبری برای خود؛ حتی زمانی که شرایط فراهم باشد، بازداري اجتماعی و کمروبی.

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 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

بیماران مبتلا به اختلال شخصیت وابسته نیازهای خود را تحت الشعاع نیازهای دیگران قرار می دهند، مسئولیتهای مهم زندگی خود را به گردن دیگران می اندازند، به خود مطمئن نیستند، و اگر جز برای مدتی کوتاه تنها بمانند، احساس ناراحتی بسیاری می کنند. فروید قایل به یک بعد وابسته دهنی برای این شخصیت بود که مشخصه هایش عبارت بود از وابستگی، بدبینی، ترس از امور جنسی، به خود مطمئن نبودن، انفعال، تلقین پذیری، و فقدان مداومت و پافشاری در کارها. این توصیف به طبقه اختلال شخصیت وابسته در DSMIV شباهت دارد(کاپلان - سادوک ۲۰۰۳).

منشاء این اختلال می تواند در رفتار والدینی باشد که هم بیش حمایتگر و هم مستبد هستند. والدین بیش حمایتگر فرزندان را به وابسته بودن تشویق می کنند، و این وابستگی دلگرمی حمایتگرانه از جانب پدر و مادر را به همراه دارد(برنستین ۱۹۹۲، هانت، برانینگ و ناو ۱۹۸۲). بعلاوه اگر ماهیت یک شغل تصمیم گیری مستقلی را بطلبد؛ این اختلال به عملکرد شغلی آسیب می رساند. روابط اجتماعی به افرادی محدود می شود که فرد به آنها وابسته است. اختلال شخصیت وابسته می تواند با اختلالات خلقی همزمان باشد(لورنجر ۱۹۹۶).

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

اختلال شخصیت وسواس فکری- عملی

● چشم انداز 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 فعالیتهای 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.

▪ اکراه 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 - نوروژگرایي 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 شبخ) 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 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

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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

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 فعالیت 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



می‌زنند که اجازه آن را ندارند.

این کودکان وقتی که بزرگتر می‌شوند در کارهای گروهی مشکل دارند و در مدرسه نمی‌توانند یکجا آرام بگیرند به طور مکرر از جای خود بلند می‌شوند و یا از میز آویزان می‌شوند. بیش فعالی ممکن است به صورت برقراری ، ناآرامی در جای خود ، دوییدن ، جهیدن و بالا و پایین پریدن در موقعیتهای نامربوط ، ناتوانی در ساکت ماندن و یا بیش از حد حرف زدن نیز نمود می‌یابد. این کودکان معمولا در نوباوگی علائمی از خود نشان می‌دهند 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 می‌دهند ، مرتب در حال جلو و عقب کردن خودشان هستند ، معمولا در آغوش مادر آرام نمی‌گیرند و جیغ می‌زنند و لگد می‌اندازند و حتی در گرفتن پستان مادر هم مشکل دارند در 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 می‌دهند.

اکثر این کودکان از هوش بالا برخوردارند و کارهایی که انجام می‌دهند غیر مترقبه و ناگهانی است و خطر را احساس نمی‌کنند. به طور کلی می‌توان 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 بگوییم 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 می‌شوند.

در درمان این کودکان روشهای رفتار درمانی به همراه رژیم غذایی خاص و داروهای که پزشك برای درمان این اختلال تجویز می‌کند بهترین نتایج را در کنترل علائم دارد. والدین چنین کودکانی باید با مراجعه به روانپزشك 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 د رمقابل درمان شهرت دارند، اما تلاشهای بالینی در این زمینه امید واری می‌دهند.

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 می‌باشد . اختلالات شخصیت که به عنوان اختلالات AXIS II شناخته می‌شوند دارند.» بروی محور دوم DSM طبقه بندی میشود»، شامل وسواسی گری، اجتناب پذیری ، اختلال پارانویایی و اختلال مرزی می‌شود. ازسوی 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 دقیقا 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 درمانگر ها نیز می شوند" در نتیجه ، افراد مبتلا اغلب در جست و جوی درمان نیستند و کسانی هم که در این زمینه تلاش می کنند شکست می خورند . او میگوید " مثلا 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 امید ها 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 اختلال ها 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 ، سیکهای 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 تاییداز 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 رفتار 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 ، د 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 نیاز ها ، 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 برائریختی شیوه DBT اشاره دارد.درمطالعه 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 آور 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، حدوداً دو برابر بیش از بقیه 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 را بهتر می 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 تأکید 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 و بد 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 تجرب مربوط به دوران کودکی خود را دوباره بازگو کنند". مثلاً کسی شاید این اعتقاد را داشته باشد که «من ناکارآمد هستم». چون که در کودکی خانواده او مسئولیتی را بر عهده اش گذاشته اند که نتوانسته است انجام دهد. مثلاً شاید از او خواسته اند تا از نوزاد کوچکشان مراقبت کند و البته غیر منطقی نیست که نتوانسته باشد آنرا انجام دهد.

یک و سایر افراد فعال در رشته CT از درمان جوی می خواهند تا وای 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 یک متذکر می شود، در صورتیکه یک بیمار در حین بکارگیری 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".

یک 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 تنوری یک حمایت می کند. در یک 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 در واقع 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، یک برای سایر اختلالات شخصیتی نیز اعتقادات رایجی را یافته است. مثلاً 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.

در حالیکه مطالعات مقدماتی بسیار امیدوار کننده بوده است اما تا کنون درمان شناختی تأثیر 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 میگویم 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 کودککه 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 خاطرم 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 خواهی 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 جوری 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 تونیم خودمون را آنطور 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 جوری 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 هیجانه منم فرق می کنه چه جوری 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 مریضهایی 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 ویش 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 دستشه هر جا می ره می خواهد از همون آچار استفاده کنه.

آبراهام مارلو رو که همتون می شناسید یک جمله قشنگی داره می گه کسی که تنها ابزاری که تو دنیا دستش داره یک چکش همه آدمها رو به شکل چی می بینه؟ به شکل میخ می بینه. ما باید بدونیم چه طوری رفتار کنیم که دچار گرفتاری باهاش نشویم. بخصوص اگه ما بخواهیم 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 ایی ها 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.

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

پس تو هر کدوم این کلاسترها آدمهایی قرار 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 ارزش می خوان سوء استفاده کنند. فریبش 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 طرّف 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 دردرسر 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 کدام از اینها یک جعبه ابزاری دارند که ممکنه یه 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 نفرو کشته حالا علایم سایکوز رو نشون می ده. من باید پارانوئید باشم برای اینکه خیلی راحت آدم اینکارو تقلید کنه بگه یه 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 قراره 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 خلافتش ثابت بشه چون ما هم گاهی به کسانی 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 قلقلی می شیم. (اونوقت میشه disorder) یک نوع شخصیت دیگه هم داریم به نام Schizoid personality اینها چه آدمهایی هستند؟ اسکیزوئیدها 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 جستجوش 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 خون ... چه باد 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 بودنو خیلی ساده یاد گرفته... اما یک اسکیزوئیدی یاد نگرفته ... بنابر 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 مریضیم 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 باهاش 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 جوهرهای 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 نارسیسیتیک چیه؟ ما برای اینکه یادمون نره نارسیسیتیک 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 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 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 نارسسیسیستیک 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 بچنگند د رحالیکه 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 باما 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 اومدم 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 جوونی باشیم که خیلی معروف باشیم نارسه سیستیک 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 مطبашون 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 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 دارن یک چیزی یکدفعه می یاد تو ذهن آدم و یک دفعه می خواهد اجراض 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 ندارن.

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 بخندن و معلم خراب بشه.. پس قبل از ۱۵ سالگی علایم شروع می شه و ۱۷-۱۸ سالگی دیگه علایم 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 سایکوتراپست 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 دارن 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 دارن. و برخلاف این حالتی که دارن که شما فکر می کنید دیگران رو دارن 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 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 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 قریونتون برم.... چی؟ هم توجه رو جلب کرده وهم

حریم رو شکسته....

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

این افراد اصطلاحاً 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 اصطلاحاً 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 فرقیشون اینه که آنتی سوشال که

معتاد می شه فلسفش تو زندگی اینه که به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو.

و بعضی گلها هم خار دارند و مواد مخدر از اون گلها هست. اما border line بخاطر اینکه بی ثبات و بی هویت تنش داره و با خودش درگیره .. دنبال

یک چیزی هست که آرومش کنه.

• کلاستر C ها:

شخصیتهای آشفته و مضطرب هستند . یکی از این شخصیتها 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 نارسى 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 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 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 براش حد و

مرز داره. همه چیز زندگی براش برنامه است. نظم چیز خوبیه 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 بکنه اما این ها تو قواعد افراطی هستند.

قواعد که اینجوری نیست . قواعد رو خودمون ساختیم . قواعد یک جاهایی خوبه. همه قوانین رو میشه 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 Pasive-agresive (منفعل-مهاجم)

ویژگی اینها اینه که خشم خودشون را 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. مثلاً 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 گناهیایی 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 موافقی 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 توانیم 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 پایبتری داشتند در مقایسه با گروهی که MAO بالاتری داشتند زمان بیشتری را صرف فعالیتها 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 (پرش) 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 سروتونریک 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 نشنه 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 فراقکنی 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 کارآور علاوه بر نافعال و پرخاشگر بودن تمایل کمی به برقراری ارتباط با دیگران از خود نشان می دهد. زیر بنای شخصیت ناکارآور عدم کارایی اوست نه خصومت داشتن که مختص شخصیت نافعال پرخاشگر است.

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

انتکای 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 اسکیزوئیدی است. در واقع این تیپ شخصیت نمایشگر شکل ملایمی از شیدایی و افسردگی است.

شخصیت اسکیزوئیدی عملاً از خود بیگانه است. خجول بودن ، حساسیت بیش از حد و مردم گریزی (در زنان) برخی از ویژگی های شخصیت اسکیزوئیدی است.

شخصیت ضعیف علاوه بر حالت اسکیزوئیدی 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 دنیاست به طور مشروح می پردازیم.

• شخصیت هیستریایی:

شخصیت هیستریایی نمایش دهنده الگویی از عدم ثبات عاطفی، فروزون واکنشنی، خود نمایشی، خود محوری، وابستگی و انتکای 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. غالبا در شخصیت هیستریایی روابط خانوادگی به صورت طوفانی از خشونت ها و نندیهای 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 فروان و تندی مشاهده می شود.

• **شخصیت اسکیزوپیدی:**

برخلاف شخصتهایی که با محیط تماس برقرار می کنند، شخصیت اسکیزوپیدی عملا از خود بیگانه است. شخصیت اسکیزوپیدی با ویژگی های از قبیل خجول بودن، حساسیت بیش از حد، انزوا، مردم گریزی، 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 کاملا 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 غالبا حسود، شکاک، خشک و انعطاف ناپذیر و بیش از حساس توصیف شده است.

این شخصیت دارای وجوهی از خودبیگانگی و نافرمانی 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 هم رنگی با معیارها مشخص می شود و دارای ویژگی از خود بیگانگی و فعال بودن است. خشکی، زیاده بیش از حد با وجدان و وظیفه شناس بودن، بازدارندهای قوی در برابر خود جلوه گری و آرامش از دیگر مشخصه های این شخصیت است.

• **شخصیت ادواری خوی:**

غالبا تشخیص شخصیت اسکیزوپیدی از ادواری خوی در مردان قدری دشوار است. این شخصیت از لحاظ مرحله فعالی به شخصیت هیستریایی شبیه است اما از لحاظ گوشه گیری 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 می شود. برعکس شخصیت ادواری خوی حالت ملایمی از روان پریشی شدیدایی و افسردگی است، از این نظر که فرد از تماس اجتماعی در طول مرحله افسردگی کنار می کشد.

• **شخصیت ضعیف:**

این شخصیت نیز مانند شخصیت اسکیزوپیدی با ویژگی از خود بیگانگی مشخص می شود. علاوه بر آن ، این شخصیت با سطح پائینی از انرژی، زود خسته شدن، و فقدان اشتیاق و علاقه شناخته می شود. شخصیت ضعیف تمایل کمی به برقراری ارتباط با دیگران دارد، از لحاظ همه الگوهای پاسخی بسیار نافع و سلطه پذیر است، و حتی فاقد حالت های علاقه مندی شخصیت اسکیزوپید به الگوهای فکری خود است.

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



ارتباط امضاء با شخصیت انسان !



- کسانی که به طرف عقربه‌های ساعت امضاء می‌کنند انسان‌های منطقی هستند
- کسانی که بر عکس عقربه‌های ساعت امضاء می‌کنند دیر منطق را قبول می‌کنند و بیشتر غیر منطقی هستند
- کسانی که از خطوط عمودی استفاده می‌کنند لجاجت و پافشاری در امور دارند
- کسانی که از خطوط افقی استفاده می‌کنند انسان‌های منظم هستند
- کسانی که با فشار امضاء می‌کنند در کودکی سختی کشیده‌اند
- کسانی که پیچیده امضاء می‌کنند شگاک هستند

- کسانی که در امضای خود اسم و فامیل می‌نویسند خودشان را در فامیل برتر می‌دانند
- کسانی که در امضای خود فامیل می‌نویسند دارای منزلت هستند
- کسانی که اسمشان را می‌نویسند و روی اسمشان خط می‌زنند شخصیت خود را نشناخته‌اند
- کسانی که به حالت دایره و بیضی امضاء می‌کنند ، کسانی هستند که می‌خواهند به قله برسند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=102017>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ارتباط بستنی و شخصیت

ارتباط مستقیمی بین ویژگی‌های شخصیتی شما با طعم بستنی دلخواهتان وجود دارد. از بین بستنی‌های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب کنید تا

بدون معطلی از بین بستنی‌های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب کنید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی‌های شخصیت خود برسید. بفرمایید بستنی!

- بستنی وانیلی
 - بستنی شکلاتی
 - بستنی گردویی
 - بستنی موزی
 - بستنی توت فرنگی
 - بستنی وانیلی
- اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرهیجان هستید که از روی



انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با اقوام نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرمانگرا، بااحساس و درموردی درونگرا هستید.

• بستنی شکلاتی

اگر بستنی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و بانشاط، خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستنی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان کسالت آور است.

• بستنی گردویی

اگر به بستنی گردویی علاقه مندید، شخصی منظم، بادقت و کمال گرا هستید که به جزئیات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کارید و اطرافیان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می پندارند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرتکاپوئید و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گوی سبقت را از دیگران برابید.

• بستنی موزی

اگر طعم موزی را دوست دارید، شخص راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمندید و در فعالیت هایتان متعادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلسوز و مهربانید.

• بستنی توت فرنگی

اگر بستنی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی خجالتی هستید. با اینحال احساسات نیرومندی دارید. شکاک، مستبد، خودرای، و درون گرایی که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودتان را مقصر می دانید و درموردی بداخلاق و بدبین می شوید. ازجمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید.

• بستنی موزی: اشخاصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را به خوبی با سایرین هماهنگ می کنند.

• بستنی توت فرنگی: دوستداران بستنی توت فرنگی با شکلات دوستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95477>



ارتباط شخصیت افراد با طرز خوابیدن

افرادی که بر روی شانه چپ می خوابند و دست و پاها را خودراموازی بایند کشیده شده قرار می دهند بسیار آرام و اجتماعی هستند ولی افرادی که...
(۱) کسانی که به پشت می خوابند و دستهای خود را به موازات سر روی بالش قرار می دهند، بیشتر شنوندگان خوبی هستند که به سادگی دوستانی برای خود دست و پامی کنند اما معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرند و ترجیح می





دهند که افراد دیگر شمع محفل شوند!

۲) کسانی که به روی شکم می خوابند و دوستان خود را به موازات سر خود روی بالش قرار می دهند شخصیت تندخویی دارند و معمولاً برون گرا هستند. هر چند حس اعتماد به نفس آنها، شخصیت عصبی شان را پنهان می کند و این گونه افراد معمولاً در مقابل انتقادهای شخصی، بد واکتش نشان می دهند.

۳) افرادی که به پشت می خوابند و بازوان خود را در موازات بدن دراز می کنند افرادی آرام و جسور و خوددار هستند که استانداردهای شدیدی را برای خود وضع می کنند و بسیار مقرراتی هستند.

۴) افرادی که بر روی شانه چپ می خوابند و دست و پاها را در موازات بدن کشیده شده قرار می دهند بسیار آرام و اجتماعی هستند.

۵) همچنین اشخاصی که روی شانه چپ می خوابند و بازوهای خود را با بدنشان در حالتی زاویه دار قرار می دهند، دچار بدبینی وطن و تردید هستند.

۶) کسانی که روی پهلو راست می خوابند و بازوهایشان را به طرف شکم خود جمع می کنند. ۴۱ درصد از مردان و ۵۱ درصد از زنان به این روش می خوابند و افرادی که به این روش می خوابند ممکن است خشن به نظر برسند اما روح بسیار حساسی دارند و معمولاً خجالتی هستند.

شما جز کدام دسته هستید؟ شاید پیش خودتان فکر کنید که از وقتی که به رختخواب می روید، تا صبح هزاران بار این و روان ورمی شوید و صبح با فاصله ای در حدود ۱۲ متر آن طرف تر از رختخوابتان از خواب بلند می شوید. اما منظور این پروفیسور این نیست. او می گوید هر آدمی بیشتر به یک طرف عادت دارد که بخوابد و وقتی آماده خواب می شود ترجیح می دهد به همان طرف بخوابد. حالا تا صبح دیگر معلوم نیست چندین بار جابه جایی شود!

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95481>



ارتباط شخصیت و دست دادن

معمولاً کسی به ما یاد نمیده که چطور دست بدهیم. اما اگر دقت کرده باشیم خانومها و آقایون به شکلهای متفاوتی دست میدن. حتی این تفاوت رو تو ی شغلها و شخصیت های مختلف و وضعیتهای روحی تفاوت میشه دید. وقتی خانومها می خوان احساسات صادقانه و صمیمی خودشون رو به خصوص تو ی مواقع بحرانی زندگی نسبت به خانومهای دیگه ابراز کنند ، با همدیگه دست نمیدن بلکه دستهای فرد مقابل رو به نرمی تو ی دستهای خودشون میگیرند و با حالت چهره ، همدردی عمیق خودشون رو بیان میکنند. اینطور رفتاری تو ی برخورد با آقایون کمتر پیش میاد. به نظر میرسه



خانومها این رفتار رو فقط واسه ارتباط با همجنساشون انتخاب میکنند.

از طرز دست دادن افراد میشه خیلی از خصوصیات کلی یا لحظه ایی اونا رو با دقت زیادی تشخیص داد. کف دست عرق کرده و خیس نشون دهنده

دلهره و نوعی هیجان غیر عادی. اگه كف دست شما زياد عرق ميكنه به احتمال زياد شخصيت نگران و مضطربي داريد. يادتون باشه كه اگه اين خصوصيت رو داريد قبل از دست دادن دستها تونو خشك كنيد. بعضي بيماري ها هم توي كف دست شما علائم خاصي ايجاد ميكنند. توي بيماري پرकारी غده تيروئيد كف دستها مرطوب و گرم ميشه و توي اضطراب و اختلالات هراسي كف دستها مرطوب و سرد ميشه. سست و شل دست دادن معرف شخصيتي سرد , درونگرا و احتمالا متكبر هستش . پيش از اندازه محكم دست دادن هم به همين اندازه ناراحت كننده است و خارج از عرفه مخصوصا توي اولين برخورد بايد از هر دو نوع بپرهيزيم. وقتي با كسي دست ميدين دقت كنيد كه دست اون روي دست شما قرار ميگيره يا زير دست شما؟ اگه كف دست كسي تو دست دادن روي كف دست ديگري قرار بگيره نشون دهنده تمايل به تسلط و اعتماد به نفس اون و همچنين علاقه به كنترل رابطه از طرف اون هستش . اما در حالت برعكس نشون دهنده تمايل اون فرد به تحت تسلط بودن و واگذاري حق تصميم گيري شخصي به فرد مقابل هستش. همچنين وقتي كسي موقع دست دادن دست خودش رو بالاتر از حد معمول(در حدود كمر) گرفت نشون دهنده تكبر و ريبس مآبي اون فرد.

اما دست دادن با شغل افراد هم رابطه داره. مثلا خيلي از ورزشكارا موقع دست دادن نيرو و قدرت خودشون رو كنترل ميكنند در نتيجه به آرومي دست ميدند. هنرمندان چيره دست و ماهر , نوازنده ها و جراح ها هم مراقب دستاشونند و به اونها حساسند و توي محافظت از اونها تلاش ميكنند. دست دادن ديپلماتيك هم مخصوص سياستمدارهاست كه اين از خصوصيتهاي بارز آمريكايي هاست. اين نوع دست دادن مخصوصا طي مبارزات انتخاباتي توسط كانديدها و يا ملاقاتهاي رسمي سران و وزيران ديده ميشه. شكل معمول اون گرفتن دست طرف مقابل با دست راست و گذاشتن دست چپ رو اون هستش همچنين گرفتن شونه يا بازو با دست چپ موقع دست دادن يه امر طبيعيه. تهنييت و سلام دو دوست قديمي به اين شكل هم پذيرفتنيه اما براي خيلي از افراد توي مواجهه با كساني كه آشنائي چنداني ندارن اينطور دست دادن ناخوشاينده. اونا اين كار رو به عنوان حركتي تظاهر آميز و ريا كارانه تلقى ميكنند. اما هنوز خيلي از سياستمدارها به انجام اين عمل اصرار دارند!

همچنين آداب و رسوم دست دادن توي كشورها و فرهنگهاي مختلف متفاوت. فرانسويها درست مثل ما وقت ورود و خروج با هم دست ميدند. آلمانيها فقط يه بار دست ميدند. بعضي از آفريقاييها بعد از هر بار دست دادن بشكن ميزنند كه حاكي از رهايي و آزادي. مردم بعضي از كشورها هم دست دادن رو خوب نميدونند. آمريكايي ها خيلي محكم دست ميدند كه احتمالا از رقابتهاي سنگين جسمي مثل كشتي سرخ پوشها نشات گرفته. پيچيده ترين شكل دست دادن رو سياه هاي آمريكايي دارند كه از چند عمل پيچيده تشكيل شده!

دست دادن شكل تكامل يافته اي از ارتباط غير كلاميه كه طي سالهاي سال به نمادي جهاني توي ارتباطات بدل شده. مثلا با نگه داشتن دو دست كه دلالت بر همراه نداشتن سلاح ميكرده بعدها به درود و تهنييت و صلح طلبي در بدو خوشآمد تبديل شده. رومي ها با الهام از اين عمل دست به سینه ميگذاشتن . اونها حتي به جاي دست دادن بازوهای همدیگه رو می گرفتند. دست دادن امروزی نشونه اي از خوشآمد گویی و پذيرايي. تماس كامل دو كف دست نشونگر صميميت و حاكي از يكرنگي و يكي بودن. پس بياييد همه با هم با صميميت دست بديم .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89652>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از این شخص تا آن شخصیت



برحسب این که چه جور شخصیتی دارید، می شود پیش بینی کرد که احتمال دچار شدنتان به چه جور بیماری هایی بیشتر است.

محققان می گویند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در تیپ شخصیتی A بیشتر است و در افراد دارای تیپ شخصیتی C هم محتمل تر است که بیماری های سرطانی دیده شود. روان شناسان، تیپ شخصیتی B را سالم ترین تیپ شخصیتی می دانند و راهکارهایی هم برای دستیابی به چنین شخصیتی پیشنهاد می کنند.

می گویند همه چیز از صندلی مطب دو متخصص قلب شروع شد. این دو متخصص توجه کردند و دیدند که بیشتر بیمارانشان روی لبه صندلی می نشینند و اصلاً طاقت نمی آورند حرف پزشک تمام شود. بیماران مذکور آن قدر روی لبه این صندلی ها نشسته بودند که - به گفته این دو پزشک - چرم آن قسمت از صندلی ها ساییده شده بود. این دو کم کم به این نتیجه رسیدند که اغلب قربانیان حمله قلبی، آدم هایی هستند با این خصوصیات: عجله، متخاصم، پرخاشگر و بیش از حد درگیر کار و زندگی روزمره.

در دهه ۱۹۵۰ این دو متخصص، مجموعه ای از همین رفتارها را دسته بندی و معرفی کردند که به نظر می رسید 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 آدم های دارای شخصیت A را بشناسید، بهتر است با عبارتی که در این متن، زیاد تکرار می شود، آشنا شوید: «تیپ شخصیتی».

«تیپ» از کلمه یونانی «توپس» به معنای نقش یا اثر گرفته شده و در روان شناسی، به معنای خصوصیات ویژه جسمی و روان شناختی خاصی است که آدم ها را از همدیگر مجزا می کند. به بیان دیگر، مجموعه ای از آدم ها که تحت یک «تیپ» شناسایی می شوند، رفتارها و اندیشه های تقریباً مشابهی دارند و واکنش های بدنی آنها نیز کم و بیش با هم یکسان است.

• شخصیت A در مقابل شخصیت B

آدم های تیپ A به شدت رقابت جو هستند و به گونه ای افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجله دارند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن برایشان واقعا سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می شوند به شدت عصبانی و بی صبر می شوند؛ اگر چه ظاهراً اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می دهند تا خیلی زود به پیشرفت های چشمگیر دست پیدا کنند.

برخلاف آدم های تیپ A، افراد تیپ B می توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و یا بدون عصبانی شدن، کار کنند. آنها عجله نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم به شان دست نمی دهد. طبیعتاً ناشکیبایی ناشی از این حس اضطراب را هم در خود ندارند و عصبانی شدنشان آن قدرها آسان و در دست نیست.

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

افراد تیپ A داد و بیداد راه انداختند و صدایشان بلند شد، به شدت عصبانی شدند و به خاطر این که مصاحبه گر حرف هایشان را مرتب قطع می کرد، با او وارد بحث و مشاجره شدند. آنها مدام لب هایشان را به هم می فشردند و حوادث خصمانه را با هیجان زیاد تعریف می کردند. در مقابل، افراد تیپ B در وضعیت راحتی نشسته بودند، آرام و با ملایمت صحبت می کردند، به راحتی می شد حرف هایشان را قطع کرد و بیشتر اوقات لبخند می زدند.

• و اما شخصیت C

اگر شما پاهارتان 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 تو 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 مخصوصا آن گروه از این افراد که پر خاشگری بیشتری دارند، معمولا 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 پُر استرس باعث می‌شود مشکلات روان‌شناختی و جسمی این افراد سریع‌تر بروز کند.

به همین خاطر اگر يك راننده تیپ 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 تیپ 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 تیپ 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 تیپ 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 توجیهات زیستی، اگر حس می‌کنید الگوی رفتاری‌تان تیپ A است، توصیه می‌شود از ۱۰ فرمانی که در پی می‌آید برای تغییر رفتارتان استفاده کنید.

• ارزش‌های A به شخصیت B

این را بدانید که خصومت، رقابت‌جویی افراطی و عجل 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 تیپ 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 مثلاً 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. معمولاً 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 حالت هم کاملاً 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 ماشین 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 (مثلاً 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>



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 گیرید، 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 ظرف 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 داوری 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 سرنخ 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 (تريت) آغاز شده تا ویژگی پرنرگ 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، نمونه‌ی‌ی را بیان می‌کنم؛ گربه‌ی‌ی در خانه یا مجتمع شما نوزاد می‌آورد. پس از چند هفته که بچه گربه‌ها چشم باز کردند و به راه و جست و خیز و شیطنت افتادند شما از داستان این زایمان آگاه می‌شوید و برای تماشای بچه گربه‌ها به سوی لانه و پناهگاه آنها می‌روید. آیا همه بچه گربه‌ها در برخورد با شما و همراهان تان برخوردی یکسان دارند؟ یکی فرار را بر قرار برتری می‌بخشد، دیگری به پیش می‌آید و چنگ و دندان‌های شیرینی‌اش را بی‌باکانه نشان دلاوری می‌سازد، دیگری بر پشت می‌خوابد و ناز و کرشمه در پیش می‌گیرد و یکی هم بی‌اعتنایی پیشه کرده و به نیمه باز کردن یک چشم بسنده می‌کند و چندان تحویل تان نمی‌گیرد، الگوی کرداری سگ‌ها، میمون‌ها، کوسه‌ها و... نیز از یکی به دیگری متفاوت و ناهمگون است. در اجتماع و دنیای آدمیان نیز شیوه‌های رفتاری و بنیان‌های شناختی و ذهنی افراد، درون‌مایه‌ها و درخشش‌های گوناگون دارد.

به راستی شخصیت آدمی چگونه پدید می‌آید؟ 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 دگرگونی‌پذیر و این رو و آن رو شدنی است؟ بیان تعریف جامع و توصیف کامل شخصیت و اجزای زیستی، روانی و اجتماعی آن به گونه‌ی کوته وار و گزیده نگاشت بی‌گمان نه تنها دشوار که گیج کننده است. از این رو در این نوشتار کوشش من بر بیان پیش نیازهای لازم و کافی مبحث «صفات (ویژگی‌ها) و اختلالات شخصیت» خواهد بود و از شرح بی‌کم و کاست نکات و جزئیات تخصصی (که در شکیبایی توده اجتماع نمی‌گنجند) پرهیز خواهم کرد. به طور کلی، شخصیت را پدید آمده از دو بخش «سرشت» و «کاراکتر» می‌دانند. هرچند در دیدگاه‌های نوین، «انگیزش (انگیختگی)» و «روان (در معنا و مفهوم هوشیاری، آگاهی از خویشتن یا درون مایه روحانی)» را نیز از زیرساخت‌های شخصیت بیان می‌کنند. 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 می‌رسد. 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

(۴) پایداری و استواری.

هر یک از این چهار سرشت می‌توانند 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 می‌انجامد و دوری از آسیب پایین به دلاوری، بی‌باکی، خونگرمی، خوش بینی و کردار بی‌درنگ، تازه خواهی بالا، کندوکاو پیرامون، کردار تکانشی، 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 می‌انجامد. وابستگی به پاداش بالا سبب می‌شود 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 می‌کند.

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

برای هر یک از چهار سرشت زیست شناختی که بیان شد، پیام رسان‌های عصبی مغزی (نوروترنس میترها)، جایگاه‌های کارکردی مغزی و حتی کروموزوم‌ها و جایگاه‌های ژنی ویژه‌ی‌ی 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 می‌دانند. این چهار سرشت زیست ساختار و ژن بنیاد به گونه‌ی‌ی 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 نام‌ها 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).

ناهمگونی‌های 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 ویژگی‌های سرشتی در پایان دهه نخست زندگی به خوبی می‌تواند بازگو و پیش‌بینی‌کننده ویژگی‌های شخصیتی سنین پانزده، هجده و بیست و هفت سالگی باشد. به گونه‌ی تکرارپذیر دیده شده که این چهار بعد سرشتی زیست بنیاد در سامانه‌های نژادی، فرهنگی و سیاسی ناهمگون، اثری، یک جور و گیتی‌مدار بوده و در آغاز زندگی خیلی زود خود را نمایان می‌سازند. در بیشترین اندازه دو سوی بالا و پایین این چهار سرشت، در برهم‌کنش با پیرامون هم سود و هم زیان رخ می‌دهند. از این رو بالا و پایین بودن به خودی خود سازش‌مدارانه و سودمند دانسته نمی‌شود.

اما سرشت زیست بنیاد آدمی به تنهایی شخصیت او را پدید نمی‌آورد. آنچه فرد در فرآیند تربیت و آموزش و پرورش در خانه و کوچه و مهد و دبستان و مهمانی و خودمانی می‌آموزد و در یاد ماندگار می‌سازد و سپس با پاداش یا بی‌اعتنایی فراگیر، ریشه‌دار و استوار شده یا با کیفر یا بی‌اعتنایی، دچار فرومایگی و فروپاشی می‌شود نیز بسیار مهم و سرنوشت‌ساز خواهد بود. همین‌هاست که آرام آرام طی دهه نخست و دوم زندگی و از طریق فرآیندهای شناختی ذهن، «کاراکتر» (مشخصه) آدمی را می‌آفرینند. چیستی و چگونگی برهم‌کنش «کاراکتر» با سرشت، سرنوشت شخصیت آدمی را پدید می‌آورد. بعدها همین «شخصیت» است که با سود جستن از «اختیار» آدمی، در چالش و کشمکش با «جبر» روزگار، سرنوشت او را رقم می‌زند. در ادامه بحث «شخصیت و ما ایرانیان» و پایان این مجموعه نوشتار، به چیستی و چگونگی چالش و کشمکش «جبر» و «اختیار» و چیرگی 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 معرّف 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 منعکس‌کننده سوگیری‌های فرهنگی باشند؟ وقتی این نظریه‌ها و درمانگرانی 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 علوم‌ی 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 خویش، 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، موقت 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 مُخل 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 علت 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 لذات 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، دنیا است. 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».

دنیاپیی 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

تزیین 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، تزیین 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 تکاپوی 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 شرکت کنندگان 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. شرکت کنندگانی



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>



اسرار جوراب

شناختن آدمها در همان نگاه اول یا چند دقیقه اول، مثل راه رفتن گربه روی شیروانی داغ می‌ماند، سخت است، خیلی هم سخت است، اما اتفاق می‌افتد! راه و چاهی که اصول روانشناسی پیش پای ما می‌گذارد، دقیقا هم راه دارد هم چاه!

چون ساده‌انگاری و تصمیم‌گیری عاجلانه، از طریق داده‌های روانشناسی هم گاهی باعث اشتباهات عجیب و غریب می‌شود که تنها از طریق تمرین و تلاش شخص و داشتن يك دید عمیق و جست‌وجوگر، قابل پیش‌گیری است. دیدی که ما به آن می‌گوییم، دید يك روانشناس که شما را روی کاناپه مطب روانپزشکی‌اش برانداز می‌کند!



الف) بگوئید طرفتان چی پوشیده تا بگوئیم چگونه است.

این جمله از شکسپیر نیست، فقط جمله آشنایی است که يك محقق بسادگی می‌گوید و اثبات می‌کند که حقیقت هم دارد. اینکه لباس پوشیدن، کفش‌ها و حتی موبایل و خودکار آدمها شخصیت اجتماعی و فرهنگ خانوادگی‌شان را بازگو می‌کند، هرچند بازی ساده‌یی نیست اما می‌تواند واقعی و روزمره باشد، مثلا شما هیچ وقت به جوراب‌های طرف مقابلتان دقت کرده‌اید؟

لازم نیست آن طرف مقابل، حتما رئیس شرکت شما، مدیر مدرسه فرزندتان یا شخصی باشد که با او قرار کاری دارید، می‌توانید دفعه اول داده‌های ذهنی‌تان را روی جوراب مرد یا زنی که در اتوبوس یا مترو روبرویتان نشسته است، آزمایش کنید!

ب) بگوئید جورابش چه رنگی و چه جنسی است تا بگوئیم چطور زندگی می‌کند.

رنگها نقطه‌های روشنی هستند که يك محقق روانشناسی را در تاریکی به مقصد می‌رسانند، مثل همین رنگ قرمز که اگر احیانا رنگ جوراب فرد

مقابل شما بود، می‌تواند نشانه تمایل بیمارگونه به جلب محبت و توجه دیگران باشد. علاوه بر این استفاده از رنگ قرمز نشانه بیماری‌های نهفته گوارشی و عصبی است و بیشترین تاثیر را روی اطرافیان دارد.

در ضمن اگر طرف مقابل شما مرد بود و جوراب قرمز پوشیده بود، روانشناسی را بی‌خیال شوید و صندلی‌تان را عوض کنید. در مورد استفاده از رنگ‌های دیگر هم می‌شود براحتی تئنگاری کرد، مثل رنگ خاکستری که رنگ آدم‌هایی است که می‌خواهند کمتر دیده شوند یا رنگ سیاه که گرچه معمول است رنگ دل‌مردگی و عدم تسکین است. (ج) جوراب‌هایش تمیزند؟ خوب نگاه کنید!

قبول دارید که جوراب‌های تمیز، سالم و خوش‌رنگ مشخصه آدم‌هایی است که زندگی سالم و محیطی آرام برای لباس پوشیدن دارند، گرچه آدم‌های وسواسی را باید از این قاعده جدا کرد، آنها علی‌رغم داشتن جوراب‌های تمیز و خوش‌رنگ و درخشان، آدم‌هایی عصبی و کم‌طاقت هستند که با این پا و آن پا شدن و ناخن جویدن یا نگاه‌های مستاصل و بی‌قرارشان قابل تشخیص‌اند. (د) جوراب‌هایش مارک دارند؟

آدم‌هایی که جوراب‌های مارک‌دار می‌پوشند، بشدت کم اعتماد به نفس و ظاهربین هستند، میل به جلب توجه و خودنمایی در آنها به قدری بالاست که پوشیدن یک جوراب ساده و تمیز را فدای یک جوراب بوگندوی صدف‌پوشیده مارک دار می‌کنند، قبول کنید که جوراب چهارهزارتومنی را هر روز نمی‌شود نو کرد!

(د) از جوراب‌هایش، کارش را حدس می‌زنیم! تا اینجا شما محیط خانوادگی طرف مقابل، شخصیت تقریبی و سطح اعتماد به نفس‌اش را از طریق جوراب‌هایش حدس زدید، اما اگر می‌خواهید بدانید چه کاره است، یا تقریباً در چه محیط کاری وقت می‌گذارد، دوباره به جوراب‌هایش دقت کنید. آدم‌هایی که کار بدنی می‌کنند کمتر حوصله دارند هر روز جوراب‌هایشان را بشویند یا تعویض کنند، آنها جوراب‌هایی سوراخ و چرک دارند و تمایلی هم به پوشاندن انگشت پایشان نشان نمی‌دهند، در بعضی موارد بخصوص این گروه جوراب‌هایشان را به کل دور می‌اندازند که به اندازه دسته اول قابل تشخیص‌اند. کسانی هم که کار شرکت و دفتری می‌کنند بیشتر اوقات جوراب‌های کمرنگ و با کمترین جلب توجه در محیط کار می‌پوشند که هرچند تمیز و مرتب است از یکنواختی زندگی‌شان حکایت می‌کند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=16213>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اسرارخوش شانس

آیا شما فرد خوش شانس هستید

به سؤالات زیر پاسخ دهید.

• آیا عموماً اتفاقات خوبی در زندگی شما رخ می‌دهد

(۱) تقریباً هیچ وقت

(۲) بعضی وقت‌ها





- ۳) اغلب اوقات
- ۴) خیلی زیاد
- آیا در زندگی کارهایی را که دوست دارید انجام می دهید
- ۱) خیر
- ۲) تقریباً
- ۳) بله
- آیا از روابط تان با دیگران راضی و خشنود هستید
- ۱) خیر
- ۲) نسبتاً

۳) بله

- هر چند وقت یکبار جمله «چه خوش شانسی ای آوردم» یا جملاتی شبیه این را بیان می کنید

۱) تقریباً هیچ وقت

۲) بعضی اوقات

۳) اغلب اوقات

۴) خیلی زیاد

- آیا تا به حال کسی به شما گفته «چقدر خوش شانس» هستید

۱) تقریباً هیچ وقت

۲) بعضی اوقات

۳) اغلب اوقات

۴) خیلی زیاد

- آیا برای زندگی خود اتفاقات خوبی را پیش بینی می کنید

۱) تقریباً هیچ وقت

۲) بعضی اوقات

۳) اغلب اوقات

۴) خیلی زیاد

- هر چند وقت یکبار اتفاقات بد در زندگی شما رخ می دهد

۱) خیلی زیاد

۲) اغلب اوقات

۳) بعضی اوقات

۴) تقریباً هرگز

- هرچند وقت یکبار شما جمله «چرا من» و یا جملات منفی مانند این را به زبان می آورید

۱) خیلی زیاد

۲) اغلب اوقات

۳) برخی اوقات

۴) تقریباً هرگز

- آیا به نظر تان می رسد که همیشه چیزهایی به صورت اتفاقی در زندگی تان رخ می دهد

۱) تقریباً هرگز

(۲) گاهی اوقات

(۳) اغلب اوقات

(۴) خیلی زیاد

• آیا اغلب به اهداف خود می رسید

(۱) تقریباً هرگز

(۲) برخی اوقات

(۳) اغلب اوقات

(۴) خیلی زیاد

• آیا می توانید اتفاقات را به نحو بهتری و به سود خود تغییر دهید

(۱) معمولاً خیر

(۲) معمولاً

(۳) اغلب اوقات

(۴) تقریباً همیشه

• چگونه امتیازات خود را محاسبه می کنید

شماره گزینه جواب ها را با یکدیگر جمع کنید، برای مثال اگر پاسخ شما به یک سؤال گزینه دو است شما دو امتیاز از این سؤال به دست آورده اید. اگر امتیاز نهایی شما بین ۳۵ تا ۴۲ است- به شما تبریک می گوئیم. شما بسیار فرد خوش شانسی هستید. اگر امتیازتان بین ۲۶ تا ۳۴ است- از خیلی از مردم خوش شانسی تر هستید. آماده باشید که فرد بسیار خوش شانسی شوید.

اگر امتیازتان بین ۲۰ تا ۲۵ است- گاهی اوقات خوش شانسی می آورید. اما می توانید خوش شانسی تر از این باشید با امتیاز کمتر از ۲۰، همین حالا مشغول شوید و اسرار افراد خوش شانسی را یافته و به کار ببرید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=105412>



اشک ها و لبخندهایی که به ارث بردیم

<وقتی عصبانی می شوی، جذابتی.>! شما وقتی عصبانی می شوید، چه شکلی می شوید؟ وقتی خوشحالید چطور؟ غم، یاس، هیجان، تاسف و تعجب در چهره شما چه اثری به جای خواهند گذاشت؟ اصلاً تا به حال فکر کرده اید که ما از کجا یاد گرفته ایم که وقتی ناراحت و عصبانی می شویم، چرا اخم هایمان را درهم می کشیم؟ چرا مثلاً چشمانمان گرد نمی شود؟ 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 "نیوساینست" 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 معمای 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، احتمالاً عوامل ژنتیکی در حالات صورت انسان‌ها نقش داشته و ژن‌ها بر عضلات و ساختار عصبی صورت تأثیر 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 شک 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، دقیقاً 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 بوفالوی 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 پیتز رابینسون، 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 یک 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 یک 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. فراج 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>



اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی

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

- باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا می باشد.
- 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 فید 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 تعارفات 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 نگه داشتن 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 دنیا 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 تائید 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 بنفסהا 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 بنفסהا 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
- برخورد 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 بعهد میگیرند.
- تفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند.
- به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند.
- همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهد 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 میباشد.
- نیازی به کمالگرایی ندارند.
- هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکند.
- 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.

▪ بروى نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد.

▪ با حقوق فردى خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید.

▪ از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا بگیرید.

▪ خود را بر اساس يك سرى استانداردهای منطقى 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 ؟ اگر پاسخ شما به سوالات اخیر مثبت باشد ، در این صورت می توان گفت که شما از یک من قوی و ایده آل ، برخوردار هستید ، اما اگر شما نظر مساعدی نسبت به خودتان نداشته باشید و برای خودتان احترام قایل نشوید ، می تون گفت که شما دارای من ضعیفی هستید. مع الوصف ، باید گفت که نظر فرد نسبت به خودش در موقعیتهای مختلف زندگی یکسان نیست و ممکن است که او دریک 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 – سریعا" 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 بنگریم ، 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' بالایی از 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 انجا دهید که افراد دور و برتان قادر انجام آن کارها نیستند . آیا داشتن این توانائیا ، 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 می پردازد در این صورت لازم است که بروی 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 می پندارید ، باز هم لازم

است به تقویت اعتماد به نفستان مشغول شوید . اما اگر شما همه' انسانها را - چه آنهایی را که قبلاً " برترین برترینها و چه آنهایی را که کم ترین کمترینها هستید - با خودتان برابر بدانید ، در این صورت می توان 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 می کند - یعنی خودتان - قرار داشته باشید . در این صورت ، زندگی از نظر شما چیزی همانند یک بازی جلوه گر خواهد شد - یعنی ، موقعیتهای دشوار زندگی را در حکم قوانین یک بازی در نظر خواهید گرفت. (ماجرای مارتین نمونه ی خوبی از قضیه ی ((رقابت با خود)) است . مارتین که در یک مغازه ی موکت بری مشغول به کار بود . مشکل او این بود که دائماً " 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 می کرد ، 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 پله ها دو ساعت ساعت ونیم ، طول کشید . روز بعد که مارتین برای موکت کردن خانه ی دیگری از خانه های 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 ، آماده ی 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 دست یابی به رکوردی بهتر ، هر روز بر سرعت کارش افزود و با این رویه ای که در پیش گرفت طولی نکشید که او در مغازه ای که مشغول به کار بود ، به سریعترین موکت بر تبدیل شد . در مرحله ی 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 اصلاً" به نظر نمی آمد و موکتها تمام حاشیه ی دیوارها را کاملاً" می پوشانند و زیبایی کار را بیشتر می کردند . بعد از این مرحله ، مارتین که دیگر معروفترین موکت بر منطقه شده بود ، لازم دید که به عنوان یک هدف مهم ، مغازه مستقلی برای خودش باز کند ، بنابراین ، شروع به پس انداز کردن درآمدهایش کرد . مارتین مصمم بود که به بازی رقابت با خودش ادامه دهد ، لذا ، هر زمانی که پولی گیرش می آمد ، با خودش عهد می کرد که هفته ی بعد ، دو برابر آن را کسب کند . این گونه بود که مارتین در عرض دو سال توانست بزرگترین مغازه' موکت بری شهرشان را بخرد و لازم به گفتن نیست که همراه با موفقیت او در کارش ، اعتماد به نفس او نیز دو چندان شد .

و این نبود مگر در نتیجه رقابت با خود .) هر زمان که کسی هدفی برای خودش تعیین می کند ، با دست یافتن به آن هدف ، خود پنداری او تقویت می شود، 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 سهل الوصولند ، چرا که به هنگام رقابت با خود ، تمام کوشش ما صرف این می شود 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 می شود . شما هم می توانید همانند مارتین ، تمام کارهایتان را با استفاده از یک زمان سنج با سرعت بیشتری نسبت به دفعات قبل به انجام برسانید . همچنین ، می توانید معیارهایی از قبیل افزایش میزان سطح ریلاکس بدنتان ، افزایش تعداد کارهای خیر خواهانه ای که هر هفته انجام می دهید ، و افزایش تعداد اهدافی که در یک زمان معینی به آنها دست می یابید را به عنوان انگیزه هایی 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 می کنید روزی به یک برسید و روز دیگری به ده ، نباید نگران نباشید ، زیرا اصولاً" ساخت انسان چنین است که تحت تاثیر نوسانات ریتمهای گوناگونی قرار دارد (اصل ریتم) . بنابراین ، زمانی که شما با وجود تمام تلاشی که می کنید ، نمی توانید به نتایج مطلوبی دست یابید ، نباید احساس گناه بکنید ، زیرا شما هر چه در توان داشته اید ، به کار برده اید. 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 ... می نامیم). در واقع ، شما فقط توان کنترل بازخوردها ، نگرشها ، عواطف و احساسات خودتان را دارید ، نه بیشتر.

هیچ چیز در دنیا به اندازه ی احساس برنده بودن نمی تواند 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 تبیان

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



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 معمولاً از ریسک کردن اجتناب میکنند به خاطر اینکه از شکست میترسند. معمولاً انتظار موفق شدن ندارند. معمولاً 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 موثرند. 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 هردوی 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 زندگیم 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 زندگیم موفق شوم".

روش جایگزین: این هم کمالگرایی (perfectionism) و غیرقابل 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 زندگیتان تاثیر داشته باشد. شما مجبور نیستید که در مقابل اتفاقات گذشته درمانده باشید.

• الگوهای فکری مخرب

فرضیات مخرب مانند آنهایی 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 شیش تا مسابقه رو برده ام اما اگه 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/نار) و این تقصیر خودمه".

قادر نبودن به قبول کردم تمجید ها: "واقعا از این لباس خوشش میاد؟ به نظر من که چاقم میکنه".

• استراتژی برای بالابردن 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 میرید یا میبازید. این کار به شما کمک میکند تا با آغوش باز با اتفاقات جدید برخورد کنید و بتواند 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 ارتباطتان را با بقیه بهبود ببخشید.

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

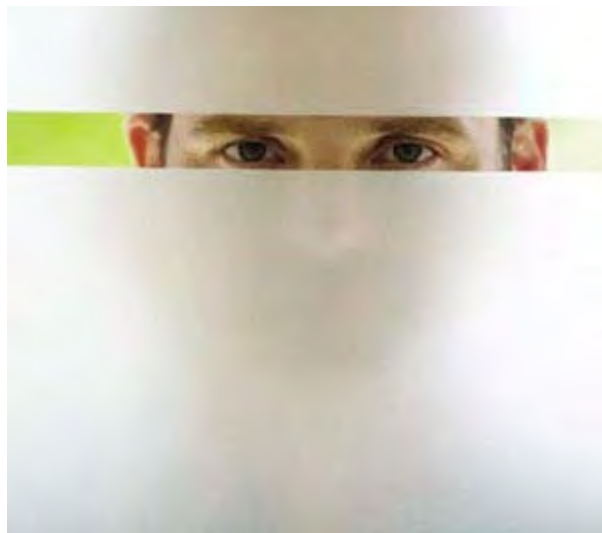


اعصاب شما ؟ عصبی-سالم

• 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 گوید 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 کاملاً توجه می کنید و میان صحبت آنها نمی دویید و آیا اگر مخالف شما و حتی بر ضد شما صحبت کنند باز خونسرد می مانید تا حرف شان تمام شود؟

۲- اگر مثلاً 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 تصادفاً 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 یک 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 فضاوتهای مستقل می پردازند (بارون هارنیکتون 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 ناهمנוایی 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، اتکاء 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 نیاز های 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 يك رابطه یا همبستگی

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

(۸) مسائل و وضعیت هایی را می بیند که قبلاً مورد توجه قرار نگرفته است و فکرهای بکری را ارائه می دهد. اصولاً يك فرد خلاق بی تفاوت از کنار مسائل نمی گذرد و محیط پیرامون را همیشه با دقت مورد توجه قرار می دهد.

(۹) ایده ها و تجربیات حاصل از منابع گوناگون را به هم ربط می دهد و آنها را بر مبنای مزیتشان مورد بررسی قرار می دهد. چراکه ارائه فکر مشکل نیست بلکه ارائه فکر و ایده های 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 پیش فرضهای قبلی تردید می کنند و محدود به رسم و عادت نمی شوند. 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 می شود، بدون بازسازی، سازمان نمی تواند 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 می شوند. 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 می تواند 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 می طلبد 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 ایده ها 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 می فهماند که دیگر از این نوع پیشنهادهای ندهد. جدای از اینکه نظر مدیریت و زبان و ظاهر درباره خلاقیت چیست؟- طرفداری می کند یا مخالفت- ملاک اصلی برای پیشنهاد دهنده، آن چیزی است که مدیر در عمل انجام می دهد، نه سخن او. متأسفانه در نظام اداری ما کم نیستند مدیرانی که خود را عقل کل می دانند 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 الله... در برنامه سوم توسعه که یکی از مهمترین محورهای 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>



الهی به نظر آرام و ساکت می‌رسد. این آرامش، و شاید بهتر باشد بگوییم نیاز به آرامش، از درون الهی سرچشمه می‌گیرد و تمام جنبه‌های مختلف زندگی‌اش را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. به همین جهت شرایط آرام و وضعیت تثبیت شده به شدت برای او جذابیت دارند. الهی به‌طور ذاتی خواستار امنیت خانه و خانواده است و برای او هیچ چیز بر آرامش خانه مقدم نیست. به نظر الهی این آرامش تنها در یک صورت محقق می‌شود: زندگی او باید مانند ساعت منظم و دقیق پیش برود. و به نظر شما چطور ممکن است در این دنیای متغیر امروزی بتوان به این وضعیت رسید؟ ممکن است راه‌حل‌های متفاوتی وجود داشته باشد. اما آنچه الهی انتخاب می‌کند این است که زندگی‌اش را بر اساس یک مجموعه قوانین ثابت و لایتنر بنا می‌کند. به نظر او تخطی از این قوانین یعنی نقض قانون زندگی و حتی‌الامکان اجازه نمی‌دهد چنین اتفاقی در زندگی‌اش بیفتد.

آیا تا به حال نظر الهی را در مورد مسائل مختلف پرسیده‌اید؟ اگر این کار را کرده باشید، حتماً متوجه شده‌اید که در مورد مسائلی که ممکن است جنبه شخصی پیدا کنند، الهی با احتیاط تمام رفتار می‌کند.

او از اینکه در اینگونه موارد موضع مشخصی داشته باشد و با قاطعیت تمام اظهارنظر کند، فرار می‌کند. علت آنهم علاوه بر نداشتن اعتماد به نفس، پرهیز از ایجاد اختلاف بین مردم است. مسلماً یک نظر چند پهلو را می‌توان به اشکال گوناگون تفسیر کرد و بدین ترتیب دل همه را به‌دست آورد. این موضوع را الهی بهتر از ما و شما و بقیه می‌داند!

برای درک یک مطلب، لازم است الهی تمام جزئیات مربوط به آن را بداند. اگر بخشی از این جزئیات کامل نباشد، آنوقت است که ذهن خلاق و تیز او به‌کار می‌افتد تا بخش‌های خالی این پازل را کامل کند. زمانی که الهی در این موارد به نتیجه‌گیری شخصی‌اش برسد، هیچ واقعیتی و هیچ دلیل و مدرکی نخواهد توانست او را قانع کند تا از نظرش برگردد. بنابراین بهتر است قبل از ارائه مطلبی به الهی، حتماً به جزئیات مورد نیاز آن در حد لازم فکر کنید تا بتوانید سوال‌های او را با پاسخ‌های مناسب جواب دهید.

و اما نکته آخر: هیچ فایده ندارد که بخواهید الهی یا حتی بخشی از زندگی و افکار او را تغییر دهید. اگر او به اندازه سر سوزنی احساس کند کسی قصد دارد او را به سمت خاصی که مورد نظر شخص خودش نیست بکشاند، با تمام قوا در مقابلش ایستادگی خواهد کرد. بدین ترتیب ممکن است الهی نسبت به افکار و نظریات و ایده‌های جدید هم قابلیت پذیرش خود را از دست بدهد و دچار تعصب و خشک‌اندیشی شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79671>

 **vista.ir**
Online Classified Service

امضاء شخصی

همه آدم‌ها به امضاء شخصی دارند، مثلاً امضاء شخصی به گل‌فروش می‌تونه این باشه که وقتی داره به مشتری‌اش گل می‌فروشه، بگه: "روز خوبی داشته باشین!" امضاء شخصی به معلم می‌تونه لبخندی باش که روی چهره مهربون و در عین حال جدی‌اش، نقش می‌بندد

آدمای زندگی من هم هر کدومشون امضاء شخصی خودشون رو دارن، ساده، منحصر به فرد و دوست‌داشتنی: امضاء شخصی پدرم، تعهد باور نکردنی‌اش نسبت به خانواده است. راحتی و شادی خانواده رو به تموم





کارها و خوشی‌های شخصی خودش ترجیح می‌ده.

امضاء شخصی مادرم، جمله‌ای که در مواقع سختی یا وقتی ما از برآورده نشدن آرزوهایمون ناراحتیم، تکرار می‌کنه: "با خدا باش! همه چیز درست می‌شه!"

امضاء شخصی خواهرم، حرف‌های انتهای "خوشگل من" اونه که در طول روز تکرار می‌کنه. همه جمله‌هاش با "خوشگل من"، تموم می‌شه: "سلام خوشگل من... صبح بخیر خوشگل من... خسته نباشی خوشگل من... چه طوری خوشگل من؟ خوشگل من.. خوشگل من... شب بخیر خوشگل من..."

خداحافظ خوشگل من."

امضاء شخصی برادرم، نحوه شب بخیر گفتنش به من از پشت تلفن: "شب بخیر. کاری داشتی من رو بیدار کن خداپا شکرت که همچین خواهر و خانواده خوبی به من دادی. شب بخیر. من هم باید تموم این جمله‌ها رو باهاش تکرار کنم!

امضاء شخصی شوهرم، گذشت و صبر باور نکردنی اونه. هیچ وقت اشتباهام رو به روم نمی‌بازه. اگه الان از چیزی ناراحتش کنم و یک دقیقه بعد باهاش صحبت کنم، طوری باهام حرف می‌زنه که انگار زود اول آشنائی می‌مونه و یک دقیقه پیش هیچ اتفاقی نیفتاده! بعد از اشتباهام آنقدر بهم مهربونی می‌کنه که نمی‌دونم از خجالت چکار کنم! تا جایی هم که ممکن باشه، ناراحتی‌هاش رو از من مخفی می‌کنه تا من ناراحت نشم. شعارش هم اینه: "نمی‌خوام ناراحت بشی. دوست ندارم ناراحت بشی."

امضاء شخصی پسر کوچولوی یک ساله‌ام اینه: "موقع خواب، دست راست نرم و کوچولوش رو می‌ذاره روی صورتم و من به اندازه هزار تا دنیا لذت می‌برم!" همه آدمای به امضاء شخصی دارن. راستی! امضاء شخصی تو و آدمای زندگیت چیه؟

پرستو عوض‌زاده

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=76572>

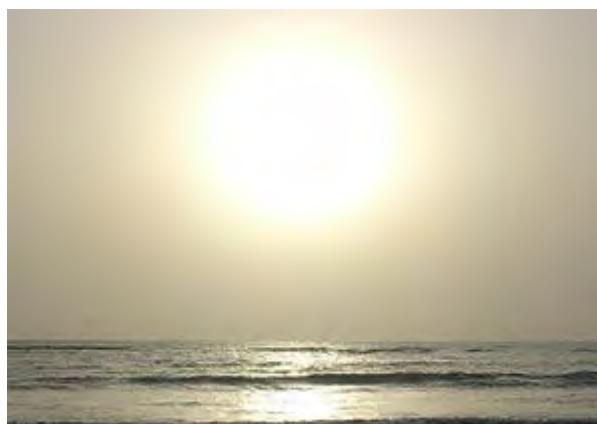


امیدوار بودن در لحظات دشوار زندگی از ویژگی شخصیت‌های سالم است

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 درجاردن در خاطرات گذشته به حال و آینده توجه کنیم.

آبراهام مزلو دراین 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. معنایی 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 ایثار 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>



امیر (Amir)

بدون تردید کسانی که امیر را می‌شناسند متوجه این موضوع شده‌اند که او کمی بزرگ تر از سنش فکر می‌کند. او همیشه سنجیده‌تر و پخته‌تر از
همسن و سالانش رفتار می‌کند و خواست‌هایش نیز فراتر از خواست‌های آنهاست.

برای امیر خانه و خانواده به عنوان نهادی که مستقیماً به او وابسته است، مهم ترین جایگاه را دارد. او خودش را ستون و اصل خانواده می‌پندارد و
دوست دارد خانه‌اش محیطی امن و پر از آرامش باشد. چون تنها در چنین محیطی است که می‌تواند از بودن در کنار خانواده و دوستانش لذت ببرد
و احساس آرامش و رضایت کند. البته اگر بخواهیم منصفانه قضاوت کنیم، امیر همه چیز را در این زمینه فراهم می‌کند و تمام مسوولیت‌هایش را با
کفایت و لیاقت تمام انجام می‌دهد.

شاید در این باره بتوان گفت امیر از معدود مردهایی است که خانواده‌اش گله و شکایتی از او نخواهند داشت. چون او به همه چیز توجه دارد و
سعی می‌کند تمام مسائل و مشکلات را حل کند و در کل برای خانواده‌اش سنگ تمام می‌گذارد!

او بسیار پرتلاش است و زمانی که بر روی موضوعی تمرکز کند، به جرات می‌توان گفت هیچ چیز نمی‌تواند این تمرکز را به هم بزند. اما متأسفانه در
بعضی موارد بیش از اندازه در نحوه تفکرش احساس استقلال می‌کند و در شرایطی که لازم است برای همفکری و مشورت از دیگران کمک
نمی‌گیرد. چون تصور می‌کند چنانچه نظرات دیگران را بپذیرد به نوعی به آنها وابستگی پیدا می‌کند و این مساله به شدت برای او ناخوشایند
است. اگرچه امیر ترجیح می‌دهد همه به او تکیه کنند و از اینکه تکیه‌گاه دیگران باشد لذت می‌برد، اما خودش به هیچ‌وجه تمایلی به وابستگی به
دیگران ندارد.

و اما نکته آخر: امیر به سختی به شما قول انجام کاری را خواهد داد. هر چقدر هم در این مورد اصرار به خرج دهید، نتیجه فرقی نخواهد داشت.
چون برای امیر حرفش به معنی سند تضمین انجام کار است و وقتی به کسی قولی بدهد، وظیفه اخلاقی خود می‌داند به هر شکل ممکن به

قولش عمل کند. حتی ممکن است در این راه مشکلات فراوانی برای خودش به وجود بیاید. به همین دلیل هم در قول دادن بسیار محتاطانه عمل می کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78545>



امین (Amin)

بدون شك امین جزو کسانی است که به راحتی با دیگران روابط دوستانه برقرار می کنند.

خیلی ها ریشه این ویژگی امین را توانایی او در درك مردم می دانند. بعضی دیگر نیز معتقدند امین به دلیل اینکه از رویارویی با مسائل و آزردن دیگران بیزار است، طوری رفتار می کند که حداقل مشکلات را با دیگران داشته باشد و از این نظر محبوبیت دارد. به هر حال او این قابلیت را دارد که نظرات ناموافق را با یکدیگر هماهنگ کند و يك جمع همدل تشکیل دهد. کافی است او را در چنین گروهی قرار دهید. خواهید دید با چنان مردم داری و سیاستی نظر موافق مخالفین را جلب می کند که نتیجه کار را به سختی می توان باور کرد. به همین جهت بهترین مشاغل برای امین شغل هایی است که با مردم در ارتباط است. چون او با مهارت خاص خودش می تواند مشکلات مراجعینش را حل و فصل کند و مردم را راضی نگه دارد.

اما تمام این کارها يك شرط اولیه دارد. اگر امین را تحت فشار کار قرار دهید و یا سعی کنید مسوولیت های زیادی به دوش او بگذارید، متوجه خواهید شد که کارایی او به شدت افت خواهد کرد. برای اینکه امین بتواند از توانایی هایش حداکثر بهره برداری را بکند، نیاز دارد محیط کارش آرام و به دور از تنش و ذهنش نیز فارغ از دغدغه ها و نگرانی های تصمیم گیری درباره مسوولیت های کاری اش باشد.

برای امین تصمیم گیری در لحظه در موارد ضروری و کار کردن به عنوان يك مدیر زجرآورترین کار ممکن است. بعید نیست اعتماد به نفس نه چندان قوی امین نیز در این مورد اثر مضاعف داشته باشد. علاوه بر آن، امین تمایل خاصی به انجام کارهای فیزیکی ندارد. اگر می خواهید بدانید به جز سر و کله زدن با مردم، کار دیگری هم هست که مورد علاقه امین باشد، از شما می خواهیم در صورتیکه جواب سوالتان را پیدا کردید، به ما هم بگویید. چون به نظر نمی رسد او علاقه خاص دیگری داشته باشد! تجارت هم جزو مشاغلی است که بهتر است به امین پیشنهاد کنید از انجام آن صرف نظر کند. به نظر شما کسی که کار امروز را به فردا می اندازد و با برنامه ریزی و عملکرد مبتنی بر روش و اصول، به خصوص برنامه ریزی اقتصادی، میانه خوبی ندارد، می تواند در امور بازرگانی موفق شود؟ حتماً جواب شما هم منفی است. پس به نفع امین است که دور تجارت را هم خط بکشد و به سراغ مردم برود. در کل امین انرژی، اعتماد به نفس و انگیزه لازم برای عملی کردن نظریاتش را ندارد. اما تشویق های شما می تواند او را امیدوار کند و دلگرمی لازم را برای شروع کار در او بوجود بیاورد. در هر صورت، برای کمک کردن به او راه دیگری به جز تشویق کردن او وجود ندارد.

و اما نکته آخر: امین به همان راحتی که روابط دوستانه برقرار می کند، تحت تاثیر نظرات دیگران هم قرار می گیرد. دوستان او می توانند با چند دقیقه صحبت کردن نظرش را کاملاً عوض کنند و مسیرش را تغییر دهند. این نکته ای است که امین باید به آن توجه خاص بکند. چون می تواند زمینه سوء استفاده دوستان ظاهری را از روابط صمیمانه ای که با او دارند فراهم کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

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، توهمات 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 گفته اند.

روان شناسان، با تمام گونه‌گونی مکتبها و جامعه شناسان، با تفاوت دیدگاه هاشان در این باره به پژوهش و نگارش پرداخته اند. به همین دلیل حتی اشاره ای 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 نظریه‌ها 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 و سوی تلاش برای سلامتی را مشخص می کند، خود هیچ چیزی درباره این که چگونه می تواند چنان رفاهی را، در تمام زمینه‌ها 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 بگوییم:

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 بهره‌وری 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 بهره‌وری 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 می‌آید؟ این پرسش که تاکنون هزاران طبیب، روان‌پزشک و روان‌شناس در باره آن اندیشیده‌اند و البته پزشکان در زمینه بیماریهای جسم و روشهای درمان به نقطه نظرهای همگون و هماهنگ دست یافته‌اند، در حالی که روان‌کاوان و روان‌شناسان در زمینه شناخت علل بیماریهای روان و راههای درمان آن، اختلاف بیش‌تری دارند و این نشأت یافته از پیچیدگی ماهیت روان آدمی است، ولی با این حال تلاشهای صورت گرفته بی‌فرجام نبوده است.

• مکتب‌های روان‌شناسی انسان‌گرا

روان‌شناسی دارای مکتب‌ها، گرایشها و شاخه‌های بسیاری است، ولی پیش از اشاره به تفاوت‌های مکتب‌های روان‌شناسی لازم است تأکید کنیم که هر کدام از این گرایشها و مکتبها برای خود فلسفه و جهان‌بینی خاصی درباره انسان دارند. به قول کارل راجرز (هر جریان در روان‌شناسی، فلسفه ضمنی خاص خود را درباره انسان دارد).

▪ از لحاظ فلسفی، روان‌شناسی به دو گروه عمده تقسیم می‌شود:

(۱) نمایان گر سنت تجربی؛ ساخت‌گرایی - رفتارگرایی

(۲) نماینده سنت دکارتی آرمان‌گرا؛ کنش‌گرایی، روان‌شناسی‌های گشتالت و هورمیک.

آلپورت در تقسیم‌بندی فلسفی و ریشه‌های دورتر مکاتب روان می‌نویسد:

اجداد ساخت‌گرایی و رفتارگرایی، هابز، لاک، هارتلی، جیمز، استوارت میل، بین، ماخ و اثبات‌گرایی منطقی، و در علوم طبیعی هلمهولتز بوده‌اند و اجداد کنش‌گرایی، روان‌شناسی‌های گشتالت و هورمیک؛ لایب‌نیتز، کانت، برنتانو، هوسرل و ویندلاند می‌باشند.

مکتب روان‌کاوی دارای عناصری از هر دو سنت است، و قدرت نسبی آنها نیز بر طبق نظامهای روان‌کاوی 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 می‌سازد. تا حد زیادی نارضایتی از تصور انسان که بطور تلویحی در روان‌شناسی معاصر مطرح است موجب شده که در دو دهه اخیر جهت‌گیری‌های جدیدی همچون جهت‌گیری انسان‌گرا و پدیدارشناختی - اصالت وجودی، به طور ناگهانی پدید آید.

با این که هیچ‌کدام از مکتبهای روان‌شناختی بدون پایه فلسفی نیست، ولی برخی تلاش کرده‌اند روان‌شناسی را نیز مانند فیزیک و دیگر علوم طبیعی دانشی کاملاً تجربی قلمداد کنند و از همان روشها در تحقیقهای روان‌شناسی بهره ببرند.

روان‌شناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی پرداخت، تا مدتها مطالعه استعداد بالقوه آدمی را برای کمال‌ناپذیر گرفته، اما در سالهای اخیر، شمار روزافزونی از روان‌شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده‌اند.

(روان‌شناسان کمال) که بیش‌تر آنها خود را روان‌شناسان انسان‌گرا می‌دانند، با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند. انسانی که آنها می‌بینند با آنچه که رفتارگرایی و روان‌کاوی، یعنی شکل‌های سنتی روان‌شناسی ترسیم می‌کنند، متفاوت است.

روان‌شناسان کمال با دیده انتقادی به این سنتها می‌نگرند، چرا که معتقدند نگرش رفتارگرایی و روان‌کاوی به ماهیت انسان محدود است، و اعتلاپی را که آدمی می‌تواند بدان دست یابد، نادیده می‌انگارد.

این منتقدان مدعی‌اند که رفتارگرایی، آدمی را چون ماشین می‌بیند، یعنی (نظام پیچیده‌ای که با شیوه‌های قانونمند رفتار می‌کند). انسان به منزله ارگانیسمی منظم، ترتیب یافته و برنامه‌ریزی شده، با خود انگیزختگی و سرزندگی و خلاقیت و چون دماهای (ترموستات) تصویر شده است. روان‌کاوی نیز تنها جنبه بیمار یا درمانده و ناتوان طبیعت آدمی را عرضه داشته است، زیرا کانون توجهش رفتار روان‌نژند و روان‌پریش 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 روان‌کاوی 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 ازاینهاست.

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 گرایی 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 بسیارند، 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 گرایی می باشد.

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

او با آن دسته از موضوعهای 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] یا محصول تغییرناپذیر روشی که آداب تخلیه را به ما آموخته اند، یا سایر تجربه های دور ان کودکی نیستیم [که روان کاوی فرویدی 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 وجو می داند، اما نه جست وجو 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 وجوی 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 پرتپش داشته باشند، در خلأ وجودی به سر می برند، وضعیتی که به اعتقاد فرانکل در عصرنوبین 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) ک 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 تجربه‌های 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 می‌آید و نه مجال آفرینندگی هست، چگونه می‌توان معنایی یافت؟ در این جا پای ارزش‌های گرایشی به میان می‌آید، 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. شیوه‌ای که سرنوشت خود را می‌پذیریم، شهامتی که در تحمل رنج خود و وفاری که در برابر مصیبت نشان می‌دهیم، 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 می‌سنجند، معنی دار بودن زندگی را هم باید با اوجهای آن، و نه حسیض‌هایش سنجید. به نظر فرانکل حتی لحظه اوج ارزش تجربی می‌تواند سراسر زندگی انسان را پس‌رشار 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 می‌تواند 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 لحظه‌ای تا لحظه دیگر تفاوت پیدا می‌کند. هر وضعیتی تنها یک پاسخ دارد.

• معنی جویی و تنش

جست‌وجوی معنی می‌تواند وظیفه‌ای آشوبنده و مبارزه‌جویانه 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 می‌بخشد. 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 می‌داند، (یعنی خود - تعالی و از خود رهیدن. این دومی بیان‌کننده توان و ظرفیت فرد است برای رها یا آزاد ساختن خویش ازخود (نفس).)

کسانی که در زندگی معنی می‌یابند به حالت (فرارفتن ازخود) می‌رسند که برای شخصیت سالم واپسین حالت هستی و رسیدن به بالاترین درجه مرحله زندگی به حساب می‌آید.

او درباره طبیعت انسان (از خود فرارونده) می‌نویسد:

(انگیزش اصلی ما در زندگی جست‌وجوی 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 (فراروی) را به توانایی چشم به دیدن همه چیز جز خودش تشبیه می‌کند، مگر این که چشم آب مروراید آورده و بیمار شده باشد، که در این صورت فقط خودش را می‌بیند.)

• اثر معکوس لذت جویی و تلاش برای تحقق خود

درباره لذت جویی و تحقق خود، او معتقد است هر چه بیش‌تر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس می‌کنیم... لذت و خوشبختی پیش می‌آیند و بر شادمانی زندگی می‌افزایند، اما هدف زندگی نیستند. نمی‌توان از پی خوشبختی رفت و آن را گرفت، زیرا خوشبختی ثمره طبیعی و خود انگیزه معنی جویی و دستیابی به هدفی بیرون ازخود است. هر چه مستقیم‌تر در راه تحقق خود بکوشیم، احتمال دستیابی به آن کمتر است. تحقق خود، با از خود فرا 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 می‌داند سازگار است، مزلو هم معتقد است که آدمی در (تجربه‌های اوج) ازخود فرا می‌رود.

• ویژگی‌های شخصیت سالم

فرانکل فهرست ویژگی‌های شخصیت سالم را به دست نمی‌دهد، ولی چنان که (شولتس) در (روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم) نظریه او را خلاصه کرده است، می‌توان فهرست آن ویژگی‌ها را چنین برشمرد:

(۱) در انتخاب عمل آزادند.

(۲) شخصاً مسؤول هدایت و زندگی و گرایشی 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 انسانهای از خود فرا رونده 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 (پدیدارهایمند (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 فرونشانده شده، بیماری روحی و روانی می آورد. او برای اثبات این مدعا مشاهدات بالین ی 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 ازخدای نهفته (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 (مثلت روان رنجورانه گسترده) یاد کرده که عبارتند از افسردگی، اعتیاد و تجاوز.

• بررسی دیدگاه فرانکل

آنچه در چارچوب کلی نظریه فرانکل قرار دارد 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 اور، 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 پستان 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 و 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 بدان 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 نژدها و افرادی که به شدت دچار روانی بودند بشناسند، با نظر انتقادی می نگریست.)

او تصریح می کند که مطالعه انسانهای روان نژد، 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، دونه ای را که قوزک پایش شکسته یا دونه 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 با 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 آنها 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 شود. 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 خیزاند؛ 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 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 گراپشی 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 بالاتر 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 اظهارنظر 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 شهادت و جرأت ترک دفاعها (زیرا سرکوبی راه خوبی برای حل مسایل 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 گرایی، بدگمانی.
 - ۲) نیکی شر خودخواهی محض، نفرت، خصومت، بیزاری، اتکا تنها به خود و برای خود، نیست انگاری، بدبینی.
 - ۳) زیبایی زشتی ابتذال، 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 دموقولگی 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، ماشینیی 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.

(۷الف) ضرورت تصادف، اصالت تصادف 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، مضیفه. 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، تصادف، متکی به (؟) ادراک کننده (؟)، واگذاری مسؤولیت اصالت تصادف. 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 (گسترده و استحکام) روابط متقابل با دیگران.

(۱۱) ساختار منشی مردم گرا.

(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، کاستیهایی 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 یسای 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 دست دادن

حتماً از تاثیر اولین برخورد در طرف مقابل آگاه هستید. فکر می کنید اولین چیزی که به طرف مقابلتان نشان می دهد که چه نوع آدمی هستید چیست؟ بله، نحوه دست دادن...

سعی کنید همیشه سفت و محکم دست بدهید، این باعث میشود که در اولین برخورد تاثیر خوبی بگذارید. بعد از بررسی و دقت زیاد روی این موضوع، دست دادن را به پنج گروه تقسیم بندی کرده ام که هر کدام نشاندهنده ی نوعی شخصیت است.

• دست دادن با دست های خیس

مسئلاً دست دادن های زنده و تنفر آور انواع بسیاری دارد، اما دست دادن با دستهای خیس بدترین آنهاست. حتماً توجه داشته باشید که قبل از



دست دادن با کسی دست های خود را کاملاً خشک کرده و آنها را از عرق پاک کنید.

• در اینجا به دو نکته برای چگونگی خشک نگاه داشتن دست هایتان اشاره می کنیم:

- ۱- قبل از رفتن سر قرارهای مهم یا مصاحبه های کاری دست هایتان را خوب شسته و بعد خشک کنید. دقت کنید که تا موقع دست دادن با فرد مزبور از بستن دست هایتان جلوگیری کنید. چون باعث گرم شدن دست ها و نتیجتاً عرق کردن آنها می شود.
- ۲- دستان خود را قبل از دست دادن خشک کنید. همیشه دستمالی برای این کار با خود همراه داشته باشید.

• دست دادن شل و ول

دست دادن شل و ول نشاندهنده ی ضعف، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن علاقه و ثبات است. مسلماً این خصوصیات متضاد قدرت و استحکام است که ویژگی افراد محترم و موفق است. توصیه می کنم اگر حالت دست دادن شل و ضعیف است، هنگام دست دادن کمی نیرو صرف کنید. مطمئناً دست دادن سفت و محکم تاثیر بسیار بهتری در مخاطب می گذارد.

• دست دادن نوک انگشتی

مطمئنم قبلاً برایتان اتفاق افتاده است. یک نفر هنگام دست دادن نوک چهار انگشتان را می گیرد و نمی گذارد که دستان کاملاً در دستش قفل شود و بعد دستان را به سختی می فشارد. باید سعی کنید تا می توانید از چنین دست دانی خودداری کنید. البته ممکن است گاهی به طور

تصادفی یا وقتی عجله دارید برایتان پیش آید. اما به شما توصیه می کنم در این مواقع از فرد مخاطب عذرخواهی کرده و دوباره با او دست بدهید. ممکن است کار خوبی نباشد اما در ذهن فرد مقابل می ماند که چقدر برایش احترام قائل بوده اید.

• دست دادن خیلی محکم

قدیمی ها معمولاً اینطور دست می دادند. احتمالاً تا به حال با چنین موردی برخورد کرده اید. فردی احساس می کند قوی ترین مرد جمع است و هنگام دست دادن دستتان را مثل لیمو می چلاند. درست است که من از دست دادن محکم خوشم می آید اما این استحکام نباید موجب ناراحتی طرف مقابل شود.

• دست دادن دوستانه و خودمانی

مردم باید عادت کنند دست دادن های عجیب و غریبشان را کنار بگذارند. نیازی به شعبده بازی نیست: یک دست دادن ساده، محکم و دوستانه کافی است.

درست است که دست دادن مسئله ای پیش پا افتاده است اما می تواند عامل مهمی در مصاحبه ها و جلسه های اجتماعی شود. سعی کنید که خیلی راحت اما محکم با فرد مقابل دست داده و در چشمانش نگاه کنید تا بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابل بگذارید .

منبع : سایت تحلیلی MLM

<http://vista.ir/?view=article&id=17706>



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 خودشیروینی 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 تنهایی 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 اندام ها 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 هستید ، از طولانی ترین کلماتی که ممکن باشد ، استفاده می کنید حتی اگر معنای آنها را درست ندانید . بدین طریق لااقل 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 ناچجا

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 تکلیفات 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 زیردستان خود اهمیت قائل هستند و معمولاً در اداره امور نظر خواهی و نیاز سنجی 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 زیردستان سخت‌گیر هستند و ممکن است شیوه‌های تنبیهی و توبیخی بیشتری را برای کنترل عملکرد زیردستان 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. زیردستان 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 و 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، پایمند 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.

انواع مردان

▪ مردان زن‌نوسی : قدرت طلب ، مبصرها ، مدیران و روسا ، انتقامهای سخت در برابر خیانت ، زود تشکیل خانواده میدهند ، رفتار تملک آمیز در روابط عاطفی

▪ مردان پوزیدون : عاطفی ، کینه و عشق ، اهل احساسات شدید

▪ مردان هادس (هیدز) : مردانی منزوی ، جرات ابراز وجود ندارند ، قدرت شهود اتفاقات قبل از وقوع ، وابستگی عاطفی



▪ مردان هرمس : خدایان مکالمه و مذاکره ، استاد دروغ و تزویر ، دروغهای دلنشین ، تو دل برو برای بسیاری از زنان ، ناتوان در ارتباط عاطفی عمیق

▪ مردان آپولویی : نظم ، پیشرفت اجتماعی ، معاونین و وزرا ، روابط عاطفی فرموله ، ناتوانی در درک زنان

▪ مردان هفائستوس : مردانی خلاق اما زخم خورده از والدین یا اجتماع ، ترس ابراز وجود علیرغم قدرتهای شگرف درونی ، حسود و مچ گیر

▪ مردان دیونوسوس : خدای مستی و شراب ، مردانی بسیار جذاب برای زنان ، عاشق رقص و موزیک و تجربه های خطرناک دارو و مخدر

▪ مردان آرس : خدای جنگ ، مردانی که با قدرت فیزیکی خود با اتفاقات ارتباط میزنند. نیروی عظیم درونی که ناگهان بالا میزند و مرد را منفجر میکند

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=96793>

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 می شود :

- شما مایل به انجام کاری هستید و آن کار دست کم می تواند در آینده برای شما نتیجه بخش باشد هر چند در حال حاضر ضروری به نظر نمی رسد.
- شما به طور قطع مصمم به انجام کاری هستید .

▪ شما بدون علت کاری را به تأخیر می اندازید .

▪ شما نتایج نامطلوب « به تعویق انداختن » کار را در نظر می گیرید .

▪ شما با وجود آگاهی به زیانهای اهمال کاری ، کارتان را به تعویق می اندازید .

▪ شما از اینکه عادت به اهمال کاری دارید خودتان را سرزنش می کنید یا برای موجه جلوه دادن این عادت زشت دلایل مختلفی را دستاویز قرار می دهید و از خود دفاع می کنید .

▪ شما ناخودآگاه به اهمال کاری خود ادامه می دهید .

▪ شما کارتان را در آخرین مهلت با اکراه انجام می دهید یا هرگز آن را انجام نمی دهید .

▪ شما از اینکه کارتان را به موقع انجام نمی دهید ناراحت هستید و از این بابت که بدون دلیل آن را به تأخیر انداخته اید خود را سرزنش می کنید .

▪ شما به خود قول می دهید که از حالا به بعد دیگر کارهایتان را به تأخیر نیندازید و در حقیقت درصدد این هستید که این رفتار را مرتکب نشوید .

زمان زیادی از این وعده نمی گذرد که شما در مواجهه با مشکلی دیگر باز هم اهمال کاری می کنید .

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 ناخوشایند 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 پرهیزید .
- به ارزشهای اجتماعی اهمیت بدهید .
- بین نظریات خود و نظریات 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 اید ، دست خواهید یافت .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=227427>



اهمال کاری

عدم انجام کارها چیزی فراتر از پرهیز از کارهاست. اهمال کاری به تغییری که آلیس آن را به کار می برد، نوعی سندرم فرد است. یعنی کاری را که تصمیم به اجرای آن گرفته می شود و آن کار حداقل می تواند در آینده برای فرد نتایجی را در برداشته باشد، بدون دلیل به آینده محول می شود. اما در عین حال عدم انجام آن نیز به زیان فرد است و از این بابت خود را سرزنش می کند.

چنین فرآیندی فرد را وادار می کند که برای موجه جلوه دادن عادت مورد نظر دلایل متعددی را بیاورد، به گونه ای که به گفته فستینگر، بتواند درگیری های



ذهنی و ناهماهنگی های شناختی خود را مرتفع سازد. فرد اهمال کار مجبور است در قبال تعلل ورزیدن و همزمان سرزنش کردن خویش از خود دفاع نماید. بدین ترتیب از یک سو برای عدم انجام کارهایش دلیل تراشی می کند و از سوی دیگر انجام کارش را به آخرین دقایق موکول می کند.

در دیدگاه آلیس چنین فرایندی غیرقابل دفاع بوده و نوعی شکست تلقی می شود. از ویژگی های افراد اهمال کار تأخیر در تصمیم گیری است. اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری باعث اهمال کاری مزمن در انجام وظایف می شود، زیرا فرد اهمال کار نمی تواند تصمیم بگیرد که چه فعالیت هایی را در چه زمانی و براساس اولویت بندی باید انجام دهد. (بسویک و همکاران، ۱۹۸۸)

افراد غیراهمال کار نیز ممکن است گهگاه دچار رفتار تأخیری شوند. اما این رفتار در مورد فرد اهمال کار تفکرات عمیق آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. تفکرات عمیق در مورد یک فرد اهمال کار منجر به بروز رفتارهای تأخیری به اشکال گوناگون می شود. به علاوه ممکن است این تفکرات حتی زودتر از مشارکت آنها در انجام کارها ظاهر گردد. (اسپکتر، ۲۰۰۱)

شاید لازم باشد که تصمیم گیری در مورد برخی از موضوعات به تأخیر بیفتد. به عنوان مثال اگر هیچگونه فشار زمانی وجود نداشته باشد، زمانی که اطلاعات کافی جهت اتخاذ یک تصمیم آگاهانه وجود ندارد، زمانی که اطلاعات و موضوع از نظر ادراکی پیچیده هستند و نمی توان این سطح از پیچیدگی ادراکی را برطرف کرد و یا زمان بیشتری جهت بررسی موضوع لازم است، وقتی سایر مسائل فوری با اولویت برتر وجود دارد که در آن واحد نیازمند توجه هستند و یا وقتی که پیامدهای تصمیم گیری آنقدر مهم هستند که تفکر بیشتری در مورد موضوع لازم است، بهتر است که تصمیم گیری را به تعویق انداخت.

اما اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری و انجام وظایف باعث ایجاد واکنش های پراسترس در فرد می شود که شامل حس از دست دادن کنترل نسبت به زندگی خود (احساس گرفتاری) توأم با پیامدهای ناخوشایندی در زمینه بهداشت جسمی و ذهنی می باشد. (دی لانگیز، فولکمن و لازاروس- ۱۹۸۲، تاپس و با میستر - ۱۹۷۷)

<http://www.modirestan.mihanblog.com>

منبع : ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=97860>



ای که ۳۰ سال رفت و در خوابی!

روانشناسان رشد معتقدند که در بعضی سن های خاص همه انسان ها بحران های روانی را تجربه می کنند؛ یکی از اینها «بحران ۳۰ سالگی» است.

دانشجوی رشته ادبیات بود اما انگار خیلی خوب توانسته بود بفهمد ویژگی های روان شناختی آدم های ۳۰ ساله یک جورهایی به هم شبیه اند. می گفت: «توی اقوام و آشناها هر ۳۰ ساله ای را که می بینم انگار یک جورهایی از نحوه جوانی اش پشیمان است؛ از ازدواجش می نالد، از انتخاب





شغلش می‌نالد، از بچه‌دار شدنش می‌نالد، دلش می‌خواهد از نو همه این انتخاب‌ها را عوض کند. اصلاً 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»؛ بعداً 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. اصلاً انگار عبارت «پیست 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 بگیرد 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 پنه 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، سختکوش باشیم. در مرحله پنجم که همزمان با سال‌های نوجوانی و اوایل جوانی است، ما به یک تعریف از خودمان و جهان‌بینی 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 نومی‌دی 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 مرحله‌ای 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 ۲۰ سالگی و بحران و این جور حرف‌ها در نظریه‌اش نیاورد. «بحران ۲۰ 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 عددهای رند، بحرانی هستند. او برای اولین بار اصطلاحات «بحران ۲۰ 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 ۳۰ 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 ۲۰ 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 جهان‌بینی 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 باخبرشدن 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 ۲۰ سالگی

راستش را بخواهید، ما خودمان هم می‌دانیم که بیشتر مخاطب‌های مجله هنوز به ۲۰ سالگی نرسیده‌اند؛ برای همین اول به آنها راه‌هایی پیشگیرانه را پیشنهاد می‌کنیم که اصلاً به ۲۰ سالگی که رسیدند ککشان هم نگرد!

(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 نزدیک و این انتخاب‌ها را درست انجام ندهید، به ۲۰ 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 نکنند 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!

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=299556>



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 باز یافته اید؟

گاهی توقف، بهتر و سالم تر از بیهوده رفتن است، گاهی نگذشتن، بهتر است از بالاخره يك جورى 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 بلاتکلیفی 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. ملاك 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 منطق افراد نفوذ کند و انتشار یابد.

(۴) «ای می گذرد» يك درك اکتسابی از جریان امور است نه يك درك 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 درك خواهید کرد!

هنگامی که توقف را درك 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 يك 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 يك جریان ذهنی است که به وسیله آن بسیاری از مفاهیم به سرعت تحویل پیش داورى ما می گردد. پیش داورى 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 كوك امور را براساس خود تغییر می دهد، اگر هدفی در میان نباشد، تأثیر 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 گلدهای 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 غرایز را ترکیب کنیم یا 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 افتم، بلکه در حالت نرمتر، در مارییچ امور قرار می گیریم، در حرکتی یکدست تر، خود را كوك کنید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=220036>



ایمان (Iman)

ایمان تکرو و مستقل است و با اعتماد به نفس کامل برای رسیدن به اهدافش تلاش می کند.

همچنین انگیزه های او به اندازه ای قوی هستند که از رسیدن به هدف ناامید نشود. تمام این خصوصیات باعث می شود رفتار ایمان به نظر خیلی ها متکبرانه و رئیس مآبانه به نظر برسد. به احتمال زیاد این آدمها حق دارند! ایمان فکر می کند خودش از تمام کسانی که در اطرافش هستند بهتر است و به همین دلیل به سختی با آنها کنار می آید. برای ایمان مشورت کردن و تبادل نظر با نفر دوم و خدای ناکرده پذیرفتن نظر او از ناپرهیزی هایی است که به ندرت مرتکب می شود. به خصوص در محل کار این ویژگی ایمان بیشتر بروز می کند؛ در واقع می توان گفت ایمان در مقابل شرایط و افراد به هیچ عنوان انعطاف پذیری ندارد و معتقد است حرف آخر را باید شخص او بزند. طبیعی است با چنین وضعیتی ایمان شغل هایی که متضمن کار کردن برای دیگران و پذیرفتن نظر آنها باشد را هرگز نخواهد پذیرفت. علاوه بر اینکه ایمان دوست دارد همه چیز مطلقاً تحت کنترل و اراده اش باشد، در انتقاد از شرایطی که مطابق میلش نباشد هم کاملاً رُك و بی پرده سخن می گوید. واضح است که کار کردن با چنین فردی اصلاً کار آسانی نیست. بنابراین اگر تصمیم گرفتید برای ایمان کار کنید، باید خودتان را برای انتقادهای گاه و بیگاه او در مقابل دیگران آماده کنید.

با توجه به اخلاق خاص ایمان، دوستان او را هم کسانی تشکیل می‌دهند که اخلاق مشابهی داشته باشند. بدین ترتیب ایجاد روابط دوستانه برای ایمان کار دشواری است. با این وجود، زمانی که این ارتباط شکل بگیرد، ایمان کاملاً نسبت به آن وفادار خواهد ماند. در واقع کسانی که ایمان به عنوان دوست انتخاب می‌کند، در جایگاهی مشابه خود او قرار می‌گیرند. و چه کسی ممکن است بتواند از ایمان انتقاد کند؟ تنها چنین فردی جرات خواهد کرد پشت سر دوستان ایمان هم بدگویی کرده و یا حتی از آنها انتقاد کند. و اما نکته آخر: ایمان از آن دسته مردانی است که می‌توان به آنها لقب مرد ایرانی داد. برای او ابراز احساسات امری کاملاً بی‌معنی و غیرممکن است. ایمان حتی در روابط نزدیکش هم به ندرت ممکن است تحت‌تأثیر احساسات قرار بگیرد. به‌طور مشابه، قدردانی از زحمات دیگران، ابراز همدردی و تشویق و دلگرم کردن دیگران از جمله کارهایی است که ایمان انجام نمی‌دهد. معلوم نیست دلیل آن پیدا نکردن لغات مناسب برای بیان مقصودش به شیوه درست مانع اصلی این کار است یا اصولاً چنین احساساتی در او وجود ندارد...! نظر شما چیست؟

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79673>



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 متفكر 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 پیام‌های بسیاری نیز دارد.

این خطوط و نقوش را می‌توان به دسته‌های مختلف از اشکال هنری و دکوراتیو تا اشکال پیش پا افتاده و بی ارزش تقسیم بندی کرد. برخی خطوط تکرار می‌شوند، خانه‌های کوچک، گل‌ها، پرند‌ها، فلش‌ها، ستاره‌ها، ماشین‌ها، شماره‌ها 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 می‌دهیم؟ ممکن است شکلی از بیان بی‌قراری و ناراحتی باشد یا کاری که وقتی رنجیده خاطر و خسته یا منتظر اتفاقات مهیج تری هستیم، انجام می‌دهیم.

ترتیب کاغذ با خطوط مارپیچ، نوشته‌های بدخط و نقاشی‌های کوچک ممکن است کمکی برای رهاشدن از تنش‌ها باشد. اگر این فرض درست باشد، حداقل این کار به نسبت روش‌های 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 می‌گذارند.

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 مجموعه‌ای از علائم، خطوط و نقوش می‌باشند که بی‌هدف و بی‌جهت ترسیم می‌شوند اما حاوی مطالب زیادی در مورد شخصیت افراد هستند. این روانشناسان می‌گویند: «کسانی که این خطوط را می‌کشند، اغلب کسانی هستند که با کاغذ و قلم راحت هستند و با رسم این اشکال، نقش‌ها را می‌توان به صورت یک فعالیت خلاق سمت راست نفر، ارزیابی کرد.»

از این خطوط و اشکال به عنوان تمرین دست گرمی هنرمندان نیز استفاده می‌شود. مثلاً خواننده‌ای را در نظر بگیرید که آماده یک اجرا با نت‌های موسیقی می‌شود. یک مجموعه خالی می‌تواند بسیار بی‌معنا 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 شکل‌ها و خطوط، مغز را از فعالیت‌های ذهنی آزاد می‌کند. در یک تحقیق که یکی از اساتید دانشگاه دورت ایالت ایندیانا انجام داد، از دانشجویانش خواست که در کلاس راحت باشند. هر کس بخواهد می‌تواند تکه‌ای کاغذ بردارد و همین‌طور که به مباحث درسی گوش می‌دهد، برگه‌اش را نیز در اختیار داشته باشد و خط خطی کند و هر کس هم که نمی‌خواهد می‌تواند در کلاس شنونده محض باشد. سپس آزمایش کرد تا ببیند هر یک از گروه‌ها تا چه اندازه از کلاس برداشت داشته‌اند، بررسی‌ها نشان داد کسانی که کاغذی در اختیار داشتند و حین گوش دادن به درس، آن را با خطوط و نقش‌هایی که به ذهنشان می‌رسید نقاشی می‌کردند، 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 می‌کنند.

▪ بر طبق نظر این روانشناسان سه نوع خیال پردازی وجود دارد:

(۱) برآورده شدن آرزوها،

(۲) غصه خوردن،

(۳) برنامه ریزی‌های 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 می‌کنند، معمولاً آدم‌های مستعد خیال بافی هستند. به عنوان مثال در این نوع تصویرگری، قایق‌ها و هواپیماها اغلب بالا می‌روند و ممکن است این حالت بیانگر یک نوع اشتیاق برای فرار از همه ناملایمات باشد.

• تشخیص ناخوشی از طریق خطوط و نقوش

عده‌ای دیگر از روانشناسان مدعی هستند که ترسیم این خطوط و نقوش به شخصیت فرد یک نوع بینش و بصیرت فریبده می‌دهد و جزئیات آن نیز اغلب به فرهنگ و پیشینه ذهنی و تحصیلات شخص مربوط می‌شود.

البته عده‌ای هم هستند که به ندرت از این نوع نقش‌ها و خطوط رسم می‌کنند و این الزاماً بدین معنی نیست که این افراد تحت فشارهای روحی هستند.

برخی متخصصین روانشناسی دستخط می‌گویند کسانی که عادت به ترسیم این گونه خطوط و نقوش ندارند، دارای شخصیتی نکته‌سنج، صریح

و رك 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 روزه 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، 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 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. بیاپید 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، 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 : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=230045>



بازی خودشناسی

اگر می‌خواهید با این بازی، به اسرار درون خود پی ببرید، به نکته‌های زیر به‌دقت توجه فرمائید:

- (۱) یک قلم و کاغذ در کنار خود داشته باشید.
- (۲) اولین جوابی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. نیازی به فکر کردن نیست. بدانید که جواب درست و یا غلطی وجود ندارد.
- (۳) سعی نکنید که جواب‌ها را حدس بزنید؛ زیرا چیزی از این کار یاد نخواهید گرفت.
- (۴) با خودتان صادق باشید. شاید این فقط یک بازی سرگرم‌کننده باشد، ولی همین بازی می‌تواند چیزهای زیادی راجع به خودتان به شما یاد بدهد. از قبول حقیقت نترسید.



(۵) قبل از این‌که جواب خود را بنویسید، کلید بازی را مطالعه نفرمائید.

(۶) تا حد امکان سعی کنید گروهی بازی کنید و به عکس‌العمل‌های دیگران نیز توجه نمائید.

قصد این بازی، شناخت خود و دیگران است. در این میان، هرگز خود و یا دیگران را مورد قضاوت قرار ندهید. تفاوت‌ها هم می‌توانند جالب باشند.

• فرود موفق

هر روز مردم در بسیاری از نقاط جهان، پول خوبی می‌دهند تا بتوانند از درب هواپیمای در حال پرواز، بیرون ببرند.

شاید همه انسان‌ها جرأت پریدن از هواپیما را نداشته باشند؛ ولی آمار نشان می‌دهد که خطر پریدن از هواپیما با چتر نجات، کمتر از رد شدن از

عرض خیابان‌های پرتردد شهرهای شلوغ می‌باشد. با وجود این آمار، هنوز ما برای پریدن از هواپیما، به دنبال دلیل قانع‌کننده‌ای می‌گردیم. برخی می‌گویند علت هیجان پریدن از هواپیما، افزایش "آدرنالین" در خون است که در زمان سقوط آزاد رخ می‌دهد؛ ولی افراد کارگشته در این رشته، اعتراف می‌کنند که هیجان حاصل از سقوط آزاد و پرش به بیرون از هواپیما، بعد از دفعهٔ دوم یا سوم، از بین می‌رود. ایشان معتقد هستند که علت واقعی هیجان پریدن از هواپیما، آن چند دقیقه‌ای است که در آسمان معلق هستید و دارید به پائین می‌نگرید.

منظره‌ای از جهان زیر پای شماست که با تمام جزئیات، به وضوح دیده می‌شود. آری، افراد خبره در این کار، به شما می‌گویند که این هیجان، از پریدن نیست که شما را به سقوط آزاد، فرا می‌خواند، بلکه آن منظرهٔ دیدنی در زیر پای شماست که دوباره شما را به سوی خود می‌کشاند. حالا فرض کنید که در بین زمین و آسمان هستید. به آرامی، به سوی زمین کشیده می‌شوید؛ در حالی که چتر شما، با شکوه و زیبایی، وزن شما را تحمل می‌کند و در این حال، شما دارید به منظرهٔ زیر پاتان می‌نگرید. چه می‌بینید؟ آن را تشریح کنید:

(۱) آیا سبزه‌زاری پر از گل می‌بینید؟

(۲) آیا منطقهٔ کوهستانی با دره‌های عمیق و صخره‌ها را می‌بینید؟

(۳) آیا حیوانات وحشی با دهان باز را می‌بینید که در انتظار فرود شما هستند؟

(۴) آیا یک رودخانهٔ روان می‌بینید؟

انتخاب شما:

• کلید فرود موفق

از قدیم گفته‌اند: این "سقوط" نیست که شما را می‌کشد، بلکه "فرود" است. تصور صحنهٔ فرود شما بر روی زمین و آنچه که در انتظار شماست، در واقع نشان‌گر دیدگاه واقعی شما به آنچه از دنیا انتظار دارید، می‌باشد.

منظره‌ای که برای فرود خود، در نظر گرفته‌اید، در حقیقت حدود مثبت‌اندیشی و منفی‌نگری شما را در زندگیتان نشان می‌دهد.

(۱) سبزه‌زاری پر از گل

شما بی‌نهایت مثبت‌اندیش هستید. شاید حتی بتوانید گل‌ها را از ارتفاع زیاد هم ببینید و از این‌که چمن‌زار نرمی در انتهای مسیر فرود شماست، شاد باشید. زندگی بسیار زیباست، ولی توجه کنید که مثبت‌اندیشی، خیال‌بافی نیست و در کنار تلاش و پشتکار به بار می‌نشیند.

(۲) منطقه کوهستانی با دره‌های عمیق و صخره‌ها

"مورفی" می‌گوید: "اگر امکان این‌که چیزی خراب بشود، وجود نداشته باشد، باز هم یک چیزی خراب می‌شود." به عقیدهٔ شما، "مورفی انسان بسیار خوش‌بینی بوده است؟ شانس آوردید که چترتان باز شده و پیچ نخورده است. اگر می‌خواهید از نگرانی، جلوگیری کرده و زندگی جدیدی را آغاز کنید، نعمت‌های خود را بشمارید و نه محدودیت‌ها را. سعی کنید بیشتر به نقاط مثبت قضا نگاه کنید.

(۳) حیوانات وحشی با دهان باز

برای شما مهم نیست که دنیا آمادهٔ بلعیدن شماست، زیرا دیدن این اتفاق برای شما لذت‌بخش است. شما به سرنوشتان به عنوان یک سرگرمی می‌نگرید و حتی اگر خودتان، موضوع بحث باشید هم اشکالی ندارد، باز هم به شرایط می‌خندید.

(۴) رودخانهٔ روان

شما نه خوش‌بین هستید و نه بدبین. با مسائل و مشکل‌های زندگیتان، زمانی روبه‌رو می‌شوید که آنها خودشان را نشان می‌دهند. شما می‌دانید که هیچ‌کس از آینده خبر موثقی ندارد تا بتواند تصمیم بگیرد که آیا خوب خواهد بود یا بد. شما به کارهایی که در زمان حال دارید، بیشتر توجه می‌کنید تا این‌که نگران آینده باشید؛ به خصوص این‌که در حال حاضر، باید توجه کنید که آیا در قسمت عمیق رودخانه فرود آئید که فشار کمتری به بدنتان وارد شود و یا این‌که در قسمت کم‌عمق رودخانه بیفتید تا غرق نشوید؟

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96545>

بدبین یا خوش بین



می گویند: خوش بین ها بیشتر از بدبین ها عمر می کنند. یا خوش بین ها فقط یک بار می میرند و آن هم زمانی است که عمرشان به سر می آید اما بدبین ها به خاطر ترس از همه چیز، هر روز و هر لحظه می میرند. روانشناس معروفی معتقد است: شواهدی موجود است که نشان می دهد خوش بینی، نظام مصونیت بدن را تقویت می کند و برعکس، بدبینی نظام دفاعی بدن را ضعیف می کند. با این وجود نه خوش بین ها باید خیلی به خود غره شوند که ما خوش بین هستیم، نه بدبین ها باید به خود لعنت بفرستند که اساسا چرا بدبین هستند. زیرا هیچ کس خوش بین یا بدبین به این دنیا پا نمی گذارد. آنچه که ما را خوش بین یا بدبین می کند، اکتسابمان از الگوهای در دسترس است و نخستین الگوی در دسترس نیز پدر و مادر هستند. ما از آنها یاد می گیریم چه رفتاری داشته باشیم یا چه حالت هایی را از خود نشان دهیم. سپس نوبت به اطرافیان می رسد و سرانجام، رویدادها و حوادثی که پیش می آیند یا فیلم هایی که می بینیم ما را به سمت بدبینی و یا خوش بینی سوق می دهند. خوش بین ها حتی حوادث بد را نادیده می گیرند و خوشبینانه می گویند: الخیر فی ما وقع و برعکس، بدبین ها حتی رویدادهای خوب و مهم را تصادفی و موقتی می پندارند.

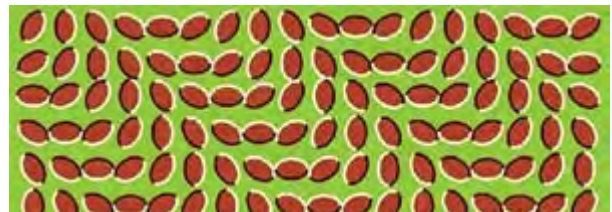
منبع : روزنامه جوان

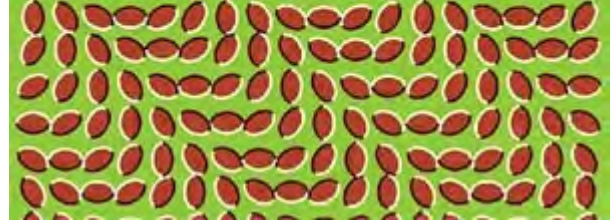
<http://vista.ir/?view=article&id=98437>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برای بهتر شناختن

تست های شخصیت برای ارزیابی شخصیت، ارزش ها، علایق و مهارت ها یا به طور مشخص تر برای تعیین استعداد های شما برای اشتغال در حرفه یا شغلی خاص به کار می روند.





برای سنجش شخصیت و علاقه و استعداد شما آزمون های مختلفی در دسترس قرار دارد؛ از آزمون رنگ ۵ دقیقه ای گرفته تا شخصیت شما را با توجه به رنگی که انتخاب می کنید، ارزیابی می کنند تا آزمون های (میوز بریج) که یکی از انواع برجسته تست شخصیت است و به ارزیابی شخصیت و انتخاب شغل مناسب روحیات شما کمک می کنند.

همچنین انواع مختلف تست های هوش یا استعداد، مهارت ها و توانایی های شما را ارزیابی و سنجش می کنند تا بتوانند شغلی را انتخاب کنند که با روحیاتشان سازگارتر باشد.

• تست استعداد

تست های استعداد توانایی شما را در کسب یک مهارت یا انجام نوع خاص از کار سنجش می کنند، این نوع تست ها را اغلب کارفرمایان برای گزینش داوطلبان جویای کار مورد استفاده قرار می دهند.

تست های خود ارزیابی و استعداد به صورت آن لاین در دسترس قرار دارند و در اغلب موارد رایگانند.

این تست ها در مورد موضوعات و مشاغل مختلف قابل دسترسی اند.

برای مثال بعضی از آن ها برای شما می گویند آیا استعداد فروشندگی دارید یا خیر یا این که آیا توانایی آن را دارید که در پایگاه های آتش نشانی به کار مشغول شوید؟ یا این که باید در جای دیگری به دنبال شغل مناسب خود و روحیه و اخلاقیات خود بگردید.

• تست های شغلی

تست های شغلی مشخص می کنند چه نوع شغلی مناسب شخصیت شماست و در چه مشاغلی استعداد دارید، در این زمینه نیز می توانید از تست های آن لاین استفاده کنید.

بعضی از این تست ها نتیجه را فوری به شما می گویند، همچنین می توانید از آزمون های مفصل و حرفه ای تر برای سنجش توانایی های حرفه ای خود استفاده کنید.

• تست های هوش:

تست های هوش کارایی عقلایی و فکری شما را ارزیابی می کنند، به عبارت ساده تر این که شما چه قدر باهوشید؛ این تست ها به گونه ای طراحی شده اند که توانایی و مهارت های فکری فرد را اندازه گیری و سنجش می کنند، ضریب هوشی یک (IQ) نشانگر بهره هوشی است که از نتیجه تست هایی که به طور ویژه طراحی شده اند به دست می آید.

این ضریب از طریق تقسیم سن زمانی بر سن عقلی فرد و ضرب آن در ۱۰۰ به دست می آید.

▪ پرسش نامه ها

پرسش نامه ها برای تعیین وابستگی های شما مورد استفاده قرار می گیرند.

این که سلیقه و علاقه مندی های شما تا چه اندازه با علایق دیگر همکاران در یک شغل خاص هماهنگی دارد.

پرسش نامه های شغلی خلاصه ای از حوزه های مختلف مورد علاقه شما و مشاغل هماهنگ با آن ها را ارائه می کنند.

• آزمون های شخصیت:

آزمون های شخصیت نوع دیگری از تست های روان شناختی است که ویژگی های شخصی، ساختار هیجانی و ثبات شما را سنجش می کنند.

این آزمون را اغلب مشاوران شغلی و حرفه ای آموزش دیده در روند برنامه ریزی شغلی مورد استفاده قرار می دهند.

بعضی از این تست ها را می توان مشخصا تفسیر کرد، اما بعضی دیگر از این تست ها باید توسط یک مشاور مورد ارزیابی قرار گیرند.

• تست های شخصیت شغلی:

شرکت در یک تست شخصیت شغلی کمابیش مانند این است که از کودک پرسید وقتی بزرگ شوی چه کاره می شوی؟ با این تفاوت که تست های شخصیت می توانند ایده هایی درباره آن چه که باید انجام دهید به شما بدهند.

• فقط برای سرگرمی:

کمی از کار های جدی فاصله بگیرید و مقداری آزمون های سرگرم کننده را نیز امتحان کنید، به این ترتیب می توانید میزان استرس خود را سنجش

کرده و اگر قوای روانیتان تحلیل رفته است، ارزیابی کنید که چه قدر سلامتی یا چه احساسی درباره عشق دارید. لازم به یاد آوری است که هیچ کدام از این تست ها یک جواب کاملاً مشخص درباره این که در زندگی چه کار باید بکنید به شما نمی دهند. شما باید آن ها را به عنوان وسیله ای برای این که حدس های آگاهانه ای بزنید به کار گرفته و آن ها را به عنوان راهنما برای تصمیم گیری شغلی خود مورد استفاده قرار دهید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=123993>



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 حیات خلوت آنان تلقی می شود، ولی به هیچ وجه یک فضای «شخصی» به مفهوم عدم دسترسی کامل دیگران به آن نیست. بخشی از فضای آن 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 غرایز ویژه ای نوعی از ارتباط را با یکدیگر نشان دهند، اما این ارتباط که معمولاً میان حیوانات هممنوع 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.

وبلاگ 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 مرتبطین 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 بیش 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 زیاده تری را به خود جذب و نوعی همخوانی و یکنواختی درونی را میان آنان برقرار سازد. وبلاگ 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 وبلاگ 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 درجه 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

ناگفته‌ها نیست. شیوه خاصی برای به نمایش گذاشتن زوایای درونی وجود ندارد آزادی به معنای وسیع آن مورد آزمایش قرار می‌گیرد. کشفی از حجاب درون صورت می‌گیرد که تاکنون تجربه نشده است.

با گذشت زمان، وبلاگ‌ها 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 «گوش‌های شنوا» برای شنیدن فریادها و صداها درونی انسان‌ها به ویژه جوان‌ترهاست. هر چه فاصله خارجی و ظاهری انسان‌ها با یکدیگر بیشتر می‌شود، احساس ضرورت به ایجاد فضایی برای ارتباط درونی بیشتر می‌شود. شاید کشف ناخواسته وبلاگ‌ها و این فضای عظیم «خودگردان» براساس احساس ضرورتی بوده است که ناشی از بحران کمبود ارتباطات خارجی انسان‌ها با یکدیگر باشد که اینچنین توانسته است در زمان کوتاهی به یک جریان همه‌گیر تبدیل شود. آثار این ارتباط هر چه باشد، در نازل‌ترین صور آن نوعی «تخلیه درونی» و تلاش در فعال کردن ویژگی انسان که در مقوله «ارتباط» نهفته است، می‌باشد. «موجود ارتباطی» را نمی‌توان 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 مهم‌تر 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 جنگ‌ها به صورت خود می‌زدند. این مساله تلویحا بدان معناست که همه انسان‌ها یک نقاب یا ماسک بر چهره اصلی شخصیت خود زده‌اند، پس بهتر است در ابتدا تعریفی از شخصیت که همواره در زیر نقاب یا نقاب‌های متعدد پنهان است ارائه دهیم تا بهتر بتوانیم ویژگی‌های یک شخصیت سالم را درک کنیم.

• تعریف شخصیت

تعریف زیر به عنوان تعریف عملی شخصیت پیشنهاد می‌شود: «شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی‌های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست». همه چیزهایی را که تاکنون به دست آورده‌اید، تمام چیزهایی را که انتظار دارید در شغل یا زندگی شخصی خود به دست آورید و حتی سلامت عمومی شما می‌تواند تحت تاثیر شخصیت شما و شخصیت‌های افرادی که با آنها تعامل دارید قرار گیرد. در حالی که شما درباره شخصیت دیگران داوری می‌کنید، آنها نیز داوری‌های مشابهی



درباره شما می کنند؛ خیلی از این دآوری ها ویژگی های واقعی شخصیت

ما انسان ها نیستند بلکه «فراقکنی هایی» هستند که ریشه در بیم و امیدهای ما نسبت به خود و دیگران دارند. هر چه شخصیت ما از چارچوب محکم تر و سالم تر باشد برخورداری از 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 دست یابی 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 خیالپردازی های مربوط به آینده، هر چند که کاملا هم از این دو غافل نیست. در روان شناسی اگزیستانسیالیستی چند نوع زمان وجود دارد که غالبا 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 هیجان ها 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 تکانها هایی مثل تکانهای 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؛ غالبا 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 لزوما به معنای سالم بودن نیست، همان طور که فقدان آن نیز لزوما به معنای آسیب شناسی نیست، چرا که همرنگی کامل تنها در یک فرهنگ ایستا امکان پذیر است و در قری که ما زندگی می کنیم هنجارها و استانداردهای همرنگی دایما در حال تغییر است. بسیاری از افرادی که اهل همرنگی هستند، یک نیاز افراطی ناسالم جهت تایید 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 هم رنگ شدن با جامعه در بین زنان بیشتر از مردان باشد. نکته آخر اینکه عدم توانایی جهت هم رنگی، مشروط بر اینکه فرد را دچار انزوای اجتماعی یا رفتارهای ضد اجتماعی نکنند، احتمالا ممکن است بیانگر یک استعداد غیرعادی باشد. افراد زیادی هستند که «توانایی» هم رنگی را دارند اما خلا ف آن را «انتخاب» می کنند.

عدم هم رنگی این دسته در نهایت می تواند نتایج مثبت و پرباری عاید جامعه کند. یکی از عمیق ترین و طلا یی ترین ویژگی های شخصیت سالم در این امر نمایان می شود که «قادر است هیجانات و عواطف خود را بیان کند نه اینکه آنها را به نمایش بگذارد».

فرد سالمی که عصبانی می شود واضحا از خشم خود برای مخاطب خویش سخن می گوید نه اینکه به اعمال بچگانه ای مثل کوبیدن در، روی بیاورد (نمایش گذاشتن هیجانات). در حالت قهر فرد دچار یک نوع واپس روی کودکانه می شود که طی آن احساسات و هیجاناتش را به جای گفتن به نمایش می گذارد. ملا ک دیگر جهت شناسایی یک شخصیت سالم این است که ببینیم 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 ملا ک های دیگر سلا متی - که شاید بیشتر به فرآیندهای تفکر مربوط باشد تا شخصیت - این است که ببینیم 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>



برونگرایی

• مقدمه



از دیدگاه یونگ (۱۹۱۳) 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. (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 عالیت‌تری 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 ----- درون‌گرا- --- متعادل- برون‌گرا- --- برون‌گرا- ---- 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) یک 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 رتیکلوآندوتلیال (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 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 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 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. (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 يك ترس درونی شده است از اینکه مبادا 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 می‌گذارند. (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=222343>

بگو فرزند چندم خانواده ای؟

ممکن است همه آدمها برابر آفریده شده باشند؛ اما نگاهی به فیش حقوقی آنها نشان می دهد 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 تك فرزندها) 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، سیلوستر 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.

• تك فرزندان

تك فرزنداها خصوصياتى 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 تك فرزند بوده اند عبارتند از: فرانکلین دلانو روزولت، آلن گرینسپن، تایگر وود، ملکه جوان تیس 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، پویایهای 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. کاندلی 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>



بگو که هستی، بگو

به این تست شک نکنید. این آخرین و استانداردترین تست شخصیت شناسی است که این روزها در اروپا بین روانشناسان در جریان است. پاسخهایش هم اصلاً کار دشواری نیست. کافی است کمی به خودتان رجوع کنید. یک کاغذ و قلم هم کنار دستتان باشد که بتوانید امتیازهایی که گرفته اید را جمع بزنید. حاضرید؟ پس شروع کنید:

(۱) چه موقع از روز بهترین و آرام ترین احساس را دارید؟

الف) صبح (ب) عصر (ج) شب

(۲) معمولاً چگونه راه می روید؟

الف) نسبتاً سریع، با قدمهای بلند

ب) نسبتاً سریع، با قدمهای کوتاه ولی تند و پشت سر هم

ج) آهسته تر، با سری صاف روبرو

د) آهسته و سر به زیر

ه) خیلی آهسته

۳) وقتی با دیگران صحبت می‌کنید

الف) می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید

ب) دستها را در هم قلاب می‌کنید

ج) یک یا هر دو دست را در پهلوی می‌گذارید

د) دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید می‌زنید

ه) با گوش خوب بازی می‌کنید، به چانه تان دست می‌زنید یا موهائیتان را صاف می‌کنید.

۴) وقتی آرام هستید چگونه می‌نشینید؟

الف) زانوهای خم و پاها تقریباً کنار هم

ب) چهار زانو

ج) پاهای صاف و دراز به بیرون

د) یک پا زیر دیگری خم

۵) وقتی چیزی واقعا برای شما جالب است چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

الف) خنده ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده

ب) خنده اما نه بلند

ج) با پوزخند کوچک

د) لبخند بزرگ

ه) لبخند کوچک

۶) وقتی وارد یک مهمانی یا جمع می‌شوید

الف) با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند وارد می‌شوید

ب) با صدای آرامتر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید می‌گردید

ج) در حد امکان آرام وارد می‌شوید و سعی می‌کنید به نظر سایرین نیایید

۷) سخت مشغول کاری هستید بر آن تمرکز دارید اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می‌کند

الف) از وقفه ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می‌کنید

ب) به سختی ناراحت می‌شوید

ج) حالت بینابین این دو حالت ایجاد می‌شود.

۸) کدام یک از مجموعه رنگهای زیر را بیشتر دوست دارید؟

الف) قرمز یا نارنجی

ب) سیاه

ج) زرد یا آبی کمرنگ

د) سبز

ه) آبی تیره یا ارغوانی

و) سفید

ز) قهوه ای، خاکستری، بنفش

۹) وقتی در رختخواب هستید (در شب) در آخرین لحظات پیش از خواب در چه حالتی دراز می‌کشید؟

الف) به پشت

ب) روی شکم (دمر)

ج) به پهلوی و کمی خم و دایره ای

د) سر بر روی یک دست

ه) سر زیر پتو یا ملافه ...

۱۰) آیا شما غالباً خواب می بینید که :

الف) از جایی می افتید

ب) مشغول جنگ و دعوا هستید

ج) به دنبال کسی یا چیزی هستید

د) پرواز می کنید یا در آب غوطه ور هستید

ه) اصلاً خواب نمی بینید

و) معمولاً خوابهای خوش می بینید

سوال اول) الف (۲ امتیاز) ، ب (۴ امتیاز) ، ج (۶ امتیاز)

سوال دوم) الف (۶ امتیاز) ، ب (۴ امتیاز) ، ج (۷ امتیاز)، د (۲ امتیاز) ، ه (۱ امتیاز)

سوال سوم) الف (۴ امتیاز) ، ب (۲ امتیاز) ، ج (۵ امتیاز)، د (۷ امتیاز) ، ه (۶ امتیاز)

سوال چهارم) الف (۴ امتیاز) ، ب (۶ امتیاز) ، ج (۲ امتیاز)، د (۱ امتیاز)

سوال پنجم) الف (۶ امتیاز) ، ب (۴ امتیاز) ، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز) ، ه (۲ امتیاز)

سوال ششم) الف (۶ امتیاز) ، ب (۴ امتیاز) ، ج (۲ امتیاز)

سوال هفتم) الف (۶ امتیاز) ، ب (۲ امتیاز) ، ج (۴ امتیاز)

سوال هشتم) الف (۶ امتیاز) ، ب (۷ امتیاز) ، ج (۵ امتیاز)، د (۴ امتیاز) ، ه (۳ امتیاز)، و (۲ امتیاز)، ز (۱ امتیاز)

سوال نهم) الف (۷ امتیاز) ، ب (۶ امتیاز) ، ج (۴ امتیاز)، د (۲ امتیاز) ، ه (۱ امتیاز)

سوال دهم) الف (۴ امتیاز) ، ب (۲ امتیاز) ، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز) ، ه (۶ امتیاز)، و (۱ امتیاز)

خب، امتیازهایتان را جمع بزنید. عدد بدست آمده را با جدول زیر مقایسه کنید و شخصیت خودتان را بشناسید:

• دیگران ما را چگونه می بینند؟!

▪ اگر امتیاز شما بالای ۶۰ است: دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند. آنها شما را مغرور، خود محور و بینهایت سلطه جو می دانند. اگر چه شما را تحسین می کنند و به ظاهر می گویند "کاش من جای تو بودم" اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه ای عمیق و دوستانه بی میل و فراری هستند.

▪ اگر از ۵۱ تا ۶۰ امتیاز دارید: بدانید دوستان شما را تحریک پذیر می دانند بدون فکر عمل می کنید و سریع از موضوعات ناخوش آیند برآشفته می شوید. علاقه مند به رهبری جمع و تصمیم گیری های سریع دارید (هرچند اغلب درست از کار در نمی آیند) دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می دانند. کسی که همه چیز را تجربه و امتحان می کند، از ماجرا جویی لذت می برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهان لذت می برند.

▪ اگر از ۴۱ تا ۵۰ امتیاز به دست آورده اید: به خود امیدوار باشید، دیگران شما را با نشاط، سرزنده، سرگرم کننده و جالب و جذاب می بینند. شما دقیقاً مرکز توجه جمع هستید و از تعادل رفتاری خوبی بهره مند هستید. فردی مهربان، ملاحظه کار و فهمیده به نظر می رسد. قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشحالی دوستانتان شوید و اسباب هل هل و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک بر اعضا گروه هستید.

▪ اگر ۳۱ تا ۴۰ امتیاز نصیب شما شد: بدانید در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق، ملاحظه کار و اهل عمل هستید. همه می دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهمتر از همه فروتن و متواضع هستید. به سرعت و سادگی با دیگران باب دوستی را باز نمی کنید. اما اگر با کسی دوست شوید صادق، با وفا و وظیفه شناس هستید. اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گر چه سخت دوست می شوید اما سخت تر دوستی ها را رها می کنید.

• از ۲۱ تا ۳۰ امتیاز : در نظر سایرین فردی زحمتکش هستید اما متاسفانه گاهی اوقات ایراد گیر هستید شما بسیار بسیار محتاط و بی نهایت ملاحظه کار به نظر می رسید. زحمت کنشی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بر دوش می کشد و بدون فکر و بر اساس تحریک لحظه ای و آنی هرگز نظر نمی دهد دیگران می دانند شما همیشه تمام جوانب کارها را می سنجید و سپس تصمیم میگیرید.

و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شکاک و دودل می دانند. شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می کنند، برایش تصمیم می گیرند و از او مراقبت می کنند کسی که اصلاً تمایل به درگیر شدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارند.

منبع : سایت گوناگون

<http://vista.ir/?view=article&id=93680>



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، مزاحمت های 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 موج 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 کارمندانی 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 همیاری 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!

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=306051>

بنفشه (Banafsheh)

به نظر شما بنفشه نسبت به رفتارهای دیگران حساس است و به راحتی از رفتارها و گفته‌های دیگران ناراحت و رنجیده می‌شود؟ .
یا اینکه نسبت به این چیزها خیلی سخت‌گیر نیست و به راحتی از کنار آنها می‌گذرد؟ به احتمال زیاد جواب شما این است که او خیلی نسبت به این‌طور مسائل حساسیت ندارد و به‌طور حتم دلیل شما هم این است که تاکنون هیچ عکس‌العملی از او ندیده‌اید. خوب، شاید هرکس دیگری هم جای شما بود، با مشاهده رفتارهای بنفشه به این نتیجه منطقی می‌رسید؛ البته این شخص مسلماً بنفشه را به خوبی نمی‌شناسد و گرنه می‌دانست که بنفشه با وجود آزرده‌گی شدیدش هرگز این موضوع را به روی خودش نمی‌آورد. اگر به دنبال دلیل این برخورد بنفشه هستید، باید بدانید که او همواره به دنبال این است که يك ارتباط صمیمانه با اطرافیانش داشته باشد و اغلب مواقع فکر می‌کند اگر این آزرده‌گی‌هایش را بروز دهد، به این روابط لطمه خواهد زد.

شاید تا این جای کار حساب بنفشه نیز درست باشد، و در این صورت انتظار دارد دیگران متوجه رفتار نادرست خود و صدالبته از خودگذشتگی بنفشه باشند که در اکثر مواقع این اتفاق نمی‌افتد. با وجود اینکه بنفشه در این موارد بسیار کوتاه می‌آید اما دیگران درک درستی از موقعیت و آنچه اتفاق می‌افتد ندارند. در واقع يك انسان معمولی هرگز عمق احساسات انسانی بنفشه را درک نمی‌کند. متأسفانه تنها راه چاره‌ای که برای او باقی می‌ماند این است که او خود را از جمع کنار بکشد و سرد و بی‌تفاوت شود. عجیب این است که اطرافیانش وقتی این تغییر رویه را در بنفشه مشاهده می‌کنند، هرگز به آنچه خود انجام داده‌اند فکر نمی‌کنند و تمام تقصیر را به گردن خود او می‌اندازند: بنفشه خیلی بی‌روح و گوشه‌گیر است! و اما نکته آخر: بنفشه به رموز طبیعت و دنیای ماوراءالطبیعه نیز گرایش دارد. بهتر است او را آزاد بگذارید تا ببینید این گرایش بالاخره در کجا شکوفا می‌شود. بهتر است اینقدر بنفشه را محدود نکنید!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79487>

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 ، اصلاً 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 زندگیت به چند نفر تکیه کرده ای ؟ چند نفر در زندگیت
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 با
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 نگرید 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
صور 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 گنجند.

▪ 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 اومانیهستی 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 نداهای درونی بهترین انتخاب ها را داشته باشد و اصل 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 براشون 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 رسیدن 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 می شه که ممکنه خواسته های دیگران رو بر خواسته هامون ترجیح بدیم. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شه که ما خودمون رو مدام سرزنش کنیم و سرزنش های درونی برامون آزار دهنده می شه و در نهایت باعث زمین خوردن ما در هر رقابتی می شه و انجام دادن هر کاری رو برای ما غیر ممکن می کنه.

درباره این که چه چیزی موجب نداشتن اعتماد به نفس می شه باید بدونید که این موارد در شرایط مختلف ممکنه ایجاد بشه. در محیط های 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 می داره. کودکی که هیچ وقت از طرف مادر و پدرش حمایت نشده و ... با این تفکر بزرگ می شه که هیچ کس اونو دوست نداره و براش ارزشی قائل نیست!

محیط کارمون نیز روی اعتماد به نفس مون تأثیر می داره اگه مورد تشویق همکاران مون قرار نگیریم و توجهی به ما نشه و همکارانمون وجود ما رو نادیده بگیرند، از اعتماد به نفسمون کم می شه.

به طور کلی همه در معرض خطر ابتلا به از دست دادن اعتماد به نفس هستند. ممکنه ما آدم ها در بعضی از جنبه های زندگی خودمون احساس کمبود اعتماد به نفس کنیم، اما همیشه راه هایی برای مقابله با این مشکلات وجود داره. به این راه حل هایی که بهتون کمک می کنه 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 انسان ها با هم متفاوت اند و دلیلی نداره که همه ما توانایی های یکسانی داشته باشیم و کارهای مشابهی انجام بدیم. اگه خودتون رو با هر کسی که سر راهتون قرار می گیره مقایسه کنید، خیلی زود از خودتون خسته و دلسرد می شید و نمی تونید 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 نمی شه 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 ماهارو دوست دارند و برامون ارزش قائل هستند.

- کارهایی رو که در انجام دادن اونا موفق بوده اید سر جمع کنید ... باید سعی کنید روی کارهایی که در اونا موفق بودید متمرکز بشید اما اگه چیز به درد بخوری در سابقه کار خودتون پیدا نکردید اصلا ناراحت نشید، شاید توانایی، در شما وجود داشته باشه که هنوز کشفش نکردید، فهرستی از کارهایی که انجام دادید رو تهیه کنید، همین کارها می تونه اعتماد شما رو دوباره به خودتون جلب کنه.

- به سراغ دل مشغولی هاتون برید: سعی کنید تفریحاتی رو برای خودتون درست کنید که به اون ها علاقه دارید. ممکنه به کتاب خوندن علاقه داشته باشید یا به ورزش کردن یا هر کار دیگه ای. هر چه قدر زمان بیشتری رو برای انجام دادن کارهای مورد علاقه تون اختصاص بدید کمتر وقت برای سرزنش کردن خودتون دارید. از همه مهم تر این کار باعث می شه 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 افسرده تر هستند، به ضررتون تموم می شه. بعضی موقع تنهایی بیشتر به دردتون می خوره تا این که با این آدمها باشید. سعی کنید با افرادی نشست و برخاست داشته باشید که می تونند شما رو شاد کنند، اگه دور و برتون دوستان نزدیک و خانواده تون که شما رو قبول دارند، هستند باعث می شه که شما هم خودتون رو قبول داشته باشید.

- در جلسات روان شناسی شرکت کنید: امروزه درمان های زیادی برای این مشکل (نداشتن اعتماد به نفس) پیشنهاد می شه و مجمع های بسیاری هم برای این منظور تشکیل شده که به این افراد توصیه شده که در این جلسات روان شناسی شرکت کنند و کتاب های زیادی هم در این زمینه ارائه می شه که می تونه به شما برای رفع این مشکل کمک کنه ...

- با ترس خودتون روبه روشید: روبه رو شدن با اون چه که از اون می ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس تون می شه!

- وقتی موفقیت کسب می کنید به خودتون پاداش بدید: هیچ کاری از این آسون تر 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 اشتباهتون و این که ممکنه موفق نشید محدود نکنید. باید توانایی های خودمون رو بشناسیم و ببینیم که در چه زمینه هایی ویژه هستیم و بدونید که هستند افرادی که نمی تونند توانایی های ما رو ببینند و این که نباید بذاریم که این آدمها مانعی برای شاد بودن ما باشند، تا بتونیم به اون چیزی که می خوایم برسیم.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=353255>



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 واقعی‌مان را بشناسیم و تصویر ذهنی غیرواقعی‌مان 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 اما این‌بار 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، بوییدن و لمس کردن است، نه فکر کردن. شاید باور نکنید اما اگر فقط یک هفته به خودتان نگاه کنید و رفتار و گفتار 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 واقعاً 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 می‌گیرفتید، 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>



به دماغ دقت کنید

• هرآنچه باید درباره پیوند روانشناسی و قیافه‌شناسی بدانید
آیا شما بینی‌تان را عمل کرده‌اید؟ یا کسی از نزدیکانتان را می‌شناسید که تن به جراحی پلاستیک داده باشد؟ طبیعی است که یکی از این دو جواب آری است، آن هم بخاطر آمار عجیب و غریب جراحی پلاستیک در ایران که حالا اگر منجر به مرگ و کج و معی بینی شما یا دوستانتان نشده باشد، حداقل شما را درگیر معضلات درونی با شخصیت جدید دماغ کرده است.
۱. شما بعد از جراحی بینی دچار احساس اعتماد به نفس، خودخواهی و خود زیبایی می‌شوید. همه این احساسات، بد نیستند، اما آنچه ما در فرهنگمان دماغ سربالا بودن می‌نامیم، همان فلسفه افلاطونی قدیمی درباره دماغ است که سالها پیش توسط این فیلسوف یونانی مطرح شده.



۲. «دماغ سربالاها از خود راضی‌اند». البته شاید نسبت دادن این جمله به افلاطون کمی عجیب و غریب باشد، اما این فیلسوف قدیم یونانی در رساله‌پی که در باب زیبای‌شناسی نوشته، مردانی که دماغ کشیده و بلند دارند و فاصله دماغ و دهانشان زیاد نیست را زیباترین و خوش سیرت‌ترین آدم‌ها دانسته است.

۳. شاید بپرسید خوش سیرتی افلاطونی چه ربطی به خوش صورتی دارد؟ پس حتماً چیزی درباره قیافه‌شناسی دوران افلاطونی که بعدها، بارها به صورت رساله‌های مختلف در اروپا چاپ شد، نمی‌دانید! کوکل چهره‌شناس در ۱۵۳۳ مقاله‌پی درباب قیافه‌شناسی منتشر کرد همراه با فهرستی از دماغ‌های بزرگ و کوچک افراد مشهور و به کلی به فلسفه افلاطونی و روانشناسی چهره پرداخت.

۴. طبیعی است که بعضی از ما قیافه‌شناسی چهارصد سال پیش اروپا را با پیشگویی اشتباه بگیریم، اما اگر بدانیم این چهره‌شناس غربی کاملاً از تمدن شرق آغاز شده حتماً در مخالفت‌های خودمان تجدید نظر می‌کنیم، حالا چه روانشناسی بدانیم چه ندانیم!

۵. در تاریخ ایران باستان آمده که خشایارشا یکی از زیباترین مردان بود، چون بینی بزرگ و چانه گردی داشت. از نظر دانشمندان قدیم ایران شما بگویند اختر بین و فالگیر و پیشانی‌بین بینی بزرگ نشانه زیبایی بود، بنابه یادداشت‌های تاریخی یافت شده در باب چهره‌نگاری شاهان کسی آن روزها به فکر روانشناسی مردم عادی نمی‌افتاد بینی بزرگ ایرانیان یکی از مشخصات اصلی و نشانه هویت ملی و به معنی علو طبع، شجاعت و بی‌باکی بود. چیزی که در تصاویر تخت جمشید و در نقاشی‌های یافت شده از دوره ساسانی هم می‌بینیم.

۶. اینداجین دانشمند و محقق قرن ۱۶ اروپا که رساله‌ها و مقالات زیادی درباره بینی دارد در یادداشتی که در موزه لوور پاریس، پشت یکی از شیشه‌های دوجداره و ضدآب پیدا می‌کنید، نوشته: کسانی که بینی پهن و کوتاه دارند اخلاق پیچیده و خود ستایشان در شکل قرار گیری چانه و بینی‌شان معلوم است، آنها زیردستان خود را نمی‌بینند چون دائماً به بالا نگاه می‌کنند!

۷. حالا اگر علم روانشناسی بیاید و کمی از این در و آن در برایتان صحبت کند و بگوید امروز هم کمی به فلسفه افلاطونی و علوم چهره‌شناسی عهد عتیق اهمیت می‌دهد که به کلی هم از زیبایی‌شناسی قرن حاضر جداست شما باور می‌کنید؟

۸. در روانشناسی مدرن، آدم‌هایی با بینی خمیده بی‌پروا و تندخو، اما احساساتی و مهربانند.

۹. همانطور که چشمان گربه‌پی نشان دانشی همراه با نادرستی و کینه‌توزی در علم قیافه‌شناسی عهد عتیق است، امروز روانپزشکان با نگاه کردن به چهره‌هایی که برای خودمان می‌سازیم با آن دماغ‌های سربالا و چشمان گربه‌پی سرتکان می‌دهند و می‌گویند اینکه نامادری سیندرلا است!

۱۰. اگر به ریخت‌شناسی چهره‌پردازان سینمای حرفه‌پی هم دقت کرده باشید، آدم‌هایی که دماغ‌های سربالا و نازک و فاصله لب و دماغ زیاد دارند، گرچه از هوش و زکاوت بی‌بهره نیستند، اما نماد نادرستی و کینه‌توزی‌اند.

۱۱. لابد تا به حال دیگر با خودتان گفته‌اید دماغ جادوگرهای فیلم‌ها که آنطور قوزدار و بلند و زشت است، چی!

۱۲. در فلسفه چهره‌شناسی، کسانی که دماغشان قوز بزرگ و خمیدگی زیادی دارد، مثل کرگدن آن ضرب‌المثل قدیمی به پوزه دیگران می‌خندند، آنها آدم‌هایی با هوش بسیارند، که نمی‌توانند حماقت دیگران را نادیده بگیرند و البته این دلیل بی‌ذکاوتی خودشان نیست!

۱۳. به نظرم حسابی روانشناسی و چهره‌بینی را با هم قاطی کردیم، اگر می‌خواهید فقط قسمت‌های اثبات شده و بی‌ضرر یادداشت را بخوانید به شماره‌های (۱۰، ۱۱، ۹، ۸، ۵ و ۱) رجوع کنید.

۱۴. لسکوی چهره‌شناس فرانسوی قرن ۱۹ در کتاب پرفروشش که سال‌ها مورد بحث عکاسان و سینماگران مشهور بود و حتی تاحدی زیبایی‌شناسی اوایل قرن بیستم را دگرگون کرد، درباره دماغ‌های بزرگ نوشته: بینی بزرگ، خواه خمیده، خواه راست، نشانه خوبی است. گرچه چنین آدم‌هایی خجالتی و کم رو نیستند، اما آرام و باهوشند و فقط گاهی دچار خشم آنی می‌شوند.

۱۵. خیلی طبیعی است که شما یا دوستانتان، بعد از جراحی بینی زیبایی که نماد خون شرقی و هویت ما بوده، کمی دچار دگرگونی، گاهی بی‌هویتی و گاهی تفاوت‌های اخلاقی شوید، شما دارید از يك آدم خون گرم، احساساتی، محتاج به بیان محبت، خالص و کمی عصبی به يك آدم خونسرد، پراعتدال به نفس، خودخواه و سرد تغییر پیدا می‌کنید!

شرمین نادری

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=16808>



بهنام (Behnam)

بهنام به معنی نرم‌گفتار و خندان است.

اگر در میان ویژگی‌های بهنام بخواهیم مهم‌ترین آنها را پیدا کنیم، باید بگوییم که او بسیار با استعداد و تیزهوش است. به علاوه او می‌تواند افکار و ایده‌های مختلف را با یکدیگر ترکیب کند و نتایج تازه‌ای به دست آورد. ذهن تحلیلگر او هیچ‌وقت به سادگی از کنار يك موضوع و فکر جدید به سادگی نمی‌گذرد. او هر مساله تازه‌ای را تجزیه و تحلیل می‌کند و تا زمانیکه خودش به درستی چیزی نرسد، امکان ندارد آن را بپذیرد. اینکه دیگران چه نظری دارند و اکثریت آنها چه می‌گویند نیز هیچ تأثیری بر باورهای بهنام نخواهد داشت. از آنجا که ذهن تیز بهنام به سرعت همه چیز را فرامی‌گیرد، او معمولاً تحمل کسانی را که فرآیندهای ذهنی‌شان قدری کندتر از خود او باشد ندارد. به نظر بهنام سر و کله زدن با کسانی که در یادگیری کند هستند، اتلاف وقت است. به نظر می‌رسد بهنام در بعضی شرایط بسیار مغرورتر از آنچه می‌شود که به دیگران هم در این میان اهمیتی بدهد. او گاهی اوقات فکر می‌کند که همه چیز را می‌داند و این نگرش او تا اندازه‌ای اطرافیان و دوستانش را می‌آزارد و یکی از عواملی است که می‌تواند محبوبیت بهنام را در جمع دوستان و آشنایان کم‌رنگ کند. با وجود تمام ذکاوت و تیزهوشی بهنام، او معمولاً در شرایطی که لازم است بدون مقدمه شروع به صحبت کند دچار مشکل می‌شود. به نظر بهنام سخت‌ترین کار در دنیا این است که از او بخواهید فی‌البداهه در مورد موضوعی صحبت کند. به همین صورت، ابراز احساسات به صورت شفاهی در زمان‌هایی که گفتار می‌تواند بسیار کمک‌کننده و مفید باشد برای بهنام تقریباً غیرممکن است. شاید شما بتوانید احساسات درونی او را از رفتار و ظاهرش حدس بزنید. اما می‌توانید مطمئن باشید که او اغلب اوقات تمایلی به بیان زبانی آنها ندارد و البته بهتر است شما هم اصراری نکنید. اگر این موضوع را به روی خود او نیاورید دلیلش را هم به شما می‌گوییم: بهنام استعداد این يك کار را به هیچ وجه ندارد! همانطور که گفتیم، بهنام اصولاً يك فرد درونگرا و کم‌حرف است. درباره مسائل اجتماعی و آنچه به شخص بهنام مربوط نمی‌شود او می‌تواند تا فردا با شما بحث کند. اما اگر می‌خواهید درونگرایی واقعی او را آشکار کنید، سعی کنید بحث را به يك موضوع شخصی مربوط به او بکشانید تا ببینید بهنام چگونه سکوت می‌کند و احساس ناراحتی می‌کند. با تمام این تفصیل، بهنام فردی است که به شدت به دوستی، عشق و محبت و تفاهم از سوی سایرین نیاز دارد. اجازه ندهید ظاهر او شما را از ابراز آنچه صمیمانه مشتاق آن است باز دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79078>



پریوش (Parivash)

پریوش نام نوعی گل است. پریوش به نظر آرام و ساکت می‌رسد. این آرامش و شاید بهتر باشد بگوییم نیاز به آرامش، از درون پریوش سرچشمه می‌گیرد و تمام جنبه‌های مختلف زندگی‌اش را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. به همین جهت شرایط آرام و وضعیت تثبیت شده به شدت برای او جذابیت دارند. پریوش به‌طور ذاتی خواستار امنیت خانه و خانواده است و برای او هیچ چیز بر آرامش خانه مقدم نیست. به نظر پریوش این آرامش تنها در يك صورت محقق می‌شود: زندگی او باید مانند ساعت منظم و دقیق پیش برود. و به نظر شما چگونه می‌توان به این وضعیت رسید؟ ممکن است راه‌حل‌های متفاوتی وجود داشته باشد، اما آنچه پریوش انتخاب می‌کند این است که زندگی‌اش را براساس يك مجموعه قوانین ثابت و لای‌تغیر بنا می‌کند. به نظر او تخطی از این قوانین یعنی نقض قانون زندگی و حتی‌الامکان اجازه نمی‌دهد چنین اتفاقی در

زندگی‌اش بیفتد.

آیا تا به حال نظر پیروش را در مورد مسائل مختلف پرسیده‌اید؟ اگر این کار را کرده باشید، حتماً متوجه شده‌اید که در مورد مسائلی که ممکن است جنبه شخصی پیدا کنند، پیروش با احتیاط تمام رفتار می‌کند. او از اینکه در اینگونه موارد موضع مشخصی داشته باشد و با قاطعیت تمام اظهار نظر کند فرار می‌کند. علت آنهم علاوه بر نداشتن اعتماد به نفس، پرهیز از ایجاد اختلاف بین مردم است. مسلماً يك نظر چندپهلو را می‌توان به اشکال گوناگون تفسیر کرد و بدین ترتیب دل همه را به دست آورد. این موضوع را پیروش بهتر از ما و شما و بقیه می‌داند!

برای درك يك مطلب، لازم است پیروش تمام جزئیات مربوط به آن را بداند. اگر بخشی از این جزئیات کامل نباشد، آن وقت است که ذهن خلاق و تیز او به کار می‌افتد تا بخش‌های خالی این پازل را کامل کند. زمانی که پیروش در این موارد به نتیجه‌گیری شخصی‌اش برسد، هیچ واقعیتی و هیچ دلیل و مدرکی نخواهد توانست او را قانع کند تا از نظرش برگردد. بنابراین بهتر است قبل از ارائه مطلبی به پیروش، حتماً به جزئیات مورد نیاز آن در حد لازم فکر کنید تا بتوانید سوال‌های او را با پاسخ‌های مناسب جواب دهید.

و اما نکته آخر: هیچ فایده ندارد که بخواهید پیروش یا حتی بخشی از زندگی و افکار او را تغییر دهید. اگر او به اندازه سر سوزنی احساس کند کسی قصد دارد او را به سمت خاصی که مورد نظر شخص خودش نیست بکشاند، با تمام قوا در مقابلش ایستادگی خواهد کرد. بدین ترتیب ممکن است پیروش نسبت به افکار و نظریات و ایده‌های جدید هم قابلیت پذیرش خود را از دست بدهد و دچار تعصب و خشك اندیشی شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79104>



پنیر نیمه نرم مثل پنیر فتا

پنیر های نیمه نرم مثل پنیر فتا(پنیر های بسته بندی پاستوریزه)ما را به دوران بچگی می برند.بنابراین آنهاهمگی مربوط به خانه،خانواده و کانون گرم خانوادگی میشوند.اگر هنوز به این پنیرها علاقه مندید،متخصصان معتقدند که عمیقاًدوست دارید يك بار دیگر شرایط گذشته را برای خود بازسازی کنید و این شاید همان دنیای امنی است که همیشه به دنبال آن بوده اید.به همین دلیل است که شما ابتدا خانواده،دوست،فامیل و آشنا را در اولویت قرار میدهید و این به رغم برنامه بسیار فشرده شماست.خانواده شما همیشه به دنبال غذاهای خانگی هستند و شما از این انعطاف پذیری آنها لذت میبرید. خانه شما همیشه گرم و پر از میهمان است و از دیدار دوستان



شاد می شوید و سعی می کنید حداقل يك شب در هفته را با خانواده به خوبی و خوشی بگذرانید.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=70069>

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 جنبه های جسمانی، اجتماعی، عقلانی و روانی خود مربوط می شود. تصور انسان درباره هر یک 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:

الف) 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.

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 کودکیستان و یا دبستان می گذارد تجربه جدیدی در زندگیش 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.

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 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 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 استقلال 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 ابزار عقاید شان مشهود است. از طرفی این گروه می توانند برای حل مشکلات راه حل مناسبی بیابند. آنان بگرش 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 می‌کند. 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 می‌کند.
- ما هنگام مشاهده مراعات سرسبز احساس شادابی می‌کنیم.
- هنگامی که دریای آبی را می بینیم احساس آرامش می‌کنیم.
- یک اتاق تاریک در ما احساس وجود رمز و راز و با ترس ایجاد می‌کند.
- اتاقی با رنگ آمیزی سفید احساس تازگی و تمیزی را در ما القا می‌کند.

اگر رنگها در زندگی ما تاثیر دارند، این سوال پیش می‌آید که تاثیر درمانی آنها بر بیماران چیست؟

رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی‌وقفه 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 می‌شود.

متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو بدن انرژی مشخصه خود را دارد و اختلالات هر عضو را می‌توان 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 می‌کنند. این سلولها به سه دسته تقسیم می‌شوند 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 می‌تواند 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 می‌گذارند. برای مثال زمینه های آبی آرامش دهنده بوده و می‌تواند برای پایین آوردن فشار خون مورد استفاده قرار گیرند. این زمینه از رنگها می‌توانند 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 تاثیر تقریباً متضادی را احساس می کنید. این زمینه از رنگ می توان باعث بالا رفتن فشار خون شود و افزایش سازندگی آدرنالین خون را موجب شود. به دنبال آن شما یقیناً احساس ترس یا استرس خواهید کرد. بنابراین مشاهده می‌کنید که استفاده صحیح از رنگها می‌تواند یک فضای مناسب یا نامناسب برای زندگی ایجاد کند. در اینجا اشاره‌ای داریم به کاربردهای بعضی از رنگها :

- رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می کند بنابراین معمولاً مناسبترین رنگها برای اتاق مطالعه یا درس است.
 - رنگ آبی موجب آرامش شما می شود و تسکین دهنده بوده بنابراین برای اتاق خواب مناسبتر است.
 - رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و تمیزی است لذا برای حمام یا سرویس‌های بهداشتی بسیار مناسب است. باید دقت کنید که حتی المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه استفاده نکنید.
- به طور خلاصه، رنگ درمانی بر افکار، رفتار و سلامتی فرد به طور قطع تاثیر می‌گذارد. فراموش نکنید که استفاده درست از رنگها می تواند آرامش را به زندگی شما به ارمغان آورد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9244>

تأثیر روانی دو رنگ آبی و قرمز بر انسان

این آبی و قرمز دوست داشتنی! (تأثیر روانی دو رنگ آبی و قرمز بر انسان)

چگونگی تأثیرپذیری ما انسانها از رنگها ماهیت کاملاً روانی دارد و به طور غیرمستقیم در هنجارها، واکنشها، عکس العملها و رفتارهای فرد مؤثر است. با دانستن تأثیر رنگها، در استفاده و یا عدم استفاده آن با آگاهی کامل برای رسیدن به بسیاری از هنجارها و دوری از ناهنجاریها، به این اهداف نایل می‌شویم:

رنگ آبی:

آبی رنگی است، صاف، روشن، باطراوت، آرام، شیرین، ساکت و امیدوار کننده. اصولاً رنگ آبی يك رنگ مقدس در فرهنگ دین اسلام است و چون آسمان به رنگ آبی است و جایگاه فرشته‌ها و موجودات پاك است دارای تقدس می‌باشد. گنبدهای آبی رنگ و نیز مناره‌های آبی همانند پلی بین زمین و آسمان محسوب می‌شوند. رنگ آبی انسان را به سوی دقیق شدن در بی‌نهایت سوق می‌دهد. حضرت امام جعفر صادق (ع) خطاب به مفضل می‌فرمایند: تفکر شما در رنگ آسمان که خداوند آن را به این رنگ آفریده است و موافق‌ترین رنگهاست، دیده و نور بصر را تقویت می‌نماید. اطباء می‌گویند که اگر کسی را ضعفی در دیده پدید آمده باشد باید نظر کند به کبود مایل به سیاهی. حضرت می‌فرمایند: پس تفکر کن که چگونه رنگ آسمان را کبود مایل به سیاهی گردانیده که مکرر نظر کردن به آسمان به دیده‌ها ضرر نرساند. با توجه به رنگها حتی اگر در سطح وسیعی باشد ایجاد خستگی و با آثار سوء دیگری نمی‌کند. رنگ آبی از لحاظ روانی نوعی تسکین دهنده بوده و برای دردهای عصبی و بیداری بسیار مفید است. دکتر مك فوتون علت این مسئله را در خنثی کردن هیپروژن کربن اضافی از طریق تولید اکسیژن لازم توسط رنگ آبی می‌داند. این رنگ حرارت اضافه بدن را کاهش می‌دهد و برای بیماران تب دار، کم خواب، عصبی، وسواسی بسیار مفید است. براساس این که رنگ آبی نوعی حالت سردکنندگی دارد و نبض و تنفس را متعادل می‌کند. رنگ آبی نوعی آرامش درونی به فرد می‌دهد و به او كمك می‌کند تا بیرون گرا باشد و برای آرامش یافتن و گشاده‌رویی در مقابل دیگران بسیار مناسب است. آبی مظهر دوستی و صداقت، روشنی و آرامی کنایه از وفاداری است و نوعی توازن و هماهنگی بین فرد و سایرین برقرار می‌سازد.

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. طرف قرمز باعث تحريك 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 تحريك روان فرد می‌شود. این رنگ در معالجه و درمان بیماران مبتلا به سرخك و مخمك بسیار اهمیت دارد. این رنگ عامل مؤثری در تشدید رویش گیاهان است. رنگ قرمز اعصاب و خون را تحريك 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.

تأثیر شغل بر شخصیت

شاید تا حالا بارها شما هم شنیده اید یا حتی خودتان گفته اید مثلاً صاحبان فلان شغل فلان جور رفتار می کنند یا فلان ویژگی از افراد دارای فلان شغل بعید نیست و صدها حدس ها و پیش بینی های دیگر ولی به نظرتان آیا واقعاً این حدسها درست است؟ یعنی آیا می توان براساس شغل رفتار افراد را حدس زد؟ اگر اینطور است با چه دلیل و مدرکی می توانیم ثابت کنیم که این حدسها می توانند 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 یافته های ما پشتوانه ای علمی داشته باشد، باید دیدگاههای نظریه های علمی را در این مورد بیان کنیم بدین ترتیب ما ابتدا به تشریح شخصیت پرداخته و بعد با استفاده از نظریه های جامعه شناسی خرد (جامعه شناسی 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 می گیرد؟ البته «برای روشن تر شدن مفهوم شخصیت بهتر است ریشه این کلمه را در نظر بگیریم کلمه شخصیت ترجمه کلمه «personality» در انگلیسی یا personnalite 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 کوتینگن 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 عادت‌ی 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 قالب‌های 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 خصوصیات (مخصوصاً ویژگی‌های 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 شخصیت‌های نظریه نوین کنش متقابل نمادین به شمار می‌آید. به نظر وی آدمها برای نگهداشت تصویر ثابتی از خود، برای مخاطبان اجتماعی شان نقش اجرا می‌کنند. 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 نمی‌آورد بلکه آن با برخوردهای او با دیگران و افرادی که نزدیک او هستند، به وجود می‌آید. (شخصیت یک اثر نمایشی است که در صحنه نمایش به وجود می‌آید) (گافمن، ۱۹۵۹، ص ۲۵۳)

• جمع بندی چارچوب نظری

پس در حین اینکه شخصیت در اثر عوامل مختلف تشکیل می‌شود 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 شیوه‌های رفتار ویژه فرهنگ و محیط معینی تبدیل می‌شود. عوامل اجتماعی شدن نیز شامل خانواده، گروه همسالان، مدارس، رسانه‌های 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 هدف‌های 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 می‌کنیم با آنها هم عقیده و هم‌رنگ شویم. علاوه بر آن همان‌طور 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 کنیف، 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، پله 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، ته ریش، خط ریش، سه تیغ، سه تیغ با ماشین)

نوع سبیل (طبیعی، دست کاری شده، قاجاری، پرپشت، رنگ گذاشته شده، سه تیغ) مو (کچل، نیمه 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، ۵۳ نفر زرگر، ۵۶ نفر پزشک، ۶۰ نفر کارمند از اهر، ۶۰ نفر معلم مرد از اهر و ۶۰ نفر معلم خانم از اهر است.

داده ها با همکاری دانشجویان پیام نور اهر و تبریز و براساس آموزش و مدیریت مستمر بر اجرای تحقیق اطلاعات لازم را جهت شناسایی مشخصات ظاهری جمع آوری شده است.

فهرست منابع

- (۱) آرمیچل ترنس، مردم و سازمانها، ترجمه حسین شکرکن، تهران انتشارات رشد ۱۳۷۱
- (۲) بدارلوک، دزبل ژوزه، مارش لوک، روانشناسی اجتماعی ترجمه حمزه گنجی تهران انتشارات ساوالان ۱۳۸۰
- (۳) تنهایی ابوالحسن، نظریه های جامعه شناسی انتشارات پیام نور ۱۳۷۷
- (۴) رفیع پور فرامرز، تکنیک های خاص تحقیق در علوم اجتماعی تهران شرکت سهامی انتشار، ۱۳۸۲
- (۵) گنجی حمزه، روانشناسی عمومی، انتشارات پیام نور ۱۳۷۱
- (۶) گیدنز آنتونی، جامعه شناسی، ترجمه صبوری منوچهر، تهران نشر نی ۱۳۷۸

علیرضا مختاری

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=216568>



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 کاملاً 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 هیأت 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 بر نمی‌آید 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.

دنیاى درون خودتان و دیگران را به رسمیت بشناسید و شرایطی فراهم کنید تا دیگران هم دنیاى 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 داوری‌ها 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 ببینده 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 برسی و روح آرام بگیرد. احساس امنیت و آرامش، انرژی، توانایی و قدرت لازم برای رسیدن به هدف را تأمین می‌کند. پذیرفتن با قبول داشتن تفاوت دارد.

اینکه شما واقعیتی را بپذیرید، به این معنا نیست که حتماً 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 به‌صورت مردم‌پسند عمل می‌کنند. بیشتر افراد به خاطر مهرطلبی طوری رفتار می‌کنند که دیگران رفتار آنها را تایید کنند. انسان سالم به خاطر نظر، القائنات 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 تأثیر 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 تائیدها، تشویق‌ها و احترام‌ها به شخصیت غیرواقعی‌ای که ساخته‌اند تعلق دارد نه خود واقعی‌شان. تصمیم‌گیرنده بودن چرا با او ازدواج کردی؟ - آخر خاله جانم گفت معتاد 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 هدفشان 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>



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، انحنایها، فاصله بین حروف، حروف بزرگ و کوچک، یکنواختی امضاها، زاویه‌ها، فشار قلم، تقاطع‌ها، شیب‌ها، حاشیه‌ها، اتصالات، فاصله بین کلمات، خطوط مبنا،



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 کلاگز، 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 ارزیابیش تنها به قضاوت‌های ذهنی بستگی داشت. ماکس پولور، خطشناس سوئیسی، تحت تأثیر کارهای کلاگز 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 کلاگز 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

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=313143>



تحلیل شخصیت بر اساس گروه خونی

بخشی از شخصیت شما در رگ‌هایتان جاریست آیا گروه‌های خونی می‌توانند باعث ایجاد یک خصوصیت یا عادت شخصی شوند؟ شاید... شاید... شاید هم نه... برای نزدیک شدن به پاسخ این مقاله را بخوانید. اما فراموش نکنید که اتکا به یک مقوله یا دلیل برای قضاوت در مورد اشخاص تنها نوعی ساده لوحی است.

- گروه خونی O تیپ گرم
- حدود ۳۸٪ مردم جهان دارای گروه خونی O+ و ۶٪ دارای گروه خونی O- هستند.
- خصوصیات:



• بی پروا، با اراده، مغرور، بخشنده، اجتماعی، با انرژی، برون‌گرا، رک و صریح، واقع‌گرا، نمایشی، عمومی، مثبت، مستقل، ریسک‌پذیر، نا فرمان، بی اعتبار، لجوج و خودمحور. به آسانی دوست می‌شوند با جریان‌ها همراه شده و به فرصت‌ها چنگ می‌زنند. برای شروع یک پروژه یا شکار یک ایده و نظر صریح هستند. در فعالیت‌های سازمان یافته خوب عمل می‌کنند. در بعضی موارد چندان دقیق نیستند و احساسات زیاد و قوی از خود نشان می‌دهند. ممکن است به سرعت مخالفت عمیق خود را با یک نظر بیان کنند اما معمولاً این مخالفت پایدار نیست. کارگشایانی سنتی، محرک و کمی لاف زن هستند. احساسات خود را خیلی نشان می‌دهند اما در برخورد با دیگر گروه‌های خونی این بیان اظهارات متغیر است. نوعی ظرافت ذاتی و فطری دارند. شخصیت‌های اجتماعی و پر زرق و برق هستند و می‌توانند در حوادث و بحران‌ها سازگاری خوبی داشته باشند. لغات و کلمات به آسانی به سراغ آنها می‌آیند. خجالتی نیستند و رک و صریح احساسات درویشان را فاش می‌کنند. جاه طلب اند اما گاهی با جزئیات سرگرم می‌شوند. علاقمند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می‌کنند.

- گروه خونی A تیپ سرد

• حدود ۲۴٪ از مردم دارای گروه خونی A+ و ۶٪ دارای گروه خونی A- هستند.

- خصوصیات:

مطیع و آرام، دقیق، دلسوز و غمخوار، فداکار، مودب، درستکار، وفادار، احساساتی، درون‌گرا و کمی دست‌پاچه. حتی در مواقع آشوب و غضب آرام و خون سرد هستند. نسبت به نظرات عمومی حساس‌اند. اغلب درون‌گرا هستند و در برخورد با دیگران خجالتی و کمرو هستند یا حتی مریض به نظر می‌رسند کمی بدبین هستند. برای روابط ارزش قائل بوده و نسبت به دیگران وفادارند. نسبت به تغییرات تردید دارند. دوست داران طبیعت و گریزان از

جمعیت و شلوغی هستند. به یک مکان شخصی یا پناهگاه امن و مخفی برای خود نیازمندند. عموماً دو دل و غیر قاطع اند. برای حضور در کارهای تیمی آماده هستند مخصوصاً وقتی دستوری به آنها داده شود. علاقه مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای اینکار نمی کنند.

• گروه خونی B فعال

• حدود ۹٪ از مردم جهان دارای گروه خونی B+ و ۲۵٪ هم دارای گروه خونی B- هستند

• خصوصیات:

بشاش و خوشرو، خوش بین، فعال، حساس، مهربان، فراموش کار، آشفته، درهم و سازمان نیافته، پرسرو صدا، خودپسند و خودبین، پرانرژی و جدی در راه رسیدن به هدف، معمولاً جزو بهترین افراد تیم می شوند و افراد تکروی هستند. اغلب کارها را با روشهای خودشان انجام می دهند و خود کفا هستند. شخصیتهای ماجراجو و دلیر، علاقه مند به داشتن یک راه مشخص و مخصوص، موجوداتی اجتماعی و علاقه مند به مهمان داری هستند. علاقه به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می کنند.

• گروه AB فارغ از مراقبت و بی نیاز از توجه

• حدود ۴٪ مردم گروه خونی AB+ و ۱٪ گروه خونی AB- دارند

• خصوصیات :

اجتماعی، سخت گیر نیستند، غمخوار و دلسوز، دیپلماتیک، اهل گشت و گذار، خلاق، غیر قابل پیش بینی، هنرمند، انعطاف پذیر، ترشرو و درخود! مخلوطی از تضادها، خجالتی در مقابل بعضی ها، بی باک و گستاخ با بعضی دیگر، برونگرا و درونگرا، گاهی غیر قابل پیش بینی است و گاهی ظاهراً بسیار آرام و خون سرد به نظر می رسند. قدرت خلاقه زیادی دارند، توانا در پیدا کردن مشکلات و دور زدن آنها، علاقه مند به محیط شهری، به آسانی خسته می شوند. به نظر می رسد که هر کاری که انجام می دهند از روی اجبار است. هرگز کاری را برای قدردانی انجام نمی دهند. اسرار آمیز بنظر می رسند. در فعالیتهای اجتماعی می توانند هماهنگ ظاهر شوند. علاقه مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای این کار نمی کنند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71915>



تزلزل شخصیت

انسان خواه خردسال یا بزرگسال به خود و شخصیت خویش علاقه مند است. می خواهد همیشه مورد احترام دیگران باشد. علاقه به حفظ شخصیت در تمام افراد جامعه دیده می شود. همان طور که دانشمند و ثروتمند پایبند به شخصیت خود است. یک فرد عادی و مستمند نیز به شخصیت خویش علاقه مند است. همچنان که یک کلمه توهین آمیز یا یک نگاه تحقیر آمیز شخص را درهم پیچیده و ناراحت می سازد رفتار توبیخ آمیز و ملامت بار، کودک خردسال را نیز به رنج و تشویق می افکند 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 زننده 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 عجولانه 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 اسرار بهتری 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>

تست اعتیاد به اینترنت



تست اعتیاد به اینترنت IAT یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. در تست IAT هرچه نمره شما بیشتر باشد، اعتیاد شما به اینترنت شدیدتر است. نمرات هم به ترتیب از یک تا پنج هستند. در پایان، باید مجموع نمراتی را که به بیست پرسش زیر می‌دهید، جمع بزنید. برای محاسبه مجموع نمرات خودتان، می‌توانید از ماشین‌حساب ویندوز کمک بگیرید.

• چقدر بیشتر از آنچه که قصد دارید، در اینترنت می‌مانید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر بخاطر آنلاین ماندن، اعضای خانواده را نادیده گرفته‌اید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر اینترنت را به بودن با همسران ترجیح می‌دهید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر از طریق اینترنت، با کاربران دیگر رابطه برقرار می‌کنید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر دیگران از شما، بخاطر میزان آنلاین بودن‌تان شاکی هستند؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر بخاطر اینترنت، نمرات و کارهایتان در مدرسه اُفت کرده است؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می‌کنید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما، بخاطر اینترنت آسیب دیده است؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• وقتی از شما می‌پرسند که چه کارهایی آنلاین انجام می‌دهید، چقدر در موضع تدافعی یا پنهان‌کاری قرار می‌گیرید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر افکار آزار دهنده در زندگی را با افکار آرام‌بخش در اینترنت خنثی می‌کنید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر وقتی در اینترنت هستید، احساس می‌کنید توان پیش‌بینی امور را دارید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر فکر می‌کنید که زندگی بدون اینترنت، چیزی کسالت‌بار؛ تهی و بی‌لذت است؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود، غر می‌زنید؛ فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر بخاطر قطع نکردن اینترنت، دچار بی‌خوابی هستید؟

۱) به ندرت

۲) گاه گاهی

۳) غالباً

۴) بکرات

۵) همیشه

۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر فکر می‌کنید در حالت آفلاین، حواس‌پرتی دارید؛ ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را بکار می‌برید: فقط چند دقیقه مونده، الان میام.

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر سعی کرده‌اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده‌اید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودن‌تان را از دیگران مخفی کنید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهید؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• چقدر وقتی آفلاین هستید، احساس افسردگی و عصبیت دارید که با آنلاین شدن از بین می‌رود؟

(۱) به ندرت

(۲) گاه گاهی

(۳) غالباً

(۴) بکرات

(۵) همیشه

(۶) شامل حال من نمی‌شود

• نتیجه:

▪ جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ = کاربر معمولی هستید.

▪ جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ = دارید دچار مشکل اعتیاد اینترنتی می‌شوید، مراقب باشید.

▪ جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ = شما به اکثر پرسش‌ها، نمرات ۴ یا ۵ داده‌اید. شما دچار اعتیاد اینترنتی هستید و باید مشکل‌تان را در اسرع وقت حل کنید. واقعاً فکر کنید که اگر در پرسش دوم، جواب شما ۴ بوده است؛ چه بر سر خودتان آورده‌اید؟

<http://www.shad۲۳.blogfa.ir/post-۱۶۱۰.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93296>



تست خودشناسی

• شما جزء کدام دسته از افراد هستید؟

اجتماعی، مردم‌گریز، برون‌گرا یا ...

شما دوست عزیز، آیا مایل هستید که با کمک علم روانشناسی شخصیت خود و اطرافیانتان را بهتر بشناسید ناراحت‌تر یا دیگران ارتباط برقرار کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت است ما، شما را راهنمایی می‌کنیم تا از راه بیانان افراد، شخصیت آنها را بهتر بشناسید. جملات زیر را به دقت بخوانید و تشخیص دهید که اولاً خودتان جزء کدام گروه هستید سپس عزیزانتان را برحسب اولویت بسنجید که به چه گروهی تعلق دارند.

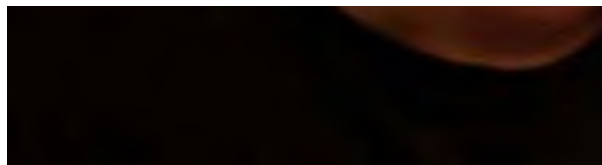
نمونه‌ای از اظهارات و بیانان فرد اجتماعی

(۱) من با دوستان خود احساس نزدیکی و همبستگی می‌کنم.

(۲) من از خوشحالی کسی که به او علاقه دارم احساس شادمانی می‌کنم.

(۳) اگر قرار باشد برای مدت زمان طولانی تنها باشم احساس ناراحتی می‌کنم.





- ۴) من بیشتر دوست دارم در جمع دوستانم باشم و با آنها صحبت کنم.
۵) من بیشتر دوست دارم در مجالس شرکت کنم تا در منزل تنها باشم.
۶) اگر از فردی که دوستش دارم دور باشم ناراحت می‌شوم.
۸) من به سادگی با دیگران دوست می‌شوم.

- ۹) من بیشتر دوست دارم با همکاری دیگران کاری را انجام دهم.
۱۰) من معتقدم که درسی بهتر از هر چیز دیگر است.
۱۱) من در ابراز عواطف و علایق خود نسبت به دیگران راحت هستم.
۱۲) من به کسانی بیشتر علاقه دارم که زندگی را زیاد جدی و سخت نمی‌گیرند.
۱۳) دیگران معمولاً از من خوششان می‌آید.
۱۴) من حتی از کاری که مشغول آن هستم دست می‌شویم تا بتوانم با دیگران باشم.
۱۵) من معمولاً نسبت به دوستان خود صادق هستم.
۱۶) من معتقدم که بدون عشق و محبت زندگی معنا ندارد.
▪ نمونه‌ای از اظهارات و بیانات فرد مردم‌گریز:
۱) من تحمل افراد خسته‌کننده را ندارم.
۲) من از ملاقات و آشنائی با افراد غریبه خوشم نمی‌آید.
۳) من در انتخاب دوست بسیار محتاط و سختگیر هستم.
۴) من از خیلی از آدم‌هائی که می‌شناسم بدم می‌آید.
۵) وقتی آدم احمقی وقت مرا می‌گیرد، ناراحت می‌شوم.
۶) من معمولاً از دیگران کناره‌گیری می‌کنم تا آنها مزاحم من نشوند.
۷) معمولاً به جای مقابله کردن با افراد مختلف وجود آنها را نادیده می‌گیرم.
۸) برای من قطع دوستی راحت است.
۹) من گاهی مسیرم را در خیابان تغییر می‌دهم تا با فردی که می‌شناسم برخورد نکند.
۱۰) من به علایق مسخره دیگران اهمیتی نمی‌دهم.
۱۱) گاهی فکر می‌کنم که اکثر آدم‌ها نفهم و احمق هستند.
۱۲) من تا حدی گوشه‌گیر و غیرقابل دسترسی می‌باشم.
۱۳) من معمولاً تنفر خود را از دیگران ابراز می‌کنم.
۱۴) تنهائی بالاترین لذتی است که طبیعت در اختیار انسان قرار داده است.
۱۵) دنیا پر از آدم‌هائی است که لیاقت معاشرت را ندارند.
۱۶) عشق مشغله احمق‌ها است.
▪ نمونه‌ای از اظهارات و بیانات فرد برون‌گرا:
۱) من خود را فردی پرنرژی، پرکار، شاد و بانشاط می‌دانم.
۲) من به رفتار انسان‌ها بیش از زندگی درونی آنها علاقمند هستم.
۳) من به مطالب روانشناختی علاقه‌ای ندارم.
۴) من کمتر وقت خود را صرف فکر کردن درباره مسائل مختلف می‌کنم.
۵) من مایل به کار کردن با وسایل مکانیکی، ماشینی و الکترونیکی هستم.
۶) من به علم بیش از شعر و ادبیات علاقه دارم.
۷) من انسان‌ها را براساس اعمالشان مورد قضاوت قرار می‌دهم.

- (۸) من معمولاً عملی و عینی فکر می‌کنم.
- (۹) من کمتر درباره اهداف طولانی‌مدت و ایده‌آلیستی فکر می‌کنم.
- (۱۰) من دنیا را همان‌طور که هست قبول دارم و کاری به این ندارم که دنیا باید چگونه باشد.
- (۱۱) من مشکل عاطفی مهمی ندارم و معمولاً خودم را از درگیری‌های عاطفی کنار می‌کنم.
- (۱۲) در مورد هر کاری، ابتدا نقطه‌نظرهای دیگران را بررسی می‌کنم سپس خودم دست به کار می‌شوم.
- (۱۴) من به هر چه در دنیا رخ دهد علاقمندم، سیاست، تجارت، مسائل اجتماعی و ...
- (۱۵) من بیشتر دلم می‌خواهد با دست‌هایم کار کنم تا آنکه ساعت‌ها بنشینم و فرضیه‌بافی کنم.
- (۱۶) من دلم می‌خواهد که اکثر اوقات در کنار مردم باشم.
- (۱۷) به نظر من از عوامل بسیار مهم زندگی، پول و شهرت اجتماعی است.
- نمونه‌ای از اظهارات و بیانات فرد خودشیفته:
- (۱) من به هوش و عقاید خوب خود افتخار می‌کنم.
- (۲) من گاهی ساعت‌ها به خودم، افکارم، سلامتی‌ام و چگونگی روابطم با دیگران فکر می‌کنم.
- (۳) من از کم‌محلّی و گوشه‌کنایه زدن دیگران شدیداً ناراحت می‌شوم.
- (۴) وقتی وارد مجلسی می‌شوم احساس می‌کنم که دیگران مرا برانداز و تحسین می‌کنند.
- (۵) من نمی‌خواهم موفقیت‌های خود را با دیگران شریک شوم.
- (۶) من مایل‌م درباره عقاید و احساساتم فقط با دوستان صمیمی‌ام صحبت کنم.
- (۷) من فکر می‌کنم که باید با نوشتن کتاب و با خلق آثار هنری ارزش‌های واقعی زندگی را آن‌طور که خودم درک کرده‌ام به نمایش بگذارم.
- (۸) گاه فکر می‌کنم که با دیگران فرق دارم.
- (۹) من قضاوت‌ها و نقطه‌نظرهای خود را از همه صحیح‌تر می‌دانم.
- (۱۰) من گاه وجود دیگران را فراموش می‌کنم.
- (۱۱) من فکر می‌کنم که خودم به اندازه کافی قوی و توانا هستم.
- (۱۲) وقتی دیگران چیزی از من می‌خواهند احساس می‌کنم بیهوده وقت مرا تلف می‌کنند.

منوچهر صفاری

منبع : ماهنامه طمطراق

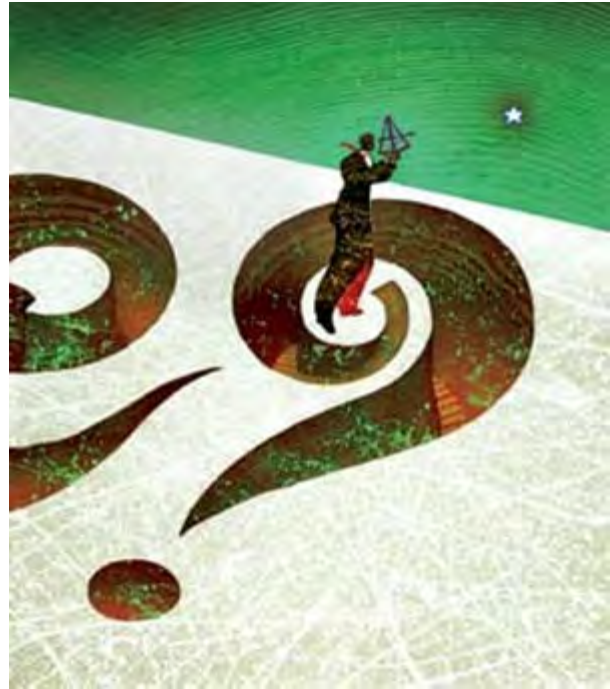
<http://vista.ir/?view=article&id=83706>



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 دوستان 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 گوئید 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 مشککش 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 پاست 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: (۳ 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: (۲ امتیاز)، ج: (۲ امتیاز)

- سوال ششم: الف: (۳ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۱ امتیاز)

- سوال هفتم: الف: (۱ امتیاز)، ب: (۲ امتیاز)، ج: (۳ امتیاز)

- سوال هشتم: الف: (۳ 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.

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 زمینه 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 یکنه می‌بینم.
 ۱۰. بعد از مدت زیادی فکر کردن در مورد مسائل مختلف، اکنون یاد گرفته‌ام که به احساسم بیشتر اعتماد کنم تا به دلائل 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 زمینه ادراک داشته‌ام.
 ۱۶. به دلیل یک حس قوی و عمیق مانند یکپارچه بودن با همه 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 دوباره 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 می‌دهد 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.

۱۲-۱۳: 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>



تست روانشناسی (منفی بافی)

• در این تست پاسخ مثبت به هر سوال ۵ امتیاز دارد.

(۱) همیشه بدون تعمق کافی چیزهایی می‌گویم که بعداً باعث کدورت و سوء تفاهم بین من و دیگران می‌شوند.

(۲) همیشه با نگرانی به آینده نگاه می‌کنم و انتظار پیشامدهای ناخوشایند را دارم.

(۳) اکثراً در گذشته زندگی می‌کنم. خاطرات و اتفاقات گذشته را در ذهنم مرور می‌کنم و وقتی حالم را با گذشته مقایسه می‌کنم به گذشته افسوس می‌خورم.

(۴) همواره کارهای امروز را به فردا موکول می‌کنم.

(۵) اگر کسی به من اهانتی بکند دیگر تمام روزم خراب می‌شود.

(۶) اگر با کسی برخورد کنم که خلق عصبی و تند دارد بشدن تحت تاثیر وی قرار می‌گیرم.

(۷) وقتی درست به زندگیم نگاه می‌کنم می‌بینم که همیشه تمایل داشته‌ام که از کاه کوه بسازم.





۸) وقتی با کسی روبرو می شوم که در نگاه اول به دلم نمی چسبد می

دانم که هرگز نمی توانم با وی رابطه ای داشته باشم.

۹) برای اینکه جلوی ناراحتی های بعدی را بگیرم تنها همه کار را انجام می دهم و از کسی کمکی نمی خواهم.

۱۰) همیشه در درونم پراز فشار است و برای خودم ساعات آرامش فراهم نمی کنم.

۱۱) اگر در کاری آنطوری که آنرا در دهنم تصور کرده ام موفق نشوم بشدت خودم را به محاکمه می کشم.

۱۲) اصلا حساب و کتاب پولم را ندارم. و یا: آنقدر حساب و کتاب می کنم تا هیچ پول بیخودی خرج نکنم که اینکار زیاد وقتم را می گیرد و برایم مشکل بوجود آورده است.

۱۳) وقتی می بینم کسی به کاری که من انجام می دهم توجه لازم را نمی کند خلقم از دست وی تنگ می شود.

۱۴) وقتی کسی از من انتقاد می کند و یا به جانم نق می زند با خودم فکر می کنم که وی به من علاقه ندارد.

۱۵) اگر کاری را که می خواهم از پیش نرود دنیا پیش رویم تیره و تار می شود.

۱۶) همیشه آدمها را مقصر می دانم مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

۱۷) وقتی در کاری موفقیتی بدست می آورم، موفقیتم آنچنان که باید و شاید بنظرم نمی آید.

۱۸) فکر می کنم نباید به آدمهای دیگر اعتماد کرد چرا که همه بد مرا می خواهند.

۱۹) هیچ وقت احتیاج به کمک دیگران نداشته ام و ندارم.

۲۰) کاری را که هر روز انجام می دهم دوست ندارم و اصلا بیهوده دارم زندگیم را خراب می کنم.

• امتیاز های بدست آمده را با هم جمع بزنید و معنی امتیاز خود را در زیر مشاهده بفرمائید

• پاسخ :

• کمتر از ۴۰ = به این معنا است که زیادتیر از حد قابل قبول زندگی را به کام خود تلخ نمی کنید.

• بین ۴۰ الی ۵۰ = لازم است تا حدی در رفتار خودتان تجدید نظر کنید.

• بالاتر از ۵۰ = باید واقعا به فکر باشید و برای تغییر این افکار کاری بکنید.

• به عبارتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید با دقت نگاه کنید و در مورد هر کدام از خود بپرسید:

• «چطور است که من این فکر را دارم؟» و سپس برای تغییر آن برنامه ریزی کنید.

این افکار نشانگاه بیماری نیستند ولی فشارهایی هستند که شرایط مناسبی را برای شکل گرفتن اختلالات مختلف فراهم می آورند..

<http://www.shad۲۲.blogfa.ir/cat-۱۵.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93297>



تست روانشناسی فضولی

اگرچه کنجاوی همیشه یک صفت پسندیده محسوب می شود اما اگر





ازحد متعارف خود خارج شود دیگر آن قدرها هم پسندیده نخواهد بود. شما معمولاً با دوستان فضولتان چکار می کنید؟ بدون تردید سعی می کنید هرطور شده آنها را از سرخودتان باز کنید، درست است؟ اما آیا می دانید خود شما چقدر دچار این مشکل هستید؟ تست امروز ما معلوم می کند شما تا چه اندازه فضول هستید...!

• تصور کنید که صبح خواب مانده اید و دیرتان شده است. هنگام خروج از خانه صدای دعوای همسایه را می شنوید. آیا می ایستید تا ببینید موضوع از چه قرار است؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• با دوستان مشغول مکالمه تلفنی هستید که مجبور می شوید مدتی منتظر بمانید تا او به مکالمه دیگری که در انتظار است پاسخ دهد آیا وقتی برای ادامه مکالمه شما برمی گردد از او می پرسید چه کسی پشت خط منتظر بود؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• به منزل دوستان رفته اید و او برای انجام کاری از اتاق خارج می شود. روی میز او یک نامه جلب توجه می کند. آیا نگاهی به آن می اندازید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• در اتوبوس یا تاکسی نشسته اید و فرد کناری شما مشغول مطالعه است. در این شرایط چه می کنید؟

- مستقیماً به آنچه او مطالعه می کند خیره شده و شما هم همراه او مطالعه می کنید. (۱۰)

- هرازچندگاهی نگاهی دزدکی می اندازید تا ببینید او چه چیزی مطالعه می کند. (۵)

- کاملاً بی تفاوت رفتار می کنید. (۰)

• اگر شما بدانید که یکی از آشنایان رازی دارد، چه می کنید؟

- هرطور شده سعی می کنید سرازکار او در آورید. (۱۰)

- اگر صحبتی درباره آن پیش بیاید، کنجکاو می شوید. (۵)

- رازهای دیگران، مسائل شخصی آنهاست و سعی نمی کنید وارد حیطه خصوصی آنها شوید. (۰)

اگر جایی دعوا یا تصادفی اتفاق بیفتد، آیا نزدیک می شوید تا ببینید جریان از چه قرار است؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• اگر وارد رستورانی شوید و ببینید یکی از آشنایان با فرد غریبه ای آنجاست، آیا کنجکاو می شوید ببینید غریبه چه کسی است؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• آیا معمولاً درباره قیمت و محل خرید چیزهایی که دوستانتان می خرند پرس و جو می کنید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• آیا تا به حال کیف دیگران را بدون اجازه شان جست وجو کرده اید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

• اگر رمز عبور شناسه دوستانتان را داشته باشید سری به ایمیل های آنها می زنید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

(۰ تا ۲۰ امتیاز): شما به هیچوجه اهل دخالت و فضولی درکارهای دیگران نیستید و این یک امتیاز بزرگ برای شما محسوب می شود. شما احتمالاً فکرمی کنید مسائل خصوصی دیگران برایتان جالب نیست و یا آنقدر به حیطه خصوصی آنها اهمیت می دهید که خودتان را مجاز نمی دانید آن را مخدوش کنید. شاید هم آنقدر سرتان گرم است که وقت فکرکردن به مسائل دیگران را ندارید. به هرحال شما کاملاً به دیگران احترام می گذارید و درمورد مسائلی که به شما ارتباطی پیدانمی کند کنجکاوی به خرج نمی دهید. اطرافیان شما معمولاً فکرمی کنند می توانند به شما اطمینان کنند و شما نیز توقع مقابلی از آنها دارید. [۳۵] (b تا ۷۰ امتیاز): خوب شما طبیعتاً فرد کنجکاوی هستید، اما تلاش می کنید زیاد درکارهای دیگران دخالت نکنید. اما گاهی اوقات این کنجکاوی آنقدر شدید است که نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید و گهگاهی از راه خود خارج می شوید و سرکی به کاردیگران می کشید. اما خوشبختانه این کارهمیشگی نیست. اگرچه کنجکاوی خوب و درموردی لازم است، اما زیاده روی درآن می تواند شما را دچار دردسر کند. اکثر مردم دوست ندارند کسی در کارشان دخالت کند. بنابراین بهتر است کاری انجام ندهید که دوست ندارید دیگران نسبت به شما انجام دهند.

(۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز): شما عاشق این هستید که همه چیز را درباره همه کس بدانید و برای این کار هرچه از دستتان بربیاید انجام می دهید. شما از آن دسته افراد هستید که مراقب دیگران هستند. فال گوش می ایستند و حتی بعضی مواقع مستقیماً از دیگران درباره مسائل خصوصی شان سؤال می کنند. اگر شما به عنوان فرد فضولی درجمع دوستان و آشنایانتان معروف نشده اید، احتمال اینکه چنین لقبی به شما اختصاص پیدا کند بسیار زیاد است.

کنجکاوی دروجود شما بسیار فراتر ازخدمتعارف آن وجوددارد و متأسفانه شما آن را معطوف به مسائل دیگران کرده اید که به هیچوجه برایشان خوشایند نیست. اگر این روال ادامه پیدا کند، می توانید مطمئن باشید که سعی خواهندکرد فضولی های شما را هرطور شده جبران کنند

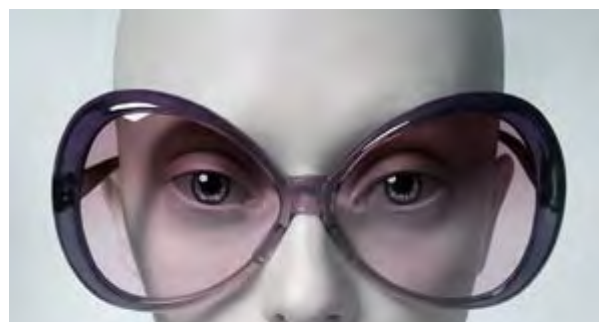
منبع : شهر الکترونیک یزد

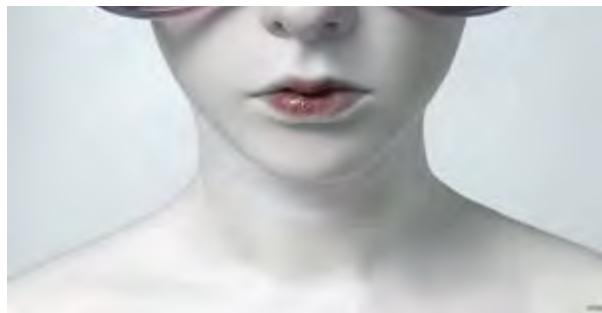
<http://vista.ir/?view=article&id=104430>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تست شخصیت

با خواندن اولین تست و انتخاب گزینه مناسب به سوالی که هر گزینه مشخص کرده بروید و به آن سوال جواب دهید.
مثلاً اگر گزینه پ سوال ۱ را انتخاب کردید دیگر لزومی ندارد سوال ۲ و ۳ را پاسخ دهید فقط کافی است به سوال ۴ مراجعه کنید.
(۱) بیش از همه دوست دارید به کجا سفر کنید:





الف) پکن: رجوع شود به سوال ۲

ب) توکیو: رجوع به سوال ۳

ب) پاریس: رجوع به سوال ۴

۲) آیا تا به حال با دیدن فیلم ترحم انگیزی به گریه افتاده اید؟!

الف) بله: رجوع به سوال ۴

ب) خیر: رجوع به سوال ۳

۳) اگر با نامزدتان قرار داشته باشید و او یک ساعت بعد هم سر قرار نیاید

چه کار می کنید؟!

الف) نیم ساعت دیگر صبر می کنید: رجوع به سوال ۴

ب) فوری از محل قرار می روید: رجوع به سوال ۵

ب) آنقدر صبر می کنید تا بیاید: رجوع به سوال ۶

۴) آیا دوست دارید به تنهایی به سینما بروید؟

الف) بله: رجوع به سوال ۵

ب) خیر: رجوع به سوال ۶

۵) اگر پس از عقد و در اوایل دوران نامزدی، نامزدتان بخواهد دست شما را بگیرد چه واکنشی نشان می دهید؟

الف) از این کار امتناع می کنم: رجوع به سوال ۶

ب) برای مدت کوتاهی دستش را می گیرم: رجوع به سوال ۷

ب) پیشنهادش را قبول می کنم و دستش را می گیرم: رجوع به سوال ۸

۶) آیا شما فرد شوخ طبعی هستید؟

الف) بله: رجوع به سوال ۷

ب) خیر: رجوع به سوال ۸

۷) به نظراتان مدیر توانایی هستید؟

الف) بله: رجوع به سوال ۹

ب) خیر: رجوع به سوال ۱۰

۸) اگر امکان داشت دوباره به دنیا بیایید دوست داشتید چه جنسیتی داشته باشید؟

الف) مرد: رجوع به سوال ۹

ب) زن: رجوع به سوال ۱۰

ب) اهمیتی ندارد: شخصیت نوع ۴

۹) آیا در آن واحد بیش از یک دوست صمیمی دارید؟

الف) بله: شخصیت نوع ۲

ب) خیر: شخصیت نوع ۱

۱۰) آیا به نظر خودتان فرد باهوشی هستید؟

الف) بله: شخصیت نوع ۲

ب) خیر: شخصیت نوع ۳

• پاسخ تست:

▪ شخصیت نوع یک;

به شما تبریک می گوئیم: شما برای همسران فرد بسیار جذابی هستید. حتی از منظر او شما زیبایی چشم گیری دارید. نه تنها ترکیب ظاهری

زیبایی دارید، بلکه شخصیت شوخ طبع و لطیفی دارید. شما فرد فرهیخته ای هستید و می دانید که با همسران چگونه کنار بیایید و وقت تان را در اختیارش بگذارید. به این ترتیب است که شما فرد دلخواه او به شمار می روید.

▪ شخصیت نوع دو;

کاملاً خوب: شما به راحتی همسران را جذب می کنید اما خودتان را به این راحتی در دام عشق گرفتار نمی کنید. شوخ طبعی تان او را وادار می کند تا با شما کنار بیاید. او از بودن در کنار شما احساس شادمانی بسیاری دارد.

▪ شخصیت نوع سه;

بد نیست: شما نمی توانید به خوبی نامزدتان را به خود جذب کنید. اما خصوصیات جالب توجهی دارید که او بتواند با تکیه بر آنها با شما کنار بیاید. سعی کنید برای مشاهده امور مختلف دیدگاه یگانه ای داشته باشید. شما در چشم دوستانتان فردی کاملاً صمیمی هستید.

▪ شخصیت نوع چهار;

مواظب باشید: شما نمی توانید نامزدتان را به خود جذب کنید چرا که دانش و ارزش های غریزی انسانی والایی برخوردار نیستید. گاهی مواقع از خودتان بی تفاوتی هایی نشان می دهید به همین دلیل است که مورد پسند همسران نیستید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=105361>



تست عشق و دوستی

یک تست ساده و جذاب که باید با صداقت به سوالات آن پاسخ دهید

• سوال اول:

شما به طرف خانه کسی که دوست دارید می روید.

دو راه برای رسیدن به آنجا وجود دارد:

▪ یکی کوتاه و مستقیم است که شما را سریع به مقصد می رساند ولی

خیلی ساده و خسته کننده است

▪ اما راه دوم به طور قابل ملاحظه ای طولانی تر است ولی پر از مناظر زیبا و

جالب است.

حال شما کدام راه را برای رسیدن به خانه محبوبتان انتخاب می کنید؟ راه

کوتاه یا بلند؟



• سوال دوم:

در راه دو بوته گل رز می بینید. یکی پر از رزهای قرمز و دیگری پر از رزهای سفید. شما تصمیم می گیرید ۲۰ شاخه از رزها را برای او بچینید.

چند تا را سفید و چند تا را قرمز انتخاب می کنید

(شما می توانید یا همه را یا از ترکیب دو رنگ انتخاب کنید)

• سوال سوم:

بالاخره شما به خانه او می رسید .

یکی از افراد خانواده در را بر روی شما باز می کند.

شما می توانید از آنها بخواهید که دوستتان را صدا بزنند.

یا اینکه خودتان او را خبر کنید.

حالا چکار می کنید؟

• سوال چهارم:

شما وارد منزل شده به اتاق او می روید ولی کسی انجا نیست. پس تصمیم می گیرید رزها را همان جا بگذارید.

ترجیح می دهید آنها را لب پنجره بگذارید یا روی تخت؟

• سوال پنجم:

شب می شود شما و او هر کدام در اتاقهای جداگانه ای می خوابید. صبح زمانی که بیدار شدید به اتاق او می روید: به نظر شما وقتی که انجا می

روید او خواب است یا بیدار؟

• سوال آخر: وقت برگشتن به خانه است آیا راه کوتاه و ساده را انتخاب می کنید؟

یا ترجیح می دهید از راه طولانی و جالب تر بویید؟

.....

جواب ها

• جواب سوال اول:

جاده نشان دهنده عشق است اگر راه کوتاه را انتخاب کرده اید. زود و آسان عاشق می شوید.

ولی اگر راه طولانی را انتخاب کرده اید به آسانی عاشق نمی شوید.

• جواب سوال دوم:

تعداد رزهای قمر نشان دهنده آن است که در یک رابطه چقدر از خودتان مایه می گذارید و تعداد رزهای سفید برعکس نشان می دهد که شما چقدر

در آن رابطه از طرف مقابلتان انتظار محبت دارید. به طور مثال اگر ۱۸ رز قرمز و ۲ عدد رز سفید انتخاب کرده اید به معناست که شما ۹۰٪ محبت می

کنید و ۱۰٪ انتظار محبت از طرف مقابل دارید.

• جواب سوال سوم:

سوال سوم نشان دهنده طرز برخورد شما با مشکلات در یک رابطه است. اگر شما از اعضای خانواده درخواست کرده اید که محبوبتان را صدا بزنند به

این معناست که شما از مواجه شدن با مشکلات می ترسید و امیدوار هستید که مشکلات به خودی خود حل شوند. ولی اگر خودتان به اتاق رفته

اید که او را از حضور خود مطلع کنید این نشان می دهد که شما با مشکلات روبرو می شوید و دوست دارید آنها را هر چه زودتر حل کنید.

• جواب سوال چهارم:

محل قرار دادن رزها نشان دهنده اشتیاق شما برای دیدن محبوبتان است. اگر آنها را بر روی تخت میگذارید نشان می دهد که دوست دارید او را

زیاد ببینید. و اگر آنها را لب پنجره قرار می دهید یعنی اگر او را زیاد هم نبینید تحمل می کنید.

• جواب سوال پنجم:

سوال پنجم نشان دهنده تفکر و طرز فکر شما در کاراکتور و شخصیت فرد محبوبتان است. اگر شما او را در حالی که خوابیده است در اتاق می

بینید. این به این معنی است که شما او را همانطور که است دوست دارید. و اگر او را بیدار دیده اید یعنی انتظار دارید او مطابق میل شما بشود.

• جواب سوال آخر:

راه بازگشت به خانه نشان دهنده دوام عشق شماست. اگر راه کوتاه را انتخاب کرده اید مدت عاشق بودن و دوست داشتن شما کوتاه است و اگر

راه بلند را انتخاب کرده اید مدت زیادی در عشق خود پایدار خواهید بود

تشنه بازآوران از سرچشمه

مایه هایی از شخصیت نمایشگر در هر آدمی وجود داشته و دست کم حضور کمرنگ این ویژگی ها 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 می تواند در ازدواج او مشکل آفرین شود. افراد دارای ویژگی های پررنگ شخصیتی و اختلال شخصیت نمایشگر، تحریک پذیر و هیجانی اند و رفتاری پررنگ و لعاب، نمایشی و برون گرایانه دارند؛ اما با وجود کردار متظاهران و پرزرق و برق اغلب نمی توانند دلبستگی ژرف و دیرینی را به مدت طولانی حفظ کنند، چرا که همواره در تشنگی و اشتیاق به هیجان به سر می برند. به همین سبب به آنان که خواستار ازدواج با آنان اند، درباره بر دوش گرفتن مهریه های سنگین باید به گونه یی جدی هشدار و بیدارباش داد، شوریدگی و شیفتگی شخصیت نمایشگر پرسوز و گداز هست، اما دولت عشق شان دوام ندارد.



هیستریونیک ها همواره از ظاهر جسمی و فیزیکی بدن خود برای جلب توجه دیگران استفاده کمی می کنند. شیوه رفتاری شان متناسب با دیگران نبوده، بلکه در اغلب موارد (تقریباً همیشه) به صورت تحریک و اغواگری آنان است. این وجه مشخصه برهمکنش هیستریونیک ها 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.

هیستریونیک ها مشتاقند با برون گرایی، تاریخچه زندگی خویش را با جزئیات کامل شرح دهند و شیوه سخن گفتن شان به گونه یی افراطی بر حدس و گمان و امپرسیونیستیک است. در سخن گفتن آنها، گشتار (Gesture) ها، تاکیدها و مکث های نمایشی فراوان و نمایان به چشم می آید 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 مکث های نمایشی و اداهای گوناگون واژگان 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 مژگان 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. سر چشمه 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 گرافه 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 اغواگراییانه (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 تکرارنشده 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 معطلی و کلاس گذاشتن های کلیشه پی 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 دل بستگی 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» پی 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 بیتاثرین 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 ویژگی‌های هر چهار شخصیت «کلاستر B» همزمان، همراه و همبسته با یکدیگر وجود دارند. افراد دارای این ویژگی‌ها و به ویژه اختلال شخصیتی کلاستر B را می‌توان افراد دچار اختلال «خلق‌ی دوقطبی» خفیف و ملایم در نظر گرفت. برخی روانپزشکان از سه شخصیت «نمایشگر، خودشیفته و ضداجتماعی» با عنوان «اختلالات پیوستار» (طیف) یاد می‌کنند که همراه با همدیگر در یک خانواده یا یک نفر به چشم می‌آیند. در واقع، گاهی اختلالات پیوستار (اسپکتروم) می‌تواند نمایان شدن جداگانه یک گونه از بی‌ثباتی باشد. اختلال شخصیت نمایشگر تمایل دارد که انتقال خانوادگی داشته باشد. یک پیوند ژنتیکی میان اختلال شخصیت نمایشگر و ضداجتماعی و وابستگی به الکل (الکلیسم) دیده می‌شود. همچنین شخصیت پررنگ و مختل نمایشگر می‌تواند همراه و همبسته با صفات پررنگ و اختلال شخصیت وابسته خود را بنماید که در این حالات بیشتر مشکلات و کاستی‌های فرد مبتلا در بستر روابط رمانتیک بین فردی آش‌رخ می‌دهد و می‌تواند با اختلالاتی همچون افسردگی شدید و ژرف، اختلال سازگاری، اضطراب فراگیر، اختلال جسمانی‌سازی و اختلال تبدیلی (هیستری) نمایان شود.

افزون بر معیارهای تشخیصی برای اختلال شخصیت نمایشی، نماهای وابسته به این تشخیص وجود دارد که از آن جمله می‌توان به دشواری در دستیابی به صمیمیت و نزدیکی عاطفی در روابط رمانتیک، تشنگی (عطش) فراوان همیشگی برای هیجان و برانگیختگی، بی‌قیدی، لاپابالی‌گری یا ساده‌لوحی جنسی کامل و بی‌قراری فراوان و بردباری اندک برای کامیابی (ارضا) و خشنودی به تاخیر و تعویق افتاده اشاره کرد.

از لحاظ ویژگی‌های سرشتی، هیستریونیک‌ها دارای نوجویی و تازه‌خواهی فراوان، خطرگریزی (پرهیز از آسیب) اندک، وابستگی به پاداش بسیار و پشتکار (استمرار) اندک هستند. همین ویژگی‌ها سبب می‌شود که هیستریونیک‌ها بیشترین شخصیت در معرض برقراری روابط فرا زناشویی باشند.

ویژگی‌های منشی آنها را می‌توان این گونه در نظر گرفت؛

خودراهبری (خودگردانی) اندک، خودفراروی متوسط و همکاری متوسط. البته در مواردی که شخصیت نمایشگر همراه و همبسته با شخصیت وابسته حضور دارد، برخلاف کاهش خودراهبری و خودفراروی همکاری فرد با دیگران در برهمکنش اجتماعی افزایش می‌یابد.

با وجود هم‌اندیشی فراگیر مبنی بر شیوع بیشتر این شخصیت در زنان، به گونه‌ی شگفت‌انگیز 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 نشانه‌ها با بالا رفتن سن، کمتر و کم‌رنگ‌تر می‌شود که شاید این کاهش، ظاهری و به دلیل کاهش کلی زیست‌مایه و انرژی آنها و نه به دلیل بهبودی شان باشد. البته باید دانست که هیستریونیک‌ها با فرآیند پیری مشکل داشته و ممکن است در پایان میانسالی و آغاز سالمندی دچار اختلال سازگاری با فرآیند پیری و از دست رفتن زیبایی‌ها و گیرایی‌های پیکری، تنش، اختلالات خلقی و اضطرابی شوند. هرچند مشکل افراد دچار اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیستیک) با مساله پیری، سالخوردگی و مرگ بسیار ژرف‌تر و بیشتر از نمایشگر (هیستریونیک)‌ها است.

بدین ترتیب مردان میانسال و سالمندی که بسان سپری در برابر مرگ، موی خویش را به گونه‌ی پیوسته و همیشگی به رنگ موی دوران جوانی خویش می‌سپارند را باید دچار شخصیت پررنگ یا مختل خودشیفته (نارسیسیستیک) دانست؛ مگر خلاف آن ثابت شود.

از آنجا که هیستریونیک‌ها اغلب افرادی هیجان‌خواه هستند، به ویژه در گونه‌های همزمان، همراه و آمیخته با ویژگی‌های پررنگ و اختلال شخصیت‌های مرزی-آشفته (بوردرلین) و ضداجتماعی (آنتی سوشیال)، ممکن است دچار درگیری با قانون شده، به سوء مصرف مواد روی آورند یا لاپابالی‌گری‌های گوناگون انجام دهند. پیوستن اینها به گروه‌های گانگستری دربرگیرنده جوانان و نوجوانان هرگز دور از ذهن نیست. افراد دچار اختلال شخصیت نمایشگر، آشکارا بی‌ثبات، پرتنش و تحریک‌پذیرند؛ اینان در صورت برانگیخته شدن آتش خشم شان (ولو عمری روزگار در منطقه مرفه شهر و خانواده‌ی دانش‌آموخته 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 نگویند 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، هزارگاه 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 لمپن‌گرایانه پری‌وش مه‌پیکر قصه

ها، دهان داماد مجنون را از اندازه شگفت زدگی نه تا بناگوش که تا آن سوی پشت گوش باز نگاه می دارد.

مادر و خواهر داماد در این گونه موارد درمانده تر از داماد نگون بخت هستند؛ چرا که یا بنا بر آموزه هایشان در برهمکنش با اجتماع، نهایت کوشش خویش را در پیشگیری از این پیوند به کار بسته بوده اند و گوش داماد شیفته و شیدا به پند و منطق بند و بدهکار نبوده یا از آن بدتر، خود برای آقا پسر دردانه شان به دنبال شاه پری افسانه یی و سیمین بر مه وش رویایی بوده اند تا گدازه حسرت بر دل بیگانه و آشنا بگذارند.

زنان دچار اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی-آشفته (بوردلاین)، خودشیفته (نارسیسیسم) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال) را می توان باتلاق های دلریا و آرامش ستان ازدواج مردان دانست. درست همانند مردان گیرا و چیره دچار اختلال شخصیت درخودمانده (اسکیزوتید-آسپرگر)، بدگمان (پارانوئید)، جامعه ستیز (آنتی سوشیال)، خودشیفته (نارسیسیسم) و مرزی-آشوبناک (بوردلاین) که باتلاق های نابودگر زنان ساده انگار و زودباور هستند.

واقعیت جالب و شگفتی آور این است که زنان دچار شخصیت های پررنگ یا مختل نمایشگر (هیستریونیک)، ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه، دقیقاً به سوی همین باتلاق های نرینه کشیده و شیفته می شوند.

گرایش اینان به شخصیت های پررنگ یا مختل کلاستر B- به ویژه جامعه ستیز (آنتی سوشیال)، مرزی-آشوبناک (بوردلاین) و خودشیفته (نارسیسیسم)- به دلیل همان تشنگی (عطش) همیشگی اینان به هیجان و برانگیختگی مکرر است که از دست هم آغوشی جز کلاستر B برنمی آید.

اما گرایش برخی شخصیت های نمایشگر به ظاهر خردمند، منطقی و دوراندیش به مردان دانش آموخته و فرهیخته کلاستر A و C- به ویژه درخودمانده (اسکیزوتید)، پرهیزمدار، وابسته، بدگمان (پارانوئید) و نظام مند (وسواسی)- به دو دلیل دیگر است.

دلیل نخست این است که نمایشگر (هیستریونیک)های دانش آموخته خود تا اندازه یی از ناآرامی، تنش و بی ثباتی خویشتن آگاه هستند و خبر دارند؛ بنابراین برای به تعادل و هماهنگی رساندن خانواده خود به سراغ مردی خونسرد، آرام و با ثبات می روند.

دلیل دیگر این است که هیستریونیک ها بسیار خودشیفته و خودپسندند و نمی توانند بر «هیزی» و چشم چرانی 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 آموزه های شخصی و اجتماعی خویش، مردان بازیگوش، بی ثبات، ناآرام و نوجو (تنوع طلب) دارای شخصیت های کلاستر B را برای ازدواج مردود شمرده، کنار می گذارند. مشکل دو، سه سال پس از ازدواج رخ می دهد که خانم نمایشگر و توجه خواه تشنه هیجان ناکامانه درمی یابد که این مرد ایمن توانایی برآورده ساختن (ارضای) نیازهای عاطفی-هیجانی - زناشویی او را در طولانی مدت نداشته و ندارد.

دلیل سومی برای گرایش خطرناک و گاه فاجعه آمیز زنان هیستریونیک به مردان بدگمان (پارانوئید) وجود دارد که از توجه طلبی و هیجان خواهی استوار بر خودشیفتگی (نارسیسیسم) پررنگ این زنان سرچشمه می گیرد و این همانا اندازه فراوان و سرشار غیرتی است که یک مرد پارانوئید در میان مردان برای این گونه خانم های نمایشگر به دوش و بازو می کشد و مگر چه چیزی بیش از این می تواند برای یک خانم مبتلا به اختلال یا شخصیت پررنگ نمایشگر (هیستریونیک) گیرایی بیشتری داشته باشد؟ و البته خانم نمی داند که این غیرتی شدن گرافه آمیز برای مردان، فقط پیشگفتاری برای داستان و ماجرای دردناک و رنج آور 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 ضروری تر به نظر می رسد تا از جدایی ها یا روابط فرازنشویی آتی و رخدادها 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 یی گرافه آمیز استوار بر گمان و پندار (امپرسیونیستیک) و بدون جزئیات باشد.

۶) خودنما و نمایشی باشد و در ابراز احساسات بیانی گرافه 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، بپندارد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=316146>



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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تغییر دادن بدبینی

تکنیک هایی که در این مجموعه می آموزید، همان تکنیک های اصلی هستند که درمانگران شناخت گرا برای درمان افسردگی به کار می برند، اما ما آنها را به گونه ای تغییر داده ایم که در مورد افراد غیر افسرده نیز قابل



استفاده باشند.



در زمینه خوش بینی ، چهار مهارت اصلی وجود دارد :
نخست آنکه ، شما می آموزید تا افکاری را که هرگاه حال ناخوشی دارید از ذهنتان عبور می کنند، تشخیص دهید. این افکار ، در عین حال که معمولاً به ادراک آگاهانه افراد در نمی آیند، تاثیر شگفتی بر خلق و رفتار آنها باقی می گذارند. به این تکنیک، شکار افکار گفته می شود.

دومین مهارت خوش بینی، ارزیابی این افکار خودکار است. این کار به این معنا است که بپذیرید تمامی آنچه که به خود می گوئید ، ضرورتاً صحیح نیستند.

سومین مهارت آن است که هرگاه رویدادهایی ناخوشایند روی می دهند ، به ارائه تبیین های درست هرچه بیشتر بپردازید و به کمک آنها ، با افکار خود آیند خویش، مقابله کنید.

چهارمین مهارت، اجتناب از فاجعه پنداری است. آیا چنین است که هرگاه با بد بیاری روبه رو می شوید، بدترین پیامد های ممکن را در ذهنتان تکرار می کنید؟ آیا در می یابید که دارید بدترین تفسیرها را از بین این موارد در ذهن خود مرور می کنید؟ در عین حال که اندیشیدن درباره بدترین حالت ممکن – فاجعه پنداری- در برخی موارد می تواند سود مند باشد، اما در شرایطی که امکان وقوع بدترین حالت ، بسیار اندک باشد ، به هیچ وجه سازنده نیست. در اینگونه موارد، برنامه ریزی کردن برای بدترین حالت ممکن ، استفاده ای نادرست از زمان است. این کار ، انرژی شما را تحلیل می برد و وضعیت خلقی شما را از آنچه هست، بدتر می کند.

ابتدا به شما می آموزیم که چگونه دو مهارت نخست را بدست آورید و در بخش بعدی، دو مهارت یافتن گزینه هایی جایگزین و اجتناب از فاجعه پنداری را مطرح خواهیم کرد. این دو مهارت ، مجادله موثر را تشکیل می دهند.

• مدل ABC

به اعتقاد بسیاری از مردم ، احساسات ناخوشایند ، حاصل عوامل فشار آفرین یا رویدادهای ناگواری هستند که برای ما پیش می آیند . هرگاه کسی در برابر ما سر کشی یا با ما مخالفت کند، ما خشمگین می شویم. هرگاه چیزی را که عزیز می داریم از کف بدهیم ، افسرده می شویم. شکی نیست که رویدادهای زندگی ما با عواطف و هیجان های ما مربوطند، اما میزان این ارتباط ، کمتر از آن است که معمولاً تصور می شود. هرگاه در یک موقعیت واحد، دو فرد مختلف را تصور کنید، این امر برایتان روشن می شود.

البرت الیس که به همراه ایرون بک ، شناخت درمانی را پایه گذاری کرد، مدل «ABC» را مطرح ساخت. A به اتفاق ناراحت کننده با بد بیاری یا بد اقبالی اشاره دارد. این رویداد ، می تواند هر اتفاق ناراحت کننده ای باشد ؛ مثل تعطیلاتی که بر هم بخورد، مجادله ای با یکی از دوستان نزدیک ، یا مرگ فردی عزیز. C به پیامد ها اشاره دارد: یعنی اینکه پس از این رویداد نا گوار، چه احساسی پیدا کردید و چه رفتاری در پیش گرفتید. معمولاً چنین به نظر می رسد که پیامد ها، بی درنگ و به صورت خودآیند، پس از رویداد نا گوار به وجود می آیند. اما آنچه که الیس مطرح می کند، این است که پیامد های خاص، ناشی از B هستند- یعنی باور ها و تفسیر های درونی فرد از واقعه ناگوار.

• تمرین در زمینه ABC

نخستین گام در آموختن خوش بینی ، درک ارتباطهای موجود در ABC است. در این قسمت شش سناریو ذکر شده اند که در بر دارنده اتفاق ناراحت کننده (A) و پیامد های آنها (C) هستند. شما باید باورهایی را که به این پیامد ها منجر می شوند، پیدا کنید و آنها را بنویسید. هیچ پاسخ درست واحدی وجود ندارد . برای ارزیابی اینکه آیا باوری که ذکر کرده اید درست است ، از خود بپرسید که اگر به شدت به این باور معتقد بودید ، آیا به گونه ای که در قسمت پیامد نوشته شده ، رفتار می کردید یا نه.

(۱)

A) برای جشن تولد همسران ، ترتیب مسافرتی کوتاه و غافلگیر کننده را می دهید. وقتی غروب چهارشنبه به ادره همسران می رسید تا او را برای همراهی با خود ، غافلگیر کنید، او که رنجیده و ناراحت شده است، می گوید که او به احتمال زیاد نمی تواند بیاید.

B) فکر می کنید که

C) بسیار احساس شرمساری می کنید و تا جایی که می توانید ، از او فاصله می گیرید.

(۲)

(A) برای جشن تولد همسران ، ترتیب مسافرتی کوتاه و غافلگیر کننده را می دهید. وقتی غروب چهارشنبه به ادره همسران می رسید تا او را برای همراهی با خود ، غافلگیر کنید، او که رنجیده و ناراحت شده است، می گوید که او به احتمال زیاد نمی تواند بیاید.

(B) . فکر می کنید که

(C) حال بدی پیدا می کنید اما تصمیم می گیرید که ناهار خوشمزه ای بخورید و به تماشای فیلم بروید.

(۳)

(A) مدتی است که همسران کم حواس شده و از شما دوری می کند.

(B) فکر می کنید که.....

(C) به طرز فزاینده ای از او ناراحت می شوید و متوجه می شوید که مدام دعوا راه می اندازید.

(۴)

(A) مدتی است که همسران کم حواس شده و از شما دوری می کند.

(B) فکر می کنید که.....

C- ناراحت می شوید و از او کناره می گیرید.

(۵)

(A) در مرکز خرید، اتفاقی با پسر نوجوانتان و دوستانش روبه رو می شوید و او تظاهر می کند که شما را ندیده است.

(B) فکر می کنید که.....

(C) پیش خودتان می خندید و تصمیم می گیرید بعدها بر سر این مسئله ، سر به سرش بگذارد.

(۶)

(A) در مرکز خرید، اتفاقی با پسر نوجوانتان و دوستانش روبه رو می شوید و او تظاهر می کند که شما را ندیده است.

(B) فکر می کنید که.....

(C) به شدت خشمگین می شوید و به او و دوستانش می تازید و از او می خواهید که شما را نادیده نگیرد.

حال بیایید به این موقعیت ها نگاهی بیندازیم و ببینیم که چه نوع باورهایی به این پیامد ها منجر می شوند.

۱ و ۲) در مورد اول ، باوری شخصی ، دائمی و فراگیر مانند اینکه « من همیشه کارها را به هم می ریزم. او سرش حسابی شلوغ است و من جوری عمل می کنم که گویی او باید هم چیز را به خاطر من کنار بگذارد.» باعث احساس شرمساری و کناره گیری می شود. اما اگر معتقد باشید که « ایده خوبی بود که به هدر رفت» یا « مثل اینکه او این هفته حسابی سرش شلوغ است.» (که هر دو تبیین هایی موقت ، اختصاصی و بیرونی) احتمالا ناراحت می شوید یا حتی احساس ناکامی می کنید، اما در مورد خودتان تصور ناخوش آیندی پیدا نمی کنید.

۳ و ۴) در مورد سوم ، این احساس که به ناحق مورد بی مهری او واقع شده اید ، در شما احساس خشم و رنجش به وجود می آورد: « او هیچ حق ندارد که بد اخلاقی هایش را بر سر من خالی کند» یا « مثل بچه ها می ماند. هر وقت از چیزی ناراحت می شود، لب و ر می چیند.» اما بر عکس ، اگر فاصله گرفتن های او را نشانه ای از این قلمداد کنید که علاقه او به شما کمتر شده، آنگاه احتمال دارد پیامد این باور شما ، غمگینی باشد.

۵ و ۶) در مورد پنجم، تفسیرهایی بیرونی، اختصاصی ، و موقتی مانند اینکه « عجب، انگار پسر من رسماً نوجوان شده» می تواند باعث شود تا با این مسئله با خنده رویی مواجه شوید. اما اگر به جای این باور، رفتار او را نشانه ای از بی ادبی و بی احترامی تلقی کنید، آنگاه احساس خشم خواهید کرد.

فرستنده: زینب قائم پناه

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 ۳۰ 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>

تفاوت گریه در مردان و زنان



(۱) زنان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از مردان گریه میکنند. ۵.۴ بار در ماه.
(۲) دختران و پسران تا قبل از بلوغ به یک میزان گریه میکنند، چراکه ترشح هورمون پرولاکتین که باعث تحریک تولید اشک میشود به یک میزان در هر دو جنس تولید میشود.
(۳) پس از بلوغ میزان ترشح پرولاکتین که در تولید و تناوب گریه موثر است در زنان ۶۰ درصد بیشتر از مردان میشود.
(۴) غدد اشکی مردان از لحاظ ساختاری متفاوت و کوچکتر از غدد اشکی زنان میباشد. شاید یکی از دلایل بیشتر گریه کردن زنان نیز همین مسئله باشد. مردان و زنان نمیتوانند یکدیگر را بخاطر چگونه گریه کردنشان مورد

سرزنش قرار دهند.

(۵) یکی دیگر از علل بیشتر گریه کردن زنان باورهای فرهنگی میباشند، که اجتماع گریه کردن زنان را بیشتر مورد پذیرش قرار میدهد.
(۶) مردان آرام، بدون صدا و با اندکی اشک گریه میکنند. بطوری که معمولاً کاسه چشمان آنها از اشک پر میشود، اما بندرت اشک به گونه ها سرازیر میگردد.
(۷) اما زنان معمولاً پر سرو صدا و با اشک های فراوان گریه میکنند.
(۸) مردان اغلب در نتیجه احساسات مثبت و زنان پس از درگیری و مشاجره با دیگران و یا در نتیجه احساس بی کفایتی گریه میکنند.
همچنان علت و فرآیند اشک های احساسی مبهم و رازآلود باقی مانده است. کماکان پرسشهای بدون پاسخ مانده ی بسیاری وجود دارند نظیر: چنانچه گریه کردن به منظور کاهش استرس طراحی گردیده پس فلسفه اشک شوق و شادی چیست؟ و یا اگر گریه یک وسیله ارتباطی با دیگر هموعان است پس چرا انسانها در خلوت و تنهایی خود نیز گریه میکنند؟

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87402>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تفاوت‌های عقلی زنان و مردان از منظر روان شناختی

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، تحلیلی 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 تصمیم گیری‌های 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 آنگاه 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 آزرده‌گی روحی- روانی در همسر و فرزندان او ایجاد شود. همچنین روانشناسان بر این باورند آنگاه که مردان همه چیز را نادیده گیرند 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 دریافته 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. مناسفانه 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 تاثیر 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 کشورها 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 انتقادهای 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

آب 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 منشأ کاملاً 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 سایکوتیک 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 حتماً آن را برایش بخرد. هر دلیلی برایش می‌آورد، مثلاً 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 صرفاً 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 سعادتی فرد و بقای نوع او امکان‌پذیر شود. سازگاری با محیط ، حل تضادهایی که بین ارگانیسم 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 فروید 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 ، مخصوصاً 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 بگیرد. 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>



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 به‌دست آورد. حال زمان آن فرا رسیده است که قلم به‌دست 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 عزیزی که می‌خواهند راه موفقیت و شادکامی زندگیشان را هر چه زودتر بیابند و در آن گام برداشته، خود و عزیزانشان را سرافراز 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 دردمسری 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 دارما ولی تنبلیم می‌یاد که حتی یکی‌شون رو انجام بدم.» «وای! نمی‌دونی چقدر بده! درسامو می‌ذارم لحظه آخر بخونم، بعدش اون لحظه هم به‌دفعه 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 تو رختخواب بمونم.» شما هم مطمئنا لاف‌ل 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 بشنویم. 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 لاقلاً 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 دلایل عمیق و درازمدتی را برای تنبلی پیدا کنیم. روان‌شناسان تکاملی معتقدند که تنبلی 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 تنبلی، 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 تنبلی 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 نبیره‌هایمان دست از تنبلی بردارند. اما گروه دیگری از روان‌شناس‌ها هم هستند که نظر متفاوتی دارند.

روانکاوها بیشتر در مورد نوع خاصی از تنبلی که آدم را به عقب انداختن کارها و انجام دادنشان در لحظه آخر وامی‌دارد، حرف دارند. به نظر آنها در این نوع از تنبلی، 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 تنبلی 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 تنبلی چند نظر همه‌پسند و به‌دردخور و در عین حال علمی هم در روان‌شناسی وجود دارد. روان‌شناس‌ها معتقدند ما به علت‌های زیر ممکن است «اهمال کار» شویم:

۱) حتماً باید حسش بیاید تا کاری را انجام دهیم یکی از شایع‌ترین دلایل‌ها یا بهتر بگوییم توجیه‌های ما برای تنبلی‌مان همین است. ما می‌گوییم فعلاً 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 تنبلی‌مان 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 احتمالاً 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 بربایند. پس موفق‌ها آدم‌های خاصی نیستند، ما تیل‌ها آدم‌های خاصی هستیم!

۳) کمال‌گرا هستیم قبلاً 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؛ تنبلی 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 تنبلی‌های ما مخصوصاً در انجام کارهای بزرگی مثل ادامه تحصیل، تغییر سبک زندگی و حتی ازدواج شود.

۵) به خودمان جایزه نمی‌دهیم بالاخره ما هم آدمیم دیگر. همه ما از هدیه خوشمان می‌آید؛ مخصوصاً 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 آب طالبی 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 تنبلا نه 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 برایان 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. با حس و بی‌حس استارت بزنید 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 بزنید، 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 لااقل 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 برایمان با بیشترین لذت همراه 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 یک‌جورهایی 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 تنبیلان شرطی می‌شود تا دست از بی‌خیالی بردارد

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314822>

تنفر از رنگ ها

اگر از هر کدام از این رنگ ها متنفرید می تواند نشانگر این موضوع باشد که:

- فرمز:

بسیار دلواپس و ناامید هستید. شاید هم از خستگی و ضعف جسمانی رنج می برید. امکان دارد که در موقعیت اجتماعی شکست خورده باشید. اما مشکل واقعی تان این است که همیشه دنبال هدف های بزرگ و غیرعملی می روید و وقتی هم که شکست می خورید در لا ک خود فرو می روید. 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 می بایست خوشبخت ترین آدم ها باشند که معمولا این طور نیست.

- نارنجی:

به خاطر عمر و سال هایی که به بطلان تلف کرده اید بر خود خشم دارید ولی پادتان نرود که فقط شما نیستید که مسئولیت همه بدبختی های دنیا را بر دوش دارید اگر بتوانید مشکلات خصوصی خود و خانواده تان را حل کنید



مطمئن باشید که خیلی زرنگیرد.

- آبی:

از زندگی و یکنواختی خسته شده اید. احتیاج به تنوع و هیجان دارید.

در دوره ای هستید که احساس می کنید دلتان می خواهد 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 می آید و برایتان قابل هضم نیست که یک حکومت میلیون ها دلار خرج رفتن به کره ماه را بکند در حالی که کره زمین پر از انسان های مستحق کمک است. مردم همیشه شما را اخمو و عصبانی می یابند.

- قهوه ای:

ترستان از این است که نتوانید ماموریت تان را به اتمام برسانید. چه ماموریتی؟ آیا فکر می کنید اگر همه دانش های دنیا را هم در ذهن و مغز کوچک تان جای بدهید آخرش به کجا خواهید رسید؟ تا دیر نشده کمی هم به تفريح برسید. به عشق فکر کنید که حتی عذابش نیز شیرین است.

- سبز:

اگر از این رنگ متنفرید حتما یک ایرادی دارید. اگر در هدف هایتان شکست خورده اید چرا دیگران را شماتت می کنید؟ خودتان را تنهاترین موجود روی زمین حس می کنید 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 ساخته اید بیرون بیندازید تا ببینید که دنیا با تمام بدی هایش چقدر با ارزش است.

- خاکستری:

زندگی علیه شما بوده است از همه چیز محروم بوده اید و این خشمگین تان می کند. حسود نیستید ولی از سرنوشت بدتان شکایت دارید آیا فقط شما هستید که به همه آرزوهایتان نرسیده اید؟ پادتان نرود که ممکن است شما یکی از خوشبخت ترین مردم روی زمین نباشید ولی بدبخت

ترین هم نیستید.

● سیاه:

فکر می کنید در دنیا، بدی وجود ندارد. فکر می کنید بدبختی فقط افسانه است و به کره زمین ربطی ندارد. خودتان را کامل می دانید و سعی می کنید که اشتباه نکنید ولی اگر مرتکب اشتباه شدید هرگز اعتراف نخواهید کرد.

● سفید:

اگر شما از سفید متنفرید، یا اگر هاله مغناطیسی دور بدن تان فاقد این رنگ است با عرض معذرت باید بگوییم در اسرع وقت با روانپزشک یک تماس داشته باشید.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=90441>



تو چه رنگی هستی ؟

در صورتی که تاریخ تولد شما در:

۲ دی تا ۱۱ دی باشد رنگ شما قرمز است

۱۲ دی تا ۲۱ دی باشد رنگ شما نارنجی است

۲۲ دی تا ۴ بهمن باشد رنگ شما زرد است

۵ بهمن تا ۱۴ بهمن باشد رنگ شما صورتی است

۱۵ بهمن تا ۱۹ بهمن باشد رنگ شما آبی است

۲۰ بهمن تا ۲۹ بهمن باشد رنگ شما سبز است

۳۰ بهمن تا ۹ اسفند باشد رنگ شما قهوه ای است

۱۰ اسفند تا ۲۰ اسفند رنگ شما کبود است



۲۱ اسفند تا ۲۹ اسفند رنگ شما لیمویی است

اول فروردین ماه باشد رنگ شما سیاه است

۲ فروردین تا ۱۱ فروردین باشد رنگ شما ارغوانی است

۱۲ فروردین تا ۲۱ فروردین باشد شما سرمه ای هستید

۲۲ فروردین تا ۳۱ فروردین باشد شما نقره ای هستید

۱ اردیبهشت تا ۱۰ اردیبهشت باشد شما سفید هستید

۱۱ اردیبهشت تا ۲۴ اردیبهشت باشد شما آبی رنگ هستید

۲۵ اردیبهشت تا سوم خرداد باشد شما طلایی رنگ هستید

۴ خرداد تا ۱۳ خرداد باشد رنگ شما شیری است

۱۴ خرداد تا ۲۳ خرداد باشد رنگ شما خاکستری است

۲۴ خرداد تا ۲ تیر باشد رنگ شما خرمایی است

۳ تیر تا باشد رنگ شما خاکستری است

۴ تیر تا ۱۳ تیر باشد رنگ شما قرمز است

۱۴ تیر تا ۲۳ تیر باشد رنگ شما نارنجی است

۲۴ تیر تا ۳ مرداد باشد رنگ شما زرد است

۴ مرداد تا ۱۳ مرداد باشد رنگ شما صورتی است

۱۴ مرداد تا ۲۳ مرداد باشد شما آبی هستید

۲۳ مرداد تا ۱ شهریور باشد شما سبز هستید

۲ شهریور تا ۱۱ شهریور باشد رنگ شما قهوه ای است

۱۲ شهریور تا ۲۱ شهریور باشد شما کبود رنگ هستید

۲۲ شهریور تا ۳۱ شهریور باشد شما لیمویی هستید

۱ مهر باشد شما زیتونی هستید

۲ مهر تا ۱۱ مهر باشد رنگ شما ارغوانی است

۱۲ مهر تا ۲۱ مهر باشد رنگ شما سرمه ای است

۲۲ مهر تا ۱ آبان باشد رنگ شما نقره ای است

۲ آبان تا ۳۰ آبان باشد رنگ شما سفید است

۳۱ آبان تا ۳۰ آبان باشد شما طلایی رنگ هستید

۱ آذر تا ۱۰ آذر باشد شما شیری رنگ هستید

۱۱ آذر تا ۲۰ آذر باشد شما خاکستری رنگ هستید

۲۱ آذر تا ۳۰ آذر باشد رنگ شما خرمایی است

۱ دی باشد رنگ شما نیلی است

▪ قرمز: با نمک و دوست داشتنی هستید مشکل پسند ید، با روحیه و بشاشید ، اما در عین حال می توانید بد اخلاق هم شوید. قادرید با مردم بسیار خوب و با ملاطفت برخورد کنید. آدم هایی را که راحت صحبت می کنند را دوست دارید. این آدم ها باعث می شوند احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

▪ شیری رنگ: اهل رقابت و بازی هستید، دوست ندارید بیازید ولی همیشه بشاش هستید. قابل اعتماد و امین هستید و خیلی علاقه دارید وقت خود را بیرون از خانه بگذرانید. به سادگی عاشق نمی شوید.

▪ نیلی: بیشتر متوجه نگاهتان هستید. در انتخاب عشق استانداردهای بالایی دارید. هر راه حلی را با دقت و تفکر انتخاب می کنید. به ندرت مرتکب اشتباه احمقانه می شوید. دوست دارید رهبر باشید و به راحتی می توانید دوستان جدید پیدا کنید.

▪ خاکستری: جذاب و فعال هستید. هرگز احساس تان را پنهان نمی کنید. هر آنچه که درونتان است آشکار می سازید. اما ضمنا می توانید خودخواه هم باشید. می خواهید مورد توجه باشید . نمی خواهید به طور نابرابر با شما برخورد شود . شما می دانید در زمان مناسب چه بگویید ، بسیار خوش اخلاق هستید.

▪ سبز: خیلی خوب با افراد تازه کنار می آید. در واقع آدم خجالتی نیستید. اما گاهی اوقات با کلمات به عواطف دیگران آسیب می رسانید. دوست دارید مورد توجه و علاقه دیگران باشید ولی اغلب اوقات تنهایی و به انتظار فرد مورد نظرتان می مانید.

▪ طلایی: می دانید چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است. آدم بشاشی هستید . زیاد بیرون می روید. بسختی فرد مورد نظرتان را پیدا کنید ولی وقتی او را یافتید تا سالیان متمادی دوباره عاشق نمی شوید.

▪ صورتی: همواره در تلاش هستید تا در هر چیزی بهترین باشید و دوست دارید به سایرین کمک کنید. اما به سادگی قانع نمی شوید. دارای

افکاری منفی هستید و در جست و جوی عشقی شور انگیزید مانند آنچه در قصه هاست.

زرد: شیرین و معصومید. مورد اعتماد بسیاری از مردم و دارای رهبریتی قوی در ارتباطاتشان هستید. خوب تصمیم می گیرید و انتخاب درستی در زمان متناسب دارید. همواره در فکر روابط محبت آمیز به سر می برید.

▪ خرمایی: با هوشید. می دانید چه چیزی درست است. می خواهید همه چیز را مطابق میل خودتان باشد و گاه می توانید به دلیل عدم توجه دیگران مشکل ساز باشید. اما در مورد عشق تان صبور هستید.

▪ نارنجی: در مقابل اعمالتان مسوولیت پذیر هستید. می دانید چگونه با مردم رفتار کنید. همواره اهدافی برای دستیابی دارید و برای رسیدن به آنها تلاش بسیار می کنید. فردی آماده رقابت هستید. دوستانتان برایتان بسیار مهم هستند. قدر آن چه را که دارید می دانید.

▪ ارغوانی: اسرار آمیز هستید. به هیچ وجه خود خواه نیستید. زود و آسان نظراتان جلب می شود. روزتان با توجه به خلق تان می تواند غمگین و یا شاد سپری باشد. بین دوستان محبوب هستید. به سادگی امور را فراموش می کنید.

▪ لیمویی: آرام هستید. اما به سادگی عصبانی می شوید. به آسانی حسادت می ورزید و در مورد چیزهای کوچک اعتراض می کنید. نمی توانید به یک کار بچسبید. اما دارای شخصیتی هستید که اعتماد و علاقه دیگران جلب می کنید.

▪ نقره ای: خیال پرداز و با مزه اید. دوست دارید چیز هایی جدید بیاموزید. علاقه دارید خود سازی کنید. به سادگی همه چیز را می آموزید. صحبت با شما راحت و آسان است. از شما می توان نصایح خوبی شنید. وقتی موضوع دوستی در میان باشد، متوجه می شوید به کسی نمی توان اعتماد کرد.

▪ سیاه: یک مبارز هستید. دارای انگیزه بالایی هستید. اما تغییر در زندگی را نمی پسندید. زمانی که تصمیمی می گیرید، روی تصمیمتان تا مدت ها پا فشاری می کنید. زندگی عشقی شما نیز توام با مبارزه است.

▪ زیتونی: روشن قلب و آدم گرمی هستید. همراه خوبی برای فامیل و دوستانید. خشونت را نمی پسندید. مهربان و بشاش هستید. گاه به دیگران حسادت می کنید. تصمیم های شما درست و منطقی است.

▪ قهوه ای: فعال و ورزشکارید. برای دیگران مشکل است که به شما نزدیک بشوند. زمانی که متوجه می شوید نمی توانید به چیزی که می خواهید دست یابید، به سادگی تسلیم شده و آن را رها می کنید.

▪ آبی: اتکا به نفس کمی دارید. خیلی ایراد گیرید. هنرمند هستید. معمولا درمسائل عشقی ناموفقید. چون در این مورد از مغزتان فرمان می گیرید نه از قلبتان.

▪ سرمه ای: جذابید. عاشق زندگی خود هستید. نسبت به همه چیز دارای احساسی قوی هستید. خیلی زود گیج می شوید. زمانی که از دست کسی عصبانی هستید، به سختی می توانید او را ببخشید.

▪ سفید: آرزو و اهدافی بزرگی در زندگی دارید. گاه حسادت می ورزید. نسبت به دیگران متفاوت و گاهی اوقات عجیب هستید. اما همه این حالت شما را دوست دارند.

▪ کبود: احساسات شما به سادگی و ناگهانی تغییر می کند. اغلب تنها هستید چون دوست ندارید زیاد در میان جمع باشید. مسافرت را دوست ندارید. انسان صادقی هستید. ولی حرف مردم را زود باور می کنید. از پچ پچ و غیب دیگران آزرده خاطر می شوید.

روزنامه صبح خبر جنوب ۲۴/ اردیبهشت ۱۳۸۷

مریم ابدالی

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105445>

تو می توانی!!!



نه... نمی شود... نمی توانم... امکانپذیر نیست... ممکن نخواهد بود... مگر می شود؟ روزی چند بار این جملات را می گویم یا می شنویم؟ نمی توانی، چون فکر می کنی که نمی توانی. نمی شود چون تو باور داری که نمی شود. امکان پذیر نیست زیرا در نگاه تو ناممکن است و روح جهان همان را به تو می دهد که می بینی و باور داری. پرواز غیرممکن به نظر می رسد چرا که ذهن محدود آن را منحصر به پرندگان می دانست اما راه های بسیاری بود و هست برای پرواز. محدود می بینی چرا که خود را جسم می دانی.

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 پتانسیل های عظیم

نهفته و قابلیت های آشکار نشده روح آن همچنان چون گنجی بلا استفاده مانده است.

« ذهن براساس تجربیات گذشته خود مملو از موانع درونی و مقابله کننده با احیای مجدد توانایی خلاقیت است. انسان در ذهن خود تجربه هایی از ناتوانی ها، سرخوردگی ها، شکست ها و گفت وگوهای درونی منفی دارد؛ صحبت هایی که در هر بار اقدام مجدد فرد برای خلاقیت، به او یاد آور می شوند که: تو نمی توانی، دیدی که امکان پذیر نیست، چند بار می خواهی یک چیز را آزمایش کنی؟ تو برای این کار ساخته نشدی. چقدر می خواهی عمر و سرمایه را بیهوده صرف کنی تا به تو ثابت شود که نمی شود.

شکل های بیرونی این نوع محاوره های غیرسازنده، می تواند صحبت ها و نصیحت های پدر و مادر یا همسر و سایر اعضای خانواده و نزدیکان باشد. انیشتین می گفت: « آنچه در مغزتان می گذرد، جهانتان را می آفریند. » استفان کاوی (از سرشناس ترین چهره های علم موفقیت) احتمالا با الهام از همین حرف انیشتین است که می گوید: « اگر می خواهید در زندگی و روابط شخصی تان تغییرات جزئی به وجود آورید به گرایش ها و رفتار تان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می خواهد قدم های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی تان ایجاد کنید باید نگرش ها و برداشت های تان را عوض کنید. » داستان گویایی هم در حکایت های سرخ پوستان وجود دارد که به خوبی تصویر این وضعیت را نمایش می دهد. سرخ پوستی از تبار پاسپاه این داستان را تعریف می کند:

در حالی که از نواحی صخره ای یکی از مناطق بالا می رفت، سرخ پوست دیگری را دید که به لانه عقابی رسید. تخم های 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 مرغ ها قرارداد و پس از اینکه جوجه سر از تخم در آورد، به دنبال مرغ مادر به راه افتاد و باور می کرد که خودش هم یک مرغ است. تمام روز را عقاب همانگونه که مرغان سر به زمین دانه می خوردند، راه می رفت و در میان آشغال ها نوک می زد و کرم هایی برای خوردن پیدا می کرد.

یکی از روزها که عقاب دیگر بزرگ شده بود، پرنده عظیم الجثه ای را دید که در آسمان ها پرواز می کند. به سوی مادر مرغ ها رفت که چیزهای زیادی در مورد دنیا می دانست و پرسید: آن چه پرنده ای 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 مرغ ها و آشغال ها به زندگی اش ادامه داد.

بنابراین دیدگاه جهان و هستی محدود است، چون محدود می بینم و حدود را می بینم و دیوار می کشم در پناه دیوارهای پیش ساخته و سقف های کوتاه می مانم. و محدود می بینم چون محدود می دانم و تا محدوده ای می دانم. آنگاه که من محور جهانم پس جهان محدود به من، دانسته های

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 وراي همه محدودیتها، نبوده‌ها 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 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>



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، پراورزی، 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) ساعت های 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، خصوصياتی 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 تری می بینند، موفق تر هستند. توصیه می شود افراد تیپ A را برای کارهایی از جمله طبقه بندی، بایگانی، منشی گری، فروشنده گی و مدیریت در شرایطی که حجم کار زیاد و وقت تنگ است، انتخاب نمائیم 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 شخصیت مهرورز

این شخصیت، یک شخصیت متعالی و کمال یافته است. او نیز بسیار مهر می ورزد، اما مهر بی دریغ. برای مهری که به دیگران می ورزد، بازگشت و





تاوان نمی‌خواهد. مهر نمی‌دهد تا سرویس یا خدمات بگیرد. مهر نمی‌دهد تا تأیید و تشویق بگیرد. او فقط مهر می‌دهد تا مهر داده باشد و از آن لحظه مهر دادن خود لذت می‌برد. این فرد از درون غنی است. از آنجائی که از عشق و مهر، نسبت به خود اشباع شده است، عشق و مهر اضافی خود را بی‌دریغ به پای دیگران می‌ریزد.

اما یک فرد "مهرطلب"، از آنجائی که خودش را خوب دوست ندارد و همواره خود را سرزنش می‌کند، عزت نفس و اعتماد به نفس خود را به شدت کاهش می‌دهد و فاصله عزت نفس خود را با دیگران، با چابلوسی پر می‌کند.

این فرد در شرایط حاد بیماری، اگر در شرایطی قرار گیرد که احساس کند دیگری نسبت به او برتری‌هایی دارد، بی‌اختیار خود را کوچک کرده و یا تسلیم او می‌شود و اغلب، در مقابل دیگران، احساس حقارت می‌کند. در نهایت، فردی مردم‌گریز می‌شود؛ زیرا آنچه از مهر و خدمات داده را هرگز دریافت نکرده است.

گاهی "مهرطلب"، خود را خدمت‌گذار همه می‌داند و اسم آن را عشق، محبت و دوست داشتن می‌گذارد. مفهوم عشق و دوست داشتن برای او تسلیم بی‌قید و شرط است ولی پس از مدتی که از طرف مقابل، همین نوع رفتار را ندید، به هم می‌ریزد و به این باور می‌رسد که پس او مرا دوست ندارد؛ زیر تسلیم بی‌قید و شرط من نیست.

فرد "مهرطلب" از هرگونه زورگوئی و قلدری از جانب خود متنفر است و همیشه به عفو و بخشش اصرار می‌ورزد؛ اما از ضعف خود مخفیانه رنج می‌برد (نوعی تناقض درونی). عفو و بخشش خود را نجات فطری می‌داند، ولی به مرور به آنجائی می‌رسد که شاید از روی ترس یا کمی اعتماد به نفس، می‌بخشیده و گذشت می‌کرده است و دوباره دچار نوعی تضاد و تعارض درونی می‌گردد.

فرد "مهرطلب"، اغلب صفات‌های خود را به نقاط قوت اخلاقی تعبیر می‌کند و به وجود آنها مباهات می‌کند. با این حال، وقتی به او زور گفته می‌شود، آزرده‌خاطر می‌گردد. در اعماق وجودش، می‌خواهد متجاوز را تنبیه کند و حق خود را بگیرد، ولی بلافاصله نیروئی، او را از عکس‌العمل پرخاش و درگیری باز می‌دارد.

افراد "مهرطلب"، حتی اگر مزه آزادی را هم بچشند، باز به همان قفس و بند خود، باز می‌گردند؛ زیرا افرادی بسیار وابسته هستند. "مهرطلب" از رد یا قبول خواهش دیگران، رنج می‌برد (یک تضاد روانی درونی). از این‌که قادر به رد خواهش‌های بی‌جا نیست، خود را به شدت ملامت می‌کند (سرزنش خود) و دچار احساس حقارت و خودکوچک‌بینی می‌گردد؛ اما از انجام آنچه که بر او تحمیل می‌شود نیز به شدت خشمگین می‌گردد. (سرزنش دیگران)

به دام مواد، الکل، سیگار و فحشا افتادن نیز از همین شخصیت می‌آید که نمی‌تواند خواهش یا خواسته کسی را رد کند. این تضاد به‌طور عینی در مورد اهانت نیز وجود دارد؛ اگر اهانت کسی را بی‌جواب گذارد، از عدم شهادت خود، شرمسار می‌گردد و در باطن، خود را حقیر و خرد شده می‌یابد؛ ولی اگر اهانت و توهین او را با اهانت پاسخ گوید، خود را خشن، بی‌ادب و نفرت‌انگیز می‌انگارد. خلاصه هر عملی که خلاف صحبت دیگران باشد، در او ایجاد احساس گناه و تقصیر می‌کند؛ بنابراین بهتر می‌داند که کوتاه بیاید و از حق خود بگذرد تا دیگری آسیب و آزار نبیند.

از آنجائی که در هر فرد، می‌تواند سه نوع "خود" تصور کرد: "خود اصلی"، "خود ایده‌آلی" و "خود فعلی"، فرد "مهرطلب" در خود ایده‌آلی خود، این صفات‌ها را می‌بیند: فداکاری، مساعدت به غیر، نوع دوستی افراطی، عفو و اغماض نسبت به تعدی و ظلم دیگران، عدالت‌خواهی، مهربانی، رنج‌طلبی و کلیه این صفات‌ها را در زیرمجموعه‌ای به نام عشق و محبت دسته‌بندی می‌کند و مبارزه با آنها و خلاف جهت آنها حرکت کردن را گناهی نابخشودنی می‌پندارد؛ ولی تمام این‌ها از آنجائی می‌آید که وجود او از مهر، تهی است. او تشنه محبت بوده و دائم در تلاش است تا این جام خالی وجود را با گدائی محبت از دیگران پر کند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96552>

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 نظراتان 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 دلتان 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 آدام 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 روبه 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 مدیرش 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 کارمندانش 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 مدیرش 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 : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89812>

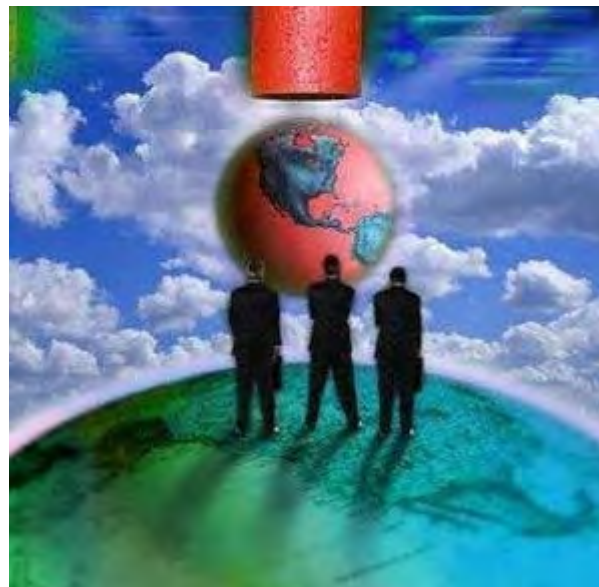


تیپ شناسی مدیران

سوء تفاهمی در نظام مدیریت وجود دارد و آن عبارت از این تصور است که یک مدیر خوب، فردی است که همه باید از او راضی باشند. اما برای یک مدیر دو وظیفه اصلی مدیریتی تعریف شده که یکی هدایت و رهبری است و دیگری نظارت و کنترل.

واضح است که وظیفه هدایت با محبت و آرامش و تفاهم همراه است، در صورتی که نظارت و کنترل بر هیچ ذائقه ای خوشایند نیست. پس یک مدیر موفق باید جمع اضداد باشد، یعنی از یک سو با ایجاد عشق و علاقه و





تفاهم وظیفه هدایت را برعهده بگیرد و موازی آن برانجام امور با دقت و جدیت، کنترل و نظارت داشته باشد.

بحث " تیپ شناسی مدیران " در چارچوب اصلاح مدیریت سازمان مطرح است، یعنی شناخت تیپ‌های مختلف مدیریتی برای بهبود سازمان.

• تیپ یک تاز: اولین تیپ که در شرایط توسعه اقتصادی بسیار مورد نیاز هستند، تیپ یک تاز است. تیپ مدیر پروژه، تیپ اجرایی، کسی که کار را به مقصد می‌رساند و به انجام کار علاقه دارد. این فرد ویژگی‌هایی دارد که اولین و مهم‌ترین ویژگی او در تولید نتایج است. یعنی امور را پروژه می‌کند و پروژه‌ها را انجام می‌دهد. این تیپ مناسب انجام کارهایی است که قبل و بعد نداشته باشد، یعنی کاری که از صفر شروع و تا جایی تمام شده و تحویل دهد و برود.

تفوق او بر دیگران نیز با انجام کارهاست. فردی است سخت کوش و کاملاً

وقف کار که اغلب از کوتاهی روز، کار زیاد و نداشتن وقت کافی شکایت دارد. تمرکز توجه در آن چه که فعلاً انجام می‌شود و البته قدرتش هم در همین تمرکز است.

• تیپ بوروکرات، نظم دهنده: این تیپ، مدیریت ظاهری را به مدیریت غیرظاهری تبدیل می‌کند. چیزی که به آن امور اداری می‌گویند. مدیر به نتیجه کار توجه ندارد و تنها روند انجام کار مهم است و کار باید متناسب با مقررات باشد. نقش انحصاری این فرد به اجرا درآورنده، اداره کننده و نظم دهنده است که برای سازمان لازم و ضروری است.

• تیپ آتش افروز: این تیپ به تازگی در ایران شناسایی می‌شود، در فارسی به نام کارآفرین ترجمه شده که تیپ مفید و ارزشمند و نایابی است. این فرد برای توسعه اقتصادی و اشتغال زایی کاربرد دارد. این گروه با اعتماد به نفس بالا و بسیار خودمحور، چیزهایی را در آینده می‌بیند که دیگران نمی‌بینند و باین ویژگی در کارها سرمایه گذاری می‌کند، سازمان و کار به وجود می‌آورد. سوداگر و دنبال منفعت و دارای ایده است. این تیپ دو ویژگی دارد یکی داشتن اطلاعات و دیگری قدرت ریسک کردن. اگر یکی از این دو خصوصیت نباشد فرد از تیپ آتش افروز محسوب نمی‌شود.

• تیپ دنباله رو کبیر، متحدکننده، وحدت بخش: این تیپ برای ایجاد آرامش در سازمان است. هیچ اصولی را در زندگی قبول ندارد و سیاست باز است. هیچ وقت به کسی " نه " نمی‌گوید. نقش انحصاری او پکارچه کننده افراد است و تفوق او بر دیگران در کسب موافقت و مصالحه است. تمرکز توجه او قبول آن چه که واقع شده و این که اکثریت چه می‌گویند و جو به چه سویی می‌باشد است.

<http://managersclub.persianblog.ir>

منبع : ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=97862>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تیپ‌های شخصیتی

• مقدمه



مفهوم تیپ مستقیما از مفهوم یرسونا یعنی ماسک مشتق می‌شود. در تئاتر قدیم ، تعداد محدودی نقش وجود داشت، هر نقش از روی ماسک قابل شناسایی بود و هر ماسک رفتار خاصی ایجاد می‌کرد و در حقیقت نمونه‌ای از آن بود. بنابراین ، می‌توان گفت که تیپ یعنی مجموعه شیوه‌های واکنش یا مجموعه ساخت شخصیت هدف از تشخیص تیپ‌های شخصیتی یا طبقه‌بندی انواع مختلف شخصیت‌ها این است که ویژگی‌های جسمی و روانی انسانها ، مخصوصا رابطه آنها ، مورد مطالعه قرار گیرد.

نقطه شروع این طبقه‌بندی‌ها در بعضی موارد بر مشاهده افراد بیمار ، مثل طبقه‌بندی کرچهر و در برخی موارد دیگر بر مشاهده افراد سالم مثل

طبقه‌بندی شلدن استوار است. در طبقه‌بندی افراد ، بر اساس مشاهده بیماران فرض بر این است که بیماری ، شخصیت را از حالت طبیعی منحرف می‌کند و امکان انجام دادن مشاهدات متعدد و متفاوتی را فراهم می‌آورد. تا به حال طبقه‌بندی‌های متعددی از شخصیت به عمل آمده است که به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

• طبقه‌بندی کرچهر

کرچهر ، اساس طبقه‌بندی خود را بر مشاهده موارد بیماری بنا نهاده است. او انسان‌ها را در مجموع به سه طبقه اصلی و به ترتیب زیر تقسیم می‌کند:

▪ طبقه پیک نیک

افرادی که در این طبقه جای می‌گیرند، از نظر جسمی چاق هستند و قد آنها کوتاه است و سینه و شکمشان نسبت به سایر قسمت‌های 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 برون گرا 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 آتلیتک

این طبقه از انسان‌ها ، از نظر جسم ، استخوان بندی بسیار محکم و عضلات بسیار نیرومند دارند، سینه آنها پهن و قد آنها نسبتا بلند است. از نظر خلق ، به فعالیت‌های بدنی ، ورزش ، کوه نوردی ، شرکت در مسابقات ورزشی و مخصوصا 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.

▪ طبقه‌بندی شلدن

طبقه‌بندی شلدن ، از مشاهده افراد طبیعی بوجود آمده و بر فرضیه جنین‌شناسی استوار است. این طبقه‌بندی در شکل ظاهری بدن سه بعد

تشخیص می‌دهد که از رشد سه لایه جنین یعنی آندودرم ، 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 طبقه‌بندی کرد و آخرالامر به این نتیجه رسید که ناحیه شکم ، اعضای درونی (معه ، 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 آندودرم 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 طبقه‌بندی 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 طبقه‌بندی تیپ‌های شخصیتی شلدون و کرچهر متفاوت از هم است؟

با کمی دقت معلوم می‌شود که طبقه‌بندی کرچهر با طبقه‌بندی شلدن مطابقت کامل دارد. آندومورف با پیک نیک ، مزومورف با آتلتیک و اکتومورف با لپتوزم یا استتیک 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 طبقه‌بندی 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.

• طبقه‌بندی 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 طبقه‌بندی 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 به نوعی 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. مثلاً اگر فردی ۷۱۱ می‌گرفت، مفهومش این بود که از نظر ویسرتونی (خوش زیستی) بسیار خوب و از نظر سوماتوتونی (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 ویسرتونی ، 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، ثانیاً از ابزارهای عینی (مثلاً 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 هریک 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 نا سالم را در خود دیدیم، یک‌ه 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، نه تنها 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 هرگز 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 فرزندانمان 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 پُست 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 نه تنها 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. خوددوست‌داری 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 اعتمادبه‌نفس 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 انتقادهای، ایرادگیری‌ها و سرزنش کردن‌ها از خود و دیگران؛ هربار هنگام انجام این کارها، من خود را گرفته و عمل را قطع کنیم. (سرزنش کردن دائم خود، به‌شدت موجب کاهش اعتمادبه‌نفس در ما می‌گردد.)

(۴) قطع بایدها و نبایدها برای خود و دیگران: بایدها و نبایدها از والد ما می‌آیند (شاید حتی در سنین نوجوانی باشیم؛ ولی والد در ما کار می‌کند.)

(۵) تکنیک دوست دارم: چند دقیقه در طول روز یا شب در آینه 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 منج دست‌های 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 منج دست، به منج، محکم برخورد کند و دردمان بیاید. کم‌کم این احساس نارضایتی‌ها، سرزنش‌ها و دعوای با خود قطع می‌گردد و جای آنرا خود باوری یا اعتماد به‌نفس پر می‌کند و به این شکل، ماسک‌ها به کناری رفته و خود واقعی ما که یک خود خداگونه 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 به‌دست آوردن آنها سپری کنیم و روزی به آخر خط برسیم و ببینیم که زندگی نکرده‌ایم.

(۸) تکنیک شکرگزاری: از امروز به‌خاطر 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>

جایگاه واقعی شما

آیا تا به حال پیش آمده فکر کنید که جایگاه فعلی شما در جامعه و خانواده با آنچه برای شما در نظر گرفته شده بوده، هماهنگی ندارد؟ مثلاً قرار بوده شما يك دانشمند برجسته باشید، اما چون حق‌تان را خورده‌اند، حالا يك دانشجوی بیچاره نیستید؟ و یا اینکه مثلاً شما قرار بوده جزو خانواده پرنس چارلز باشید، اما این اتفاق به دلیل برخی مسائل نیفتاده؟ در هر صورت، تست امروز ما به شما می‌گوید که جایگاه واقعی‌تان چیست... مطمئناً از نتایج آن تعجب خواهید کرد!

(۱) اگر شما می‌توانستید رنگ و شکل موهایتان را به‌طور طبیعی انتخاب کنید، چه تفاوتی ایجاد می‌شد؟ رنگ آن تغییر می‌کرد. (۵)

همیشه بلند بود تا نیازی به آرایشگاه وجود نداشته باشد. (۱۰)

همیشه مطابق آخرین مدل‌های روز آراسته شده بود. (۱۵)

(۲) رویاهای غالب شما به کداميك از موارد زیر مربوط می‌شود؟ به دست گرفتن کنترل جهان (۱)

يك زندگی برتر از دیگران که همه تحسین می‌کنند. (۵)

زندگی در يك زمان دیگر. (۱۰)

(۳) شما معمولاً چه لباس‌هایی می‌پوشید؟

لباس‌های تیره‌رنگ (۱)

رنگ‌های پرمایه و هرچیزی که به ظاهر من بخورد. (۵)

لباس‌هایی که توجه دیگران را جلب کند. (۱۵)

(۴) شما روز آخر هفته چه می‌کنید؟

با کامپیوتر مشغول هستم. (۱)

هرکاری که در آن لحظه دوست داشته باشم. (۵)

مطالعه یا نقاشی یا چیزی شبیه به آن. (۱۰)

مهمانی و بیرون رفتن با دوستان. (۱۵)

(۵) رنگ مورد علاقه شما چیست؟

سیاه. (۱)

صورتی، قرمز تیره، طلایی، سبز تیره و شبیه آنها. (۵)

قهوه‌ای یا سفید. (۱۰)

آبی یا صورتی روشن یا شبیه به آنها. (۱۵)

(۶) اگر قرار بود شما یکی از این وسایل را همراه خود به يك جزیره متروک ببرید، کدام را انتخاب می‌کردید؟

کامپیوتر لپ‌تاپ که با انرژی خورشیدی کار می‌کند. (۱)

خدمه و کسانی که کارهایتان را انجام دهند. (۵)

آب و غذا. (۱۰)

تلفن همراهتان! (۱۵)

(۷) بهترین هدیه برای شما کدام است؟

يك تلفن همراه غيرقابل ردیابی (۱)

كلی لباس زیبا یا كتاب چاپ جدید. (۵)

يك هدیه کاربردی (۱۰)

يك ماشین یا لباس مهیج! (۱۵)

۸) زمانی که ۲۵ ساله شدید (یا بودید) دوست دارید (یاداشتید) چه شغلی داشته باشید؟

يك سرمایه‌دار پولدار و با نفوذ در رشته نرم‌افزار کامپیوتر (۱)

رئیس يك شرکت مهم بین‌المللی یا بهترین بازیکن يك تیم ورزشی مهم (۵)

خیلی فرقی نمی‌کند. (۱۰)

کار چیه؟ در ۲۵ سالگی پدر جان زحمت هزینه‌های اینجانب را خواهند کشید! (۱۵)

۱) تا ۳۰ امتیاز: دوست من، شما قرار بوده يك نابغه شیطان باشید، یا يك شیطان مجسم. فکر می‌کنید موقعیت فعلی شما با آنچه تقدیر برایتان

در نظر داشته چقدر فاصله دارد؟

(۳۱ تا ۸۵ امتیاز): همانطور که گفتیم، شما قرار بوده با پرنس چارلز و ملکه الیزابت فامیل باشید، اما دست سرنوشت شما را به موقعیت فعلی‌تان

کشانده است. اما به نظر می‌رسد شما هنوز هم اخلاق بالقوه‌تان را حفظ کرده‌اید. به هرحال شما عضو خانواده سلطنتی انگلستان نیستید. بهتر

است دست از این بازی‌ها بردارید و مطابق موقعیت فعلی‌تان رفتار کنید...!

(۸۶ تا ۱۰۰ امتیاز): به نظر می‌رسد زمان‌های بسیار دور، مانند چند قرن پیش، هنوز هم جذابیت خود را برای شما از دست نداده است. شاید به

همین دلیل است که نسبت به هم سن و سالان خودتان بسیار مودب‌تر و باوقارتر هستید. به هرحال شما قرار بوده در همان چند قرن پیش زندگی

کنید! حداقل این چیزی است که هم‌سن و سالان شما می‌اندیشند...!

(۱۰۱ تا ۱۱۵ امتیاز): اگرچه ممکن است شما به ظاهر يك جوان آرام و مطیع به نظر برسید، اما به شدت علاقه دارید توجه دیگران را جلب کنید.

اینطور به نظر می‌رسد که شما قرار بوده يك هنرپیشه بسیار جذاب باشید، اما به هر حال اکنون که هنرپیشگی میسر نشده، شما هنوز هم

سعی می‌کنید به شکلی که شخصاً می‌پندارید، جذابیت را برای خودتان فراهم کنید...!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78547>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جست وجو به دنبال خود!

اگر يك آدم فضایی به زمین بیاید و در خیابان‌های شهرهای ما قدم بزند، خیلی زود می‌فهمد آدم‌های زمینی به هیچ‌وجه شبیه هم نیستند؛ يك نفر با كت و شلوار اتو خورده در پیاده‌رو راه می‌رود و يك 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 يك 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 حالی‌که آدم‌های برون‌گرا ممکن است برای رفع خستگی یک میهمانی راه اندازند یا با دوستان‌شان به یک سالن شلوغ بیلارد 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 اطرافیان‌ش 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 افتاده‌ی» حرف نمی‌زنند، در صورتی‌که همین مسائل کوچک ممکن است دلخوری‌ها و تنش‌های بیهوده‌ی 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 کاملاً طبیعی است. چرا که بسیاری از ما هنوز شخصیت خود را نمی‌شناسیم و اصطلاحاً 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 تقریباً 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. دقیقاً به همین صورت شخصیت آدم‌ها هم از بدو تولد آنها رقم می‌خورد. تربیت و محیط، شخصیت کودک را کمی تغییر می‌دهد. افراد نیز معمولاً خود را در گذر سال‌ها در معرض آزمایش می‌گذارند تا ببینند با کدام ویژگی‌های شخصیتی راحت‌ترند. این فرایند که معمولاً تا سن چهل سالگی طول می‌کشد به فرایند «جستجو به دنبال خود» مشهور است. آدم‌ها وقتی از مرز میانسالی 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. مثلاً یک بچه برون‌گرا و شلوغ معمولاً 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. مثلاً دو دوست که می‌خواهند با هم به مسافرت بروند معمولاً 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. مثلاً 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 بی‌مبالات باشد؛ از آن دست آدم‌هایی که لباس‌هایش را یک ساعت قبل از سفر در ساکی انداخته و اصلاً برایش مهم نیست در این سفر چه اتفاق‌هایی 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 بتدریج متوجه شود که زیادی مسائل را سخت می‌گیرد و شخص بی‌مبالات 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. مثلاً 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 حادث‌تر 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 معمولاً 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 پیچیده ترین 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 «یدی» 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 درآمد 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. معمولاً 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 معمولاً 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. مصمم: آنها مخترع‌های ذاتی هستند. به زندگی عشق می‌ورزند و آماده‌اند برای هر مساله‌یی راه حلی ارائه دهند تا چرخ‌ها از حرکت باز نایستند. 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 ارائه 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 قایل‌اند. 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 جزییاتی 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. دوست دارند جذب مشاغلی شوند که در آن به تخصصی خاص نیاز است.

۱۵. صلح‌طلب: آنها بشدت احساسی هستند و برای آزادی‌های فردی خود ارزش قایلند. 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 حل 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 دنیاهای 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 زندگی شان را به بیراهه اندازند. مثلاً اگر به آدم درون‌گرایی بگویید لذت بردن او از خواب کاملاً طبیعی است، هیچ بعید نیست همه عمر خود را روی تخت خواب به رویابافی بگذرانند. 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>



جهت نمای شخصیت

متخصصان علوم فلسفه و روان شناسی در طول تاریخ به وجود چهار نوع شخصیت متفاوت در افراد جامعه پی برده‌اند.

دو روان‌شناس معاصر آمریکا "دایان ترنر" و "گتلم گرکو" این چهار تیپ را شخصیت‌های شمال، جنوب شرق و غرب نامیده‌اند که خصوصیت‌های هر یک را در زیر توضیح می‌دهیم. این آگاهی می‌تواند شما را در شناخت و درک ویژگی‌ها و نیازهای شخصیت خود و دیگران یاری دهد.

• شخصیت شمال: سریع‌السير

این فرد می‌تواند کارها را سریع انجام داده و به اتمام برساند. شخصی است رهبر، هدفمند، سریع‌العمل، رقابتی و مستقل.

- ضعف‌های اصلی او:

کم‌صبری، بی‌حوصلگی، تکبر، امر و نهی کاذب، انعطاف ناپذیر و نامهربانی می‌باشند.

- برای رشد و تکامل فردی اش لازم است:

- بیشتر به اطرافیان کمک کند.

- بهتر به گفته‌های عزیزانش گوش دهد.

- سعی کند که همیشه ریاست نکند.



- به احساس‌ها و عشق و محبت، اهمیت بیشتری دهد.

- برای جلب رضایت و احترام این شخص:

- از او تشکر و تمجید کنید.

- کارها را با سرعت انجام دهید .
- از مکالمه طولانی، اجتناب ورزید.
- به سئوال‌های او، صریح و مستقیم جواب دهید. حساس نباشید.
- زندگی خود را نیز بهبود بخشید و فقط به کمک کردن دیگران فکر نکند
- مستقل‌تر عمل کند.
- برای جلب رضایت و احترام این شخص :
- به احساس‌های او اهمیت دهید و توجه کنید.
- به او وقت زیاد و کافی برای انجام کارها بدهید.
- با احترام با او رفتار کنید.
- به او کمک کنید تا به هدف‌های خود برسد.
- شخصیت غرب: ماجراجو
- این فرد خلاق و نوآور است. شخصی است ماجراجو، شجاع، پر تحرک، مبتکر، با استعداد و روشن فکر.
- ضعف‌های اصلی او: بی‌نظمی، بی‌مسئولیتی، کارهای افراطی و غیر افراطی و غیر قابل پیش بینی و بی‌دقتی باشند.
- برای رشد و تکامل فردی اش لازم است :
- کارها را با تمرکز حواس بیشتر و یکی یکی انجام دهد.
- نظم و ترتیب بیشتری داشته باشد.
- کیفیت کارش را بالا برد.
- قانون‌ها را بیشتر رعایت کند .
- برای جلب رضایت و احترام این شخص :
- به فکرها و عقیده‌های او احترام بگذارید.
- به او کمک کنید کارهای ناتمام خود را تمام کند.
- از او انتظار نظم و ترتیب بسیار زیادی نداشته باشید.
- در همکاری با او، خیلی محتاطانه عمل نکنید .
- امیدوارم از این شناخت و ره کارها برای درک بهتر عزیزان و بهبود بخشیدن به رابطه خود استفاده کنید.

استادکاوہ نیری : روان شناس

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85194>



چپ روی زمین

اگر راست دست هستید و بینی بزرگ دارید و قرار است با یک دوست چپ دست که اتفاقاً او هم بینی بزرگی دارد روبوسی کنید، برایتان واقعاً متأسفیم، چون حتماً پیش از آن که 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 خوش‌شانستر 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.

روبوسی 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، فضایی، 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 عصا رو با دست راست بگیر.» او نمی‌دانست که چاپلین یک چپ‌دست است.

اما جواب سؤال:

چپ‌دستی نشانه‌های خاصی دارد. بعضی‌ها تنها نوشتن با دست چپ را نشانه چپ‌دستی 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 راست‌دست یا چپ‌دست تعلق دارد. معمولاً چپ‌دست‌ها دندان‌های سمت راستشان، با خطر پوسیدگی کمتری روبه‌روست، چرا که آنها عادت کرده‌اند سمت راست دهانشان را بهتر مسواک بزنند. اتفاقی که برای راست‌دست‌ها به شکلی عکس می‌افتد.

زنان چپ‌دست 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 چپ‌دستی و شب‌ادراری یک رابطه مستقیم وجود دارد. یک تحقیق نصفه نیمه دیگر هم می‌گوید که عمر چپ‌دست‌ها کمتر از راست‌دست‌هاست، 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 چپ‌دست‌اند در قسمت‌های خاصی از مغز نسبت به راست‌دست‌ها پیشرفته‌ترند. گفته می‌شود چپ‌دست‌ها خلبانان بهتری هستند یا حتی در رانندگی هم روی آنها بهتر می‌شود حساب کرد. یک راننده تاکسی چپ‌دست در تهران نیز اتفاقاً بر همین موضوع تأکید دارد: «شما راست‌دست‌ها، 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 چپ‌دست‌ها معمولاً رانندگان بهتری هستند. از طرفی چنانکه پیشتر هم گفته شد، نیم‌کره راست و چپ در افراد چپ‌دست بسیار بهتر و سریع‌تر از راست‌دست‌ها کار می‌کند. معنای این ادعا این است که چپ‌دست‌ها 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 چپ‌دست 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 شرکت‌کننده 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 چپ‌دست از نمرات افراد راست‌دست بالاتر است. این بالا بودن به ویژه در رشته‌های مختلف هنر مشهودتر است.

الهی بمیری

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 چپ» تا واژه‌هایی مثل «چپول یا چپ چشم». در دیگر زبان‌ها هم اوضاع بهتر نیست.

در زبان انگلیسی Left-handed که چپ‌دست 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 حساسی 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 زلویی‌های 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 بپوشاند. 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 اوباشی 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 خبردار 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 ز 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 دست‌هایشان می‌خورد و گرفتاری بار می‌آورد.

«یکی از آرزوهایم اینه که یه روز محصولات مخصوص چپ دست‌ها بسازم. تا به شما ۹۷ درصد بگم که ماها چی می‌کشیم از دست این

چاقوهاتون، این قیچی‌هاتون، این دنده ماشین، این دستگیره در و پنجره، این چپ‌کلیک مسخره‌تون، این شماره‌های کمکی کیبورد که به خودتون حال دادن گذاشتین زیر دست راستتون. اون صندلی‌های تکی‌تون که باعث شده کتفم کج بشه!، اون شماره‌گیرهای قدیمی تلفن که باید انگشت رو می‌کرد توش و می‌چرخوندی، این کنسرو بازکن‌هاتون، این ساعت‌های مچی که نمی‌شه با دست چپ کوکشن 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 سیاهوش 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 سیاهوش.»

• 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 ابن خلدون بوده‌اند؛ دو آدمی که نسبتی دیرینه با تاریخ دارند. ژولیوس سزار و ناپلئون بناپارت هم از معروف‌ترین چپ‌دست‌های 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 می‌گنجد. طرفداران گرامی سینمای هند! با کمال افتخار به اطلاع می‌رساند جناب آمیتا باچان هم از چپ‌دستان معروف جهان است. به فهرست سینمایی‌ها باید کسانی چون کیم نوک، 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 چپ‌دستان 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، بتهوون، 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، مهرزاد معدنچی، میثم منیعی، محسن خلیلی و ...

امیدواریم نگویید 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 کناردستی‌ها

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 پدربزرگش به ارث برده که زمانی طراحی هم می‌کرده است. می‌گوید: «شنیده‌ام چپ دست‌ها خوب طراحی می‌کنند. من هم هر دویش را از پدربزرگم به ارث بردم؛ هم چپ دست هستم و هم طراحی می‌کنم. البته پدربزرگم 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 شیطنیت 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 خبری 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 منت‌هالیه 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 دست بودن برای ابوالحسن داوودی مزیت هم داشته است. «جوان‌تر 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. عمویم 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 چپ دست‌ها

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 دستان را به همه این افراد می‌دادیم. آنها می‌گفتند: «نه. با آن دست بدفواره 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 والتر سالس 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 خوش‌چهره 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 يك شخصیت اساسی می‌دانند و حسی یکپارچه از خویشتن دارند ولی بیماران مبتلا به اختلالات تجزیه‌ای، حس دارا بودن يك 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 معمولاً 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 يك 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 معمولاً 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 (تقریباً صد در صد آنها) حادثه آسیب‌رسان غالباً در دوران کودکی وجود داشته است. به‌طور خلاصه می‌توان چهار نوع عامل سبب‌ساز را نام برد:

▪ تجربه يك حادثه آسیب‌رسان

▪ عوامل محیطی

▪ استعداد برای ابتلا به اختلال

▪ فقدان حمایت بیرونی

رویداد آسیب‌رسان معمولاً 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 قبلاً 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 مؤنث 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 مرحله‌ای 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 به‌خاطر 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 خلافکار می‌شویم: فقط به خاطر زن؟!



«بالاخره ما متوجه نشدیم گرایش به پرخاشگری و دنبال خلافاکاری بودن تقصیر شیوه تربیتی ماست یا در ژنتیک این پسر ما موجود بوده است و ما کلاً 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 محدود 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 اصلاً 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» 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، الزاماً چنین معنی نمی‌دهد که در فرد حامل این ژن و یا در هر محیطی، این صفت ظاهر 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، احتمالاً 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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا من تغییر نمی‌کنم؟



آیا تا به حال به تماشای دریا نشسته‌اید؟ اگر آری، حتما متوجه شده‌اید که تمام آشفته‌گی‌ها، برخورد‌ها و امواج فقط در سطح است.

در عمیق‌ترین بخش‌های دریا هم آشفته‌گی وجود ندارد؛ حتی موجی کوچک. وقتی در دریای وجودتان عمیق فرو روید و آرامش را به دست آورید، به نقطه‌ای می‌رسید که هیچ آشفته‌گی 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 کج‌خلقی‌ها، اختلالات خواب، اختلالات جنسی و خلقی در ما باشد.

گاهی اوقات ما فراموش می‌کنیم که طرف درون خود را از آلودگی‌ها بزداییم و یا به عبارتی دیگر از ورود آلودگی‌ها به طرف وجودی خویش جلوگیری کنیم؛ گویا از یاد 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 نباختن 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 برآیمان 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 برآیمان 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 تحت‌تأثیر 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 به عنوان مثال کسی که همواره در اختلافات از موضع برنده - بازنده عمل می‌کند و می‌خواهد به هر قیمتی شده نیازد وقتی 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 ببرد 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 تاییدی 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، الیس 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 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 بیابیم 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 بیابیم گام اول را استوار برداریم و

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، 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 .

تزئین کاغذ با خطوط مارپیچ ، 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 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 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 فریبده 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 کلیدهایی در مورد شخصیت افراد به دست می دهند . گرچه 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 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.

بیابید 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 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 مانوس هستید، بیابید این بار با رسم خطوط و اشکال و علائم ، خلاقیت خود را کشف کنید و حتی جنبه هنری خود را بیابان 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، خصيصه‌ای است که با آن به دنیا می‌آیید 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 انزوای طلبانه‌ای 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 یک‌بار دست به این کار بزنید، تکرار آن برای‌تان راحت‌تر خواهد شد.

بطور مثال اگر تازه به یک ساختمان نقل مکان 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 مسیرهای 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 به‌هرحال 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 به‌هرحال 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.

چقدر به زمان بهاء می‌دهید؟

• آزمون

در جوامع غربی مردم به زمان بهاء فراوان می‌دهند. کسانی که در استفاده از زمان کارآئی زیادی دارند معمولاً در زندگی موفق و مورد توجه هستند. شما برای آهنگ زندگی خود چه سرعتی را انتخاب می‌کنید؟ پرسشنامه زیر شما را در پی بردن به این مطلب یاری می‌دهد.

(۱) وقتی دیر به محل فرار ملاقات می‌رسم ناراحت می‌شوم

الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

(۲) وقتی فراموش می‌کنم ساعت ببندم ناراحت می‌شوم

الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

(۳) برایم سخت است که وقت بگذرد و من هیچ کاری صورت ندهم.



الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

(۴) از اینکه انتظار بکشم ناراحت می‌شوم

الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

(۵) به تأخیر انداختن کاری که باید بکنم برایم ناراحت‌کننده است

الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

(۶) فهرست کارهائی را که باید انجام دهم تهیه می‌کنم

الف) به‌ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۷) به موقع در محل قرارهایم حاضر می‌شوم و به ضرب‌الاجل‌هایی که به دیگران مربوط می‌شود بهاء می‌دهم.

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۸) از اینکه در زمان کوتاه کارهای زیادی انجام می‌دهم لذت می‌برم

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۹) وقتی برایم چند ساعی فرصت بیشتر باقی نمانده به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم کارهایم را انجام دهم

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۱۰) اگر فکر کنم باید مدتی طولانی منتظر بمانم، مطلبی را برای خواندن با خودم برمی‌دارم

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۱۱) دوست دارم برای هر کاری زمانی را در نظر بگیرم

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

۱۲) کارهای در دست اقدام را در دفترچه‌ای یادداشت می‌کنم

الف) به ندرت یا خیلی کم

ب) گاهی اوقات یا تا اندازه‌ای

ج) اغلب یا خیلی زیاد

• محاسبه امتیازات

برای محاسبه امتیازات خود به جواب‌های الف امتیاز ۱، به جواب‌های ب امتیاز ۲، و به جواب‌های ج امتیاز ۳ بدهید.

توجه داشته باشید که در این مورد به‌خصوص، افراط و تفریط هیچ‌کدام چیز خوبی نیست.

• امتیاز ۱۹-۱۲: شما به وقت بهاء چندانی نمی‌دهید و به محدودیت‌هایی که زمان بر زندگی‌تان تحمیل می‌کند بی‌توجهید. احتمالاً با بی‌توجهی به زمان، دیگران را ناراحت می‌کنید.

• امتیاز ۲۹-۲۰: در برخورد با زمان روشی منطقی و عقلانی دارید.

• امتیاز ۳۶-۲۰: در برخورد با زمان رفتاری وسواس‌گونه دارید. مرتب به ساعتان نگاه می‌کنید. به خودتان آموزش بدهید تا کارهای با اولویت بیشتر را ابتدا انجام دهید. توجه داشته باشید که می‌توان بضعی از کارها را به بعد موکول کرد.

• چقدر به زمان بهاء می‌دهید؟

به ندرت می‌توانید انسانی را پیدا کنید و از او بپرسید چقدر حاضرید هزینه کنید تا با همین تجربیات زندگی فعلی مثلاً بیست سال به عقب برگردید و او، بگوید هیچ چیز اکثر ما وقتی نظری به گذشته می‌اندازیم مصادق فرسایش مولایمان علی (ع) می‌بینیم چه بسیار چیزهایی که ما آنها را

نزدیک می‌دیدیم ولی خیلی از ما دور بودند و چه بسیار چیزهایی که دور بودند و ما آنها را نزدیک می‌دیدیم. چه زمان‌های بیهوده‌ای را صرف اهداف بیهوده‌تر کردیم و چه فرصت‌های طلائی را که از دست دادیم و امروز که سال‌ها از آن روزها می‌گذرد افسوس می‌خوریم اما فراموش نکنیم که اکنون و همین امروز هم می‌تواند فردائی پر از پشیمانی به بار آورد. اگر همان آدم دیروزی باشیم و هیچ تغییری در وضع خود ایجاد نکنیم. زمان را نمی‌توان با هیچ چیز مقایسه کرد. حتی طلا که در مقابل آن ارزشی ندارد. ما باید کشاورز زندگی خویش باشیم، کشاورزان در مزرعه درخت و گندم می‌کارند درخت را برای سال‌های دور و گندم را برای یکسال، دنیا هم به گفته پیامبر اکرم (ص) مزرعه آخرت ما است. اعمال ما داده‌هائی است که نه یک سال و چند سال بلکه تا ابد با ما هستند و حاصل خوب و بد آن نصیب ما می‌گردند. دائم در حال کاشتن باشید حتی اگر هنوز برنامه و هدفی را اتخاذ نکرده‌اید. شما در هر مکان و مقامی که هستید کمی فکر کنید که چند درصد از کارهای روزانه‌تان برای حفظ موقعیت موجود و سپری کردن ایام می‌گذرد و چند درصد آن مربوط به آینده‌نگری شما خواهند بود. من به کارهای روزانه شما خرده نمی‌گیرم همگی ما مجبور به انجام آن هستیم.

بگذارید مثالی از زندگی خود بزنیم، سال ۱۳۶۱ من وارد حرفه معلمی شدم. آخرین روزهای مهر ماه بود که برای کمک به مرحوم پدر محوطه خانه ییلاقی‌مان را بیل می‌زدیم. گردویی از درخت بالای سرم افتاد و من آن را برداشتم و به مرحوم پدرم گفتم می‌خواهم یک یادگاری از خودم به‌جای بگذارم پدر لبخندی زد. گفتم این گردو را کنار همین باغچه می‌کارم. سال‌ها گذشت البته زحمت نگهداری گردو با مرحوم پدر بود. اکنون پس از گذشت ۲۴ سال این درخت تنومند به حول قوه الهی معادل یک ماه حقوق معلمی من گردو می‌دهد. آن روز من برای کاشتن این گردو یک دقیقه وقت صرف کردم البته باغچه ما گنجاه پنجاه درخت را داشت و من اگر پنجاه دقیقه وقت صرف می‌کردم امروز می‌توانستم ماهانه چهار برابر حقوق معلمی خود درآمد داشته باشم. از خداوند بخواهید لحظاتیان را باردار کند.

در سوره والعصر خداوند قسم یاد می‌کند که انسان هر لحظه در خسارت و ضرر به‌سر می‌برد مگر آنان که اهل فکر خیر، حق، و صبر هستند. برای باردار نمودن زمان به میوه‌هایتان نبالید دائم تخم‌ها را بکارید.

دائم در حال فراگیری و یادگیری به‌سر ببرید. کارهای بیهوده و عقیم را رها کنید. اراده‌تان را معطوف به برقراری یک نظام هر روز بهتر از دیروز نمایید. فلک‌های مادی، معنوی، عاطفی، خود و نزدیکتان را به‌تدریج پر کنید.

کارها را نیمه‌کاره رها نکنید برای آنها وقت صرف کرده بودید. قبل از مبادرت به انجام کار، درباره آن خوب فکر کنید و از فکر دیگران هم استفاده کنید.

سعید سالارکیا

منبع: کتاب شما کی هستید؟

دکتر سالواتوره اباتو/ مهدی قراچه‌داغی

انتشارات پیکان

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=79861>

 **vista.ir**
Online Classified Service

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، بازیچه 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 شغلیش 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 چشمی 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 قرار 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 پیام گوینده 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 به جای بدرفتاری متقابل با فرزندان به افکار نادرست‌اش توجه کنیم او اصلاح می‌شود.

۲. با تشویق کودک یا نوجوان او احساس وابستگی می‌کند و انگیزه بدرفتاری او از بین می‌رود. به جای 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 فرزندان 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 همه 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 بیندازید 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 فرزندان می‌گوئید آشپزخانه را تمیز کند، وظایف او را کامل شرح دهید. شاید او فکر کند فقط باید طرف‌ها را در جاذرفی بگذارد. والدین و دبیران می‌توانند، بپرسند و می‌دانند از 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 نشانه احترام به کودک و قاطعیت نشانه 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 فرزندان همدیگر را ترک کنید و به اتاق جداگانه‌ای بروید. کاری انجام دهید تا آرام شوید، سپس با گفتگو مشکلات 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 زمانی 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:
 - اشتباهات را تشخیص دهید ولی احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید.
 - به خود بگوئید این بار اشتباه شد، ولی من که نمی‌خواستم این طور شود.
 - به جای سرزنش خود به فکر حل مشکل باشید.
۱۵. محبت و احترام خود را به فرزندان نشان دهید. به فرزندان 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 می‌شود.

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.

آبلای خرمی‌نژاد

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12397>

چه تیپ آدمی هستید؟



فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، به‌خوبی می‌تواند احساسات خود را مهار کند و آن را به‌شکل مناسبی ابراز دارد. چنین فردی به‌دلیل داشتن حس همدلی بالا و کنترل مناسب بر هیجانات خود، در روابط بین‌فردی موفق‌تر است و در نتیجه از امکانات و موقعیت‌های بهتری در زندگی برخوردار می‌شود.

این تست به ارزیابی شما در هوش هیجانی‌تان کمک می‌کند. برای پاسخگوئی به هر سؤال گزینه‌ای را انتخاب کنید که شباهت و هماهنگی بیشتری با احساسات شما دارد.

۱) آیا در مواقعی که تحت فشار هستید می‌توانید استراحت کنید و آرام بگیرید؟

(الف) خیلی راحت

(ب) راحت

(ج) خیلی به‌ندرت

(د) اصلاً

۲) آیا می‌توانید در هنگام عصبانیت، همچنان به‌کار خود بپردازید؟

(الف) همیشه

(ب) بعضی اوقات

(ج) نه به‌طور معمول

(د) هرگز

۳) آیا از گفتگوی درونی، برای کاهش عصبانیت و یا تخلیه اضطراب‌تان، بهره می‌گیرید؟

(الف) اغلب

(ب) بعضی اوقات

(ج) به‌ندرت

(د) هرگز

۴) آیا در برابر عصبانیت و برآشفستگی دیگران، قادرید آرامش خود را حفظ کنید و آرام باقی بمانید؟

(الف) همیشه

(ب) معمولاً

(ج) بعضی اوقات

(د) هرگز

۵) در صورتی‌که احساس اضطراب، تشویش و دلواپسی به شما دست دهد تا چه حد می‌توانید بر روی کارها تمرکز کنید؟

(الف) خیلی خوب

(ب) خوب

(ج) تا حدودی

(د) اصلاً

۶) حالات رفتاری و خلق و خوی شما تا چه میزان متغیر است؟

الف) همیشه

ب) بعضی اوقات

ج) به ندرت

د) هرگز

۷) در چه مواقعی (در برخوردهایتان) حالت تدافعی به خود می گیرید؟

الف) همیشه

ب) بعضی اوقات

ج) به ندرت

د) هرگز

۸) آیا احساسات روی عملکرد یا رفتار شما مؤثر است؟

الف) همیشه

ب) بعضی اوقات

ج) به ندرت

د) هرگز

۹) آیا فوراً متوجه می شوید که در حال از دست دادن کنترل خود یا عصبانی شدن هستید؟

الف) خیلی سریع

ب) نه چندان سریع

ج) دیر

د) خیلی دیر

۱۰) چقدر طول می کشد تا دریابید که افکارتان در حال تغییر به سمت افکار منفی است؟

الف) آنّا

ب) خیلی زود

ج) بعد از مدتی

د) معمولاً خیلی دیر

۱۱) آیا بعد از پشت سر گذاشتن مرحله ای سخت (مثلاً شکست خوردن در کاری) دوباره با روحیه، بانشاط و پرنرژی به سر کار باز می گردید و

فعالیتتان را از سر می گیرید؟

الف) همیشه

ب) بعضی وقت ها

ج) گهگاه

د) هرگز

۱۲) آیا به عهد خود وفا می کنید؟

الف) بدون شک

ب) بعضی وقت ها

ج) نه همیشه

د) هرگز

۱۳) آیا می توانید خود را به موقع، وادار به انجام (شروع) کارها کنید؟

الف) بدون شک

(ب) بعضی وقت‌ها

(ج) نه همیشه

(د) هرگز

(۱۴) در صورتی که روش‌های شما کارا نباشد تا چه حد مشتاقانه حاضر به تغییر روش‌تان می‌باشید؟

الف) خیلی مشتاقانه

(ب) مشتاقانه

(ج) با بی‌میلی

(د) خیلی با اکراه

(۱۵) آیا قادرید خود را متقاعد کنید که انرژی‌تان را (برای پایان دادن به کاری خسته کننده) افزایش دهید؟

الف) همیشه

(ب) معمولاً

(ج) به ندرت

(د) هرگز

(۱۶) آیا فعالانه در پی یافتن راه‌هایی به منظور حل درگیری‌ها و کشمکش‌ها هستید؟

الف) بله اغلب

(ب) بله بعضی وقت‌ها

(ج) نه همیشه

(د) هرگز

(۱۷) تا چه حد می‌توانید (در مورد کارهایی که دیگران انجام می‌دهند) روی افراد تأثیر بگذارید؟

الف) خیلی زیاد

(ب) تا حدی

(ج) خیلی کم

(د) اصلاً

(۱۸) چقدر تمایل دارید که به عنوان سخنگوی یک گروه، به انجام وظیفه بپردازید؟

الف) خیلی مشتاقانه

(ب) در صورتی که مجبور شوم

(ج) میلی به این کار ندارم

(د) اصلاً میلی به این کار ندارم

(۱۹) آیا قادرید احساس همدردی خود را به دیگران نشان دهید؟

الف) همیشه

(ب) معمولاً

(ج) به ندرت

(د) هرگز

(۲۰) فکر می‌کنید دیگران چقدر به شما اعتماد و اطمینان داشته و روی شما حساب می‌کنند؟

الف) خیلی زیاد

(ب) گه‌گاه

(ج) به ندرت

(د) هرگز

(۲۱) آیا فکر می‌کنید که می‌توانید دیگران را خوشحال کرده، و در مواقع لازم به آنها روحیه بدهید و آنها را برای انجام کاری دلگرم کنید؟

(الف) اغلب

(ب) بعضی اوقات

(ج) به ندرت

(د) هرگز

(۲۲) چگونه به دیگران پیشنهاد کمک و یاری می‌کنید؟

(الف) خیلی راحت

(ب) راحت

(ج) با بی‌میلی

(د) برایم سخت است

(۲۳) آیا می‌توانید احساسات افراد را وقتی عصبی یا دلواپس هستند درک کنید؟

(الف) همیشه

(ب) اغلب

(ج) به ندرت

(د) هرگز

(۲۴) تا چه میزان قادر به انتقال احساسات خود به دیگران هستید؟

(الف) خیلی زیاد

(ب) خوب

(ج) نه خیلی

(د) اصلاً

(۲۵) آیا در آرام ساختن افراد و یا حل کشمکش‌های عاطفی در محل کار و یا در خانواده خود شرکت می‌کنید؟

(الف) بله اغلب

(ب) بله بعضی وقت‌ها

(ج) به ندرت

(د) هرگز

برای هر پاسخ الف ۴ امتیاز، پاسخ ب ۳ امتیاز، پاسخ ج ۲ امتیاز و پاسخ د ۱ امتیاز منظور کنید.

امتیازات را در مربع‌ها (در مقابل شماره هر سؤال) وارد کنید. در هر ستون افقی، پاسخ‌ها را جمع بزنید و با توجه به مجموع امتیازات در هر ردیف افقی خود را ارزیابی کنید:

چنانچه مجموع امتیازات شما (در ردیف افقی) ۱۷ امتیاز یا بیشتر کسب باشد در شرایط بسیار خوبی به سر می‌برید.

امتیاز مابین ۱۶ - ۱۳ به این معنی است که اندکی کار برای بهبود شرایط شما ضروری است.

امتیاز مابین ۱۲ - ۹ یعنی که باید به فکر چاره باشید و برای بهبود موارد پیش آمده، تلاش کنید.

امتیاز ۸ یا کمتر به این معناست که اوضاع چندان خوبی ندارید و شرایط شما وخیم است.

اگر خواستید برای افزایش هوش هیجانی‌تان تلاش کنید بهتر است تمرین‌های زیر (که در شماره ۱۰ نیز به آن اشاره کردیم) را به کار گیرید.

• به رفتار و حالت افراد در موقعیت‌های مختلف توجه کنید.

• شنونده خوبی باشید.

• با افراد مختلف (در بین دوستان و آشنایان) در زمینه‌های گوناگون گفتگو کنید و نظراتشان را جویا شوید.

- در روز لحظاتی را با خود خلوت کنید.
- درباره احساسات خود، با یک روان‌شناس یا مشاور خانوادگی صحبت کنید.
- در صورتی که حق انتخاب با شماست "به‌کاری بپردازید که حس خوبی برایتان به ارمغان آورد".

کلید تست EQ

شماره سئوال امتیاز/ شماره سئوال امتیاز/ شماره سئوال امتیاز/ نمرات

۱/۲/۳/۴/۵/ مدیریت احساسات

۶/۷/۸/۹/۱۰/ خودآنگیزی

۱۱/۱۲/۱۳/۱۴/۱۵/ خودآگاهی

۱۶/۱۷/۱۸/۱۹/۲۰/ مدیریت ارتباطات

۲۱/۲۲/۲۳/۲۴/۲۵/ تربیت احساسات

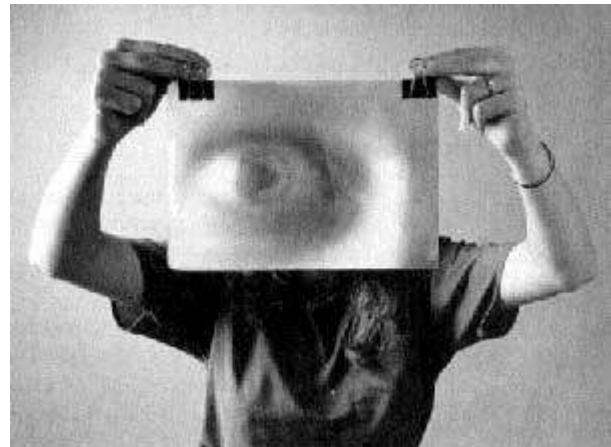
منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74879>



چه تیپ آدمی هستید؟

عبارات و جملات زیر توصیف‌کننده برخی از ویژگی‌های عمومی شخصیت ما هستند. ابتدا چند کپی از این صفحه بگیرید. سپس برای صفاتی که همیشه در موردتان صادق هستند حرف "ه"، برای آنهایی که گاهی درست هستند حرف "گ" و برای آن دسته که جزء ویژگی شما محسوب نمی‌شوند حرف "ن" بگذارید. بعد کپی‌های دیگر را به دوستانتان بدهید و از آنها بخواهید تصویری را که از شما دارند با حروف اختصاری فوق نشان دهند. ببینید که نظر آنها چقدر با نظر شما متفاوت است. این تست نمی‌خواهد بگوید هر چه دیگران درباره ما می‌اندیشند حقیقت دارد، هدف تست این است که ما متوجه شویم به خدمت گرفتن چشم دیگران برای خودشناسی‌مان، فرصتی است که در قالب یک زندگی اجتماعی در اختیار



ما گذاشته شده و حیف است که این امکان مؤثر سازنده را نادیده بگیریم و از آن بهره لازم را نبریم پس بیایید خود را بهتر بشناسیم.

- (۱) موشکاف و شکاک است و به آسانی تحت‌تأثیر قرار نمی‌گیرد.
- (۲) واقعاً مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد است.
- (۳) نسبت به دیگران بخشنده است.
- (۴) درباره چیزهای کوچک، وسواس نشان می‌دهد و ایرادگیر است.

- (۵) در موارد یکه مسئله‌ای برایش مبهم و پیچیده است، احساس ناراحتی می‌کند.
- (۶) زودرنج و نسبت به انتقاد، حساس است.
- (۷) در شوخی و نقش بازی کردن ماهر است.
- (۸) حرکات، رفتار و کردار او خیلی سریع است.
- (۹) از اینکه قضاوت عینی و منطقی دارد، به خود می‌بالد.
- (۱۰) کارهایش نتیجه می‌دهد.
- (۱۱) عادت دارد فخر بفروشد و سر دیگران منت بگذارد.
- (۱۲) از لحاظ ظاهری خود را جذاب می‌داند.
- (۱۳) از تأثیری که روی دیگران می‌گذارد، آگاه است.
- (۱۴) رفتاری آرام و توأم با آرامش دارد.
- (۱۵) در رویارویی با ناکامی‌های کوچک، واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهد و تحریک‌پذیر است.
- (۱۶) مَنشی دوستانه دارد و ظرفیتش برای روابط نزدیک و صمیمی بالا است؛ پر شور و شوق است.
- (۱۷) حيله‌گر و فریبکار، فرصت‌طلب و عوام‌فریب است.
- (۱۸) فکر می‌کند و ایده‌ها را به روشی غیرمعمول به هم مرتبط می‌سازد؛ فرآیند تفکرش غیرمتعارف است.
- (۱۹) تمایل ندارد خود را به انجام کاری مشخص، متعهد سازد؛ انجام کارها را به تعویق می‌اندازد.
- (۲۰) زبان بدنش، بسیار گویا است.
- (۲۱) زیاد احساس گناه می‌کند.
- (۲۲) دوست دارد فاصله‌اش را با افراد حفظ کند؛ از داشتن روابط نزدیک، پرهیز می‌کند.
- (۲۳) از نزدیکانش به‌خوبی حمایت می‌کند.
- (۲۵) بسیار مطمئن رفتار می‌کند؛ آنچه را که می‌خواهد به صراحت ابراز می‌کند.
- (۲۶) در سختی‌ها و مشکلات، زود تسلیم می‌شود و عقب‌نشینی می‌کند.
- (۲۷) از شوخی خوشش می‌آید.
- (۲۸) از انگیزه‌های درونی‌اش آگاه است.
- (۲۹) طغیانگر است و خلاف عرف رفتار می‌کند.
- (۳۰) درباره خودش و دیگران براساس درست و غلط عرف جامعه، قضاوت می‌کند.
- (۳۱) دوست دارد پافشاری کند و مرزها را بشکند.
- (۳۲) نسبت به هر چیزی که تقاضائی در پس آن باشد، حساس است.
- (۳۳) معمولاً احساسات و انگیزه‌های خود را در دیگران می‌بیند.
- (۳۴) عموماً مضطرب است.
- (۳۵) در برخورد با دیگران رک و صریح است.
- (۳۶) مدام برای خودش دلسوزی می‌کند و خود را در زندگی قربانی و فریب‌خورده می‌بیند.
- (۳۷) خود را با دیگران مقایسه می‌کند و از تفاوت‌هایش با دیگران آگاه است.
- (۳۸) خودمحور است و قدرتی که در خودش و دیگران وجود دارد، می‌ستاند.
- (۳۹) همیشه یک نقش را بازی می‌کند و با همه به یک صورت ارتباط برقرار می‌کند.

ترجمه: مریم مداح

منبع: نشریه سایکولوژی تودی ژوئن ۲۰۰۵

چه رنگی نامزدتون رو تحت تاثیر قرار می ده ؟

می خواید بدونید چه رنگی تو طالع شما و نامزدتونه ؟ و با چه رنگی می تونید نامزدتونو سر شوق بیارید ؟ اگه می خوایند بدونید این مقاله رو کامل بخونید .

▪ متولدین فروردین: سرخ

رنگ سرخ سبب شده تا متولدین فروردین به دفعات عصبانی شوند ولی به محض آن که شراره های خشم خاموش شد به سرعت تبدیل به آدم هایی شاد و بانشاط می شوند. متولدین فروردین افرادی آرمانگرا، مصمم و با اراده هستند و از احساسات گرایی خوششان نمی آید. هیچ کس نمی تواند مثل آنها قاطع و خشن باشد ولی در این حال کمتر کسی معصومیت و عاطفه

آنها را دارد. آنها هرگز تحمل شکست را ندارند و به گونه ای افراطی راجع به نتیجه نهایی هر چیز، از عشق گرفته تا مسابقه فوتبال، بسیار خوشبین هستند. آنها جنگجویان خوبی هستند و با مغز خود خیلی ماهرانه می جنگند. مخالفت دیگران و موانع و مشکلات برای آنها سرگرمی و مایه نشاط است و از آن لذت می برند. آنها هیچگاه منتظر موفقیت نمی نشینند بلکه با شتاب به سوی آن مید روند و به همین علت کمتر به دیگران وابسته اند.

▪ متولدین اردیبهشت: صورتی

متولدین اردیبهشت خیلی به ندرت نگران می شود. هنگامی که کارها مطابق خواست او انجام نمی گیرد، اخم می کند اما عصبانی نمی شود! خویشتن داری و صبر از صفات ذاتی رنگ درونی اوست و به مدد همین خصوصیات کارهای خود را خیلی راحت انجام می دهد و چیزی نمی تواند مانع او شود. وفاداری و صداقت نسبت به خانواده و دوستان از صفات بارز اوست. همچنین به شجاعت و دلاوری او باید مدال طلا داد چرا که هیچکس مثل او نمی تواند این همه از خود مقاومت نشان دهد. ممکن است سمج و لجوج باشد ولی بردباری او مثال زدنی است.

▪ متولدین خرداد: نقره ای

رنگ درونی متولدین خرداد آنها را به افرادی دلسوز، مهربان ، خونگرم و صادق تبدیل ساخته که حرکاتی سریع تر از بقیه ولی دلبذیر دارند. متولدین خرداد از کارهای یکنواخت و تکراری بدشان می آید و به همین علت کارهای روزانه باعث می شود که فکر کنند همچون پرندۀ ای در قفس اسیر شده اند. این افراد ذاتا بی قرار هستند و همواره در پی هیجان و تغییر و تنوع هستند و اگر در یک جا ثابت بمانند افسرده می شوند. آنها با مهارت های ذاتی خویش چنان در ذهن مخاطب طوفان به راه می اندازند که هیچ کس متوجه تغییر مسیر ذهن نمی شود و اینگونه است که می توانند به اسکیموها یخ بفروشند و به افراد بدبین رویا !

▪ متولدین تیر : خاکستری

تیرگی رنگ درونی متولد تیر سبب می شود که گاهی اوقات بداخلاق شود. چنانچه از کسی ساعت را پرسیدید و با اخم جواب داد، یا در سر میز



غذا از کسی نمکدان خواستید و با عصبانیت به شما پرخاش کرد احتمالاً او یک متولد تیر است که دوباره دچار بدخلقی شده و از زمین و زمان بیزار است. در این حالت فکر نکنید که از دست شما عصبانی است بلکه او از دنیا ناامید شده است. این حالت او موقتی و گذراست و فوراً به همان آدم دلنشین همیشگی تبدیل می شود. متولد تیر همچنین قوه تخیل پر قدرت خود را به خوبی تحت کنترل دارد و تمام حالات درونی خود و دیگران را فوراً دریافت کرده و در حافظه قوی خود ثبت می کند.

▪ متولدین مرداد: طلایی

رنگ درونی متولدین مرداد غروری شاهانه به او بخشیده به طوری که همیشه می تواند میزبان باشکوهی باشد. اوبه سختی می تواند حس برتری جویی خود بر دیگران کنترل کند و همواره رفتاری فخر فروشانه دارد او برعکس متولدین فرودین که اغلب سعی می کند از یک چاه خشک آب بیرون بکشد، انرژی خود را بیهوده تلف نمی کند و از همین رو یک سازمان دهنده خوب است و به راحتی می تواند وظایف و اعمال خود را سامان دهد. هر گاه که از خودنمایی دست می کشد دستوراتی که صادر می کند بسیار موثر هستند.

▪ متولدین شهریور: نارنجی

نخستین موضوعی که در مورد متولدین شهریور جلب توجه می کند آن است که وی طوری رفتار می کند که انگار مسأله مهمی در ذهن خود دارد و او در تلاش است که آن را حل کند. یا گاهی اوقات احساس مبهمی به شما دست می دهد که انگار او از چیزی نگران است. این احتمال واقعاً وجود دارد زیرا نگرانی برای او کاملاً طبیعی است و لبخند دلپذیر او همیشه مشکلات بزرگ او را مخفی می کند. این انسان کمال گرا را نمی توانید در محافل اجتماعی پیدا کنید. احتمال اینکه تا دیروقت شب در محیط کار او را بیابید بسیار بیشتر از آن است که در میهمانی او را ببینید!

▪ متولدین مهر: آبی

رنگ آبی آسمانی فطرتی هنری به او بخشیده که از نور و موسیقی ملایم به شدت لذت می برد. تأثیر آرامش و هماهنگی بر سلامتی متولد مهر معجزه آساست. هنگامی که در بستر بیماری می افتد قرار گرفتن در محیط عاطفی و خواندن کتاب های دلپذیر تأثیر فوق العاده ای بر سرعت بهبود او خواهد گذاشت. متولد مهر در هنگام گفتگو با دیگران ابتدا تاجایی که می تواند وراجی می کند و بعد مشتاقانه به حرف های طرف مقابل خود گوش می دهد، در دعوای دیگران همیشه نقش میانجی را بر عهده می گیرد و واضع را آرام می کند و صلح و صفا برقرار می سازد.

▪ متولدین آبان: سفید

چنانچه از یک متولد آبان بپرسید که می تواند به شما کمک کند یا نه، به سادگی می گوید: ((بله)) یا ((نه))! بنابراین اگر آدم احساس و زودرنجی هستید از او در هیچ موردی نظر خواهی نکنید زیرا او هر حقیقتی را رک و راست و بی رحمانه بر زبان می راند. در پاسخ هم می گوید که شما پرسیدید و او جواب داد. متولد آبان اصلاً اهل تملق گوئی و دروغ بافی نیست یعنی منش خود را بالاتر از آن می داند که دست به چنین کاری بزند. بنابراین اگر شما در موردی تعریف کرد یقین داشته باشید که از صمیم قلب گفته و ارزش آن را بدانید.

▪ متولدین آذر: بنفش

متولدین آذر اغلب اوقات شاد و خونگرم هستند. ولی هنگامی که از صمیمیت فطری آنها سوء استفاده شود آنگاه از کوره در می روند. عصیان علیه صاحبان قدرت و قوانین و مقررات دست و پاگیر در میان متولدین آذر شایع است. او هرگز از دعوا و درگیری فرار نمی کند و از کسی کمک نمی خواهد. همچنین متولدین آذر هرگز تحمل این را ندارد که کسی آنها را به نادرستی و عدم صداقت متهم کند. یک اتهام غیر منصفانه و بیجا ممکن است خشم آنها را شعله ور کند، پس در نحوه بیان کلمات با متولدین آذر خوب دقت کنید چرا که آنها اول دست به عمل می زنند و بعد به عواقب آن می اندیشند!

▪ متولدین دی: قهوه ای

رنگ قهوه ای، عملگرایی متولد دی را نشان می دهد. او برای حکمرانی اصلاً احتیاج ندارد که به خودنمایی بپردازد و ترجیح می دهد که دیگران جلو باشند و او قدرت پشت صحنه بماند. البته گاهی متولد دی از یاد می برد که بلند پروازی و جاه طلبی خود را مخفی نماید و تا موقعی که رئیس گروه نشود، دست به کار نمی زند. به یاد داشته باشید که متولد دی همیشه به گونه ای رفتار می کند که تصور می کنید که مانند پر نرم و بی آزار است اما در حقیقت مانند میخ محکم و کوبنده است.

▪ متولدین بهمن: زرد

متولدین بهمن ترکیبی از خونسردی، عملگرایی و بی ثباتی هستند و به نظر می رسد که با افراد همدلی دارند و فقط با چند کلمه صحبت می

توانند اضطراب آنها را کاهش داده و آرامشان کنند. این توانایی آنها احتمالاً به خاطر سیستم عصبی قوی و پرتوان آنهاست. متولدین بهمن معمولاً در انزوای خواصی فرو می روند و مردم معمولاً به درستی آنها را درک نمی کنند زیرا به خوبی نمی توانند با دنیای خیالی و آرمانی آنها ارتباط برقرار کنند. متولدین بهمن علیرغم آنکه دوستان زیادی در اطراف خود دارند ولی دوستان صمیمی و نزدیک چندانی ندارند .

▪ متولدین اسفند: سبز

رنگ بخشنده فطرت آنها سبب شده تا اصولاً عاری از هر نوع حرص و طمع باشند. سرشت دلپذیر، جذاب و در عین حال تبیل متولدین اسفند شما را تحت تأثیر قرار می دهد. او نسبت به همه قید و بندهایی که محدود کننده هستند بی اعتناست به شرط آنکه آزادی خیال پردازی را از او نگیرند و بتواند بنا به خواست خود زندگی کند. او همچنین در مقابل توهین ها، تهمت ها و نظرات دیگران نیز بی تفاوت است، بنابراین خیلی به ندرت ممکن است عکس العمل شدیدی از او ببینید. البته فکر نکنید که کلاً آدمی بی خیال است زمانی که احساساتش جریحه دار شود با زیرکی خاص خود به نیش و کنایه می پردازد و طرف مقابل را مورد ریشخند و استهزاء قرار می دهد.

منبع : پارس باکس

<http://vista.ir/?view=article&id=92682>



چه زمانی مغز انسان بالغ می شود؟

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 می دهد را شناسایی کرده اند.

این تحقیقات زمان دقیقی که مغز انسان به دوره بزرگسالی می رسد و دوران بلوغش آغاز می شود 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 مخصوصاً 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 ۳۵ 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 می شود و شاید این سن با آنچه که ما در گذشته فکر می کردیم متفاوت باشد.



منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9940>



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، با 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 خساست 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 کاملاً یکسان را بخرد و اگر این کار را نکند دچار اضطراب و تنش می‌شود؛ مثلاً 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) معمولاً 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 هرچیز کالای خارجی را به مشابه داخلی ترجیح می‌دهند؛ شما فکر می‌کنید چرا؟

البته گاهی ترجیح کالای خارجی ممکن است ناشی از توجیهات 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 خویشتن پندارد، خواهد کوشید خود را به شکل و شمایل مردم آن کشورها دریاورد.

• 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 آینه‌های 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

چه شخصیتی سالم است، چه شخصیتی بیمار؟

درمان اکثر قریب به اتفاق اختلالات شخصیت، وقت گیر 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 يك 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 يك از ما دارای يك شخصیت خاص هستیم. مردم شخصیت خود و دیگران را به صورت‌های متنوعی توصیف می‌کنند مثل جاه طلب، صمیمی، پرخاشگر، مذهبی، وظیفه‌شناس، کناره گیر، 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 يك 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، پزشك 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 نمایش گونه 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 كمك 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 يك 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>

چه کسی شخصیت سالم دارد؟



روانشناسان کمال (انسان گراها) با دیدی نو به ماهیت انسان می نگرند. روانشناسان کمال درعین اینکه تاثیر محرکهای بیرون، غریزه ها و کشمکش های دوران کودکی را بر شخصیت انسانی نفی نمیکنند، آدمیان را قربانی دگرگونی ناپذیر این نیروها نمیدانند. آدمی میتواند و می باید در برابر گذشته، طبیعت زیست شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش به پا خیزد. تصویری که روانشناسان کمال از طبیعت انسان به دست میدهند خوش بینانه 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 اجبارهای 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 بیسندند. در اینصورت، 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، در هر 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 ارگانیسم 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 میدانند. 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 مخلوقات 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 هستی‌مان و یافتن شکلهای تازه ای برای پیوند با طبیعت، با دیگران و با خودمان است. تمامی 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 زیبا، 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، درنتیجه 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 گرینشی 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 هموعان 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 تاکید 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) نیاز های 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 تعلقی 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 آورده ایم، 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 میکشیم. دراینصورت 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 استعدادهای 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 انگیزگی، 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) تازگی 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 خنداندن 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 مواقعی 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 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.))

عوالم 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 انگیختگی، 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 قابل است:

(۱) کودکی:

شخصیت کودک جز بازتابی از شخصیت پدر و مادر نیست، بنابراین آنها درتشکیل 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. دراین 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 آئی.))

• 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 نکاپوی 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 گزینیم.

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 وفاری 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 فرا رفته 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 ارگانیزم (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.

تأثیر 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.

منبع : مجیدلرن

<http://vista.ir/?view=article&id=290259>



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 حجمه خوانی و مطالعه طرز تشکیل حجمه 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 علومى 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 اتفاقی 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، زیرکی 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 شادبودن فرد می باشد

▪ ابرو

- صاف: صافی و مستقیمی ابروها نشانگر اندیشه، تفکر و ایده گرایی فرد می باشد.

- کمائی: افرادی که دارای ابروهای خمیده و کمائی هستند از حکایتها و داستانهای واقعی لذت می برند. باریک: اینگونه افراد معمولاً 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 دائماً 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 اطرافیانش 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 کوش 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. معمولا 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 دروه 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 مختصات 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 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 مشترك 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 فرافکنی 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 شماست 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 آزاردهنده 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 قانون تصمیم گیری خود را در هر يك مشخص کنید و بالاخره قانون 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 برنمی 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 درك 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 تكتيك 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، جسته اید؟ 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 عصبانی شدن و ...)

۳۲- کداميك 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؟ کداميك 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 مکانیزم‌های دفاعی زیر را غالباً به کار می‌برید؟
(الف) واکنش‌سازی (تظاهر و وانمود کردن)، اعتیاد، انکار
(ب) واپس‌رانی، همسان‌سازی، درون‌نگری
(ج) انزوا، فرافکنی، تصعید
وجیهه زحمتکش
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=210144>



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 به هم‌زنی تعادل در راستای رشد حرکت می‌کنند.

چنین به نظر می‌رسد 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 پا 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 [۳] 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 فعال کردن 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 بدرفتاری 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 قرار 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 وضعیت 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>



حالت خواب راز شخصیت انسان را برملا می‌کند

اگر می‌خواهید به شخصیت واقعی کسی پی ببرید بهتر است به نحوه خوابیدن او نگاهی بیاندازید.

دانشمندان معتقدند که موقعیت بدن در حال فرو رفتن به خواب، سرنخ مهمی درباره شخصیت فرد به دست می‌دهد.

پروفسور کریس ایدزیکوسکی، مدیر موسسه "خدمات ارزیابی و مشاوره خواب" شش حالت عمومی تر موقعیت بدن در خواب را بررسی کرده و متوجه شده است که هر یک از این حالات به یک گروه شخصیتی ارتباط دارد.

وی گفت: "همه ما وقتی بیداریم متوجه حرکات و سکناات خود (body



language) هستیم، اما این نخستین باری است که توانسته ایم ببینیم حالت بدن ما هنگام خواب چه تعبیری دارد."

"جالب اینکه شخصیت آدمی با وضعیتی که بدن در حالت خواب به خود می‌گیرد در اغلب موارد شدیداً با آنچه انتظار داریم در تعارض است." حالت‌هایی که دکتر ایدزیکوسکی مطالعه کرده به شرح زیر است:

(۱) جنینی: کسانی که به هنگام خواب از بغل چمباتمه می‌زنند، افرادی در ظاهر سرسخت اما قلباً حساس توصیف می‌شوند. ممکن است در برخورد اول با سایر افراد خجالتی باشند، اما به سرعت حالت طبیعی خود را بازی می‌یابند.

این عمومی ترین حالت خواب است و ۴۱ درصد از هزار نفری که مورد مطالعه قرار گرفتند را شامل می‌شود. تعداد زنانی که در این حالت می‌خوابند بیش از دو برابر تعداد مردان است.

(۲) خوابیدن رو به پهلو (۱۵ درصد): دراز کشیدن روی یک طرف بدن درحالی که دو بازو نیز به موازات بدن راست شده باشد. این گروه افرادی ساده گیر و اجتماعی هستند که مایلند خود را قاطی جمع کنند و به بیگانگان اعتماد می‌کنند، با این حال ممکن است زودباور باشند.

(۳) خوابیدن رو به پهلو با دستان باز (۱۳ درصد): گفته می‌شود کسانی که روی پهلو می‌خوابند و هر دو دست خود را به طرف مقابل باز می‌کنند

شخصیت باز و گشاده ای دارند اما می توانند مظنون و بدبین باشند. در تصمیم گیری کند هستند، اما زمانی که تصمیمی گرفتند بعید است از آن برگردند.

۴) خوابیدن به پشت با دستان بسته (۸ درصد): کسانی که به پشت می خوابند درحالی که دستانشان به پهلوها چسبیده معمولا افرادی ساکت و خوددار هستند. از هیاهو می پرهیزند، اما برای خود و دیگران معیارهای برجسته می گیرند.

۵) خوابیدن روی شکم (۷ درصد): کسانی که رو به تشک می خوابند درحالی که با دست هایشان بالش را بغل کرده و سر را به یک طرف برگردانده اند اغلب آدم هایی خوش معاشرت و جسور هستند، اما در عین حال می توانند عصبی و زودرنج باشند و از انتقاد یا شرایط دشوار خوششان نمی آید.

۶) خوابیدن رو به پشت با دستان باز (۵ درصد): کسانی که به پشت می خوابند و دست های خود را باز می گذارند دوستان خوبی می یابند چون همیشه آماده گوش سپردن به دیگران و دراز کردن دست یاری هستند. این گروه معمولا علاقه ندارند در مرکز توجه باشند. باقی کسانی که در این مطالعه شرکت کردند گفتند موقع به خواب رفتن حالت ثابتی ندارند یا از آن بی خبرند.

• عواقب بهداشتی

پروفسور ایدزیکوسکی همچنین تاثیر حالات مختلف خواب بر سلامت انسان را مطالعه کرد.

او به این نتیجه رسید که حالت رو به شکم برای هضم غذا مفید است درحالی که حالات رو به پشت با دستان باز یا بسته احتمالا بیش از سایر حالات به خرناس و خواب بد منجر می شود.

این تحقیقات همچنین نشان داد که افراد معمولا حالت خوابیدن خود را عوض نمی کنند. تنها ۵ درصد گفتند هر شب در حالت مختلفی به خواب می روند.

پروفسور ایدزیکوسکی همچنین دریافت که خوابیدن درحالتی که یک دست یا پا رو به جلو راست شده در بریتانیا عمومیت بیشتری دارد.

یک دهم افراد نیز مایلند به هنگام خواب تمام بدن را با پتو بپوشانند

برگرفته از سایت نگاه نو

محمد طاهری

<http://hriniran.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=92798>



حامد

حامد به معنی شکرگزار و ستایشگر است. اگر درباره حامد يك مورد وجود داشته باشد که همگی متفق القول آن سرا تأیید کنند، این ویژگی همان واقع گرایی اوست. طبیعت حامد با ایده آلگرایی و خیال پردازی به هیچ وجه سازگار نیست. او درست روی همین زمین و در همین جایی که هست زندگی می کند و همه چیز را آنطور که وجود دارد می بیند. به همین دلیل هم در بحث ها همیشه بخش های مثبت و منفی را با هم می سنجد و درباره هر دوی آنها صحبت می کند.

او همچنین منطقی و تحلیل‌گر است و هیچ وقت به سرعت تصمیم نمی‌گیرد. حامد قبل از تصمیم‌گیری درباره چیزی، خوب جوانب کار را می‌سنجد و آنها را سبک و سنگین می‌کند و چنانچه نهایتاً نتیجه این ارزیابی مثبت و رضایت‌بخش باشد، تصمیم به انجام آن کار می‌گیرد. همین خصوصیت باعث می‌شود حامد در پذیرش ریسک و نیز در شرایطی که عدم قطعیت وجود دارد دچار سردرگمی شود. چون منطقاً نمی‌تواند یک راه حل مطمئن پیدا کند و به همین جهت دائماً نگران است که چه اتفاقی خواهد افتاد. البته بسیاری معتقدند این نگرانی‌های حامد در زمینه مسوولیت‌هایش بیشتر به جدیت او مربوط می‌شود که تا اندازه‌ای هم اعتقاد درست و بجایی است.

حامد برای انجام هر کاری برنامه‌ریزی دارد و از اینکه مسائل دور و برش مغشوش و خارج از نظم باشند به شدت عصبی می‌شود. حتی می‌توان گفت در این مورد تا حدی وسواسی است؛ تا جایی که در حرف زدن و فکر کردن نیز یک روش سنجیده و تدوین شده دارد و به ندرت از آن تجاوز می‌کند.

حامد به کارهای فنی و مکانیکی علاقه دارد و انجام دادن آنها برایش لذت‌بخش است. به خصوص معتقد است هر کاری که ارزش انجام دادن دارد باید به بهترین شکل انجام شود. با همین تفکر زمانی که حامد به انجام کاری علاقه‌مند می‌شود، عمیقاً درگیر آن می‌شود و تمام افکارش را بر روی آن متمرکز می‌کند. در این وضعیت بزرگترین اشتباهی که ممکن است از کسی سر بزند ایجاد مزاحمت برای اوست. حامد اصلاً دوست ندارد تمرکزش به هم بخورد و معمولاً نارضایتی‌اش را نیز به نحو نه چندان خوشایندی به شما ابراز خواهد کرد. به هر حال شما که جرأت کردید با او در بیفتید، باید عواقب کارتان را هم تحمل کنید!

و اما نکته آخر: چه کسی از کند بودن حامد در یادگیری شکایت داشت؟ شما؟ خب در این مورد ظاهراً حق دارید. چون حامد در جذب اطلاعات جدید کمی کند عمل می‌کند. شاید به این دلیل که دائم در حال تجزیه و تحلیل آنهاست، کمی بیشتر از دیگران طول می‌کشد تا مفهومی کاملاً برایش جا بیفتد و حل شود. اما شما هم بهتر است اینقدر تند نروید. آنچه احتمالاً به آن توجه نکرده‌اید این است که وقتی حامد چیزی را یاد گرفت، هرگز فراموش نخواهد کرد. بنابراین شما هم تصدیق خواهید کرد وقت و انرژی بیشتری که برای حامد صرف می‌شود، واقعاً ارزشش را دارد. بهتر است دیگر در این مورد گله نکنید!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79110>



حبیب

اگر در میان گروه کثیر مردان کسانی را بتوانید پیدا کنید که قدری به رویاهایشان بپردازند و خیالپردازی کنند، مسلماً حبیب را در میان آنها نخواهید یافت. حبیب کاملاً واقع‌بینانه فکر می‌کند و تصمیم‌هایی که می‌گیرد نیز به همان نسبت واقع‌گرایانه و دور از هرگونه تصورات غیرواقعی است. به‌طور طبیعی چنین نگرشی باعث می‌شود او سخت‌کوش و پرجار باشد و برای انجام تمام کارهایش برنامه و اصول مشخصی داشته باشد. در زندگی حبیب هیچ‌چیز ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی انجام نمی‌شود.

حبیب آنقدر به کارهای فنی و مکانیکی و اصولاً هر موضوع علمی علاقه نشان می‌دهد که به قول اطرافیانش همیشه غرق در این مسائل است. حتی این وضعیت گاه تا آنجا پیش می‌رود که به نظر می‌رسد حبیب هیچ علاقه‌ای به کارهای هنری و جنبه‌های ظریف زندگی ندارد و به طور کلی از زندگی و روابط اجتماعی کناره گرفته است.

در نگرش حبیب به زندگی همیشه نوعی تردید دیده می‌شود. او آدم منفی‌باف و بدبینی نیست. برعکس بسیار مثبت‌گرا و خوش‌بین است. تنها موضوع این است که به سختی می‌تواند شرایط و مسائل غیرمعمول زندگی را بپذیرد و روشی که برای رسیدن به این پذیرش در پیش می‌گیرد، این است که با دیگران بحث کند تا بتواند نظرات موافق و مخالف را ارزیابی کند. اما به دلیل قاطعیت بیش از اندازه در نظرات و عقایدش به نظر می‌رسد در پایان بحث‌ها دیگران به این نتیجه می‌رسند که حبیب به هیچ وجه آدم موافق و بانزاکتی نیست. اما در مجموع استانداردهای حبیب در زندگی بیش از آنکه استانداردهای معنوی باشند، به اصول مادی نزدیک هستند. در عین حال زمانی که حبیب اصول و اهدافی را برای خودش معین کند، به ندرت از راهی که انتخاب کرده تخطی می‌کند و با اراده قوی آنچه را در پیش گرفته به سرانجام می‌رساند. جالب این است که در این میان، با وجود تمام مشکلاتی که ممکن است پیش بیاید،

به ندرت ممکن است حبیب از دیگران تقاضای کمک کند و البته او آنقدر در انجام کارها موفق نشان می‌دهد که کسی فکر نمی‌کند حبیب نیاز به کمک داشته باشد.

و اما نکته آخر: حبیب ذاتاً پرتوقع است و گهگاه آنقدر درگیر توجه به خودش و نیازها و خواسته‌هایش می‌شود که فراموش می‌کند دیگرانی هم در اطرافش وجود دارند و باید به آنها نیز توجه کند.

در این شرایط آنچه حبیب می‌خواهد در درجه اول اهمیت قرار می‌گیرد و در نتیجه به احساسات، عواطف، نظرات و خواسته‌های دیگران کمتر توجه می‌کند. اگرچه این وضعیت زیاد پیش نمی‌آید، اما در مجموع باعث می‌شود حبیب در روابط فامیلی و نیز در ارتباطات صمیمی و نزدیکی دچار مشکل شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79091>



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 داشته‌اند، برخورد کرده‌ایم. شاید هم از خود پرسیده باشیم؛ این آدم واقعاً همین گونه است که می‌گوید، یا نه درباره خودش اغراق می‌کند.

خیلی‌ها تصور می‌کنند آدم سلطه‌جو 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 می‌انگارد و معتقد است از همه بهتر می‌فهمد و بهتر رفتار می‌کند.

حسین سلیمانپور مقدم، کارشناس ارشد روانشناسی در این باره می‌گوید: انسانهای سلطه‌جو 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 جذبه، 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 قرار 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 درصدد 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 زورگویی 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.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=286779>

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، عیبه 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 بزنیم 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 کم ترین 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 نتوانم 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 وجو 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 جریانهایی 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 تفاوتهایی 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 تنش می 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 جریانهایی 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 جریانهایی 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 یک 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 جریانهایی 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>



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 گذرانیدیم 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 حسوده 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 با 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. هريك از دوستانتان را نیز به دليل 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. درواقع سبب می شوید سایر دوستانتان نیز شما را ترك 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 مالك 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 نگرانید 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 ترك 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 به 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

خاطره (Khatereh)

برای کسانی که نظاره گر رفتارهای متفاوت خاطره هستند، باور اینکه دو بخش متضاد شخصیتی او اینگونه در کنار یکدیگر قرار گرفته اند آسان نیست. مهم ترین ویژگی او سازگاری فوق العاده اش است که همیشه روابطش را تحت تاثیر قرار می دهد؛ او بی وقفه تلاش می کند دیگران را در

شرایط و موقعیت‌های مختلف درک کند. اما این اتفاق زمانی می‌افتد که خاطره از تمام جزئیات مساله آگاهی داشته باشد. اما چنانچه بخش‌هایی از کل مطلب مجهول باقی بماند، او سعی خواهد کرد با تجزیه و تحلیلی که بر اساس منطق خاص خودش انجام می‌دهد، قطعات ناتمام پازل را ارزیابی کند و آن را کامل نماید. وقتی پازل خاطره با روش مخصوص به خودش تکمیل شد، بعید است کسی بتواند تغییری در آن ایجاد کند. وقتی که او چیزی را باور کند، معمولا آن‌قدر غیرقابل نفوذ می‌شود که گویی نظرات دیگران را نه می‌بیند و نه می‌شنود. البته می‌توانید مطمئن باشید که موضوع هیچ ارتباطی به خودخواهی خاطره ندارد.

با وجود این این راسخ بودن و تغییرناپذیری در عقیده، خاطره ترجیح می‌دهد در روابط اجتماعی‌اش موضع مشخصی نداشته باشد. چون می‌داند اگر موضع خاصی انتخاب کند، بعدا قادر نخواهد بود آن را با وجود

اشتباه بودنش تغییر دهد.

• نکته آخر

متأسفانه رفتارهای خارجی خاطره به هیچ وجه نشانی از احساسات درونی او ندارند و همین مساله سبب می‌شود بر خلاف میلش، دیگران نیز درک درستی از این احساسات نداشته باشند. خاطره شخصا معتقد است آن‌قدر به دیگران اهمیت می‌دهد و به آنها لطف می‌کند که شایسته توجه و تشکر آنها باشد. اما خوب احساسات درک نشده او طبیعتا تایید و تحسینی نیز برایش به همراه نخواهد داشت. اینکه کسی فکر کند هیچ کس قدر کارهای او را نمی‌داند اصلا احساس خوشایندی نیست و خاطره بیش از هر کس دیگری با این احساس آشنایی دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80831>



خاتمه‌ها 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، پر حرف و هم‌صحبت‌های مناسبی به نظر آیند! اساسا 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 غیبه 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 واقعیتی 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، به‌یادماندنی 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 موهبتاتی 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 پایاپای 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. پادمان 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 روبرو 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 کیستند... 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. به طور کلی، اگر هویت خود را به درستی بشناسیم و بدانیم کیستیم 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 به درستی 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 محصور به‌فرد 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، خود را به زحمت نینداز، در واقع از ته دل می‌خواهد آن را تهیه کنید! در واقع مفهوم این گفته که به خاطر من به خود زحمت نده یعنی اینکه به طور دقیق همان کار را باید بکنی!

▪ آقایان توجه کنند که:

از آنجائی 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، به‌عبارت 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 به‌نفسشان 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 به‌منظور رهائی 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 آقایان 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 بداخلاق و غیرقابل تحمل نصیب من می‌گردد... یا برای بهتر شدن زندگی مشترک به‌طور حتم موفق خواهیم شد... یا هر چه تلاش و کوشش کنم، 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، پرتراوت و عالی را داشته باشیم.

▪ خانم‌ها و آقایان بدانند که:

بیشتر زمان‌ها (مردان و زنان) فکر می‌کنند که مسبب همه 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 فراق‌کنی 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 دارندگی‌های خود و همسران توجه کنید، از مقایسه خویشتن و زندگی مشترک خود با دیگران خودداری کنید. خود را عادت بدهید نکته‌های مثبت خود و دیگران را ببینند 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.

خجالتی‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟

• خجالتی‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟

آنان در مقابل خواسته‌های معقول یا نامعقول دیگران چه در خانواده و چه در محل کار، مقاومت چندانی ندارند. زیرا تنها خواسته درونی یک فرد خجالتی این است که دیگران او را از صمیم قلب دوست داشته باشند. اما با زندانی کردن خود و منفعلانه عمل کردن (Passeve)، باید هر نوع فشار روحی و روانی را تحمل کند. در این صورت است که او افکار مورد علاقه خودش را به خوبی بیان نمی‌کند و خود را بی‌لیاقت و بی‌عرضه و ناتوان و در نهایت تنها احساس می‌کند. چنین اشخاصی دائم احساس می‌کنند که بر روی چهارپایه‌ای قرار گرفته و همه او را می‌بینند و همه به او توجه دارند و در شکل افراطی در حال تذکر دادن و محاکمه او هستند. یک نگاه، یک لبخند یا یک سکوت باعث بر هم ریختگی‌اش می‌شود. هر بار احساس می‌کند که مورد آزمایش و امتحان قرار می‌گیرد. او محکوم به چیزی است که خودش هم بی‌اطلاع از آن است. اشخاصی که دچار این نوع مشکلات ارتباطی و روانی می‌شوند، معمولاً از اینکه خود را درمقابل نگاه و نشانه‌گیری دیگران بیابند، ترس و بیم دارند. همیشه این احساس در آنها وجود دارد که زیر نظر قرار گرفته‌اند.

• احساس ضعف و شکست

احساس می‌کند که از نگاه دیگران نمی‌تواند فرار بکند. هر چقدر هم که بخواهد از خودش دفاع کند. یا به خوبی خودش را جمع و جور کند، باز هم احساس می‌کند که آدمی دست و پا چلفتی است. آرام‌آرام به این نتیجه

می‌رسد که هیچ وقت قادر به کنترل وضعیت زندگی‌اش نخواهد بود.

تصور می‌کند که دیگران نسبت به او یک خشم پنهانی و قدیمی دارند. در نظر او دیگران خیلی از او قوی‌تر و صلاحیت‌دارترند و هر لحظه می‌توانند در گفت‌وگو یا عمل به او ضربه سختی وارد کنند. دائماً به اضطراب و نگرانی‌هایش توجه می‌کند و مبدل به یک آدم محتاط می‌شود. محتاط در گفتار، محتاط در عمل و محتاط در ارتباط برقرار کردن با دیگران.

کمرویی و خجالت‌زدگی در نظر اکثر نویسندگان روانکاو، یک نوع اضطراب خاصی اجتماعی غیرمرضی می‌شود.

شخص خجالت‌زده می‌خواهد خودش را به یک حالت ماندگار و همیشگی جلوه دهد. معمولاً در خودش فرو می‌رود و کمتر از قوه ابتکارش استفاده



می‌کند و در تمام موقعیت‌های اجتماعی خودش را غایب می‌داند.

با اینکه علاقه‌مند است که تغییر و تحولاتی در خود ایجاد بکند، باز هم در روابط اجتماعی‌اش از خود بی‌استعدادی نشان می‌دهد.

متخصصان و روانشناسان رفتارشناختی تکنیک‌هایی را ارائه می‌کنند که به طور چشمگیری موجب کمک به این افراد برای کاهش یا از بین بردن حالت‌های خجالت‌زدگی و کمرویی می‌شود. «به بعضی از این تکنیک‌ها اشاره می‌کنیم»

با کار کردن برافکار منفی که علت اصلی کمرویی و خجالت می‌باشد، می‌توان تا حدودی شخصی کمرو را از گردابی که خود برای خود ساخته است، بیرون کشید.

زندگی عاطفی، اجتماعی و حرفه‌ای اشخاص خجالتی بر اثر حضور در موقعیت‌های جدید تحصیلی و شغلی کاهش می‌یابد.

باید بتوانیم شخصی خجالتی را قانع کنیم که در مقابل قضاوت دیگران هیچ‌گونه ترس و واهمه‌ای نداشته باشد. همچنین مبارزه با ترس که شخص کمرو احساس می‌کند همیشه باید در مقابل دیگران مهربان و از خودگذشته باشد. احساس پوچی و ترس از قضاوت دیگران یکی از مسائل اصلی اینگونه افراد است. اگر یک آدم کمرو ایده‌هایش را پنهان نگه دارد، چطور می‌توان آن را کشف کرد و به استعدادهایش پی برد؟ حتی خودش هم نمی‌تواند گنج پنهانی‌اش را بیابد.

او فکر می‌کند که گوش دادن او به سخن دیگران امری کاملاً طبیعی است تا اینکه دیگران به سخن او گوش کنند.

به مرور زمان او در تنهایی خودش فرو رفته و احساس تو خالی بودن کند. در این وضعیت که او از خودشناختی ندارد و هنوز از خواب بلند نشده است، همانطور تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شود. انگار وجود او فقط در نگاه دیگران نهفته است. تنها نگاه دیگران است که به او زندگی می‌بخشد.

اولین گام برای تغییر اساسی اینگونه افراد این است که خود و دیگران اجازه بدهند افکار و احساسات ظهور و بروز یابد. در این صورت برای بهتر شناختن فرد، این شانس را به او می‌دهند که فرد کمرو ظهور یابد. شخص کمرو همیشه می‌اندیشد که حرف زدن یک ریسک است. ریسک از این که دیگران شاید از او خوششان نیاید و درباره او قضاوتی ناعادلانه کنند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=102206>



خشایار (Khashayar)

خشایار به معنی نیرومند و دلیر است.

خشایار دنیای رویاها و ایده‌آلهایش را دوست دارد؛ چون خیلی قشنگ‌تر از دنیای واقعی است که اطرافش می‌بیند. او ترجیح می‌دهد با ایده‌آلهایش زندگی کند تا اینکه واقعیت‌های ناخوشایند زندگی را تجربه کند. به همین دلیل هم نظرات خشایار و تصمیم‌هایش معمولاً قابل اعمال در دنیای واقعی نیستند. او حتی با چنین تصوراتی به قصد کمک به دیگران قول‌هایی می‌دهد که بعداً متوجه غیرعملی بودن آنها می‌شود و در نتیجه از انجام دادن آنها باز می‌ماند.

علاوه بر اینها، اگر بدانید که خشایار در دست‌دست کردن و کار امروز را به فردا انداختن هم تخصص دارد، تأیید خواهد کرد که هر شغلی انتخاب می‌کند، بهتر است سراغ دنیای تجارت نرود. چون مشخصاً در این زمینه مشکل پیدا خواهد کرد.

حتماً با همه این ویژگی فکر می‌کنید خشاپار در میان اطرافیانش فرد دوست‌داشتنی و محبوبی نیست. البته این نظر به هیچ وجه با واقعیت مطابقت ندارد. چون بر عکس تصور شما خشاپار را همه دوست دارند. چون بسیار مهربان و خوش طینت است و انصافاً تمام تلاشش را می‌کند تا بهترین رابطه را با همه ایجاد کند. او به خصوص طوری رفتار می‌کند که حتی‌الامکان در رابطه‌اش با دیگران تنش و اصطکاک پیش نیاید. او دوست دارد همیشه مردم را شاد و خوشحال ببیند و حتی برای رفع مشکلات و مسائل آنها پیش‌قدم می‌شود. بنابراین اگر به دنبال میانجی می‌گردید تا مساله دعوای اخیرتان را حل و فصل کند، حتماً به خشاپار فکر کنید. او مطمئناً یکی از بهترین انتخاب‌های شما خواهد بود.

و اما نکته آخر: خشاپار در بیان و ابراز احساساتش بسیار واضح و روشن عمل می‌کند. ولی اگر بتواند برای مدتی کلاس‌های هنری و موسیقی را تحمل کند، به خوبی خواهد توانست درونپاشش را در آثار هنری و قطعات موسیقی تحسین برانگیزش بیان کند. چون چنین استعدادی در وجود او هست و تنها قدری پشتکار لازم دارد...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79028>



خصوصیات آقایون با شخصیت

تنها با یک نگاه گذرا به اطراف خود متوجه میشوید که در میان ما عده کمی از آقایون 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 شکمی 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 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 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 ارئه 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 اشتباهات ت مسخر 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 آقایون 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 آقایون 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.

<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 تواند 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 طوری که 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>



خود را بپذیر!

بدون خودپذیری، عزّت نفس وجود خارجی پیدا نمی کند. خودپذیری به قدری باعث عزّت نفس در ارتباط پیوسته و تنگاتنگ است، که گاه می بینیم این دو را با هم به اشتباه می گیرند. با این حال این دو، معانی متفاوتی دارند و هر کدام را باید جداگانه درک نمود.

عزّت نفس چیزی است که آن را تجربه می کنیم، اما خودپذیری کاری است که آن را انجام می دهیم.

مفهوم خودپذیری از معنایی در سه سطح برخوردار است که در طی سلسله مقالات خود پذیری به بررسی مورد به مورد آنها می پردازیم:

- سطح اول :



خودپذیر بودن یعنی در جانب خود قرار گرفتن، برای خود بودن. خودپذیر بودن بدین مفهوم است که من زنده ام 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 نمی توانند به عزّت نفس برسند:

تا این روحیه و این باور از بین نرود هیچ درمانی مؤثر 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 شرم‌منده شده‌ام، اما حقیقت این است که این کار را کرده‌ام؛ سعی نمی‌کنم آن را از ذهنم بزدایم. 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 <بله حالم 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 بیاموزم 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 <کاردرستی 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.

خود را بشناسید

تصور کنید در حال خرید کردن می باشید و در قفسه های یک فروشگاه دنبال یک جفت کفش مناسب برای خود می گردید. آنچه که باعث میشود تا از خریدن مثلاً "کفشی به رنگ نارنجی روشن خودداری کنید، مطلع بودن از اولیت ها و تقدم های شخصیتی خود است.

در مورد انتخاب همسر نیز همین اصل باید رعایت شود. هیچ دلیلی وجود ندارد که انسان با کسی که هیچ تناسبی با شخصیت او نداشته و هرگز نیز نخواهد داشت همنشین و هم خانه شود. در عین حال شما تا زمانی که به شخصیت خود پی نبرده اید هیچ گاه نخواهید توانست تشخیص دهید که آیا فردی مناسب شما هست یا خیر. پیش از اینکه به مسیر انتخاب همسر قدم بگذارید دو مساله را باید برای خود مشخص نمایید: نوع شخصیت و نوع عشق

• نوع شخصیت شما

بطور کلی نوع شخصیت و نوع عشق به چند دسته مشخص تقسیم می گردد. هریک از ما داراری یکی از این انواع می باشیم. در اینجا بطور مختصر



این نوع ها را بیان می کنیم.

• انواع شخصیت

- جستجو گر: ماجرا جو و مخاطره طلب. او ترسی از برهم زدن قوانین و عاداتها ندارد.
- رهبر: یک انسان اهل ریسک که دوست ندارد هیچ فرصتی را از دست بدهد. یک رهبر همیشه نسبت به هوادارانش بی نهایت با وفا و صادق است.
- سنت گرا: با تجهیز به حواس پنجگانه و بکارگیری مهارتهای عملی در طلب پایداری و استواری است. دوستانش او را قابل اعتماد می پندارند.
- فرد گرا: در مسیرهایش مستقل است. او شخصی کنجکاو و مملو از شگفتی و مسائل غیر منتظره می باشد.
- یاغی: یک قلب شکاک که روحیه ستیزه جویی داشته و فقط از خود طرفداری می کند.
- بخشنده: انسانی بسیار سخاوتمند که دوست دارد همه را یاری و کمک نماید.
- خالق: کنجکاو و احساساتی به همراه مزاجی آتشین، دوست دارد از طریق موازنه، جهان را به مکانی مناسبتر مبدل کند.
- قهرمان: یک برنده طبیعی، قهرمان با سختیها و مشقات زندگی با تحمل و شجاعت برخورد می کند.
- پشتیبان: آرام و منطقی، دیگران به او اطمینان کرده و نقطه ای قابل اتکا برای خود می دانند.

- یکسان ساز: فردی با تجربه و توانا که میتواند خودش را با هر وضعیتی تطابق دهد.
- ملاحظه گر: ذاتا "محتاط و هوشیار است. موقعیت ها و دیگران را پیش از انجام اعمال ناپهنگام، مشاهده و مراعات می کند.
- انواع عشق
- رومانتیک. اگر شما آدمی رمانتیک هستید، عشق همه چیز شما است؛ یک ارتباط عمیق بین معنویت، جنسیت و احساس.
- احساسی. عشق شما شدید و آتشین است. در لحظه زندگی می کنید.
- مقدر: باور دارید که عشق از قبل مقدر و تعیین شده است و روح همسر، شما را به تکامل می رساند.
- خود انگیز: عشق در نظر شما کاملاً طبیعی و برای سرگرمی تصور می شود؛ اگر چنین نباشد احساس خوبی نسبت به عشق نخواهید داشت.
- مشهود: بسیار اساسی، آنچه که شما به دنبالش می گردید همدمی ابدی برای تمام مدت عمر است، عشقی پایدار که همیشه همراه شما خواهد ماند.
- محتاط: ذاتا "واقع بین هستید می دانید که در عشق رنج و جدایی وجود دارد ولی این باعث عدم درگیر شدن شما نمیگردد.

• خود را تجزیه و تحلیل کنید

در انتهای امتحان نتایج حاصله در اختیار شما قرار گرفته و بطور کامل از نوع شخصیت خود و رفتارهایی که باعث شکل گیری رفتار شما شده است مطلع خواهید شد. به علاوه نمودارهایی که معرف تعداد افراد مشابه با شخصیت شما است و نیز نمودارهای مقایسه ای بین شما و افراد هم سنتان نشان داده خواهد شد. بعد از اینکه نتایج نوع شخصیت و نوع عشق را بطور جداگانه مشاهده نمودید میتوانید ارتباط شخصیت خود را با نوع عشقتان مورد سنجش قرار دهید.

• نتایج را بکار ببرید

درک نوع شخصیت باعث می شود خودتان را بهتر شناخته و نتیجتاً در انتخاب همسر آینده موفقتر عمل کنید. اگر قبلاً ازدواج کرده اید، آزمون به شما کمک خواهد نمود تا تفاوت‌های ذاتی و اساسی بین خود و همسران را فهمیده و درک بهتری از احساسات خود جهت حل آسانتر مشکلات پیدا نمایید.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94292>



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 تملک 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 خودشیفته 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 خودشیفته 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 طباطبائی در خصوص مشکلات این افراد در محیط کار و خانواده می گوید: «اگر ویژگی های گوناگون فرد خودشیفته را مورد توجه قرار دهیم به این نتیجه می رسیم که آثار منفی فرد خودشیفته در محیط کار بسیار متنوع و گسترده است. فرد خودشیفته 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 خودشیفته 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 با 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 خودشیفته در مقابل این روش ها مقاومت کند، هیچ کدام از آنها نمی توانند مفید واقع شوند. این افراد حتی ممکن است در مقابل پزشك 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 شیفته 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 دوره ای از زندگی است که فرد می تواند بهتر و راحت تر 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 اندیشه ها محسوب می شود (۲) و به واقع پایه اصلی و اساسی جهان شناسی است. شناخت و معرفت



هنگامی حاصل می شود که آدمی در جاده خودشناسی گام بردارد و در راه پرفراز و نشیب آن پیش برود. این خودشناسی جنبه های مختلفی دارد و هر کسی می تواند از زوایای مختلفی به شناخت خود بپردازد. از جمله این جنبه ها می توان به خود جسمی و شناخت جسم و ویژگی های 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 می توانند به عنوان متعلق شناخت و شناسایی مفهوم خود یا من به کار رود.

شخص می تواند پس از مرحله تحلیل و تبیین انتزاعی مفهوم خودشناسی، به ارزیابی توانایی ها، ظرفیت ها، کمبودها و ... خود پرداخته و آنگاه به برنامه ریزی 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 نباشد.

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 توسست ولی آن را در نمی‌یابی و درد تو ناشی از خود توسست ولی از آن آگاهی نداری. آیا بر آنی 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 توسست نیست، اندیشه کارگشا در خود توسست، اما آن را بروز نمی‌دهی.»(۲)

اگر فرد به این باور پیرامون خودش برسد بر راحتی می‌تواند دنیایی دیگر بیافریند.

انسانی که به خودباوری رسید، می‌تواند بر راحتی 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

ما بقی 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 بر راحتی 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 بر راحتی 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>

خودپنداره و عزت نفس



روش‌های مختلفی برای اندیشیدن دربارهٔ «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 يك 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 کارایی‌های دیگران مشاهده می‌کنیم (جیمز ۱۸۹۰، بریگام ۱۹۸۶). معنی این حرف این است که خودپنداره امری تجربیدی 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>

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

شودید 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 دقیقاً و به‌طور واضح مشخص کنید که چه می‌خواهید. با در نظر گرفتن 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 پذیرفتید 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، توانستیم 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 ۹۵امتیازی پشت ورقه پاسخ بدهند که سؤال این بود: «کدام لاستیک پنچر شده بود؟»...

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314779>

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 يك 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 يك 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

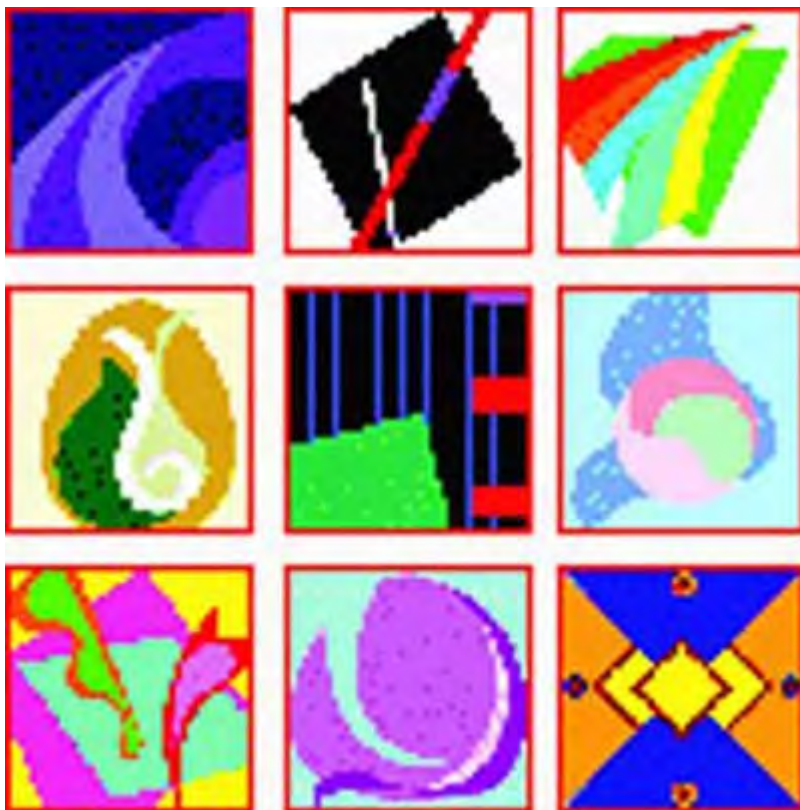
در زندگی به رفتار و روش ساده و طبیعی اهمیت می دهید. اطرافیانتان به دلیل داشتن ایستادگی و مقاومت شما را تحسین می کنند و می توانند به شما متکی باشند. به نزدیکانتان امنیت و آرامش می دهید و شخص خونگرمی هستید که بخوبی دیگران را درک می کنید. هر چیز زرق و برق دار و پیش پا افتاده را نمی پذیرید. لباس پوشیدن شما 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. يك 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 مسئولیت 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 يك 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 يك 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 احساسات 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 برانده 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 تصمیم گیری موثر

• مقدمه

ما در هر حوزه ای که فعالیت کنیم، هر علایقی که داشته باشیم یا هر پروژه ای را که به انجام برسانیم، به هر حال در دنیایی زندگی می کنیم 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 مهم تر از همه این است که ما با خودمان مراوده داریم. همه ما فکر می کنیم که چطور با دیگران رابطه برقرار کنیم که موثرتر و کارآمدتر باشند.

در تمامی لحظات زندگی ما در حال تصمیم گیری 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 کاملاً 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 تأثیر 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. معمولاً 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 تأثیر 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 تأمین 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 توانایی‌ها 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 هدر نمی‌دهند.

ما با اتخاذ آنها به آسودگی و آرامش می‌رسیم، چرا که می‌دانیم نتیجه هر چه 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>



خودشیفتگی چیست و خودشیفته کیست؟

ریشه واژه خودشیفتگی و خودکامی، به اسطوره یونانی که "تارسیوس" بود، برمی‌گردد. "تارسیوس" مرد جوان خوش‌سیمائی بود که بسیار مجذوب خودش شد؛ به نحوی که کنار آب می‌نشست 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، مأیوس گردید و در پایان، از این اندوه، جان سپرد! این در واقع، تعریف ویژگی فرد خودشیفته است. انسانی که فقط به خویشتن می‌اندیشد. به قول یکی از روانشناسان صاحب‌نام: "تمام نیروی روانی او به خودش معطوف است".

خودشیفتگی، نوعی اختلال هیجانی بسیار اغراق‌آمیز است. مبتلایان به این اختلال، با سایرین همدل نیستند! ولی نیاز دارند مرتب از سوی آنان مورد تمجید واقع شوند. هر چند خودشیفتگان و خویش‌کامان، تصویری



مبالغه‌آمیز از خویش دارند، اما از پنداره بسیار آسیب‌پذیری برخوردار بوده و

بیشتر با هویت خویش ناآشناوند.

این اختلال، کمتر از سایر اختلال‌های شخصیتی، رخ می‌نماید و احتمال ابتلاء به آن به طور تقریبی، یک درصد است. برخی از مطالعه‌ها نشان می‌دهند که این اختلال، بیشتر در مردان جوان، روی می‌دهد. آسیب‌پذیری در عزت‌نفس، شخص مبتلا به خودشیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست، خیلی حساس می‌کند. گرچه امکان دارد این موضوع را آشکارا بروز ندهند، ولی خرده‌گیری از ایشان، سبب دل‌آزاری، احساس حقارت، کم‌ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنان می‌شود. اینان در برابر توهین، غضب یا هجوم متقابل و گستاخی نشان می‌دهند بیشتر وقت‌ها چنین تجربه‌هایی به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می‌انجامد. رابطه‌های پینردی و عملکرد اینگونه شخص‌ها بیشتر مواقع، با مشکل روبه‌رو می‌گردد. درمان اختلال مذکور، از طریق روان‌درمانی و گفتگو بین روانپزشک و بیمار، امکان‌پذیر است.

شاید همگی ما در دورانی از زندگی خویش با کسانی روبه‌رو بوده‌ایم که خویش‌تر 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 دوره خردسالی همه افراد وجود داشته باشد. بی‌شک انتظار می‌رود 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 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 منجر 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 درباره 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 می‌انجامد. در ضمن، ناامنی، بیم طرد 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 خویش‌تر را درباره 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 رابطه بین‌فردی، استثمارگر هستند؛ نسبت به ظاهرشان حساسند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید زیاده‌تری 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 به‌هم‌ریختگی در رابطه این افراد، گذشته از رابطه خانوادگی و زناشویی، رابطه 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 زندگ یخوش 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 جایی می‌رسند که او را دوست‌داشتنی نمی‌یابند؛ از همگامی با او، دوری می‌گیرند و تلاش می‌ورزند که کمتر با او برخورد داشته باشند؛ به سبب آنکه فرد خوشبین کام در مرحله‌های 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 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 اسمتیا و شهرت برای خود سود جوید".

استاد یاد شده می‌افزاید: "وضع افراد مزبور در خانواده‌هایشان هم به همین سبک است. یعنی همسرشان به منزله وسیله‌ای تلقی می‌شود که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی او را ارضاء کند و در نهایت، همسر برایش ارزش جدی ندارد. رابطه خانوادگی این شخص به‌طور معمول، مشوق 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 اعضاء 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 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 نشست‌ی با روانشناس، دیدار کرده و روانشناس با بررسی نارسائی‌های مشترک آنان، برایشان برنامه‌های ویژه 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 خواسته خود می‌دانند و رفتارشان را صحیح و به حق می‌شمارند و پیوسته ساری را مقصر قلمداد می‌نمایند. خودشیفتگان هرگونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و یا آن را شرطی می‌بینند. شخصیتی که خویشتن‌کام است، دوروبر 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 عارضه 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 ارائه 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 کمال‌گرایی رفتن، از صفات‌های فرد خودشیفته است.
- زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد، بسیار عصبانی می‌شود و اکنش 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 گاه سبب می‌شود آنان دردسرها و حتی بحران‌های خودساخته‌ای تدارک ببینند تا زمینه‌ای برای خودآرایی و اثبات لیاقت‌هایشان فراهم آورند. از دیدگاه بقیه 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 محیط ردپای رخدادهای دوران کودکی هم مشهود است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=264483>



دار و دسته برره پی 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 پی 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 پی تمثیلی و تشبیهی را برای آشنایی با برهم کنش شخصیتی در هر اجتماع می توان به کار برد تا به شناخت بیشتر چیستی 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 نارسى سیستمیک (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 (دپرسیو) هستند که همه توان، کوشش، پوییش، نظم و انضباط سرشتی و منشی خویش را به کار می بندند تا وظیفه شخصی و حرفه پی 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 لجباز 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 عر و نق می زنند.

فال بینی و نهانگویی هم بر دوش شخصیت های خرافه مدار اسکیزوتایپال است. هر آدم و جاندار زنده پی-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 پی 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 نابرخوردار 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 تکی 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. نارسیسیسم سازنده و سودمند در عین حال که دغدغه پیشرفت، شکوفایی، کارآمدی، توانگری و نیرومندی خویش را دارد، در همان هنگام به بهروزی، 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 نوافرین نیز پشتکاری همیشگی و استوار دارد اما خودشیفتگی بیمارگونه چنین منش و رویکردی ندارد.

نارسیسیسم بیمارگونه، درونمایه و بنیان های پررنگ و نیرومندی از ویژگی های شخصیتی آنتی سوشیال (ضدا اجتماعی) و بوردرلاین (مرزی-پراشوب) را داراست.

مایه هایی از شخصیت نمایشگر نیز در هر جاندار و آدمی وجود دارد و دست کم حضور کمرنگ 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 نارسیسیستیک 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 پروردگارند، باید احترام گذاشت.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=314482>



داریوش (Daryoush)

اگرچه داریوش به ظاهر خیلی ساکت و آرام به نظر می رسد، اما هیچ وقت اجازه ندهید این ظاهر او شما را متقاعد کند و باور کنید که او همیشه همین اندازه آرام و مظلوم است.

اگر کمی به او فرصت دهید و رفتارش را زیر نظر بگیرید، متوجه خواهید شد که آنقدرها هم ساکت نیست، بلکه بر عکس، زمانیکه داریوش شروع به صحبت کند، به سختی می توانید جلوی او را بگیرید تا برای صحبت کردن به شما هم نوبت برسد. در مجموع داریوش به راحتی آنچه را در درونش

احساس می‌کند ابراز می‌کند و هیچ تردیدی در بیان افکارش به خود راه نمی‌دهد. در بسیاری موارد هم آنچه داریوش می‌گوید فی‌البداهه است. او معمولاً از پیش به آنچه می‌خواهد بگوید نمی‌اندیشد و به همین دلیل در بعضی موارد گفته‌هایش به نظر دیگران رك و نیشدار می‌آید. اما حتی در این شرایط هم باید بدانید که در بدن داریوش حتی يك استخوان بدخواهی هم وجود ندارد. او ذاتاً آدم خوش‌طینتی است و اگر در مواردی به نظر شما خلاف این می‌آید، آن را به حساب ملاحظه‌کار نبودن او بگذارید.

اصولاً برای داریوش گذراندن اوقات خوش و انجام آنچه دوست دارد در درجه اول اهمیت قرار دارد. به همین دلیل هم کارهایی که داریوش انجام می‌دهد در بسیاری موارد انسجام کافی ندارد و به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. البته این مشکل داریوش دلیل دیگری هم دارد. برای داریوش انجام يك کار ثابت برای مدت طولانی غیرممکن است. بنابراین داریوش باید به این نکته توجه کند و برای خودش اهداف کوتاه مدت در نظر بگیرد تا بتواند به آنها برسد وگرنه پیش از محقق شدن اهداف بلند مدتش از تلاش برای رسیدن به آنها دست کشیده و به سراغ مورد دیگری خواهد رفت.

• اما نکته آخر

خلاقیت و نوآوری از ویژگی‌های جدایی‌ناپذیر داریوش هستند که آنها را در اغلب جنبه‌هایش زندگی‌اش نیز اعمال می‌کند. بنابراین اگر در زمینه‌های هنری فعالیت کند، استعدادهایش به فعلیت می‌رسند و موفقیت در انتظار او خواهد بود. به خصوص اینکه انجام فعالیت‌هایی که به نوعی به احساسات درونی وابسته باشند، برایش جذابیت خاصی دارد و این تنها کاری است که داریوش می‌تواند برای مدت طولانی‌تری انجام دهد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79436>



داستان شخصیت چیست؟

شخصیت خود را هدف تیراندازی با حلقه های هم مرکز در نظر بگیرید. شخصیت شما از پنج حلقه درست می شود. در حلقه اول، ارزشها و در دایره خارجی آن، باورهایتان قرار دارند.

ارزشهای شما، باورهای شما را مشخص می سازند؛ باورهایی که درباره خود و دنیای پیرامون خود دارید. اگر ارزشهای مثبت داشته باشید، چیزهایی مانند عشق، محبت و سخاوت، باور می کنید که اشخاص حاضر در دنیای شما شایسته این ارزشها 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 ارزشهای 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 خوشایندی برایتان اتفاق بیفتد، مثبت، بشاش و آینده نگر





خواهید بود. 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 شماست. نگرش و طرز تلقی شما بازتاب ارزشها، باورها و انتظارات شماست. برای مثال، اگر ارزش شما می گوید در دنیای خوبی

زندگی می کنید و باورتان این است که در زندگی موفق خواهید شد، انتظار می کشید که هر حادثه ای برای شما اتفاق بیفتد به شکلی به شما کمک خواهد کرد. در نتیجه در قبال سایر مردم نگرش ذهنی مثبت خواهید داشت. شاداب تر و خوش بین تر خواهید شد، شما 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 ارزشها، باورها و انتظارات شما در بیرون از شماست. به همین دلیل است که آنچه را در زندگی و کارتان به دست آورید بیشتر با توجه به آنچه در درون شما می گذرد مشخص می شود.

برایان تریسی-کتاب هدف

[/http://tntmoney.wordpress.com](http://tntmoney.wordpress.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94893>



دانیال (Danial)

برای اطرافیان دانیال همیشه يك سوال بدون پاسخ وجود دارد: چرا کارهای او نیمه‌کاره رها می‌شوند؟ با وجود تمام انرژی و اشتیاقی که دانیال در آغاز کارها از خود نشان می‌دهد، او معمولاً برای به پایان رساندن کارها همیشه دچار مشکلات زیادی می‌شود؛ به‌خصوص اگر مورد مربوطه کاری باشد که بیش از حد معمول نیاز به تمرکز و استمرار داشته باشد.

از نظر اجتماعی، دانیال از بودن در جمع و در کنار دیگران لذت می‌برد و البته هرچه تعداد افراد حاضر در جمع بیشتر باشد، برای دانیال لذتبخش‌تر است. چون به راحتی دوستان جدید پیدا می‌کند و آشنا شدن با غریبه‌ها برایش بسیار آسان است. چون دیگران به راحتی به سمت او جلب می‌شوند و عامل آن، طبیعت مهربان و صمیمی دانیال و نیز بخشندگی و دست‌ودلبازی ویژه اوست. دانیال از آن دسته افرادی است که خیلی زود با شنیدن سرگذشت دیگران دلش به حال آنها می‌سوزد و هر کاری که از دستش بر بیاید برای کمک به آنها می‌کند. اگرچه این خصیصه يك ویژگی مثبت تلقی می‌شود، اما دانیال باید خیلی حواسش را جمع کند تا دوستان واقعی‌اش را از کسانی که قصد سوءاستفاده از این اخلاق او را دارند، تشخیص دهد.

با توجه به دل‌رحم بودن ذاتی دانیال، احتمال اینکه عده‌ای بخواهند در ظاهر دوست با جلب دلسوزی او از کمک‌ها و بخشش‌هایش بهره‌مند شوند وجود دارد و به همین دلیل هم دانیال باید کاملاً مراقب آنچه در اطرافش می‌گذرد باشد تا کلاه سرش نرود!

و اما نکته آخر: در مورد کار کردن و پول درآوردن دانیال هیچ برنامه مشخصی ندارد. او بسیار خوشبین است و اعتقاد دارد اتفاقاتی که در آینده رخ

می‌دهند، راه پول درآوردن آسان و بدون دردسر را برایش باز خواهند کرد. برای دانیال پول فقط جنبه تفریح شخصی دارد و این دیدگاه‌ها چنانچه اصلاح نشوند، می‌توانند او را دچار دردسرهای بزرگی بکنند...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80000>



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 آدم‌های مثبت و علمی با شنیدن آن کهیر می‌زنند و از آن قویاً اعلام انزجار کرده و تبری می‌جویند. بلکه مراد بنده از این افسردگی نوعی کنار کشیدن از ابتدال عمومی و فرو رفتن در لاک و انزوای فاخر و تنهایی- گاهی چند نفره- و خلوت‌گزینی و اینها است و مجموعه خلقیاتی که آدم را از جریان سطحی روزمرگی، لختی متمایز می‌کند و به اعماق بی‌کران خود می‌برد. البته نباید این نکته را هم ناگفته بگذارم که حضور قاطع و آدم‌های به اصطلاح مثبت و تکثیر تاسف‌برانگیز این صادرکنندگان سخاوتمند انرژی‌های 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 قارچ هر ساعت و از هر گوشه سر بر می‌آورند و روانشناسی غیرعلمی شان را توی خلق آدم فرو می‌کنند و... تا چه اندازه مرا مصمم کرد تا در ستایش آنچه در برابر این فرمایش‌های گرانقدر قرار می‌گیرد، چند سطری را سیاه کرده و خاطر خوانندگان عزیز را در ستایش افسردگی بیالایم.

فقط تاملی کوتاه در احوال مردان بزرگ و تاثیرگذار تاریخ، چه در حوزه‌های فلسفه و ادبیات و چه در حوزه علم کافی است تا دریابیم این مردان بزرگ تا چه اندازه با مردمان عادی عصر خود تفاوت‌های اساسی داشته‌اند و نحوه زندگی آنها و ارتباطات شان چقدر متفاوت از رفتارهای اجتماعی سایر مردم بوده است. غالب این مردان بزرگ قائل به حضور در جمع و شرکت در جلسات و مهمانی‌های سطحی نبوده‌اند و غالباً ترجیح شان بر این بود تا به جای حضور در جمع‌های آنچنانی در خلوت و انزوای خود یا در میان حلقه کوچک دوستان محدود به خلق اندیشه‌های بزرگ و ایده‌های تکان‌دهنده مشغول باشند تا به کارهای دیگر. شاید دوستان مثبت‌اندیش ما بگویند که این آدم‌های بزرگ که بنده به آنها اشاره می‌کنم 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 کرده‌ام که خلوت‌گزینی و میل به انزوا و گوشه‌گیری نشانه افسردگی نیست. پس تا اینجا کار مشکلی نیست. اما این دوستان طبع غالباً تلخ و تقدیرگرای این مردان بزرگ را چه می‌گویند. خلق تنگ و بی‌حوصله مثلاً داستایوفسکی یا بداخلاقی‌های نیچه یا سخت‌گیری‌های ادیسون و... را به چه حسابی می‌گذارند؟ وقتی در شمردن نشانه‌های 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 زنیم 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 بدخلق 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 یی 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 بیاییم 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 می شود. تیم درمانی زیر نظر و با مسئولیت روانپزشک کار می کند. سیر درمان با معاینه روانپزشکی شروع شده و شامل طرق درمانی زیر می گردد:

۱. دارو درمانی: تجویز دارو باید به وسیله روانپزشک صورت گیرد در این زمینه، روانپزشک از تخصص حرفه ای و تجارب خود بهره می برد تا بیماری را

درست تشخیص داده و نوع و مقدار دارو را تعیین نماید و ضمناً از عادات بد داروئی 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 محتوای 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 به وسیله 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 به صورت مثبتی خود را ببیند. البته کار درمانی در صورتی موفق است که به وسیله سیستم مددکار اجتماعی بیمار به کار متناسبی رهنمود گردد. کارپایی 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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دروغگوها را بشناسیم

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:





(۱) چشمان کسانی که دروغ می گویند یا بازتر از حد معمول است یا دائما چشمهای آنان به نقاط مختلف حرکت می کند. در عین حال آنها معمولا از نگاه مستقیم به شما احساس ناراحتی می کنند و سعی می کنند مستقیما به شما نگاه نکنند.

(۲) گاهی اوقات افراد دروغگو بخشی از صورت یا دهانشان را هنگام حرف زدن می پوشانند.

(۳) وقتی از آنها سوال می شود دماغ یا گوششان را به حالت عصبی می خارانند.

(۴) فرد دروغگو معمولا هنگام حرف زدن حرکت اضافی زیادی از خود بروز می دهد.

(۵) در هنگام حرف زدن زیاد تپق می زنند و اشتباهات فراوان گفتاری را سعی می کنند به گونه ای بپوشانند.

(۶) آنها همیشه کلی گویی می کنند و بارها این کلیات را تکرار می کنند و با این کار تلاش می کنند تا خودشان را فانع کنند.

(۷) 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.

(۸) هنگامی که سعی دارید در مورد موضوع مورد بحث از آنها سوال کنید بلافاصله موضوع بحث را عوض می کنند.

(۹) 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.

(۱۰) اگر می خواهید مطمئن شوید که 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.

(۱۱) 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.

(۱۲) آدم های دروغگو معمولا پر حرف هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می کنند.

(۱۳) افراد دروغگو معمولا کسانی هستند که در زندگی شخصی یا خانوادگی دچار مشکل هستند. پس در مورد حرفهای چنین افرادی بیشتر دقت نمایید.

(۱۴) تن صدای افراد دروغگو در هنگام دروغ گفتن معمولا بالاتر از حد طبیعی است.

(۱۵) خنده های بی دلیل و بی گاه در هنگام صحبت کردن یکی دیگر از علائم افراد دروغگو است

(۱۶) 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 : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95308>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دست‌هایت را پنهان کن



اگر امروز توی اتاق نشیمن گرم و نرم خانه‌تان، يك نفر با زلمزیمبوه‌های کولی‌ها سر به سر و اصرار کند که برایتان کف‌بینی کند و اسرار آینده‌تان را بخواند، چه کار می‌کنید؟

البته امیدوارم شما از آن دسته خرافاتی‌هایی نباشید که فکر می‌کنند هر کس کف دستتان را دید و حرف‌هایی درباره آینده زد، پیشگو و آینده‌بین است. بعد هم امید داریم از آن دسته هم نباشید که با چشم‌های بسته هرچه می‌بینند به حساب خواب و رویا و توهم می‌گذارند، چون حداقل در این یکی مورد روانشناسی هم حرف‌هایی برای گفتن دارد...

۱. ارسطو گفته است: دست عضوی از اعضای بدن است که عامل فعالیت نیروهای تاثیرپذیر سیستم درونی بدن است.

۲. اگر از گفته ارسطو چیزی نفهمیدید حداقل به بالزاک، نویسنده آشنای فرانسوی دل بسپارید که می‌گوید: ما می‌توانیم سکوت را با بستن لب‌ها و

چشمان و ابروهای خودمان حفظ کنیم، اما دست‌های ما قادر به چنین پنهانکاری نیستند... دست‌های ما افشاگرند.

۳. علم پزشکی علاوه بر همه اینها، به صورت منطقی از روی تغییرات ایجادشده بر روی ناخن‌ها و پوست، بیماری قلبی، سکنه، فلج یا سل ریوی و کم‌خونی را تشخیص می‌دهند.

۴. فکر می‌کنم حالا اگر بشنوید روانشناسان معتقدند حالت‌های گوناگون شخصیت انسان، مثل فصاحت و بلاغت، عصبانیت و قدرت انتقال احساسات را براحتی می‌توان از طریق شکل حرکات دست و شکل انگشتان تشخیص داد، باور می‌کنید؟

۵. در ضمن روانشناسی مدرن اعتقاد دارد، برخلاف نظر کولی‌ها که می‌گویند آدم‌ها با دست‌هایی تقدیری به دنیا می‌آیند، تاثیر شخصیت‌ها بر شکل دستان تدریجی است. یعنی این ما هستیم که دستانمان را می‌سازیم، نه اینکه خطوط دست و شکل انگشتان ما، سازنده شخصیت ما باشند.

۶. حالا اگر بشنوید که علم کف‌شناسی هندی، که سال‌ها پیش از اقوام آریایی به آنها ارث رسید، معتقد است دست راست ما دقیقا به صورت اکتسابی شکل می‌گیرد و نشانگر تغییرات شخصیتی آدم در سال‌های عمرش است، باز هم کف‌شناسی را کولی‌بازی می‌دانید؟

۷. دانشمندان خبره پزشك قانونی یا به عبارتی کارآگاهان سفیدپوست که در آزمایشگاه دنبال قاتل می‌گردند، معتقدند که خطوط کف دست و شکل چین‌خوردگی‌ها و حتی ظاهر ناخن آدم‌ها متفاوت است، یعنی اگر در تمام کره زمین بگردید، دو نفر را پیدا نمی‌کنید که دست‌هایی شبیه هم داشته باشند، حتی دوقلوها...

۸. اگر با يك روانكاو برخورد کردید و با نگاه کردن به دستتان گفت که شما خیلی احساساتی، تندخو و پرخاشگر هستید، تعجب نکنید! جناب روانكاو طالع‌بین و فالگیر نیست فقط کف دست شما بلندتر از انگشت‌های شماست!

۹. کف‌بین‌ها می‌گویند انگشت‌های خوش‌فرم، ناخن‌های کشیده و خوش‌ظاهر و دست‌های قوی و گره‌گره نشان‌دهنده شخصیت‌های شکل گرفته و منطقی است. حالا اگر این را يك روانشناس بگوید ما می‌دویم ببینیم دست آن شخصی که دوست داریم بدانیم در درونش چه می‌گذرد، چه شکلی ست!

۱۰. اگر آن شخص مورد نظرتان ناخن‌های كوچك و باريك دارد منتظر باشید که احساسات بالا و انرژی زیادی کار دستش بدهد، این جور آدم‌ها خیلی زود تخلیه انرژی و بی‌انگیزه می‌شوند.

۱۱. اگر آن شخص (نمی‌گویم زن یا مرد چون مهم نیست) ناخن‌های کوتاه و پهن دارد، نشانه خودخواهی و انزواجویی‌اش است، شرمنده!

۱۲. اگر هم ناخن‌های بزرگ دارد یا انگشت‌های کوتاه و توسی‌خورد، خودبین و کله شقی اما مهربان و دل‌رحم است.

۱۳. ناخن‌های آسیب‌دیده هم نشانه آدم‌هایی است که نیازمند به محبت و درك هستند و اگر همین آدم‌ها ناخن‌های بلند و انگشت‌های نازك داشتند، احتمالا افسردگی و آسیب‌پذیری‌شان هم زیاد است.

۱۴. کی گفته بود از کولی‌هایی که زلم‌زیمبو به خودشان وصل می‌کنند و در کف دست دنبال ستاره بخت می‌گردند چیزی نپرسید، به سراغ روانشناسانی بروید که درباره کف‌شناسی، مثل يك علم صحبت می‌کنند، لابد من بودم!

شرمین نادری

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=16510>



دکتر دابیچ و مستر کارادزیچ

داستان واقعی استاد روانپزشکی که سردار خونریز و بی رحم جنگ شد و بعد در خفا به هیبت درویشی اندرزگو 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 آموزنده پی در وجود خود ما اشاره دارد.

در اولین نگاه و با توجه به چهره های بسیار متنوعی که او از خود نمایش می دهد، می توان این طور برداشت کرد که اساساً چیزی به نام «من» یعنی شخصیتی با عناصر پایدار و ثابت وجود خارجی ندارد. «ما» ملغمه پی هستیم از صداهای مختلف آدم های مختلفی که همواره در ما وجود دارند و هرکدام زمانی عنان اختیار این ارباب چندسویه را برعهده می گیرند. تبارز



نهایی چنین رویکردی اختلالات تجزیه و بیماری «چندشخصیتی» است که در ظاهر هم، هرچند ساعت یا هرچند روز بیمار شخصیت متفاوتی است، شخصیت‌هایی که گاه از یکدیگر بی خبرند، اما در نگاهی عمیق تر متوجه ریسمان باریکی می شویم که چهره های مختلف «رادوان» را به یکدیگر وصل می کنند و اتفاقاً همین جنبه های مشترکند که بیشتر قابل توجه هستند. همان خصوصیات بالقوه پی که در بطری جادو نهاده شده اند تا هر زمان به گونه دیوی سر برآورند. راستی چگونه خمیرمایه پی باید 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 عزلتکده پی در انزوا به تعالی روح اندرز دهد و ظاهراً در هر سه کار نیز حداقل در همان «گفتمان» موفق باشد. شاید درک چنین دستمایه پی دشوار باشد، اما آنچه که درک آسان تری دارد و باید به آن اشاره کرد همان «گفتمان»های متفاوتی است که خصوصیات ذاتی او را برجسته ساخته اند. یعنی شرایط اجتماعی و فرهنگی و گفتمان عمومی که در هر زمان نیک و بد رفتار را تعیین می کنند. یک روز شرایط تثبیت شده دوران زمامداری «تیتو» که استاد متشخص روانپزشکی است، یک روز دوران جنگ های دهشتناک قومی که او یکی از موثرترین این جنگ افروزان است و روز دیگر در شرایط صلح آمیزی که همه آرام آرام زیر چتر اتحادیه اروپا فرو می روند. در چنین شرایطی البته نمی توان کسی را به دلیل شرایط، مبرا از مسوولیت دانست چرا که بسیاری از مردم در همان شرایط نیز بر نیک و بد این افعال آگاه بوده اند، اما نمی توان از نظر دور داشت که بسیاری دیگر هم که به این اعمال

دست نزده اند عقیده مخالفی نداشتند اما به اندازه «رادوان» موفق نبوده اند، در واقع در چنین مواردی آنچه محاکمه می کنیم یک دوران است و آن که را محاکمه می کنیم قهرمان آن دوران و البته در بسیاری از موارد ما حق داریم آن دوران و آن گفتمان و آن قهرمان را محاکمه کنیم، اما ورای محاکمه، اندرزی که می توان گرفت آنکه در هر گفتمان خاص باید کوشید قفس آن گفتمان را درید و به افق های جدیدی دست یافت. آیا تقارن مرگ قهرمان این پرواز و این پرده دری «سولژنیتسین» و دستگیری قهرمان «قفس» کارادزیچ را باید واجد معنایی خاص دانست؟ قطعاً خیر. «سولژنیتسین» آنقدر پیر شده بود که باید می مرد و بیهوده است اگر بینگاریم با مرگ این و دستگیری آن اساساً دوران گفتمان های خاص به پایان رسیده است. باز هم همچنان در شرایط خاص گفتمان هایی 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 بی علاقه بود. چرا اساساً روانپزشکی را رها کرد و به پیشه جنگ سالاری 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 حداکثر می توانست به تعدادی بیمار کمک کند یا تحقیق محدودی درباره تاثیر داروهای مختلف باشد. او می خواست به یکباره باعث تغییرات بزرگی شود که زندگی عده زیادی از مردم را تغییر دهد. آرمان های بزرگ را محقق سازد و وقتی هم که به عزلت و خفا درغلتید باز هم به دنبال نوعی خیالپردازی غیرواقعی رفت. اگرچه با تک تک افراد روبه رو می شد اما دیگر به دنبال جنبه های جزئی زندگی آنان نبود. می خواست 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 مجیرالعقول 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 نقصی دیگر هم باشد. آن هم نقیصه پی 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 پی شرکت می کند و همچنان به گونه پی دیگر باز هم به شهرت می رسد. مشهور بودن و شناخته شدن انگیزه پی است که بسیاری آن را دون شأن 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 قهرمانی نوع جدیدی از انسان باشد، قهرمانی که دیگر در فکر کارهای بزرگ و در برابر نورافکن نیست. او فردی ناشناس در میان جمع، مهره پی محکم در یک دستگاه پیچیده و سنگی قابل اطمینان در کاخی باشکوه است،

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=332741>



دلیل قلقلکی بودن چیست؟



همه ما با مفهوم قلق و قلقی 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 می‌شود و عملکرد تمام دستگاه‌های بدن در آن لحظه تحت تاثیر این تماس قرار می‌گیرند. برخی از ما یا قلقی هستیم یا نیستیم، یا میزان قلقی بودن مان متفاوت است؛ کم یا زیاد. یا اینکه زمانی قلقی بودیم و اکنون دیگر قلقی نیستیم اما آنچه درباره همه ما صدق می‌کند این است که همه ما زمانی قلقی بودیم به خصوص در کودکی یا نونهالی که در آن زمان شناخت دقیقی از شخصیت خود

نداشتیم. اما دلیل قلقی بودن چیست؟

بسیاری گمان می‌کنند که مسائل ژنتیکی در این امر دخیل است حال آنکه بسیار کسانی که خود قلقی نیستند فرزندان قلقی دارند و برخی نیز دلایل عصبی را در این امر دخیل می‌دانند. حال آنکه علم پزشکی هیچ دلیل قانع کننده و بدون تناقضی تاکنون برای اثبات این مدعا ارائه نداده است. حقیقت این است که قلقی بودن دلیلی کاملاً روانی دارد. قلقی بودن رابطه کاملاً مستقیمی با اعتماد به نفس اشخاص دارد. با کمی تامل درباره انسان‌های قلقی و کسانی که قلقی نیستند به راحتی درمی‌یابید که انسان‌هایی که قلقی نیستند شخصیتی محکم و تقریباً ناگسستنی دارند حتی کودکانی هم که قلقی نیستند از این ویژگی مستثنا نیستند. اما کسانی که قلقی هستند از شخصیت چندان محکمی برخوردار نیستند. به لحاظ اجتماعی هم اگر آماری تهیه کنید درمی‌یابید که اکثر کسانی که قلقی نیستند به لحاظ موقعیت کاری و اجتماعی از جایگاه بالاتری برخوردارند. معمولاً کودکانی قلقی 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 انسان‌ها به مرور زمان خودشان با کمک جامعه این اعتماد به نفس را به دست می‌آورند و شخصیت شان محکم می‌شود و مقاوم درباره چیزی به نام قلق. در واقع اعتماد به نفس نوعی حس مبارزه طلبی را در شخص ایجاد می‌کند که قلق یک از چیزهایی است که کسی که قلقی نیست به مقابله با آن می‌پردازد. از اینجا اینگونه می‌توان نتیجه گرفت که قلق راهی برای سنجش اعتماد به نفس انسان است.

مجتبی صیدی

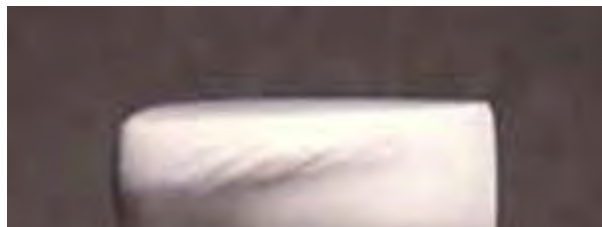
منبع : روزنامه شرق

<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 نوسیدی نسبت به مقام آدمی توامان درخشش می‌کنند. 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 پرنرنگی از «علاقه» 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 ناپهناجاری نیست. برای مثال بودن (Boubouin) روانکاو سوئیسی می نویسد: «این عقده ها نیستند که ناپهناجار و مرضی هستند بلکه برخی از دگرگونی ها یا تورم آنهاست که بیمارگونه تلقی می شود». وی به متمایز کردن عقده های عادی می پردازد و درباره آنها می گوید «اینها ارکان روح» هستند.

از نظر وی عقده های عادی همان تمایلات و گره های علاقه ای هستند که در وجود کلیه انسان های روی زمین وجود دارند و تقریباً ۳ دسته هستند:

الف) علاقه به شیء (که با رفتارهای مربوط به آن شیء خاص مشخص می شوند مثل وصول، تماشای 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 - واکنش ها).

عقده های 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 می شود. در میان کنجکاوی ها، کنجکاوی درباره جنس مخالف امری طبیعی است. ولی ممکن است با فردی مواجه شویم که در این راه با ممانعت ها و تنبیه هایی روبه رو شده است که هم آتش کنجکاوی او را تیزتر کرده اند و هم در وی احساس گناه پدیده آورده اند. لذا در او «عقده ای» پیدا می شود که مربوط به علاقه ای شدید و احاطه گر برای شناخت و برملا ساختن اسرار و رموز به طور کلی و مطالب مربوط به جنسیت به طور اخص است. لذا چنین فردی تمایل به رفتارهای اغواگرانه و نمایشی پیدا می کند و انگیزی به نحو مقاومت ناپذیری مجذوب اسرار و رموز است و «محرم» انجمن های مخفی شدن را در سر می پروراند... بنابراین عقده ای در وی شکل می گیرد که بودن 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 می کند، به صورت مرضی در می آید و انعطاف «من» انسان را از بین می برد و آزادی آدمی را محدود می کند. این جاست که یونگ معتقد می شود «هنگامی که عقده ای بر ما حکومت می کند ما دیگر خودمان نیستیم... یک عقده فعال گاهی ما را در یک حالت عدم آزادی غوطه ور می سازد...».

• شیوه های عملکرد عقده ها

چهار عملکرد اصلی وجود دارد که مستقیماً در تغییر شکل عقده ها دخیل هستند:

۱) اعتلا

در اثر این عملکرد، عقده به قلمرویی انتقال می یابد 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) درمی آید. 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 ماشین های خراب کننده و کاربرد ابزارهای ویژه انهدام و خرد کردن اعتلا می یابد. اما اگر همان عقده بر نیاز به آزارگری مبنی بر کشتن، شکم دراندن، سوراخ کردن، تکه تکه کردن، خونریزی و

غیره سلطه یابد، اعتلاهای اجتماعی متعددی امکان بروز می یابند که از مامور اعدام تا قصابی و حتی تخصص در جراحی یا پزشک قانونی را دربرمی گیرد. 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 فعالیت های مربوط به صحنه، صفحه تلویزیون، بساط و تریبون و موارد مشابه را در بر می گیرد؛ از نقش یک فروشنده دوره گرد گرفته تا استاد دانشگاه در حین تدریس و سخنرانی پرشور یا حتی کمترین حرفه ای. همچنین عقده حقارت با کاربرد تواضع و کناره گیری ارادی و افراطی اعتلا می یابد.

(۲) تلافی

از کوششی برای انکار عقده از طریق ایجاد یک رشته رفتارها در مورد همان موقعیت هاست؛ رفتارهایی که دقیقاً عکس رفتارهای عقده ای است. مثلاً راه رفتن با گام های صدادار و نظامی ضمن زدن سوت و خوشحالی به هنگام شب در حالی که فرد ترس بسیار از تاریکی دارد! این امر خود یک رفتار لحظه ای 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 می شود. مثال اگر یک مجرم قدیمی و کهنه کار است که به صورت یک تصحیح کننده بی گذشت کلیه خطاها یا یک پیرو آرمان ها و ارزش های اخلاقی به صورت جزمی در می آید.

(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. مثلاً 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 فایز 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 اغراقآمیز است؛ بدین معنی که با کوچکترین نشانه ای به راه می افتد. مثلاً 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 ظواهر 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 خودآگاهی 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 موراوی فهرستی از عقده ها را معرفی کرده است که به شرح زیر هستند. وی معتقد است این عقده ها نابهنجار 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 complx 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 complx 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 اشیاء، شلیک کردن تفنگ و منفجر کردن مواد منفجره نشان داده می شود.

(۵) عقده نگهداری مقعدی (anal Complex retention):

در انباشتن، پس انداز کردن و جمع کردن اشیاء به صورت وسواسی یا افراطی، پاکیزگی، آراستگی، نظافت، لجبازی و خساست 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 احتمالا 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 موراوی 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 موراوی 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 لایه لای تعبیر و تفسیر خلق و خو های تکراری زندگی روزمره، عشق ها و «تعهدات» می توان به شکل بروز یافته این عقده پی برد. مثلا یک فرد پرخاشجوی انقلابی موجودی است که نتوانسته است بر عقده ادیپ خود فائق 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 قابیل:

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، کثیف 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 منشأ 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 تأمین 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 سبکی 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» روشنتر 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.

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>



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، ۱۳۴۵، ص ۱۵۱). راجرز خود درباره رویکرد پدیدارشناختی می گوید:

"چارچوب درونی دآوری 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) ارگانیسم یک تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشستن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد. تحت تاثیر این تمایل ارگانیسم در جهت رشد "خود کفایی"[۲]، بقا و تعالی نفس، خود رهبری[۳]، خود نظمی[۴]، خود مختاری[۵]، استقلال، مسؤولیت 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 استعدادهای 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 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 خواری 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 خود شکوفایی 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 تجاربی 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 تجاربی که در جهت خلاف تعالی است ارزش گذاری منفی و فرد از آنها می گریزد و در نهایت انیکه 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 (جوینس، 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 متجری 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 (ارگانیسم) 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 مسفل 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 ۲۰۵).

منبع : سایت جلیوند

<http://vista.ir/?view=article&id=308360>



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 فیزیکی بدنی معمولاً دارای دور کمر پهن و شانه های باریک و کم عرض هستند. گوشتالو، 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 زانوها و 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 می شود می توان به رفتار درمانی شناختی (بررسی عقاید و افکار منفی و تغییر آنها)، آرامش درمانی منظم، جرأت آموزی (کمک در نپذیرفتن تقاضاهای نامعمول و نامعقول پولی)، توقف فکر، بازی کردن نقش و... اشاره کرد. البته اغلب نشانه های بالینی آسیب شناسی پول به نوعی با سایر اختلالات مربوط می شود. یعنی پول می تواند به نمادی مبدل شود که نیازهای روان شناختی مانند امنیت، عشق و قدرت را برآورده کند. در حالی که شاید پول بتواند برخی نیازهای بیرونی را ارضا کند با وجود این نمی تواند این ویژگی های 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 می کند. پژوهش های بسیاری گویای آن است که مردم درباره کیفیت کالا بر اساس قیمت آن قضاوت می کنند نه 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>



رابطه شیرینی و شخصیت شما

• تست روانشناسی

نوع شیرینی که شما دوست دارید راز ها و حقایق بسیار دقیق و ظریف شخصیت شما را آشکار می سازد.

کارول بلوم متخصص در این زمینه و نویسنده کتاب "شیرینی ها و شخصیت ها" معتقد است از آنجا که این شیرینیها از خیلی قبل درست شده اند ریشه در دوران بچگی ما دارند و به همین خاطر برای بیشتر ما شیرینیها یادآور خاطرات خوب و احساساتی زیبا هستند و علت دوست داشتن یک شیرینی خاص فقط دلایل شخصی دارد.

بنابراین شیرینی مورد علاقه خود را انتخاب کنید تا راز شخصیت شما را



اشکار سازد

• بیسکویتهای کاکائویی کرم دار را می پسندید

شما سرشار از الهامات و تفکرات تازه هستید. بهترین طریقی که دوست دارید شیرینی مورد علاقه خود را بخورید کدام است؟ آن را به دو قسمت تقسیم کنید؟ کرم آنرا جدا کنید و بخورید؟ آن را در لیوان شیر خیس کرده بخورید؟ به هر روشی که بیسکویتهای کاکائویی مورد علاقه تان را نوش جان می کنید از آن لذت خواهید برد. این شیرینیها بیش از اینکه به خاطر مزه خوبشان معروف باشند به خاطر تفکرات نوینی که شما پیرو آن هستید و از آن لذت می برید معروفند. "بلوم" اعتقاد دارد : چنانچه شما عاشق این بیسکویتهای هستند یک هنرمند با تصورات جالب می باشید که این تصورات و ذهنیات لحظه ای شما را ترک نمی کنند شما مسلما بارها و بارها از طرف دوستان تشویق می شوید و مورد توجه قرار می گیرید. شما می توانید ایده های خوب خود را فروخته و ثروتمند شوید امتحان کنید حتما موفق می شوید شما را آشکار سازد

• شیرینی های ساده بیسکویتی یا ویفری

شما فردی با آگاهی و بینش بسیار و با فراست هستید. هر چند که این شیرینیهای کره ای سنتی، خیلی مدرن و شیک نیستند اما مزه خوب و عالی آنها می تواند روح زندگی را در شما بیدار کند. "بلوم" معتقد است از آنجایی که شما می توانید این چیزها را در این شیرینیها ببینید میتوانید این نکات را در دیگران نیز به همین خوبی ببینید.

شما قدرتی منحصر به فرد در دیدن و ادراک آن قسمتی از یک شیئی یا فرد دارید که دیگران قادر به دیدن آن نیستند. این امر از شما یک قاضی ویژه شناخت شخصیت می سازد یک فرد باهوش و تیزبین و خریدار سختگیر و جدی شخصی که نمی توان به او دروغ گفت

• شیرینی های کشمشنی و گردویی با طعم دارچین

شما یک ماجراجوی واقعی هستید. افرادی که عاشق مزه ها و طعمهای نامعمول و در عین حال خوب هستند هیچگاه از امتحان کردن یک مزه خاص نمی هراسند و شاید به همین خاطر تن به ریسکهای واقعی در زندگی می دهند کودکان عاشق شما هستند چرا که شما همیشه در صدر جدول برای انجام یک کار خطرناک هستید و بزرگسالان هم شما را دوست دارند زیرا زمانیکه با شما هستند آنها را زیر بارانی از خاطرات ماجراجویی و رفتارهای منحصر به فرد قرار می دهید که باعث به وجود آمدن احساس عالی در آنها می شود

• شیرینی های خانگی با طعم کاکائو، نارگیل،...

شما بسیار مهربان رؤف و گاهی ساده لوح هستید. این شیرینی های ساده و در عین حال خوشمزه شما را به یاد روزهای خوب گذشته می اندازد و به خاطر همین است که شما عاشق آن هستید شما به یاد گذشته ها بسیار دلتنگ می شوید و هر لحظه از خاطرات خود را در حد توان

ثبت می کنید ارزش هر لحظه گذشته برای شما برابر با یک موفقیت کاری است از آلبوم عکس تا نخستین نقاشی شما تاریخچه یک فامیل را با خود به پدک می کشید. آیا در گذشته خود گرفتار شده اید؟ به هیچ وجه شما با تمام توان و انرژی خود در حال زندگی می کنید و در هر لحظه در حال بازسازی خاطرات گذشته و یا ساختن خاطراتی نوین با دوستان و آشنایان خود هستید

• شیرینی های مربایی (انجیر، آلبالو،...)

شما مصمم و با اراده هستید. افرادی که عاشق این نوع شیرینی هستند بسیار تمایل دارند بزرگسالانی مسوول و مسوولیت پذیر باشند یک مدیر استثنایی که به خانه نرسیده صورتحسابها و نامه ها را رسیدگی می کند . آماده شدن برای آینده و حوادث غیر منتظره تمام تلاش و انرژی شما را می گیرد اما فراموش نکنید در ازای کار سختی که انجام می دهید سرمایه لازم را نیز برای زندگی آینده خود پس انداز کنید تلاش شما باید نتیجه مثبتی داشته باشد و بهترین راه انعکاس آن در زندگی فرزندانان می باشد . مزه شیرین این شیرینی همیشه رویای شیرین یک زندگی راحت را برای شما تداعی می کند

شیرین قاصدک

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=105947>



رابطه گروه خونی و شخصیت

بسیاری از دانشمندان زیست شناسی معتقدند خصلت ، منش ، رفتار، توان و کارایی، خلاقیت و خلق و خوی هر فرد بستگی به نوع گروه خونی وی دارد . در بسیاری از کشورهای صنعتی بخصوص ژاپن همچنین، برای پست های مدیریتی و اجرایی ، هنگام استخدام افراد ، به نقش گروههای خونی توجه ویژه ای دارند.

• می خواهید بدانید شما دارای چه شخصیتی هستید!؟

• گروه خونی O :

▪ افرادی سالم تر ، دارای هدفی مشخص و اندیشمند هستند

▪ بیش از دیگران حسود و مقام طلبند .

▪ پر حرف اند



▪ ولی سیاستمداران ، وزیران و ورزشکاران خوبی هستند.

• گروه خونی A :

▪ افراد آرام ، منظم ، مطیع قانون و قاعده و بدون اعمال خشونت هستند

- انعطاف ناپذیر ، تودار ، خودخواه و مشکل پسندند.
- این افراد برای کارهای حسابداری ، هرگونه امور اقتصادی ، مالی ، کامپیوتر و مهندسی شایستگی دارند.
- گروه خونی B :

- مردمانی رک و سریع الهجه ، حساس و در عین حال دارای پشتکار هستند.
- ناشکیبا ، غیرقابل پیش بینی و در کارهایی که مورد علاقه آنهاست تنبل اند
- این افراد دهانشان چفت و بست نخواهد داشت و نمی شود اسرار و کارهای محرمانه را با آنها در میان گذاشت.
- این افراد شایسته روزنامه نگاری و نویسندگی ، هنر و کارهای فکری هستند
- گروه خونی AB :

- افرادی منطقی ، حسابگر ، امین و رو راستند
- سازمانده ، مطیع و در عین حال نیرومند هستند
- این افراد به آسانی کسی را نمی بخشد ، گاهی خشمگین می شوند و اغماض را دوست ندارند

منبع : زیستگاه

<http://vista.ir/?view=article&id=96228>



رابطه میان خط و شخصیت افراد

• دستخط هرکس اسرار نهفته ای را در مورد شخصیت او آشکار می کند. تحلیل دستخط هر فرد می تواند بیش از ۱۰۰ خصوصیت از شخصیت او را برای ما معرفی کند و ما می توانیم نکات مهمی را در مورد خصوصیات فرد و روابط شخصی و روابط شغلی وی دریابیم.

میزان شیب دستخط هرکس، نشان دهنده نوع واکنش عاطفی فرد در موقعیت های عاطفی است. هر قدر دستخط شما به سمت راست یا چپ متمایل باشد ، واکنش شما در قبال مسایل زندگی، عاطفی تر است. یعنی: « شما تحت فرمان قلب خود هستید». و اگر دستخط شما حالت عمودی دارد ، واکنش های شما بیشتر منطقی و عقلانی است. یعنی



معمولاً براساس حقایق، اطلاعات و منطق، واکنش نشان می دهید و واکنش شما در قبال مسایل مختلف زندگی، کمتر جنبه احساسی دارد. یعنی: « شما تحت فرمان مغز خود هستید».

در این نوشته درباره رابطه «دستخط و شیوه تفکر» می خوانید: مردم به روش های مختلفی می اندیشند. شما چطور؟! آیا درک بسیار سریعی دارید و قبل از آنکه توضیح گوینده راجع به مساله ای به پایان برسد، منظور وی را به خوبی در می یابید و یا خیر، در این زمینه کند ترید و باید با دقت بیشتری به مطالب توجه کنید و دیر به نتیجه گیری می پردازید؟

در ادامه آمده است: نحوه نوشتن حروف m و n بیانگر روش تفکر شماست (در زبان فارسی، احتمالاً طرز نوشتن حروف دنداندار مثل «س» و «ش» و غیره می تواند روش تفکر شخص را نشان دهد). اگر شما حروف m و n را به صورت نوك تیز می نویسید که شبیه w و u می شود، شما فردی سریع الانتقال هستید که مسایل را خیلی زود درك می کند. اما اگر حروف m و n را به شکل قوس دار می نویسید ، شما فردی دقیقتر هستید، ولی سرعت درك کمتری دارید. این بلاگر درباره رابطه دستخط و قدرت تجزیه و تحلیل فرد، نوشته است: اگر شما حروف m و n را به صورت خطوطی شکسته می نویسید ، به طوری که در بین دندانها، حرف v کوچکی ایجاد می شود، شما از قدرت تحلیل خوبی برخوردارید. اما اگر دندانهای حروف m و n را قوس دار می نویسید (مثل دستخط بچه های ابتدایی)، در زمینه تجزیه و تحلیل مسایل ضعیف هستید

منبع : روزنامه ابرار

<http://vista.ir/?view=article&id=73174>



رازهای شخصیتی شما از زبان گل های تولدتان

ماه و روز تولدتان از گل هایی سخن می گویند که می توانند برخی نکات ریز شخصیتی شما را آشکار سازند.

- شما چه گلی هستید؟

• فروردین: گل رز

شما گاهی بدون فکر قبلی کاری را انجام می دهید، بسیار رک گو هستید و عاشق مسافرت! اشتیاق زیادی برای زندگی کردن دارید و پشتکارتان خوب است.

• اردیبهشت: گل نسترن

صبور و پرتلاطم هستید و اراده بسیار قوی دارید. دوست دارید کارها را به



آهستگی ولی به طور جدی انجام دهید. خجالتی هستید و قابل اعتماد، سعی می کنید از مشاجرات دوری کنید.

• خرداد: گل یاس سفید

رفتار دوستانه ای دارید. رک گو و پرحرف بوده و همین امر به جذابیت شما می افزاید. مانند گل یاس، همیشه برای زنده کردن یک مجلس و معطر کردن آن حضور دارید. از رفتار بد دیگران سریع می گذرید. برای رفاقت ارزش زیادی قائلید.

• تیر: گل بنفشه

زندگی همیشه برایتان شیرین نیست و زیاد با فراز و فرودهای آن مواجه می شوید. به جای داشتن درآمد جزیی به فکر درآمدهای کلان هستید. ذهن خلاقی دارید و به دنبال فعالیت های خلا قانه هستید. در خانه بیشتر از همه جا احساس امنیت و آرامش می کنید.

• مرداد: گل شب بو

فردی با محبت، خونگرم، دلسوز اما کمی عصبی هستید. غالباً از کمبود اعتماد به نفس رنج می برید و کمی نیز احساس ترس در شما دیده می شود. برخی اوقات مردم از اخلاق خوب شما سو استفاده می کنند.

• شهرپور: گل داوودی

جدی، متفکر و تا حدی اندیشمند هستید. در کارهایتان سرسختی و سماجت دارید و این مساله گاهی به ضرر شما تمام می شود. به رغم آنکه شخص مهربانی هستید اما برخی اوقات رگه های نامهربانی در شما نمایان شده که این مساله دیگران را آزار می دهد.

• مهر: گل زنبق

فرد مودبی هستید. به سرعت عصبانی می شوید ولی خیلی سریع به حالت اولیه باز می گردید. از زیبایی لذت می برید. فرد محبوبی هستید و سرشت سخاوتمندی دارید. میل زیادی برای زندگی در شما موج می زند و از انجام هر کاری لذت می برید.

• آبان: گل ارکیده

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.

• آذر: گل مریم

احساساتی، صادق، باوفا، بشاش و خوش اخلاق هستید. اما اگر بخواهید می توانید هم زمان روی دیگر سکه را نیز نشان دهید. خانه را تنها پناهگاه مطمئن زندگی می دانید. کمال طلب و تا حدی رویایی هستید که در برخی موارد این رگه های شخصیتی به کمک شما می آیند.

• دی: گل همیشه بهار

اهل رفاقت و قابل اعتماد و امین هستید و خیلی علاقه دارید وقت خود را بیرون از خانه بگذرانید. بسیار تودار و در واقع درون گرا هستید. از شادی دیگران شاد می شوید. به آرزوهایتان دست می یابید.

نویسنده : نراقی

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=95407>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راست مغز هستید یا چپ مغز

دانشمندان نظریه هایی راجع به دو نیمکره مغز دارند که نشان می دهد عملکرد و روش فرمان دادن به بدن در هر یک متفاوت است. فکر می کنید شما راست مغز باشید یا چپ مغز؟ پژوهش های اخیر نشان می دهد راست مغزها و چپ مغزها روش های 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 نظریه ها نشان می دهد افراد راست مغز بیشتر با نیمکره هیجانی و شهودی راست هدایت می شوند و چپ مغزها به روش منطقی و ترتیبی عکس العمل نشان می دهند که نیمکره چپ مغز آن را هدایت می





کند. شخصیت هر فرد هم تا حد بالایی از روی نوع مغز او شکل می گیرد و این مساله تاثیر چشمگیری روی مهارت های مطالعه، عادات انجام تکالیف و نمرات شخص دارد. مثلاً ممکن است بعضی دانش آموزان 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 ساعتتان 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 خیالباフ 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 تخیلتان شما را در هنر پیش براند.

- بگذارید شهودتان در موقعیت های اجتماعی برایتان کار کند.

- بگذارید تفکر عمیقتان 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.

- بیش از حد به دیگران مشکوک نباشید.

- برای سازماندهی افکارتان 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 گیرد.

- شما خوب داستان می گوئید؛ 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.
- کلماتتان 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 دستور زبان 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.

رامبد (Rambod)

رامبد به معنی پاسدار و نگهبان آرامش است.

بدون تردید اگر اسم خود شما رامبد نباشد، مهم‌ترین دلیلی که اکنون شما در حال خواندن ویژگی‌های فردی رامبد هستید این است که تا به امروز هرگز نتوانسته‌اید او را بشناسید! چرا؟ شاید به دلیل اینکه او هرگز به اندازه کافی به دیگران نزدیک نمی‌شود که امکان شناخته‌شدنش را فراهم کند. اما مطمئناً این رفتار او به‌خاطر فرار از شناخته‌شدن نیست. شاید با تقریب خیلی خوبی بتوان گفت رامبد دوست صمیمی به معنای واقعی کلمه ندارد. بزرگ‌ترین عاملی که او را از دیگران دور نگه می‌دارد حساسیت بیش از اندازه او نسبت به مسائل اطراف و رفتار و گفتار دیگران است. علاوه بر آن، در وجود رامبد يك تمایل ذاتی به پنهان کردن آنچه در درونش می‌گذرد وجود دارد. او هیچ تمایلی به آشکار کردن عواطف و احساسات و حتی افکارش ندارد. بنابراین شما هم بهتر است او را برای انجام این کار تحت فشار قرار ندهید. چون هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت. این رفتار رامبد يك رفتار اکتسابی نیست و به همین جهت به‌طور کلی قابل تغییر نیست. از دیگر خصوصیات رامبد می‌توان به علاقه او به تنها بودن اشاره کرد. حتی زمانی‌که رامبد در يك جمع حضور دارد، سعی می‌کند خیلی درگیر افراد حاضر نشود و نوعی تنهایی و گوشه‌گیری خاص در وجود او همیشه جلب توجه می‌کند و این نیز عامل دیگری است که دیگران را از اطراف او پراکنده می‌کند. مسلماً دیگران علاقه‌ای به مصاحبت با يك رامبد اخمو و گوشه‌گیر ندارند و به عبارتی دلشان نمی‌خواهد وقت‌شان را با کسی که هیچ حرف جالبی برای گفتن ندارد صرف کنند. مثل اینکه تا اینجا تمام ویژگی‌های منفی رامبد را موشکافی کردیم. اما آنچه گفتیم تمام خصوصیات رامبد نیست.

رامبد انسان بسیار عمیقی است و از کنار هیچ چیز سطحی و آسان نمی‌گذرد. (پس می‌توانید مطمئن باشید اگر در وجود شما نکات مثبتی وجود داشته باشد، رامبد جزو اولین کسانی است که آنها را می‌یابد و به دقت به آنها توجه می‌کند... نگران نباشید!) ذهن تیزهوش رامبد همیشه در حال ارزیابی شرایط و مسائل پیرامون است تا بهترین راه را انتخاب کند. اگرچه رامبد به معنویات و بخش غیرمادی زندگی اهمیت زیادی می‌دهد، اما برای او جنبه مادی زندگی ارزش خاصی دارد. برای او ارزش‌های مادی در درجه اول اهمیت قرار دارند و تمام آن چیزهای باشکوهی که پول می‌تواند در زندگی فراهم کند تا شکل زندگی را بهبود ببخشد برای او لذت‌بخش و آرامش‌زا هستند. تعجبی ندارد با این همه توجه به مادیات و يك ذهن تیز و فعال، رامبد در مقام مدیر و اجرای امور مدیریتی تبحر ذاتی داشته باشد. رامبد اصولاً برای مدیریت آفریده شده و زمانیکه شرایط مساعد برای فعالیت او فراهم باشد، به طرز چشم‌گیری موفق خواهد شد. چنانچه به رامبد اجازه تصمیم‌گیری و عملکرد مستقل داده شود، او قادر است با در نظر گرفتن تمام جوانب مربوط به يك مشکل خاص، به بهترین شکل برای حل آن برنامه‌ریزی کند و سپس آنچه در فکرش شکل گرفته را به مرحله عمل برساند. به نظر شما يك مدیر موفق به جز آنچه درباره رامبد گفته شد، ویژگی‌های دیگری نیاز دارد؟!

رامتین (Ramtin)

رامتین مخترع چنگ (آلت موسیقی) بوده است.

حتی کسانی که رامتین را می‌شناسند نیز در برابر این پرسش که آیا او کم‌حرف و خجالتی است یا اجتماعی و پر سر و صدا نمی‌توانند جواب درستی بدهند. بدون شك ظاهر آرام و متین رامتین شما را متقاعد می‌کند که او در مجموع آدم ساکت و مظلومی است. اما پیشنهاد ما این است که به جای تصمیم‌گیری بر اساس ظاهر او کمی در کارها و رفتارهایش دقیق شوید. وقتی ببینید که رامتین در بعضی مواقع به سختی ممکن است به شما اجازه صحبت کردن بدهد، متوجه خواهید شد که آنقدرها هم ویژگی‌های واقعی او با ظاهرش مطابقت ندارند.

به خصوص زمانی که پای بیان احساسات در میان باشد، رامتین هیچ شك و تردیدی به خودش راه نمی‌دهد. او در این موارد بدون اینکه کوچک‌ترین فکری در مورد آنچه می‌خواهد بگوید انجام دهد، حرفش را می‌زند و به همین دلیل گاهی اوقات گفته‌هایش به نظر دیگران رك و نیشدار می‌آید... اما حتی در این شرایط هم باید بدانید که در بدن رامتین حتی يك استخوان بدخواهی هم وجود ندارد. او ذاتاً آدم خوش‌طینتی است و دوست ندارد هیچ‌کس از دستش ناراحت شود. بنابراین اگر در مواردی به نظر شما خلاف این را می‌بینید، آنرا به حساب ملاحظه‌کار نبودن او بگذارید.

رامتین به جز اینکه درباره حرف زدنش کمتر فکر می‌کند، درباره آینده و طرح‌ها و نقشه‌هایش نیز همین روش را اعمال می‌کند. رامتین سرشار است از افکار و ایده‌های نو و خلاق که ممکن است در بعضی شرایط و موقعیت‌های خاص بروز کنند. به علاوه او هیچ وقت برای آینده‌اش برنامه‌ریزی نمی‌کند و اصولاً برنامه‌ریزی یکی از چیزهایی است که با طبیعت رامتین جور در نمی‌آید. شاید بخشی از جذابیت‌های زندگی رامتین تصمیم‌گیری‌های آنی اوست که ممکن است به نظر دیگران منطقی نباشد. اما برای رامتین لذت بردن از شرایط موجود از همه چیز مهم‌تر است و عجیب نیست با این نگرش رامتین کارهای متفاوت زیادی انجام دهد و بدون تردید يك کار کسل‌کننده را در جست‌وجوی هیجان بیشتر نیمه‌کاره رها کند. اصولاً رامتین از انجام کارهای یکنواخت برای مدت طولانی بیزار است و بنابراین اهدافی که او برای زندگی‌اش تعیین می‌کند باید مقطعی و کوتاه‌مدت باشند. در غیراین‌صورت رامتین پشتکار کافی برای دنبال‌کردن آنها در درازمدت و رساندن آنها به نتیجه مطلوب را نخواهد داشت.

و اما نکته آخر: همان‌طور که گفتیم انجام کارهای طولانی‌مدت برای رامتین به هیچ عنوان جذابیتی ندارد. اگرچه این قانون به‌طور کلی در زندگی او جاری است، اما در این میان فقط يك استثنا وجود دارد. از رامتین بخواهید يك کار هنری و یا کاری که از احساسات درونی‌اش سرچشمه می‌گیرد، انجام دهد و خواهید دید که بدون خستگی می‌تواند برای مدت زمان درازی به انجام آن کار ادامه دهد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79057>

رامین (Ramin)

رامین جزو کسانی است که به راحتی با دیگران روابط دوستانه برقرار می‌کند. خیلی‌ها ریشه این ویژگی رامین را توانایی او در درک مردم می‌دانند. رامین به دلیل اینکه از رویارویی با مسائل و آزدن دیگران بیزار است، طوری رفتار می‌کند که حداقل مشکلات را با دیگران داشته باشد و از این نظر محبوبیت دارد.

به هر حال او این قابلیت را دارد که نظرات ناموافق را با یکدیگر هماهنگ کند و يك جمع همدل تشکیل دهد. کافی است او را در چنین گروهی قرار دهید. خواهید دید با چنان مردم‌داری و سیاستی نظر موافق مخالفین را جلب می‌کند که نتیجه کار را به سختی می‌توان باور کرد. به همین جهت بهترین مشاغل برای رامین شغل‌هایی است که با مردم در ارتباط است.

چون او با مهارت خاص خودش می‌تواند مشکلات مراجعینش را حل و فصل کند و مردم را راضی نگه دارد. اگر رامین را تحت فشار کار قرار دهید و یا سعی کنید مسوولیت‌های زیادی بر دوش او بگذارید، متوجه خواهید شد که کارآیی او به شدت افت خواهد کرد. برای اینکه رامین بتواند از توانایی‌هایش حداکثر بهره‌برداری را بکند، نیاز دارد محیط کارش آرام و به دور از تنش و ذهنش نیز فارغ از دغدغه‌ها و نگرانی‌های تصمیم‌گیری درباره مسوولیت‌های کاری‌اش باشد.

برای رامین تصمیم‌گیری در لحظه در موارد ضروری و کار کردن به عنوان يك مدیر، زجرآورترین کار ممکن است. بعید نیست اعتماد به نفس نه چندان قوی رامین نیز در این مورد اثر مضاعف داشته باشد. علاوه بر آن، رامین تمایل خاصی به انجام کارهای فیزیکی ندارد.

اگر می‌خواهید بدانید به جز سر و کله زدن با مردم، کار دیگری هم هست که مورد علاقه رامین باشد، از شما می‌خواهیم در صورتی‌که جواب سوال‌تان را پیدا کردید، به ما هم بگویید. چون به نظر نمی‌رسد رامین علاقه خاص دیگری داشته باشد!

و اما نکته آخر: رامین به همان راحتی که روابط دوستانه برقرار می‌کند، تحت تاثیر نظرات دیگران هم قرار می‌گیرد. دوستان رامین می‌توانند با چند دقیقه صحبت کردن نظر او را کاملاً عوض کنند و مسیرش را تغییر دهند. این نکته‌ای است که رامین باید به آن توجه خاص بکند. چون می‌تواند زمینه سوءاستفاده دوستان ظاهری را از روابط صمیمانه‌ای که با او دارند فراهم کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78738>



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 ترافیکی 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 می‌زند. 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 یا 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 عابرپایاده، 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 علایم 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>



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 اگزوز ماشین ها خارج می شود خفه کننده و کشنده به نظر می رسد.

تعداد ضریان 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، غذاخوردن 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 قوت 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.

منبع : بازیاب

<http://vista.ir/?view=article&id=357074>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه هایی برای کشف شخصیت آدم ها

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 نشست؟!" 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 پروفسور 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 دیروز 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 متاسفانه 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>

راهی به سوی موفقیت



«احساس کهنتری» 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 کهنتری 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 کهنتری 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 کهنتری

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 «کهنتری» 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 کهنتری 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 کهنتری 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 بباید، «کهنتری منفی» است و احساسی که مبنای حرکت و گذر از موقعیت کهنتری به مهتری گردد، «کهنتری مثبت» و مفید می‌باشد.

• کهنتری ذاتی

نوعی کهنتری از تولد تا مرگ با انسان همراه است. این کهنتری 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 کهنتری ذاتی سبب می‌شود که انسان در هیچ مرتبه‌ای از مراتب کمال، رحل اقامت نیفتد.

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 کهنتری 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 غلبه نایافتنی سد راه توسعه وجود او می‌شود و دسترسی به هدف را تقریباً غیرممکن می‌سازد. کسانی که دارای عزت نفس بالایی هستند و از کهنتری عضوی یا بدنی یا روانی رنج می‌برند، احساس کهنتری 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 الک و کمرو بود، بعدها نه تنها بر این نقایص خود فایز آمد، بلکه بزرگ‌ترین ناطق عصر خود شد.

آلفرد آدلر در يك بررسی نشان داده است که ۷۰ درصد نقاشان مشهور به یکی از نقایص بینایی مبتلا بوده‌اند. بدین روی، حس غلبه یافتن بر کهنتری در بسیاری از موارد، موقعیت و شاهراه به دست آوردن قریحه و استعداد در آنان است. جبران کهنتری 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 کهنتری در انسان تشدید می‌گردد و آن را در وجودش به نوعی کهنتری 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 عزت نفس بالا در چنین مواقعی، اقدام به جبران مضاعف نموده و بر کهنتری خود غالب می‌گردند. اما برخی نمی‌توانند با کهنتری 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 کهنتری مرضی می‌گردند. آدلر روان تحلیل‌گر اتریشی و بنیانگذار روان‌شناس فردی بر این باور است که بیش‌تر رفتارهای ناپهناج و غیرعادی ریشه در این احساس کهنتری دارد.

• عوامل ایجاد کننده احساس کهنتری

الف) معلولیت‌های جسمی:

احساس کهنتری ممکن است به دلیل نقص بدنی و نارسایی جسمی باشد. يك 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: يك بار وقتی خود را در محیط خویش در موقعیت کهنتری می‌بیند و بار دیگر وقتی مورد تمسخر و استهزای دوستان و اطرافیان قرار می‌گیرد.

افرادی که دچار کهنتری 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 يك ارزیابی منفی از خود داشته باشند.

ب) عوامل خانوادگی:

محیط خانوادگی به دو گونه احساس کهنتری 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 نرفته باشد وگرنه در صورت نازپروردگی و عدم آمادگی در مواجهه یا نگرانی‌های شدید، فرد ناتوان گردیده و مشککش بیش‌تر و کهنتری 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 مسئولیت شانه خالی کنند.

ج) عوامل تربیتی

۱) سرزنش در حضور همسالان: سرزنش کودک توسط برخی از مربیان در حضور همسالان، انتظار بیش از حد توانایی از فرد، واگذار کردن تکلیف

طاقت فرسا 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 اقتدار و توانایی را می‌خواهد که در زندگی واقعی نمی‌تواند به آن دست یابد. کدامیک از ما اگر در کودکی احساس خواری و سرافکندگی کرده‌ایم و نیروی جابجایی 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 شهادت 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 يك 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 شک 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.

هـ) خودباختگی:

افرادی که از کھتری 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 کھتری است. آنان به دلیل اینکه خود را در فرهنگ و جامعه خویش ناتوان و شکست خورده 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 انکا به آنها نمی‌توان زندگی کرد.

(و) ریاست طلبی :

یکی از ابزارهای دفاعی که فرد کھتر به کار می‌برد، تلاش برای به دست آوردن و چنگ‌زدن به کرسی ریاست است. بسیاری کسانی که ریاست و قدرت را جبران کھتری 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 جزیی‌تر از افراد کھتر بروز می‌کند مطرح کرد. نکته قابل توجه اینکه واکنش‌هایی که آدمی در برابر کھتری خود انجام می‌دهد خواه ناخواه در تخفیف یا تقلیل کھتری وی موثر واقع می‌شود، ولی همیشه وضع بر این منوال نیست و زندگی را نمی‌توان مانند يك معادله ریاضی دانست؛ زیرا گرچه نمی‌توان دوام احساس کھتری را توجیه کرد، اما باید پذیرفت که حتی کھتری احساس شده در خردسالی در دل انسان باقی می‌ماند و رهنما و رهبر دایمی رفتار او می‌گردد.

منبع : روزنامه همشهری

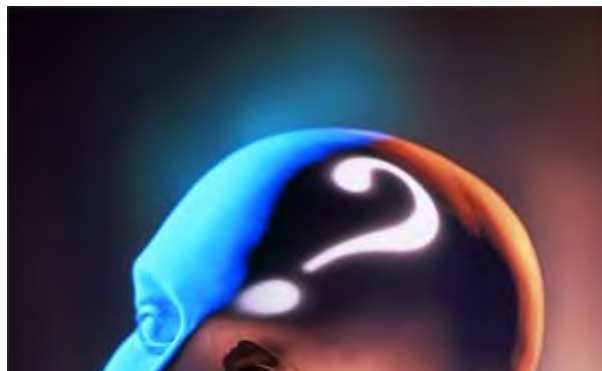
<http://vista.ir/?view=article&id=246785>



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 فیزیکی بدنی معمولا دارای دور کمر پهن و شانه های

باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر بدنشان را فراگرفته است بخصوص در نواحی زانوها و بازوها. اما قوزک

پاهایشان و مچ دستهایشان باریک ولاغر 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 فیزیولوژی: 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، تبخال.

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 ازخصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113436>



رنگ سیاه

رنگ سیاه نیز مانند سفید در تمامی طیف‌های نوری متمرکز است و وجود دارد. سیاه در ورای پرده‌ای درهم ریخته و آشفته مخفی گردیده. بسیاری از افراد از رنگ سیاه به عنوان رنگ درمان‌کننده استفاده می‌کنند. این رنگ در زمانی که فرد دچار مشکلات روحی شده و بسیار آشفته حال است، می‌تواند حالت آرامش‌بخش و حفاظت‌کننده را ایفا کند.

این رنگ باعث می‌شود که احساسات زنانه در افراد به حرکت بيفتد و همین امر باعث می‌گردد که در وجودشان انرژی مغناطیسی نیرومندی را حس نمایند.

اگر رنگ سیاه در لباس‌های مورد استفاده، به وفور مورد استعمال قرار گیرد، باعث می‌گردد فرد دچار افسردگی و آشفتگی روحی گردد.

روانشناسانی که سعی در درمان با رنگ‌ها را دارند سعی می‌کنند این رنگ را به همراه سفید استفاده کنند، زیرا تأثیرات منفی هر دو رنگ باعث می‌شود که حالات متعادل‌ی ایجاد شود و همین امر باعث می‌شود فرد از درون آرامش یابد و عدم تعادل و توازن وی نیز از بین می‌رود. رنگ سیاه باعث می‌گردد که رفتارهای ناشی از غیرشعور افراد به نظم سوق پیدا کند. برای رسیدن به این نتیجه بهتر است رنگ سیاه را به تنهایی، بر تن نکنید و حتماً پیراهن یا کفش و یا چیزی از لباس‌تان را به رنگ سفید انتخاب کنید.



منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83671>



رنگ قرمز



این رنگ نشان میل شدید نسبت به چیزی یا کاری و نمادی از حسرت، تمایل و اشتیاق است.

قرمز رنگ عشق و خون است. قرمز رنگ جنگ، جرات و جسارت است. قرمز رنگ نفسانیات و اعلام خطر است و سمبل عشق و تحرك. در بسیاری از کشورها رنگ لباس عروسی قرمز است و بسیاری از کشورها هم رنگ قرمز را رنگ شادی می‌دانند.

• روانشناسی رنگ قرمز

انسان‌هایی که علاقه وافری به رنگ قرمز دارند در رده تیپ روانشناسی قرمز قرار می‌گیرند. قرمزها انسان‌های قدرتمندی هستند و از انرژی سرشاری برخوردارند. به‌گونه‌ای که ذخیره انرژی آنها ناتمام به نظر می‌رسد.

آنها هیچگاه در ابتدا از سختی و سهولت کار، پرسشی نمی‌کنند بلکه بی‌درنگ دست به کار می‌شوند. آنان مدیرانی قوی، سرسخت، جاه‌طلب، حکمفرما و خواستار اولویت و ارجحیت هستند به‌گونه‌ای که هیچ ایراد و انتقادی هر چند کوچک نمی‌پذیرند. سبک رهبری آنان سلطه‌جویانه، ارباب‌گونه، ریاست‌طلبانه و گاه ستیزه‌جویانه و تجاوزکارانه است. انسان قرمز با کمال علاقه مدیریت و رهبری را به دست گرفته و نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کند. در اجتماع رخدادها قرار می‌گیرد و این کار را نیز با علاقه و تمایل انجام می‌دهد. تیپ قرمز بسیار رك و صادق است. يك زندگی خانوادگی آرام و هارمونيك برای این افراد تنها با تیپ آبی قابل درك است، چرا که آبی‌ها عقب می‌نشینند و فرمان‌پذیری می‌کنند. تیپ قرمز در درون خود تصور اثبات شده نادرستی دارد و گمان می‌کند که هیچ مشکلی با دیگران ندارد. دلیل این واقعیت پنهان است که او معمولاً به نظرها و عقاید اطرافیان‌ش گوش نمی‌سپارد و علاقه‌ای به شنیدن آنها ندارد. قانون زندگی قرمزها می‌گوید: انسان می‌تواند هر آنچه را می‌خواهد به‌دست آورد و خواستن، توانستن است، شعار قرمزهاست. قرمز رنگ انسان‌های تندخو و آتشین‌مزاج است که با کمی ناراحتی از کوره در می‌روند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80761>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی ابرو

در بررسی‌هایی که بر روی شکل ابروها و رابطه آن‌ها با شخصیت انسان انجام گرفته است، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که اشکال مختلف از ابرو با شخصیت صاحب آن ارتباط دارد. در اینجا به چند شکل از ابروها و رابطه آنها با شخصیت افراد اشاره می‌شود:

- ابروهای نرم و کم پشت نشانه ناپختگی و بی‌تجربگی است.
- ابروهای پرپشت نشانه تحرك زیاد و پرا انرژی بودن است.





- ابروهای بلند نشانه ثبات شخصیت و تلاش و کوشش فراوان است.
- ابروهای کوتاه نشانه عدم استواری و خیالاتی بودن است.
- ابروهای پیوسته نشانه حساس بودن است.
- ابروهای دور از هم نشانه ضعف و انزوا طلبی و ناپختگی است.
- ابروهای نزدیک به چشم ها نشانه اراده قوی و تمرکز ذهن است.

- ابروهای صاف نشانه شخصیت محکم و لجباز است.

- ابروهای کمانی نشانه نیرو و نشاط و گرمی است.

- ابروهایی که انتهای آنها به سمت بالاست نشانه جرات و نشاط و شادمانی است.

- ابروهایی که انتهای آن افتاده است نشانه پیچیدگی شخصیت و اضطراب است.

بطور کلی می توان گفت:

- ابروهای پرپشت: نشانه فعالیت، ابروهای بلند: نشانه اراده، ابروهای بالا: نشانه جرات، ابروهای کمانی: نشانه گرمی و اشتیاق است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106231>



روانشناسی ارتباطات زبان بدن

از دیرباز، کف دست باز نشانه ی حقیقت، صداقت، بیعت و تسلیم بوده است. بسیاری از سوگندها با قرار دادن کف دست بر روی قلب صورت می گیرد و زمانی که شخصی در حال ادای شهادت در دادگاه است، کف دست خود را نمایان می کند؛ کتاب مقدس را در دست چپ می گیرد و کف دست راست را برای مشاهده ی حضار بالا می برد. در برخوردهای روزمره، مردم از دو حالت اساسی کف دست استفاده می کنند. در حالت اول، کف دست رو به بالا می باشد که علامت گذاری برای پول یا غذا است.

در حالت دوم، کف دست رو به پایین قرار می گیرد، انگار چیزی را پایین نگه داشته یا از بالا آمدنش ممانعت می کند. یکی از معتبرترین روش ها در تشخیص این که شخصی صادق و شریف است یا خیر ، مشاهده ی حالات کف دست است. همان طور که یک سگ برای اظهار تسلیم و سلطه پذیری، گردن خود را جلو می آورد، انسان هم از کف دست ایش برای اظهار همین رفتار یا احساس استفاده می کند. به عنوان مثال، زمانی که شخصی



می خواهد کاملاً صادق و رک باشد، یک یا هر دو کف دست خود را در برابر طرف مقابل نمایان می کند و احتمالاً می گوید، «بگذار کاملاً رک باشم»

زمانی که شخصی رفتاری صادقانه در پیش می‌گیرد و یا شروع به گفتن حقیقت می‌کند کف دست‌هایش یا بخشی از آن‌ها را برای طرف مقابل نمایان می‌کند. همانند اکثر حرکات بدن، این حرکت کاملاً ناآگاهانه انجام می‌شود، و بدین ترتیب شما را متوجه صداقت شخص دیگر می‌کند. کودک هنگام دروغ‌گویی یا پنهان کردن یک چیز، کف دست‌هایش را پشت خود قایم می‌کند. هم چنین، شوهری که می‌خواهد به همسر خود دروغ بگوید، دست‌هایش را در جیب خود می‌دازد یا دست به سینه می‌شود و این حرکت، همسر وی را متوجه کتمان حقیقت می‌کند.

اغلب به فروشنده‌ها می‌آموزند، چنان چه مشتری دلیلی برای نخریدن محصول آن‌ها ارائه می‌کند، به کف دست‌هایش نگاه کنند، زیرا دلایل معتبر فقط با کف دست‌های نمایان همراه است.

این سوال شاید به ذهن خواننده برسد که «اگر کف دست‌هایم به هنگام دروغ‌گویی نمایان باشد، مردم گفته‌ی مرا باور خواهند کرد؟» پاسخ به این سوال آری و خیر است. اگر یک دروغ آشکارا با کف دست‌های نمایان همراه کنید، شاید برای شنوندگان خود ریاکار به نظر برسید، زیرا خیلی دیگر از حرکاتی که باید به هنگام صداقت نمایان باشند، وجود ندارند و حرکات منفی که هنگام دروغ‌گویی استفاده می‌شوند، با کف دست‌های باز متناقض است... .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103603>



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 قانع‌کننده‌ای 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 شیوه‌ای 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. تعجبی ندارد که بدانید چه مادران خوبی هستند. بعضی از زنان این گروه می‌توانند عاشق خود را سربدانند که البته این بیشتر یک استثناست تا یک قانون همیشگی.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=238960>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی خجالت

اصولاً خجالت یا کم روئی يك عاطفه اجتماعی است که در شخص ظاهر می‌شود. این حالت از احساس خود کم بینی 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 يك جمع هراس دارد بطوری که بسیار خشك 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 يك 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 شهادت گفتن واقعیت را ندارد. فرد خجالتی از ناراحتی تنفسی رنج می‌برد و در نتیجه کلمات به طور ضعیف و بیمار گونه 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 پذیر است 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 دختر ها در پسر ها رایج است چرا که پسر ها 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 درك 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 فرزندانشان ترسناك 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. آشفته‌گی 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 روانپزشك

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>



روانشناسی خرید



مطمناً 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 می رساند و روحیه تان را بهبود می بخشد. ولی مواظب باشید تمایل به خرید کردن در زمانهای مختلف نوعی نشانه است که خبر از ابتلا به بیماری روانی می دهد. براساس مطالعات انجام شده در دانشگاه اشتوتگارت آلمان، خرید کردن وضعیتی است که در آن فرد می تواند 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 می دهند 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 خریده 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 چشم ها

معمولاً انسان ها برای به دست آوردن شناخت بیشتر از دوستان و اطرافیان خود و یا شناخت سطحی از کسانی که برای اولین بار با آنها رو به رو می شوند به گزینه های مختلفی پناه می برند که حدس زدن شخصیت طرف مقابل از روی لباس پوشیدن ، امضا و یا شیوه دست دادن او از جمله این امور است.

شناخت شخصیت افراد از روی رنگ چشم گزینه جدیدی است که در روابط انسانی بی تاثیر نبوده و چنانچه درست به کار رود مشکلات زیادی را حل خواهد کرد . مطلب زیر که توسط یکی از انجمن های اینترنتی عربی منتشر



شده است به بررسی انواع رنگ چشم و شخصیت دارندگان آن می پردازد.

رنگ چشم سبز

رنگ چشم سبز نشان دهنده آن است که صاحبان آن شخصیتی قوی و اراده ای بالا دارند. در تصمیم گیری ها، خیلی محکم عمل کرده و تا حدی خود رای و مغرور هستند. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و در کمک به دیگران سعی می کنند تا آخرین توان خود را مصرف کنند.

• رنگ چشم آبی

دارندگان چشم های آبی دارای نگاهی عمیق بوده و شخصیتی حساس و شفاف دارند. این افراد به راحتی فکر و نظر خود را به دیگران تحمیل می کنند و به همین نسبت جرات و شجاعت ویژه ای هم به خرج می زنند. قابل توجه است که بیشتر چشم آبی ها طبیعت و احساساتی هنری و ملموس دارند.

• رنگ چشم مشکی

صاحبان چشمان مشکی انسان هایی رویایی هستند که در فضای شاعرانه ای زندگی می کنند و همچنین بسیار دست و دل باز هستند. بسیار سعی می کنند با هر چه دارند به دیگران کمک کنند. این افراد همچنین دارای خلق و خوی اجتماعی و احساسات ظریف هستند.

• رنگ چشم قهوه ای

چشم قهوه ای سنبل مهربانی و محبت است و هر چه تیره تر باشد مهر و محبت صاحبش بیشتر است. چشم قهوه ای ها بسیار خون سردند و هر چه را که می خواهند به راحتی تصاحب می کنند. چنین به نظر می رسد که این افراد معنای عصبانیت را نمی شناسند و از آرامشی تمام نشدنی بهره مندند.

• رنگ چشم خاکستری

صاحبان چشم های خاکستری دو دسته هستند ، یا از شخصیتی آرام و با اعتماد به نفس برخوردارند و یا شخصیتی عصبی و انقلابی دارند و همیشه به دنبال آرامش می گردند ولی در مجموع انسان هایی سرسخت و سنگین دل هستند.

• رنگ چشم عسلی

با وجود اینکه چشم عسلی ها انسان هایی خوش قلب هستند ولی با دیگران صریح نیستند. این افراد همیشه به دنبال دوست می گردند. چشم عسلی ها معمولا از کودکی روی پای خود بزرگ شده و دوست ندارند به دیگران تکیه کنند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105796>



روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های آبی

• ذهن/ بدن

آبی ها مراقب ترین، تقویت کننده ترین و حمایت گسترین 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، سر سپردگی، 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 می شود، هماهنگ می شوند. آنها بسیار با دیگران هم احساس می شوند و عواطف و افکار دیگران را درک می کنند. چالش آنها این است که خودشان را محافظت کنند، تا از احساسات اطرافیان صدمه نبینند. آبی ها عاطفی ترین شخصیت ها در بین رنگها هستند و نیاز دارند که دائماً خود را شفاف و متمرکز سازند. کارهای مفید آنان، صحبت با دوستان در مورد مشی درونی شان، نوشتن مطلب در یک مجله، یا حتی سکوت است. ایشان از این طریق عواطف شدیدشان را تسکین می بخشند.

برخی آبی ها، دیگران را بیشتر از خودشان دوست دارند. آنها پرستار و مادر زاده شده اند. آنها تاریخ تولدها را به خاطر دارند، مراقب بیماران هستند و همیشه شانه ای گرم برای کسانی هستند که می خواهند گریه کنند. آنها ناصح، مشاور و شفاگرند. بسیاری از افراد از بودن با آبی ها لذت می برند، زیرا آنها عشق، اعتقاد و بخشایش را بروز می دهند.

آبی ها به آسانی می گریند و عواطف قوی لذت، حزن، شفقت و فروتنی را بدین ترتیب تسکین می بخشند. دیگر رنگها غالباً به سختی عواطف شدید آبی ها را درک می کنند. به هر تقدیر، این عمق عاطفی به آنان گرما، بخشنندگی و حمایت گری را نسبت به دیگران بخشیده است. موهبت عمده ی آبی ها، توانایی ابراز عشق بلاشرط، شهود قدرتمند و "دانش درونشان" می باشد. مهم نیست چه می شود، آنان همواره می بخشند. آنها "بسیارنجیب" هستند و از آن ویژگی نیز بهره مند می شوند. بنابراین باید در تمام موفقیت ها مراقب خود باشند، تا کسی به آنها توهین نکند.

آبی ها، معمولاً حق دیگران را بدون کمترین مقاومت می پذیرند. 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 همه ی امور قرار می گیرد، ولو در اغلب موارد آنان به دیگران اجازه می دهند تا از آنها سودجویی کنند و آنها را منزجر، مضطرب و نا امید سازند.

برخی از آبی ها بیش از هر چیز دیگر به علایق دیگران اهمیت می دهند. آنها از شنیدن مشکلات دیگران لذت می برند، و نیز گنجایش آن را دارند که مشکلات آنان را درک کنند، بدون آن که بر وقایع، قضاوتی داشته باشند. از آن جا که وقت زیادی را صرف علایق دیگران می کنند، بعضاً خودشان را فراموش می کنند. آنچه برای آبی ها بیش از هرچیز اهمیت دارد، این است که باید وقت بیشتری را برای رشد و تکامل خودشان اختصاص دهند، تا کمک به اطرافیان.

بعضی از آبی ها ترسی ریشه ای 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 می ترسند، چراکه خود از صدمه دیدن می ترسند. آنها فوق العاده 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 غریبه ها اجازه دهند که وارد میدان انرژی شان شوند که در این صورت ایشان ابزار محافظت لازم را در خود ندارند.

آبی ها بعضی اوقات تحت تأثیر انرژیها و خصوصیات دیگران قرار می گیرند. این اتفاق به ویژه هنگامی می افتد که در حال مراقبت، کمک و تقویت

دیگری هستند. آنها از همان موضع بیماری یا مورد خاص صدمه می بینند.

چالش آبی ها تشخیص و قبول این مطلب است که آنها نیز مورد عشق هستند. آنها چون حساس هستند، به آسانی صدمه می بینند. آبی ها می خواهند احساس کنند که مورد پذیرش هستند، پس برای کمترین توجه و محبت ممکن است هر کاری بکنند.

آبی ها در تفکراتشان بسیار موفق و شفاف هستند. آنها ذهنی آرام و صلح جو دارند. آنها بیشتر از افکارشان، بر احساسات و عواطفشان متمرکز هستند. وظیفه ی آنها این است که ادراکشان را به روابط آنالیز جزئی، فرموله کنند.

آبی ها معمولاً کار و فعالیت جسمانی را دوست ندارند. برای این افراد حساس، دنیای فیزیکی پر سر و صدا، بی رحم و خشن است. آنها ترجیح می دهند در دنیای عواطف و روحانیت خود غرق شوند. آنها از ورزش های غیررسمی یا فعالیت هایی که بتوانند با دوستان و خانواده انجام دهند، لذت می برند. از آن جا که از لحاظ جسمانی خیلی پرتحرک نیستند، و از آن جا که آبی، رنگ بسط و گسترش است، ممکن است خیلی راحت افزایش وزن پیدا کنند.

اگر وجود آبی ها ناهماهنگ شوند، ممکن است رفتارهای نمایشی و عارضی نشان دهند و دائماً به دنبال کسی یا چیزی برای دوست داشتن بگردند. خودشان را مصدومانی فریب خورده می بینند، که لبریز از ترحم جویی است. بعضی وقت ها ممکن است احساس کنند، به خاطر احساس ارزش مجبورند دوست بدارند، و آنگاه در عوض به خاطر اینکه مورد عشق قرار گرفته اند، شرایط را فدای آن عشق می کنند.

آبی های نامتعادل فاقد اعتماد به نفس هستند و دچار احساس بی ارزشی می شوند، و ارزش خود را زیر سؤال می برند. 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 دوستدارانشان 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 دوستدارانشان با عشق و محبت ارتباط برقرار می کنند.

آبی ها نمود مؤنث 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 خویشاوندی‌های نامتعادل، آنها وابسته می‌شوند. روابط خویشاوندی برای آبی‌ها زمینه‌ی وابستگی را بوجود می‌آورد.

آبی‌ها دوست‌دار قدرت‌قمرزهای پررنگ، امنیت نارنجی-زردها و استقلال سبزه‌های پررنگ هستند. آنها باید مطمئن شوند که متضرر نیستند و اساس روابط بر آگاهی و عشق است.

نارنجی‌ها و آبی‌ها در طیف متضاد هم هستند، بنابراین فوق‌العاده می‌توانند برای یکدیگر آموزنده باشند. آبی‌ها و آبی‌ها رابطه‌ای بیش از حد عاطفی خواهند داشت، مضاف بر این که هیچ یک قادر به هدایت رابطه نخواهند بود. آبی‌ها اشتیاق و روحانیت بنفش‌ها و ارغوانی‌ها را دوست دارند. سفیدها و آبی‌ها، خداوند و روحانیت را در رابطه‌شان 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 رضایت‌بخش و شاد توأم با صلح و صفا خواهند داشت.

• امور مالی و شغلی

ارزش‌های عاطفی و روحی برای آبی فوق‌العاده برتر از پول است و نقشی عمده‌تر از مسایل مالی دارد. آبی‌ها با پول محتاطانه و مراقب عمل می‌کنند. آنان باید مطمئن شوند که تمام مخارج و نیازهایشان را تحت پوشش قرار داده‌اند و در شرایط طبیعی، هرگز خود را در مخاطرات مالی نمی‌اندازند.

آبی‌ها مشاوران و تراپیست‌های فوق‌العاده‌ای هستند. شنوندگانی عالی هستند و به راحتی می‌توانند خود را با احساسات و افکار دیگران هماهنگ سازند. آنها دوست دارند در خدمت دیگران باشند، خصوصاً اگر این امر به صورت سرویس‌های تک‌نفره باشد. اگر آبی‌ها شغلی را انتخاب کنند، که به آنان زمینه‌ی ابراز وجودشان را ندهد، آنها غمگین می‌شوند.

در گذشته آبی‌ها، اساساً در مشاغل خصوصی یا اجتماعی یا در منازل به عنوان مادر یا خانه‌دار مشغول می‌شدند. در چند دهه اخیر، موقعیت‌های بیشتری در دسترس است و بسیاری از آبی‌ها، افق‌هایشان را گسترانیده‌اند و تا مشاغل تجاری نیز پیش رفته‌اند. آنها وفادار، حمایت‌گر و گروه‌محورند. آنها روح جمع را با ذکر مثال، رهبری می‌کنند؛ آنها به دیگران نشان می‌دهند که کار کردن و ایجاد محیطی حمایت‌کننده، گروه را شکوفا می‌کند و آنها را به حصول موفقیت‌های حیرت‌آمیز و قدرتمند مفتخر می‌کنند. آبی‌ها مشکلاتشان را با حفظ آرامش و نفوذ به آن حل می‌کنند. آنها به شهودشان گوش فرا می‌دهند و به آن اعتماد می‌کنند، و با موقعیت از موضع قدرت برخورد می‌کنند. آنها دانشی درونی دارند، بنابراین می‌دانند باید چه کنند. چالش آنها عملکرد لازم و ایجاد تغییرات است. بهتر است عادات و الگوهای کهنه را کنار بگذارند و با آغوش باز موقعیت‌های جدید را بپذیرند.

آبی‌ها معمولاً برای تصمیم‌گیری 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 آبی‌ها با توجه به شهودشان وارد عمل می‌شوند، رشد و تعالی فوق‌العاده‌ای می‌کنند و اهداف شخصی‌شان را از عشق به خود و تقویت شخصی تا خدمت به بشریت گسترش می‌دهند.

برخی مشاغل آبی‌ها، عبارتند از: شفاگر، پرستار، کشیش، راهبه، خانه‌دار، 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، آبی‌ها باید خودشان را بی‌قید و شرط دوست بدارند. وقتی آنها بر ترس از تنهایی که بزرگترین ترس آنان است، فایق آیند، خواهند توانست آزادانه احساسات قوی‌شان را بروز دهند و زندگی با مفهوم و خرسندی داشته باشند.

آبی‌ها باید مرزهاشان را روشن سازند و تصمیم‌های واضحی بگیرند، آنها باید یاد بگیرند که احساساتشان را ابراز دارند و هرگاه لازم بود که سربلند بمانند، بگویند: "نه". اتصال به قدرت شخصی‌شان و استفاده از آن به آنان در حصول اهداف و حتی ابراز عشق بیشتر کمک می‌کند. آبی‌ها باید محیطی آرام و هماهنگ خلق کنند. آنها باید تصمیماتی راسخ در حیطه‌ی دوستی و محیط کارشان اتخاذ نمایند. آنها باید یاد بگیرند که از خودشان محافظت نمایند.

آبی‌ها 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 قدرت‌بخش است و به آنان اجازه می‌دهد، 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 زندگی‌شان داشته باشند. مدیتیشن و نماز، مهمترین و

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>



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 رؤیایا 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 وراى 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 ملایک سکنی می گیرند.

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 مواجهه 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 روشننگری 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 آشکال متفاوتی دارد. اگر آنها بیاورند 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 منانت، 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 ماندن 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 را 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 مواجه 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 مواجه 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 ابرازی 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 بیارایند، تا بدین طریق تجارب جادویی شان را از سفرهای الهام بخش روحی حفظ نمایند.

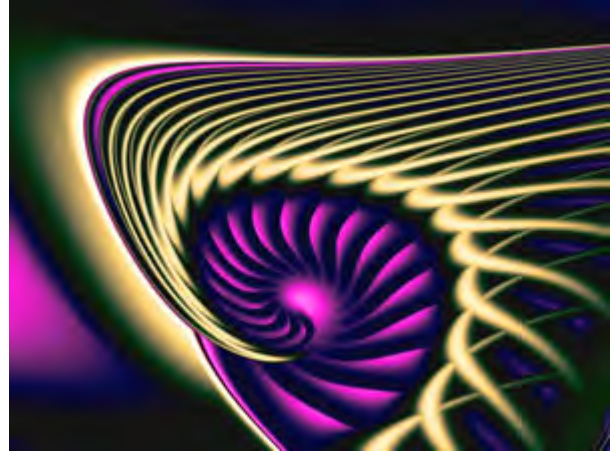
تا وقتی که ارغوانی ها وصل به عوالم بالا هستند، از تفکر خیالی الهام می گیرند و اندیشه های نو پدید می آورند، شادمان و خرسند خواهند بود و تأثیری قدرتمند بر خود و کره خاکی خواهند داشت.

<http://vista.ir/?view=article&id=360389>

 **vista.ir**
Online Classified Service

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 نگری، 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 دگردیسی 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 بلاشرط 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 رهایش 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 رؤیاها 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 انتقاد 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، متحیرند 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 مبهوت 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 دریابند 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 هاشان 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 راغیند 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 صوری 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، مأمونی 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 انحصارجو 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 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 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 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 حیطه‌هایی که بنفش‌ها معمولاً بدان می‌پردازند، می‌توان به فلسفه، مذهب، اکولوژی موسیقی، ادبیات، هنر، تشکل‌های پیروی انسان‌گرایی و تکنولوژیهای آینده‌شناسی، اشاره کرد.

▪ برخی از مشاغل بنفش‌ها عبارت است از:

هنرپیشه، موسیقی‌دان، هنرمند، سخن‌دان، طراح، تولیدکننده، کارگردان، عکاس، کارهای اجتماعی، معلم معنوی، اقتصاددان، مالک تجاری و مخترع.

• سلامت، بهبود و رشد

اگر بنفش‌ها بیاموزند که انرژیهایشان را متمرکز سازند، به بصیرتشان اعتقاد و اعتماد داشته باشند، و در واقعیت زمینی بمانند، هر چیزی را می‌توانند به دست آورند. زندگی با بصیرت، توأم با اشتیاق قلبی، همیشه آنها را به سوی تحقق اهدافشان رهنمون می‌سازد.

بنفش‌ها نمی‌توانند تجسم‌هایشان را محصور سازند. به هر تقدیر، آنچه مهم است، این است که در یک زمان بر یک پروژه‌ی خاص، متمرکز شوند. طرح نقشه‌های دقیق و شفاف و سازماندهی مردم، به آنان کمک می‌کند، تا به اهدافشان برسند و تصوراتشان را عملی سازند.

بنفش‌ها نیرویی درونی و قوی دارند که آنها را به سمت درونی‌ترین تجسماتشان می‌راند. آنها اگر در مقابل این رویاهای درون‌ایستادگی 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 آینده‌ی شگفت داشته باشند.

بنفش‌ها باید اوقاتی را به خود اختصاص دهند، تا به ژرف‌اندیشی متمرکز بپردازند. این کار به آگاهی آنان نسبت به دید درونشان، کمک می‌کند. مدیتیشن‌های عمیق، که آنان را به جریان انرژی حیاتی متصل می‌سازد، یوگای تانتاریک و گوش دادن به موسیقی هماهنگ و نیروزا، ابزارهای مهمی هستند، که کمک می‌کنند بنفش‌ها متمرکز باقی بمانند. همچنین اگر لباس بنفش بپوشند، یا این که پیرامونشان را بنفش کنند، قوی‌تر خواهند شد. در زندگی عشقی‌شان، وجود یک همسر پراشتیاق، مهربان و حمایت‌گر بسیار بنیادین است.

بنفش‌ها شور و شوقی بی‌نظیر 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 بی‌پایانی را در خود می‌یابند. وقتی بنفش‌ها، جایگاه خود را در جهان هستی و نقشی را که در چرخه تولید کیهانی به عهده دارند دریابند، و اتصال درونی‌شان را به نیروی جهانی احساس نمایند، مورد حمایت بی‌شائبه قرار خواهند گرفت. موفقیت آنها در ظهور هماهنگی آنها با کل هستی است. زندگی برای یک بنفش، جادویی، عرفانی و ماجراجویی عظیم در جاده‌ی خود سازی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=360388>



روانشناسی رنگ‌های هاله نورانی: شخصیت‌های زرد

• ذهن/ بدن

زردها درخشنده‌ترین، شادترین و کودکانه‌ترین شخصیت‌های طیف رنگی هستند. این ارواح آسان‌گیر به شدت اهل شوخی هستند. آنا 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 هوشیشان 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 منجر 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 حادثی 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 مسئولیت 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، پرانرژی، مسرور و مبتکر

باقی می مانند.

آنها احساس روشنی را با شرکت در فعالیت هایی همچون بودن در ساحل، شدن در مقابل آفتاب، دویدن، 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 وجه منفی، همچون مواد مخدر، الکل، سیگار، کافئین، نیروبخش (مثل دوپینگ)، سکس، فلسفه های غیرواقعی یا تشکلهای 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 خدائیشان 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، مخلوقاتی 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 تشکلهای 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 انگیزی، 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. هر جا که شادی و طرب باشد، زرد را خواهید یافت.

• خویشاوندی و صمیمیت

زردها نیاز به خویشاوندی ندارند و می توانند با همراهانشان 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 پابندی 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 ی 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 هرحال، 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، کمبدین، 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 کالبدهایشان را در آنها ایجاد کند.

مدیتیشن حرکتی و فعال همچون چی کنگ یا تای 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



سبزه‌ها 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. سبزه‌ها، 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.

سبزه‌ها 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. سبزه‌ها 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، سبزه‌ها، بدون آنکه در ابتدا بخواهند با کسی رقابت کنند، زیباترین و گرانبها ترین لباس ها را می پوشند و مشاغل وجهی دارند.

سبزه‌ها شادی و رضایت را در زندگی شان وارد می سازند. آنها می دانند که هرچه اهداف متعالی تری داشته باشند، برای حصول آن چالش های بیشتری را پیش رو دارند. آنها از چرخه ی طبیعت و قوانین زندگی یک درک و فهم درونی دارند. ایشان معتقدند که زندگی بشر، خود، شگفت ترین موهبت است.

سبزه‌ها شخصیت های پرحرف و اهل برقراری ارتباط هستند. آنها معمولاً آنچه را فکر می کنند یا احساس می کنند، دقیقاً بیان می کنند، آنها می توانند در مورد یک موضوع ساعت ها صحبت کنند. یک "گپ" برای آنها درمان است و به آنها اجازه می دهد که احساسات و علاقه شان را بیان کنند و از این طریق تسلی یابند.

سبزه‌ها نیاز دارند که در مورد خودشان و مشکلاتشان صحبت کنند، تا بتوانند آنها را روشن تر بفهمند و بنابراین بهتر احساسشان کنند. اگر ناراحت یا خسته باشند، خشمشان را کلامی خالی می کنند. برای سبزه‌ها بسیار سخت است که احساس و افکارشان را نگه دارند، که البته خیلی طبیعی به نظر می رسد. دیگران از این که چقدر سبزه‌ها رک و صادق هستند، تعجب زده می شوند، یا ممکن است از این که سبزه‌ها صحبت نمی کنند، متعجب شوند.

سبزه‌ها کینستاتیک هستند و اتصالی قوی با بدن هاشان دارند. برای آنها، واقعاً ذهن و بدن یک واحد است. بنابراین افکار و احساساتشان را فیزیکی بیان می دارند، بیان برای آنها، کلید است. اگر عواطفشان را بیان نکنند احساس ناراحتی می کنند و در بعضی موارد حتی مریض می شوند. آنها عواطف و احساساتشان را از طریق طبیعی بیان می کنند. همچون حیوانات، با طبیعت در تماس هستند. تمام انرژیهای عاطفی را بی دریغ و اغماض ابراز می دارند. اگر سبزه‌ها عصبانی شوند، اعلام می کنند. اگر غمگین شوند، اشک ها جاری می شود. اگر حسادت کنند، عکس العمل آن را فوراً خواهید دید. بیشتر سبزه‌ها در مورد احساساتشان فکر نمی کنند بلکه با آن زندگی می کنند.

سبزه‌ها به ما می آموزند که اگر، احساساتمان را به طور طبیعی بیان کنیم، تعادل و هماهنگی می آفرینیم و اگر احساسی را باز پس زنیم، به صورت انرژی عاطفی بیان نشده در کالبدهامان باقی می ماند و از انرژی حیاتی مان می کاهد. احساس کم قدرتی و کمبود انرژی از ترس از بیان طبیعی عواطف ناشی می شود. ما از طریق احساسات و عواطفمان با محیط پیرامونمان ارتباط برقرار می کنیم. سبزه‌ها این را می دانند و با

هماهنگی ذهن و بدنشان زندگی می کنند.

سبزه‌ها اتصالی قوی با طبیعت و کالبد فیزیکی شان 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 می بخشد. حیوانات به ویژه اسب، گربه و سگ ادراک طبیعی سبزه‌ها را احساس می کنند، به همین دلیل به سمت آنها کشیده می شوند.

سبزه‌ها دیدگاهی متعادل نسبت به جهان مادی، تجملات و دارایی‌ها دارند. آنها معمولاً احساس می کنند 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 آن جا که سبزه‌ها با مادر زمین اتصالی قوی دارند، به راحتی با محیط‌های مختلف عوض می شوند و خود را با آن سازگار می کنند. آنها به روشنی، اندیشه‌ای انعطاف‌پذیری و تغییر مداوم را در جهان می فهمند، فرآیندی که هر روزه بی هیچ تلاش حادث می گردد. سبزه‌ها گرایش به زندگی راحت دارند و نیز گنجایش آن را دارند که از تمام موقعیت‌های زندگی مسرور شوند. اما نیاز مبرم دارند که در محیط‌شان احساس امنیت و اطمینان داشته باشند.

شخصیت‌های سبز متفکرانی تیز، انتزاعی و تحلیل‌گر هستند و بدون این که وقفه‌ای ایجاد شود از یک مرحله به سرعت به مرحله بعدی جهش می کنند. آنها توانایی دیدن کل را دارند. آنها ترجیح می دهند 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 می دهند، بدانند. آنها اطلاعات را از طریق ذهن پردازش می کنند، با قلبشان تحت کنترل می گیرند و معمولاً حداکثر استفاده را از این توانایی، در تمام جنبه‌های زندگی‌شان می برند.

سبزه‌ها قادرند به سرعت الگوها را شناسایی و راه‌های مواجهه با آن را بیابند. آنها از ایجاد اهداشان که به زودی به دست خواهند آورد، لذت می برند. اما برخی اوقات قدرت کافی یا همیت لازم را تا مرحله ثمره بخشی ندارند. آنها ترجیح می دهند که سازمان دهی، پایه ریزی، 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 زندگی‌شان 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 بی‌مسئولیت 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 واقعی‌شان 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 شده‌اند 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 زندگی‌شان 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 می‌دانند 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 گرفته‌اند.

آنها احتیاج به هماهنگی دارند و محیطی راحت، متعادل و آرام را ترجیح می‌دهند. بودن با مردم به آنان زمینه‌ی ارتباط و بیان عمیق‌ترین احساساتشان را می‌دهد و البته تماس با حیوانات و طبیعت برای این شخصیت‌های مهربان، فوق‌العاده رضایت‌بخش است.

سبزه‌ها می‌توانند ساعت‌ها حرف بزنند. این کار برای آنها یک درمان است. آنها بیشتر در مورد تجاربشان صحبت می‌کنند، تا در مورد چیزهای دیگر. این کار به آنها کمک می‌کند به تقاضای تعادل بدن، ذهن، قلب و روحشان جواب داده باشند.

آنها معمولاً از برقراری ارتباط با غریبه‌های نمی‌ترسند و خیلی زود دوست پیدا می‌کنند. این شخصیت‌های بیابانگر، غالباً در گروه‌های اجتماعی و تشکلهای دیده می‌شوند. کار گروهی و تقسیم زندگی با اعضای خانواده و دوستان صمیمی برای آنها بسیار با ارزش است.

این تعامل به آنها خاطرنشان می‌سازد که آنها زنده هستند و به آنها یادآوری می‌کند که افراد مثمری 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، کارپرواکتیک، ماساژ درمانی، شفاگرای کل نگر و فیزیولوژی روحانی مشغول به کار می‌شوند. در تمام حیطه‌هایی که بتوانند فهم ذاتی شان را از عشق حقیقی، برادری و خودشناسی به کار گیرند، با جان و دل و با اینارگری وارد میدان می‌شوند.

• خویشاوندی 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 روزه‌ی ارتباط و تعامل شخصی نظاره می‌کنند. آنها دوست دارند با دنیای پیرامونشان در ارتباط باشند. آنها نیاز دارند افکار و احساساتشان را با مردم در میان بگذارند. شخصیت‌های سبز تعاملی طبیعی با دیگران دارند.

آنها بدون خودداری، افکار و احساساتشان را با هر کسی در میان می‌گذارند. برخی مردم آنها را بی‌احساس، غضبناک و تندخو می‌پندارند که این برای سبزه‌ها هیچ اهمیتی ندارد.

برخی اوقات بسط روابط صمیمی برای آنها مشکل می‌شود. گفتگوی خودمانی و برخورد راحت آنان، الزاماً هیچ رابطه‌ی صمیمی و دوستی با مفهومی را تضمین نمی‌کند. اگرچه با صمیمیت عاطفی، برخوردی محتاطانه می‌کنند، اما این همان چیزی است که در هر رابطه‌ی قدیمی در جستجویش هستند. ذهن و قلب گشاده‌ی آنان به آنان این اجازه را می‌دهد که با هر نوع شخصیتی ارتباط برقرار کنند. آنها دوست دارند با خانواده و با دوستان صمیمی شان باشند.

سبزه‌ها از فعالیت جنسی لذت می‌برند. برای آنها سکس به مفهوم عاشق شدن است. این کار به آنها احساس زنده بودن می‌بخشد. آنها مخلوقاتی مهربان هستند و دوست دارند لمس کنند. سبزه‌ها در هنگام قدرت، نظری طبیعی نسبت به روابط جنسی دارند، زیرا با اندیشه‌ی عشق بلاشرط و تزویج سالم آشنا هستند. سبزه‌ها به راحتی با سبزه‌های پررنگ، بنفش‌های اهل بصیرت و تمام رنگ‌های فیزیکی سازگار می‌شوند. سبزه‌ها امنیت و زمینی بودن سبز پررنگ را خواهند، و قدرت قرمز به تواناییهای ذهنی و گفتاری آنها می‌افزاید. زردها درخششی دارند که سبزه‌ها بسیار دوستدار آن هستند.

سبزه‌ها به سختی راههای عاشقانه و عاطفی آبی‌ها را می‌فهمند. سبزه‌ها و ارغوانی‌ها ساعت‌ها می‌توانند درباره‌ی هر موضوعی با هم صحبت کنند. تا زمانی که سبزه‌ها 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 می‌گردد.

• امور مالی و شغلی

خصوصیات ذاتی سبزه‌ها شبیه به سبزه‌های پررنگ است. توجه مالی آنها بر کسب پول یا حصول اهداف نیست، بلکه تمرکز آنها بر زندگی پر نعمت به واسطه ی پول است. سبزه‌ها 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 سبزه‌ها 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 سبزه‌ها را بسیار اذیت می کند.

سبزه‌ها مهربان و یاری رسانند. از آنجا که می دانند چگونه با نیازها و خواسته هاشان ارتباط برقرار کنند، دائماً از دیگران کمک دریافت می کنند. به نظر می رسد که آنها با اندیشه ی سیستم حمایت طبیعی آشنا نیستند؛ اگر بخواهید دریافت خواهید کرد. فقط باید بدانند که شروع کار برای آنکه چیزی اتفاق بیافتد کم است.

سبزه‌ها 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.

سبزه‌ها ایده های دقیق و هوشمندانه ای دارند. سبزه‌ها 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 ابتکاراتشان یاری می رسانند. در این موارد، برای خلق و اتمام پروژه های خودشان همبستگی 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 هاشان وارد عمل شوند و برای آن طرح و برنامه بریزند.

▪ برخی از مشاغل سبزه‌ها 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 می خواهند و اهدافشان را به روشنی تعیین کنند، توسط جریان بی انتهای 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. می توانند 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 خوار قوابیشان احیاء می شود. سبزه‌ها در وضعیت قدرت، افرادی سالم هستند. اتصال بدن/ ذهن/ قلب آنها، در تمام موقعیت ها 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 می کنند، بدین طریق پردازش می نمایند.

اگر عواطف و احساساتشان را باز پس زنند، غمگین می شوند. بزرگترین موهبتی که سبزه‌ها می توانند دریافت کنند، این است که انسانی طبیعی، پاک و ساده باشند. این بهترین درسی است که می توانند به دیگران بیاموزند و به بشریت هدیه دهند. سبزه‌ها وقت زیادی را برای خودشان نیاز دارند. استراحت در یک دریاچه ی آرام، در یک باغ شگفت انگیز، یا در خانه خودشان بسیار آنها را تازه می کند. سبزه‌ها دوست دارد با دوستان صمیمی اش باشد، از گذشته صحبت کند و خوش بگذرانند.

سبزه‌ها همچنین دوست دارند تحرک جسمانی نیز داشته باشند. آنها فعالیت هایی را همچون اسکی، شنا، دویدن با حیوانات خانگی و رقصیدن که آنها را در یک تماس طبیعی با خودشان قرار می دهد، ترجیح می دهند. تا زمانی که سبزه‌ها ترس از تحول نداشته باشند مادر طبیعت در نعمت بی پایان، آنها را حمایت خواهد کرد. برای یک سبزه تحول شخصیتی کلید است: همگرایی بدن، ذهن، قلب و روح. رشد و تعالی، طبیعی ترین چیزی است که روی زمین اتفاق می افتد و آنها را احاطه کرده است و وجود شکوهمند و قدرتمندشان را در بر می گیرد.

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های سبز پررنگ

• 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 هاشان 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 دگردیسی 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 توأم دارند، برای آنها زندگی با جنبه های مختلف بسیار مهم است. جنبه های پویایی ذاتی آگاهی، شهود، احتیاط، عشق بلاشرط 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 پرنرژی دارند. آنها نیاز به رهایش 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 رؤیاها 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، متحیرند 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 مهیوت 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 ایناء 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 تغنن 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 صبری 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 انحصارجو 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 خفقات 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 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 گریشان 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 گرایی 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. 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 ژرف اندیشی متمرکز پردازند. 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 تانتاریک 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 شفافیت را از خود جاری سازند. آنان زندگی را چون آینه ای دریافت می دارند که نشان می دهد، 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 شفاف 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 سفید ها 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، سفید ها دوست دارند وقتشان را با خودشان صرف کنند. آنها دوست دارند به طور منظم از محیط دور شوند، تا به اندرون نگری بپردازند. آنها درمانگر های 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 شفافیت به دیگران شوند.

سفید ها 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 سفید ها 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. پاکي کریستال تعیین می کند که چه میزان نور واقعاً تابیده خواهد شد. هرچه واسطه یا مجرا شفاف تر باشد، انرژی حیاتی، قدرتمند تر، جاری می شود. آگاهی، قدرتمند ترین ابزار برای سفید هاست.

سفید ها 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 انعطاف 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.

سفید های آگاه از این توانایی برای فهم در درمان خود و دیگران بهره می جویند. سفید های ناخود آگاه، تلاش بر جذب یا دریافت انرژی حیاتی

اطرافیان دارند. برخی افراد، در کنار سفید های ضعیف، ممکن است احساس کنند که در حال از دست دادن انرژی هستند. سفید ها 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. سفید های با قدرت بدین وسیله با دیگران هماهنگ می شوند، تا مشکلات عاطفی آنان را مرتفع سازند.

سفید ها 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. سفید ها 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.

سفید ها 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 در هم 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، روشنگری است، یعنی حالتی از آگاهی که در آن دوتیت، 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. سفید های 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 شهودات پیروی کنند و در هماهنگی با خود درونشان نباشند سردرگم و مبہوت 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. سفید ها 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. سفید ها معمولاً از جمعیت های بزرگ خوششان نمی آید. اگر سفید ها 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 سفید ها 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. سفید ها 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. سفید های قوی افرادی آگاهند که انبوهی از انرژی شفابخشی در دسترس دارند.

• خویشاوندی و صمیمیت

سفید ها 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، گروه های 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 انرژی های 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.

سفید ها 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 سفید ها 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، سفید ها 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.

سفید ها 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.

بهتر است مسائل 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 ی 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 ی جاری شدن دهند، تا بتوانند از این طریق مشکلاتشان را حل نمایند. ایشان در مواجه 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 مجرای 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.

<http://vista.ir/?view=article&id=360390>



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 انجام دهند.

قرمزها واقعاً افراد اجتماعی هستند. آنها از این که وقتشان را با دوستان بگذرانند 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 گرایشی 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 گرایش را می بخشد.

اگر امور در مسیر مطلوب پیش نروند، قرمزها خیلی زود خسته و کلافه می شوند. قرمزها از قرار 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 بر ایشان 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 درکنارشان مشکل است، زیرا پرتوقع، خشمگین، تندخو هستند و دائماً می خواهند مرکز توجه باشند.

قرمزهای نامتعادل، غضبناک، تحمیل 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 هر جا 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، پرنرژی 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 سبزه ها، 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 نزدیکی 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.

ماجرایهای 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 با 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 اعضا 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 پرچالش 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، رقصنده 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 میآموزند 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. دوییدن، 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 پرنرم (در تمامی سطوح) راهنمایی می کند. این گونه است که آنها می توانند در موضع قدرت واقعی قرار گیرند.

<http://vista.ir/?view=article&id=360381>



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 بُکس، 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 مصر 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 م 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، کارایی 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 توانند بر چالش ها فائق آیند. 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 مسئولیت 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 فائق آیند. 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 کشی، کارگر ساختمان، محافظ (بادی 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 استاندارد 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 پررنگ 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 ویرای تصور را تجربه می کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=360380>



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 هیجانات 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 همکارانشان 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 هایشان 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 بر هیجان واقعی شان را بپذیرند- یعنی ماجرای 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 درحال 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 هایشان 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.

• خویشاوندی 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 در ماجراهای 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 منانت درونشان همسو باشند. در این صورت می توانند به روابط پایمند 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 قمرز معمولاً رابطه ای شورانگیز و پرانرژی را خلق می کند. ناسازگاری و خودپسندی حاصل از دیگری چیز غیرمعمولی نیست. قمرزهای پررنگ و نارنجی ها علایق 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. سبزها 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 روهایی پیدا کنند.

شخصیت های نارنجی مسایل را خلاقانه 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 آوردند. 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 بیابند.

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 تأثیری 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 ثانی 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 پابدار 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 خموه 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 وضعیتی 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 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 گروه ها 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 هاشان، 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 هاشان 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 درزندگی دارند، که این کار را شخصیت های ارغوانی و سفید به راحتی انجام می دهند. اگر آنها واقعاً پذیرا 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، متخصصان کامپیوتر، برنامه ریزان نرم افزار، متصدیان امور بانکی، تکنسین، محقق، دانشمند، دکتر، کارمند اداره، کارمند کتابخانه، افسر، الکتریسین و مهندس.

• سلامت، بهبود و رشد

یکی از اولین قدم هایی 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 مسؤولیت 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.

<http://vista.ir/?view=article&id=360383>



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 درتمام 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 موافقش 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 مخلوقاتی 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 صداهاى 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 غیرواحانی باشد؟

برای آنان سخت است که به صداهاى 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 آمال 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 گروههای 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 گرفتاریهای 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.

• خویشاوندی 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 قویی 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 به یگانگی کیهانی می‌رسند. بیشتر آنان در وضعیت قدرت خویشتن داری نمی‌کنند. رابطه جنسی یک ابزار مردانه یا زنانه یا یک فعالیت جسمی نیست، بلکه یک اتحاد روحی از دو وجود سماواتی است.

نیلی‌ها دوست دارند با ارغوانی‌ها، بنفش‌ها یا سفیدها باشند. به آنها الهام شده است که ارواح تابناک روحانی دیده در این سیاره شکوفا میشوند. برای انواع شخصیت‌های فیزیکی همچون قرمز 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 نیلی‌ها دوست دارند با هم بازی کنند و خوش باشند. شخصیت‌های سبز می‌توانند با توانایی‌های روشن و شفاف ذهنی نیلی‌ها تعامل داشته باشند.

همچنین نارنجی‌زدها و قرمزهای پررنگ رویکردی محافظه کارانه نسبت به زندگی دارند. اما ممکن است عمق و عشق درونی نیلی‌ها را درک نکنند. تا زمانی که نیلی‌ها ارتباطی درونی با همسرانشان احساس کنند، زوج‌هایی بسیار مهربان و پر اشتیاق خواهند بود.

• امور مالی و شغلی

نیلی‌ها باهوش هستند و نیز آگاهی درونی را با حساسیت عاطفی در می‌آمیزند. از آنجا که آنها بسیار مشفق هستند، غالباً مشتاقند تا با دیگران کار کنند و آنان را حمایت کنند. نیلی‌ها وفا دارند. آنها هرگز دروغ نمی‌گویند، تقلب یا دزدی نمی‌کنند. دوستان و همکاران می‌توانند همیشه به آنان اعتماد کنند. صداقت و دوستی آنها می‌تواند به بسیاری از موقعیت‌های مبتکرانه و تجاری منجر شود.

نیلی‌ها مشکلاتشان را با تکیه بر حواس درونی حل می‌کنند. 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 روح‌های 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.

نیلی‌ها معمولاً در خدمات یا مشاغل هنری در جامعه یاری رسان و حماهت گر هستند. وقتی آنها قوی و متعادل هستند، همیشه می‌دانند که وظیفه ای در انتظار آنان است. نیلی‌ها مشاغل را ترجیح می‌دهند که به آنان اجازه دهد تا آزادانه با شکل‌های متفاوت زندگی در ارتباط باشند. آنها دوست دارند بدن، ذهن، قلب و روح را یکپارچه کنند. کاری را که آنها انجام می‌دهند، باید در هماهنگی با اعتقادات و ادراکات آنها از زندگی باشد. آنها باید کارشان را دوست داشته باشند. آنها از تمام مشاغل که دیگران را حمایت می‌کند، لذت می‌برند. از آنجا که نیلی‌ها خیلی به خداوند و انرژی حیاتی هستی نزدیک هستند، می‌توانند درمانگران روحی قدرتمند، مشاور و معلم خوبی باشند.

▪ برخی از مشاغل نیلی‌ها عبارت است از:

درمانگر روحی، معلم، موسیقی‌دان، هنرمند، پرستار، مادر، کارگزار اجتماعی، پرستار بچه، نویسنده، طراح.

• سلامت، بهبود و رشد

نیلی‌ها اگر به شهودشان اعتماد کنند، سالم می‌مانند. وقتی آنها اعتقادات و احساسات درونی را ابراز می‌دارند می‌توانند محیطی را خلق کنند که آرامش، عشق و درک از آن تأیید شود. ممکن است بدن آنها آسیب‌پذیر باشد، زیرا آنها به بی‌تعادلی و اضطراب محیط پیرامون حساس هستند. ظاهر زنانه / مردانه ی آنها و همچنین شخصیت و عقایدشان، با اندیشه ی اجتماعی مذکر/ مونث و درست‌ها و نادرست‌ها، در نزاع است. بنابراین آنها باید خود را با شرایط تطابق دهند.

نیلی‌ها 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 نیلی‌ها در تعادل باشند، به آسانی نیروهایشان را باز می‌یابند. آنها می‌دانند 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. نیلی‌ها توانایی دارند که خودشان را از درون احیاء و درمان کنند.

نیلی‌ها نیاز به برقراری ارتباط با مأموریت و بصیرت شخصی شان در زندگی دارند. آنها می‌دانند که زندگی مفهومی دارد و همچنین می‌دانند که آنها جزئی از کل یعنی خدا هستند. برای نیلی‌ها مدیتیشن و نماز ابزارهای مهمی برای نیل به تعادل، هماهنگی و قدرت است. آنها تمام جواب‌های 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 می‌کنند.

چالش نیلی‌ها 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>



روانشناسی سن

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 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 مهارت های 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 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. مسئولیت 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 ذاتاً 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 اصلاً 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 : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=96690>

روانشناسی شخصیت

• خود را بشناسید



تصور کنید در حال خرید کردن می باشید و در قفسه های یک فروشگاه دنبال یک جفت کفش مناسب برای خود می گردید. آنچه که باعث میشود تا از خریدن مثلا "کفشی به رنگ نارنجی روشن خودداری کنید، مطلع بودن از اولیت ها و تقدم های شخصیتی خود است.

در مورد انتخاب همسر نیز همین اصل باید رعایت شود. هیچ دلیلی وجود ندارد که انسان با کسی که هیچ تناسبی با شخصیت او نداشته و هرگز نیز نخواهد داشت همنشین و هم خانه شود. در عین حال شما تا زمانیکه به شخصیت خود پی نبرده اید هیچ گاه نخواهید توانست

تشخیص دهید که آیا فردی مناسب شما هست یا خیر. پیش از اینکه به مسیر انتخاب همسر قدم بگذارید دو مساله را باید برای خود مشخص نمایید: نوع شخصیت و نوع عشق

• نوع شخصیت شما

بطور کلی نوع شخصیت و نوع عشق به چند دسته مشخص تقسیم می گردد. هریک از ما داراری یکی از این انواع می باشیم. در اینجا بطور مختصر این نوع ها را بیان می کنیم.

• انواع شخصیت

- جستجو گر: ماجرا جو و مخاطره طلب. او ترسی از برهم زدن قوانین و عاداتها ندارد.
- رهبر: یک انسان اهل ریسک که دوست ندارد هیچ فرصتی را از دست بدهد. یک رهبر همیشه نسبت به هوادارانش بی نهایت با وفا و صادق است.
- سنت گرا: با تجهیز به حواس پنجگانه و بکارگیری مهارتهای عملی در طلب پایداری و استواری است. دوستانش او را قابل اعتماد می پندارند.
- فرد گرا: در مسیرهایش مستقل است. او شخصی کنجکاو و مملو از شگفتی و مسائل غیر منتظره می باشد.
- یاغی: یک قلب شکاک که روحیه ستیزه جویی داشته و فقط از خود طرفداری می کند.
- بخشنده: انسانی بسیار سخاوتمند که دوست دارد همه را یاری و کمک نماید.
- خالق: کنجکاو و احساساتی به همراه مزاجی آتشین، دوست دارد از طریق موازنه، جهان را به مکانی مناسبتر مبدل کند.
- قهرمان: یک برنده طبیعی، قهرمان با سختیها و مشقات زندگی با تحمل و شجاعت برخورد می کند.
- پشتیبان: آرام و منطقی، دیگران به او اطمینان کرده و نقطه ای قابل اتکا برای خود می دانند.
- یکسان ساز: فردی با تجربه و توانا که میتواند خودش را با هر وضعیتی تطابق دهد.
- ملاحظه گر: ذاتا "محتاط و هوشیار است. موقیعت ها و دیگران را پیش از انجام اعمال نابهنگام، مشاهده و مراعات می کند.

• انواع عشق

رومانتیک. اگر شما آدمی رمانتیک هستید، عشق همه چیز شما است؛ یک ارتباط عمیق بین معنویت، جنسیت و احساس.

▪ احساسی. عشق شما شدید و آتشین است. در لحظه زندگی می کنید.

▪ مقدر: باور دارید که عشق از قبل مقدر و تعیین شده است و روح همسر، شما را به تکامل می رساند.

• خود انگیز: عشق در نظر شما کاملاً طبیعی و برای سرگرمی تصور می شود؛ اگر چنین نباشد احساس خوبی نسبت به عشق نخواهید داشت.

• مشهود: بسیار اساسی، آنچه که شما به دنبالش می گردید همدمی ابدی برای تمام مدت عمر است، عشقی پایدار که همیشه همراه شما خواهد ماند.

• محتاط: ذاتاً واقع بین هستید می دانید که در عشق رنج و جدایی وجود دارد ولی این باعث عدم درگیر شدن شما نمیگردد.

• خود را تجزیه و تحلیل کنید

در انتهای امتحان نتایج حاصله در اختیار شما قرار گرفته و بطور کامل از نوع شخصیت خود و رفتارهایی که باعث شکل گیری رفتار شما شده است مطلع خواهید شد. به علاوه نمودارهایی که معرف تعداد افراد مشابه با شخصیت شما است و نیز نمودارهای مقایسه ای بین شما و افراد هم سنتان نشان داده خواهد شد. بعد از اینکه نتایج نوع شخصیت و نوع عشق را بطور جداگانه مشاهده نمودید میتوانید ارتباط شخصیت خود را با نوع عشقتان مورد سنجش قرار دهید.

• نتایج را بکار ببرید

درک نوع شخصیت باعث می شود خودتان را بهتر شناخته و نتیجتاً در انتخاب همسر آینده موفقتر عمل کنید. اگر قبلاً ازدواج کرده اید، آزمون به شما کمک خواهد نمود تا تفاوتهای ذاتی و اساسی بین خود و همسران را فهمیده و درک بهتری از احساسات خود جهت حل آسانتر مشکلات پیدا نمایید.

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-۱۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105993>

 **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.

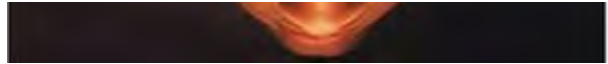
روانشناسان شخصیت، ویژگی های یگانه افراد و نیز مشابهت ها بین گروه هایی از افراد را مورد مطالعه قرار می دهند.

• 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 پدیدآمدن رفتارها می‌گردد.

▪ شخصیت از طریق افکار، احساسات، رفتارها و بسیاری چیزهای دیگر نمود

می‌یابد.

• مطالعه شخصیت

روش‌های چندی برای مطالعه شخصیت وجود دارد. هر روش دارای نقاط قوت و ضعف خاص خود است:

▪ روش‌های تجربی. در این روش‌ها پژوهشگر متغیرهای مورد نظرش را کنترل و دستکاری می‌کند و نتایج را می‌سنجد. این علمی‌ترین روش تحقیق است، اما پژوهش‌های تجربی، هنگامی که مطالعه جنبه‌هایی از شخصیت نظیر انگیزه‌ها، هیجانات و تمایلات مورد نظر باشد، ممکن است بسیار پیچیده باشد.

▪ مطالعات موردی و روش‌های 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 روش‌های خود-گزارشی به حافظه فرد مورد نظر بستگی دارد. به این دلیل، این روش‌ها 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 حجمه‌شناسی، متولد شد. حجمه‌شناسی 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.

▪ ۱۹۳۸ 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 توانائی‌های 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 ناویر 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 شرطی‌شدن باید به مدت و دفعات کافی تکرار شود. در غیر اینصورت، واکنش

شرطی به تدریج از بین می‌رود. وجود محرک غیرشرطی برای «تقویت» شرطی‌شدن 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)

مؤلفه‌ای 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 روان‌یار

<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 ؟
- گیلان ؟
- 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. معمولاً خیلی سریع با دیگران ارتباط دوستانه بر قرار نمی کنید ولی به محض انجام آندوستان را برای همیشه برای خودتان نگاه می دارید. بندرت به دنبال زندگی رمانتیک میروید و شریک شما غالباً 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 دوستاران 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 ملایمت و آرامی رفتار می کنید. سعی می کنید با زندگی خود بسازید و چنانچه نیاز به قوی بودن را احساسا 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 غالبا 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 فرو کش 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 کاری 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 دوستیها 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 پکرنگ هستید.. با این حال به هیچ وجه دوست ندارید احساسات خود را در ملا 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 میدهید

منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341471>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشینان کاخ تنهایی

یک ویژگی بارز و همیشگی دارندگان این شخصیت-که در دسته شخصیت های جدا و تنها، خاص، دارای گونه پی 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 شنگول 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 و 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 (اسکیزوئید) ازدواج کنند. مشکل اینجاست که افراد دارای شخصیت اسکیزوئید در عمل همانند دو شخصیت دیگر کلاستر A -بدگمان (پارانوئید) و خرافه مدار (اسکیزوتایپال)- 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 پی پررنگ از صفات و اختلالات شخصیتی کلاستر B و به ویژه نمایشگر و مرزی، آشفته و آشوبناک (بوردرلین) در همسر یک نفر اسکیزوئید چه ناهمخوانی و بی توازن در کانون زندگی مشترک و روابط زناشویی اینان پدید می آورد. به ویژه اینکه در بسیاری موارد افراد اسکیزوئید همزمان دارای ویژگی هایی کم رنگ یا پررنگ-گاه حتی تا اندازه اختلال- از شخصیت بدگمان (پارانوئید) هستند. زندگی جنسی اسکیزوئیدها ممکن است منحصراً در خیال و رویا طی شود و هربار 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 اسکیزوئید ممکن است با ویژگی های درخودمانده خویش هنگام ازدواج تنها شیفته یک صفت یا یک جنبه از فرد مقابل شوند و فقط با تمرکز زرف بر مثلاً چشم، چانه، بینی، گونه یا لب او دچار دلبستگی 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 پی 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 پی گراف بر دو نفر و خانواده هایشان تحمیل می کند. دانایی و فرزاندگی های اسکیزوئید 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 انگیزش هستند- بسیار دلنشین و گیرا باشد. به ویژه آنکه یک فرد اسکیزوئید هنگام عاشق شدن از چارچوب قالبی و کلیشه پی معمول خود برون آمده و شتابان و به یکباره فرسنگ ها فراتر از توانایی ها و گنجایش های عاطفی- هیجانی می رود. این فرد اسکیزوئید 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 برباید 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 اسکیزوئیدها 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 بدپایان پیمان زناشویی بستن مردی اسکیزوئید با خانمی هیستریونیک در فیلم های بسیاری به نمایش درآمده است که همگی بیان تراژدی هستند. فیلم هایی همچون «سگ های پوشالی»، «مادام بوواری»، «خیابان هانور» و «ماری آنتوانت». سرنوشت ازدواج

خانمی اسکیزوئید با مردی مرزی- آشفته (بوردلاین) 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.

اسکیزوئیدها 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 اسکیزوئید 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 آورساز بیشتر می شود. اسکیزوئید- 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 اسکیزوئید، حتی تا اندازه اختلال، در بسیاری از بزرگان تاریخ دانش و اندیشه گیتی وجود داشته است.

شخصیت های اسکیزوئید 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 (پارانوئید)، خودشیفته (نارسیسیستیک)، مرزی - آشفته (بوردلاین)، نمایشگر (هیستریونیک) نیز می توانند به سوی پیوند و دلبستگی یافتن به حیوانات گرایشی استوار پیدا کنند. در کنار حیوانات اهلی و خانگی، کتاب، فیلم، موسیقی و آثار هنری همچون نقاشی نیز در گروه همدمان اسکیزوئیدها 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 بایگانی 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. اسکیزوئید ایرانی در آواز از تاج و بنان و شجریان فروتر نمی نشیند. اگر گوش به موسیقی رپ 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 اسکیزوئید در هر چیز به سوی فلسفه پنهان در پشت آن بوده و هست. اسکیزوئیدها 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 اسکیزوئید 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 اسکیزوئید باشد. واقعیت دردسرساز این است که استادان و اندیشمندان اسکیزوئید فراوان در کانون توجه، تنوع طلبی و هیجان خواهی دانشجویان دارای ویژگی های پررنگ و اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) قرار می گیرند.

اسکیزوئیدها 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 قضاوت دیگران راهکارها و راهبردهایشان را خیلی دگرگون نمی کند. اینان شناور بر موج های رویاها، اندیشه ها و ذهنیات خود هستند. اسکیزوئیدها 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 پی جدی جان، ناموس یا کاشانه اینان را در خطر نابودی و از دست رفتن قرار دهد، درست همانند ریاضیدان اسکیزوئید- آسپرگر (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 پارانوئید 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 پارانوئید، 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، نخواستی (تازه 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 دلبستگی 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 طبیی فراگیر تنی نباشد.

نکته؛ اگر این معیارها پیش از آغاز اسکیزوفرنی وجود داشته باشند، قید «پیش مرضی» را باید افزود؛ برای نمونه؛ «اختلال شخصیت اسکیزوتیپ (پیش مرضی)».

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=308978>



ریحانه (Reyhaneh)

ریحانه به معنی دسته ریحان است.

تمام کسانی که ریحانه را می شناسند، متفق القولند که او فردی است زیرک و باهوش که با حساسیت فوق العاده اش نسبت به مسائل جاری، همیشه درک ظریفی از حقایق زندگی دارد که می تواند بسیار موشکافانه تر و عمیق تر از نگاه اطرافیانش به همان مسائل باشد. این نگاه عمیق تر به زندگی، توانایی های درخشانی در زمینه نقاشی، موسیقی، سرودن شعر و بازیگری به ریحانه می بخشد. او در مجموع وقتی در محیطی قرار

داشته باشد که این جنبه‌های متعالی وجود بشر مورد توجه قرار گرفته باشند، بسیار از موقعیتش لذت خواهد برد. برای ریچانه، رسیدن به این وجه از زندگی یکی از اهدافی محسوب می‌شود که می‌تواند آرامش فراوانی برایش به همراه داشته باشد.

شکی وجود ندارد که حساسیت ریچانه در ارتباطات اجتماعی‌اش نیز تأثیرگذار است. او به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و بودن در متن جامعه و آشنا شدن با افراد تازه و شناختن ویژگی‌های منحصر به فرد هر کس برایش جالب است. به علاوه، در ارتباطات شخصی‌تر، ریچانه به خوبی احساسات درونی‌اش را بیان می‌کند و به همین دلیل دیگران را کاملاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. او بسیار مهربان و ملایم و در عین حال بسیار محتاط و باملاحظه است. چون به هیچ وجه دلش نمی‌خواهد کارهایی که انجام می‌دهد باعث ناراحتی و رنجش دیگران شود و آنها را بیازارد. بنابراین در بسیاری موارد ریچانه از خواست‌ها و نیازهای خودش چشم‌پوشی می‌کند تا آنچه دیگران مایلند انجام شود. اگرچه این موضوع می‌تواند در کوتاه‌مدت احساس خوبی در او ایجاد کند، اما باید مواظب باشد که این چشم‌پوشی‌ها در درازمدت باعث سرخوردگی و افسردگی‌اش نشود. چون دیگران به اندازه ریچانه به او توجه نمی‌کنند و ممکن است پس از مدتی احساس کند که نیازهایش برآورده نمی‌شوند. این تنها تأثیر منفی است که ملاحظه‌کار بودن ریچانه ممکن است برایش به همراه داشته باشد. همانطور که گفتیم، حساسیت بیش از اندازه ریچانه باعث می‌شود بیش از اندازه نسبت به مسائل اطرافش آگاهی داشته باشد. آنچه ریچانه می‌شنود به شدت ذهن و فکر او را به خود مشغول می‌کند و در این میان مشکلات دوستان و اطرافیانش به طور خاص او را درگیر می‌کند. ریچانه به آسانی تحت تأثیر گفته‌های دیگران قرار می‌گیرد و در این شرایط متأسفانه کاملاً بر اساس احساساتش تصمیم می‌گیرد. وقتی احساسات ریچانه برانگیخته شده باشد، او به سختی ممکن است بتواند بر اساس حساب‌های منطقی و دلایل عقلی صحیح در مورد شرایط و مسائل قضاوت کند و تصمیم درستی بگیرد و این درست زمانی است که ریچانه به کمک و همفکری شما نیاز دارد تا احساساتش در مسیر درست هدایت شوند. فراموش نکنید زمانیکه احساس می‌کنید ریچانه در چنین وضعیتی قرار دارد، کمک کردن به او باید اولین اولویت شما باشد.

و اما نکته آخر: طبیعی است کسانی که احساسات عمیق‌تری دارند در زمینه مسائل عاطفی نیز پرننگ‌تر عمل می‌کنند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79080>

vista.ir
Online Classified Service

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 الگوهـا 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:



• 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 فراگرفته 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، تبخال.

توجه داشته باشید که الزاما تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلا فردی دارای چنه 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% نیست، از پیش داوری ها و قضاوتهای زود هنگام اشخاص خود داری کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=90192>

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، معمولاً 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.

▪ نظرات 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 شرایطی 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. نگویند اگر زیباتر بودم دوستان بیشتری داشتم. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، به دیدن دوستانتان بروید و از اوقات 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 چطور 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





موی مردان

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 پسان سلطان موسیقی راك جلوه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترك ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند 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 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 گرانقیمت 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، کم پشتی 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 کم پشتی 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

می‌نمایاند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند 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 می‌نمایاند؛

مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نمایاند؛ 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 می‌نمایاند؛ 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 بنمایاند. 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 قسمت‌های 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 مدپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم سال 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 تعابیر و تفاسیر 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 تفاسیر 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 _ چنان چه لباس زنی زرق و برق دار و زننده 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 گذرانند: 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 یک زن ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که بپندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوس 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 کثیف و ژولیده می‌تواند نشان‌گر خصوصیات چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داور، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، دلزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کثیف 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 کم پشتی 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، چنان چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بپوشاند، 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 زدوده و پاهای خود را عاری از هر گونه موی زیر 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 زدودن 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 می‌نمایاند و اهمیتی به نظر دیگران در این خصوص نمی‌دهد. به علاوه، شاید کیفیت بزرگ شدنش بر اساس باورهای خاصی بوده باشد.

نویسنده: جن الن دیمیتریوس ؛ مارک مازارلا

مترجم: بهزار رحمتی

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

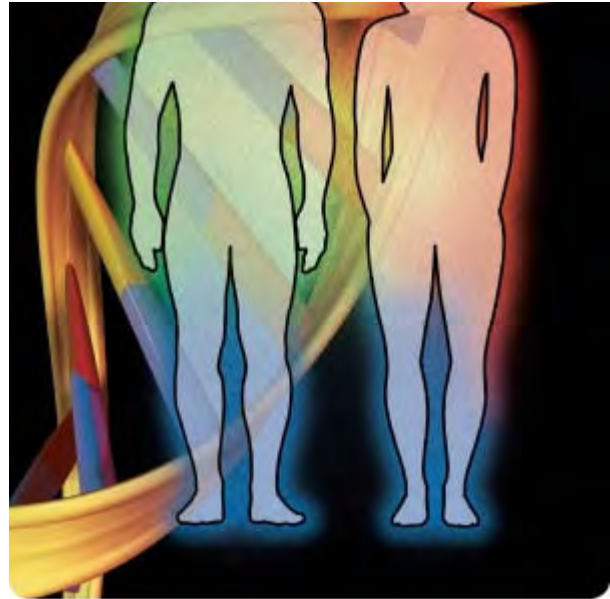
<http://vista.ir/?view=article&id=211706>



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 می‌گیرد و معتقدند که دو جنس در اساس با هم هیچ تفاوتی ندارند، بلکه اجتماع موجب می‌شود که آنها گرایش‌های متفاوت پیدا کنند و به زمینه‌های مختلف سوق داده شوند. از نظر جامعه‌شناسان تفاوت زن و مرد در جزئیات است نه در کلیات. زیست‌شناسان عقیده دارند که زن و مرد تفاوت‌های بنیادی دارند، بدین معنا که تفاوت‌های 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 می‌شوند. پسرها ارتباط‌های مکانیکی را بهتر درک می‌کنند 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 می‌دهد که ماشین نویس خوبی باشند. یکی از ویژگی‌های جالب زنان این است

که می‌توانند 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 زن‌ها بهتر می‌توانند به منشی‌گری و کارهای دفتری اشتغال داشته باشند. دختران از دوران ابتدایی تا دانشگاه آن‌هم تا سطح لیسانس در مجموع بهتر از پسرها درس می‌خوانند و موفقیت‌های بیشتری به دست می‌آورند. اما بعد از فراغت تحصیل و به ویژه بعد از دوره لیسانس، معمولاً از رقابت دست برمی‌دارند و در صورت ازدواج، خود را کاملاً وقف خانواده می‌کنند. البته زنان شاغل، نویسنده، وکیل و پزشک هم وجود دارند اما کمتر به جاه طلبی و مقام پرستی روی می‌آورند و این امر به مقدار زیادی از شکوفایی استعدادهای آنها جلوگیری می‌کند. پس می‌توان گفت که علت محدودیت زن‌ها مسائل عاطفی است نه کمبود استعداد. «ماتینا هورنر» می‌گوید زنان برای به دست آوردن موفقیت برانگیخته می‌شوند ولی در عین حال از موفقیت نیز می‌ترسند. هورنر می‌گوید: موفق شدن در دنیای رقابت طلب چیزی است که خیلی از زن‌ها از آن پرهیز می‌کنند زیرا ویژگی‌هایی را منعکس می‌کند که به طور سنتی غیرزنانه به حساب می‌آید. کتاب «پرواز تنها، زنان مجرد در نیمه راه عمر» نوشته آسپ شناختن خانواده کارل آندرسون» و «سوزان استوارت»، با بررسی زندگی زنان و مردان قبل و بعد از تأهل، چنین نتیجه می‌گیرد که مردان معمولاً پس از ازدواج پله‌های ترقی را طی می‌کنند و کارآمدتر، عاقل‌تر و نهایتاً موفق‌تر می‌شوند. «دیوید اسکوس» پروفیسور علوم رفتار شناسی بیان می‌کند که کروموزوم X پدری نه تنها از نظر وراثت خصوصیات زنانه نقش مهمتری را نسبت به کروموزوم X مادری ایفا می‌کند بلکه انتقال‌دهنده برخی مهارت‌های اجتماعی نیز هست و این بدین معناست که مردان باید مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند، در حالی که زنان آن را در ساختمان ژنتیکی خود دارند و این امر با بسیاری از جنبه‌های بلوغ (روانی، اجتماعی، جنسی) در دختران و پسران نیز مطابقت دارد. محققان استرالیایی اعلام کرده‌اند: آن قسمت از مغز که برای صحبت کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد در زنان نسبت به مردان ۲۰-۳۰ درصد وسیع‌تر است.

شاید همین موضوع سبب می‌شود که زنان در امتحانات بلاغت شفاهی، حافظه شفاهی و برخی مهارت‌های حرکتی ظریف بهتر از مردان عمل کنند. در مطالعه‌ای 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 می‌کنند در حالی که زنان از هر دو نیمکره مغز سود می‌برند. توانایی زنان در استفاده همزمان از هر دو نیمکره مغز، آنها را قادر می‌سازد که به هنگام صحبت کردن به مراکز عاطفی نیز دسترسی پیدا کنند و در ارتباطات عاطفی موفق‌تر عمل کنند. شاید این نکته را که خانم‌ها مددکاران اجتماعی، مشاوران، آموزگاران و پرستاران موفق و خوبی هستند بتوان به این موضوع نسبت داد.

تستوسترون ترشح شده در مردها اثر آنابولیکی پر قدرتی دارد؛ به این معنی که موجب افزایش تولید پروتئین در تمام بدن به ویژه در عضلات می‌شود. در واقع حتی مردی که فعالیت ورزشی زیادی ندارد اما تستوسترون زیادی دارد جثه 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 بافت‌ها افزایش می‌دهد.

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>



زهره (Zohreh)

زهره به معنی شکوفه درخت یا گیاه است.

بعید است در میان اطرافیان زهره کسی را پیدا کنید که او را دوست نداشته باشد. طبیعت دوست داشتنی او حتی در ظاهرش هم دیده می شود. به همین جهت ظاهر زهره و رفتار صمیمانه اش به شدت دیگران را جلب می کند. علاوه بر آن زهره بسیار احساساتی است و بنابراین در بسیاری از موارد بیش از آنچه لازم باشد درگیر مسائل و مشکلات اطرافیانش می شود. حتی در بعضی موارد این دلسوزی بیش از اندازه زهره به دخالت تعبیر می شود. چون اینطور به نظر می رسد که زهره در مسائلی وارد می شود که عملاً ارتباطی به او ندارد. البته قصد او فقط کمک کردن و راهنمایی دیگران است. اما به هرحال اطرافیان زهره این تلاش های او را خیلی لازم و ضروری نمی دانند و تشکری هم بابت این توصیه های مجانی او از او نمی کنند. اگر زهره سعی کند این تمایل طبیعی اش را برای ارائه راه حل به دیگران متعادل کند، مسلماً دلسوزی هایش بیشتر مورد توجه و احترام دیگران قرار خواهد گرفت.

اغلب وقتی که زهره نیاز به کمک دارد، اینطور احساس می کند که هیچ کس نیست تا او را کمک کند؛ به خصوص اینکه فکر می کند خودش همیشه در شرایط سخت دیگران در کنار دیگران بوده است. در این شرایط است که احساسات زهره جریحه دار می شود و تصمیم می گیرد دیگر خودش را درگیر مسائل شخصی دیگران نکند. البته این تصمیم مدت زیادی دوام نمی آورد و هفته آینده که باز هم موردی پیش بیاید، زهره با تمام صمیمت و توانی که دارد برای حل مشکلات تلاش خواهد کرد. اهداف و ایده آل های زهره اگرچه بزرگ و قشنگ هستند، اما متأسفانه عملی نیستند. نگرش زهره به دنیای اطرافش به نوعی ایده آلیستی و رویایی است. برای تحقق پیدا کردن این خواسته ها و آرزوهای پرزرق و برق، زهره باید دنیای اطرافش را با دیدی واقع بینانه نگاه کند. البته نداشتن پشتکار و اراده در تصمیم گیری ها از نکات منفی دیگری است که اهداف و موفقیت های زهره را محدود می کند. اگر زهره سعی کند و بیشتر بر آنچه در نظر دارد تمرکز کند، به احتمال زیاد خواهد توانست این دو مشکل آخر را حل کند.

و نکته آخر: به دلیل حساسیت بیش از اندازه، زهره این استعداد را دارد که در زمینه کارهای هنری و ادبی پیشرفت کند. متأسفانه در بسیاری از موارد این استعدادها در زهره کشف نمی شوند. بنابراین بهتر است شرایطی را برای او فراهم کنید تا بتواند خلاقیت هایش را آشکار کند. شاید یکی از بزرگ ترین هنرمندان یا نویسندگان دنیا همین زهره شما باشد. به امتحان کردنش می ارزد.

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 شادیها و ایجاد لحظه های شیرین و نشاط آور. به بیان دیگر مانند دوران کودکی زیستن! هنگامی که در کودکی بسر می بریم، بطور طبیعی درلحظه 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، گوئی 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 نمائید) 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 بدانید. 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 کاملاً 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 پیروانید 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.

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 جه آنها تعیین می کنند فروید غرایز را در دو طبقه گروه بندی کرد: غرایز زندگی و غرایز مرگ، غرایز ندگی 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 لیبیدو است. از میان غرایز زندگی فروید بیشتر از همه به غریزه جنسی توجه داشت و آنها برای شخصیت بسیار مهم می دانست فروید 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 فروید پرخاشگری مانند میل جنسی جزء ضروری ماهیت انسان است

• سطوح شخصیت

فروید در ابتدا شخصیت را به سه سطح تقسیم کرد.

(۱) هشیار:

شامل تمام احساسات و تجربیاتی است که در هر لحظه معین از آن آگاهیم. 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 وارد لحظه به صورت هشیار از آنها آگاه نیستیم ولی می توانیم آنها را به راحتی به هشیار فرا خوانیم.

• ساختار شخصیت: نهاد، من و فرامن

فروید 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، خودآرامی 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 کاملاً جلو در خواستههای 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 یازده 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 زنانشویی، 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 پر هزینه است.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=238467>



سارا (Sara)

سارا در مجموع آدم حساسی است.

این حساسیت، خلاقیت های فراوانی در زمینه های هنر، موسیقی و کارهای تزیینی به سارا می دهد. بودن در محیط های هنری، روحیه لطیف سارا را تحت تاثیر قرار می دهد و به او آرامش می دهد. بنابراین سارا بالقوه يك هنرمند فوق العاده است. منتها این استعدادهايش بايد تربيت شوند تا به شکوفایی برسند.

عجیب نیست که سارا حساس، آدمی احساساتی هم باشد؛ تا حدی که بیشتر از توجه به منطق و دلایل عقلی، براساس احساساتش تصمیم می گیرد. محبت، مهربانی و ملاحظه کاری از ویژگی های ذاتی اوست که سبب می شود سارا به شدت تحت تاثیر اطرافیان و دوستانش قرار بگیرد. علاوه بر آن، سارا دختری است کاملاً رمانتیک و خیال پرداز.

در مجموع این ویژگی های سارا باعث می شود که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند و در این روابط معمولاً نوعی تاثیرگذاری دوجانبه وجود دارد. بنابراین سارا دوستان صمیمی زیادی خواهد داشت. اما لازم است کمی هم در روابطش دقت کند، در غیر این صورت ناخواسته دل دیگران را خواهد شکست و از اینکار بیشتر از خود آنها آزرده خواهد شد.

سارا به طور طبیعی به آرامش تمایل دارد و برای رسیدن به آن هر کاری حاضر است انجام دهد. به همین دلیل سارا همیشه از مشاجره و درگیری پرهیز می کند، زیرا معتقد است به این ترتیب هم آرامش حفظ می شود و هم احساسات دیگران جریحه دار نخواهد شد. این مورد دوم از نظر سارا گناهی غیرقابل بخشایش به حساب می آید.

سارا با تمام محبت و مهربانی که دارد اما هنگام عصبانی شدن زیاد دوست خوبی نیست و با توجه به اینکه دوستان صمیمی زیادی دارد پس شما به عنوان دوست صمیمی او باید مراقب عصبانی شدنش باشید.

اما سارا معمولاً به راحتی نمی تواند برای هزینه هایش برنامه ریزی کند، چون اولاً آدم واقع بینی نیست و ثانیاً خرج کردن یکی از تفریحات اصلی اوست و خرید کردن بیش از هر کار دیگری برایش لذت بخش است.

بنابراین اگر قرار است سارا خانم، همسر آینده شما باشد، بهتر است اول گنجتان را تکمیل کنید و بعد هم آماده شوید تا گاه و بیگاه او را برای

خریدهای گوناگون همراهی کنید. هرچند اگر تمایلی هم به این کار نداشته باشید، نمی‌توانید در مقابل خواسته‌های سارا که بعد از محبت‌های بی‌دریغش مطرح می‌شوند خودداری کنید. خدا به شما صبر بدهد...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79050>



سالومه (Saloomeh)

سالومه دختر هرود فیلیپ بوده است. بیشتر کسانی که سالومه را می‌شناسند گواهی خواهند داد که او تا اندازه زیادی با دیگران فرق دارد. بدون شك دور و بر ما افراد حساس و ایده‌آل‌گرا فراوان دیده می‌شوند. اما حساسیت و ایده‌آل‌گرایی سالومه از سایرین متفاوت است. او از نوعی الهام شهودی برخوردار است که باعث می‌شود گاه و بی‌گاه رفتارهای عجیبی از خودش نشان دهد. آنچه سالومه از دنیای اطرافش درک می‌کند بسیار ظریف‌تر و دقیق‌تر از چیزهایی است که سایرین درک می‌کنند و به همین دلیل عکس‌العمل‌های او نیز شدیدتر و هیجانی‌تر است. او به طرز عجیبی به تمام جنبه‌های زیبا و ظریف زندگی علاقه نشان می‌دهد و با حرارت خاصی از آنها صحبت می‌کند. طبیعی است به دلیل این الهام شهودی و درک مافوق عادی سالومه، او نیاز به راه‌های متفاوتی برای ابراز احساسات درونی‌اش دارد و این راه‌ها چیزی نیستند به جز جنبه‌های مختلف هنر. سالومه استعدادی طبیعی در زمینه موسیقی، تئاتر و کارهای ادبی دارد و معمولاً از این طریق به خوبی آنچه در درونش می‌گذرد را ابراز می‌کند. پرداختن به این کارها به نوعی تخلیه روانی برای سالومه تعبیر می‌شود و اگر او مدت زیادی از این کارها دور بماند به شدت عصبی و ناراحت خواهد شد.

فکر می‌کنید فردی مانند سالومه با این خصوصیات، در چه مکان‌هایی احساس آرامش خواهد کرد؟ سالومه به شدت از محیط‌های شلوغ و پر سر و صدا بیزار است. برای او آرامش‌بخش‌ترین محل ممکن، جایی در دامن طبیعت، ساکت و دور از هیاهوی دیگران است. او در چنین محیطی آنچنان احساس هماهنگی و آرامش می‌کند که به سختی دلش می‌خواهد دوباره به جایی که قبلاً بوده بازگردد. همانطور که هیچ واقعییتی در دنیای مادی بدون تبعات منفی وجود ندارد، متأسفانه حساسیت‌های بیش از حد سالومه نیز برایش نتایج منفی به همراه خواهند داشت.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78817>



سام (Saam)

به نظر کسانی که فقط به ظاهر سام توجه می‌کنند، او فقط آرام و ساکت است. اما اگر مدت بیشتری را با سام بگذرانید، نکات بیشتری درباره شخصیت این مرد آرام و ساکت خواهید فهمید.

مسائل ریزی که سام به آنها توجه می‌کند نشان‌دهنده درک عمیق و توجه دقیق او نسبت به محیط اطرافش می‌باشد. البته بر خلاف اینکه سام مفاهیم عمیق را به خوبی درک می‌کند، در بیان گفتاری آنچه درک می‌کند و افکار و درونیاتش چندان موفق نیست. به همین جهت ترجیح می‌دهد به جای حرف زدن، بنویسد. برای سام نوشتن یکی از بزرگ‌ترین تقریحات زندگی و از آن مهم‌تر، بهترین راه برای تخلیه روانی است. او معمولاً بعد از نوشتن احساس سبکی و راحتی خاصی می‌کند، بنابراین در شرایطی که خلق و خویش تنگ است و بی‌حوصله و افسرده می‌شود، نوشتن برای او بهترین درمان خواهد بود. دیگر اینکه حساسیت فوق‌العاده او، تا حدی نگرش منفی در سام ایجاد می‌کند و خوش‌بینی او را نسبت به اطرافیان و آینده تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اگر سام بتواند بر این حساسیت خود غلبه کند، اعتماد به نفس‌اش نیز افزایش خواهد یافت و متعاقباً تصمیم‌هایی که درباره مسائل گوناگون و از جمله تجارت می‌گیرد، موثرتر و مفیدتر خواهند بود. البته تجارت حرفه مورد علاقه سام نیست.

از آنجا که توانایی او در تمرکز کردن بسیار قوی است، در یک محیط آرام و در شغل‌هایی که نیازمند نوشتن و محاسبات ریاضی و تحلیلی باشند، بهترین عملکرد را دارد. با وجود اینکه سام آرزوهای فراوانی در زندگی دارد، اما متأسفانه آرامش و خونسردی او در بعضی موارد باعث می‌شود به اندازه کافی سماجت به خرج ندهد و در نتیجه خواسته‌هایش عملی نشوند.

و اما نکته آخر: اگر سام را به مهمانی دعوت می‌کنید خوب است یک نکته را درباره او به خاطر داشته باشید. آن اندازه که هله و هوله برای او اهمیت دارد، به مقوی بودن غذا اهمیت نمی‌دهد. چون ترجیح می‌دهد آنچه می‌خورد طعمی قوی داشته باشد؛ تند، شور، چرب و یا شیرین... غذاهای مقوی هم که معمولاً هیچ کدام از این ویژگی‌ها را ندارند!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78731>



سامره (samereh)

سامره به معنی زن قصه‌گوست.

سامره تمایلی ذاتی برای درک مشکلات دیگران و کمک به آنها دارد؛ فرقی هم نمی‌کند این افراد آشنا باشند یا غریبه. به خصوص در مورد بچه‌ها که سامره خیلی به آنها علاقه‌مند است، از انجام هیچ کاری دریغ نمی‌کند. او همیشه حاضر است تا به تمام بچه‌هایی که به چیزی نیاز دارند، کمک کند و حمایت و مراقبت آنها را به عهده بگیرد. اما در مورد مسائل و مشکلات بزرگ‌ترها وضع تا حدی متفاوت است. اگرچه سامره همچنان آمادگی دارد دیگران را برای حل مشکلات‌شان یاری کند، اما در عین حال آنقدر خودش را درگیر این مسائل می‌کند که گاهی اوقات از زندگی خودش باز می‌ماند. به علاوه ذهنش همیشه درگیر مسائل ریز و درشتی است که حل نشدنشان به نوعی مشکل او محسوب می‌شود و می‌تواند آرامش او را سلب کند.

اما زمانی که سامره با کسانی که مشکلات بسیار حاد دارند برخورد می‌کند، سیستم روانی‌اش برای دفاع از او در خلاف جهت نوع دوستی‌اش عمل می‌کند. از آنجا که بدبختی‌های دیگران به شدت سامره را متأثر می‌کند، در این شرایط او تمام تلاشش را به خرج می‌دهد تا در حد امکان از آن افراد و مشکلاتشان فاصله بگیرد. کسانی که سامره را در این موقعیت‌ها می‌بینند، به سختی می‌پذیرند که او همیشه آماده کمک به دیگران

است.

اما به هر حال شما که واقعیت را می‌دانید، می‌توانید به درستی در این مورد قضاوت کنید.

و اما نکته آخر: بسیاری معتقدند سامره استعداد هنری چندانی ندارد و تلاش های او در این زمینه هیچ ثمره‌ای نخواهد داشت. شاید این حرف ظاهراً درست باشد، اما اگر به سامره موقعیت پیشرفت داده شود، همه کسانی که او را بی‌استعداد می‌پنداشته‌اند، شگفت‌زده خواهند شد، چون او در زمینه موسیقی و هنر جای پیشرفت بسیار دارد. تنها کاری که لازم است انجام شود قرار دادن او در مسیر درست است...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78732>



ساناز

ساناز طبیعتاً دختر حساسی است، البته ممکن است بگویید که همه دختر خانم‌ها حساس هستند.

اگرچه این نظر شما کاملاً درست است، اما اگر با ساناز ارتباط نزدیکتری داشته باشید خواهید فهمید که حساسیت او با بقیه متفاوت است. او فوق‌العاده حساس است و احساساتش به راحتی جریحه‌دار می‌شوند. حساسیت بیش از اندازه او در اغلب موارد باعث می‌شود فکر کند دیگران او را درک نمی‌کنند که گاهی اوقات همینطور هم هست. چون دیگران قادر به درک چارچوب ذهنی ساناز که منشأ حساسیت اوست نمی‌باشند. به نظر اطرافیان، ساناز شخصیت پیچیده‌ای دارد که به راحتی نمی‌توان آن را شناخت. ساناز در عین حال که بسیار آرمانگراست، نگرشی انفعالی نسبت به زندگی دارد. همچنین از طرائف زندگی لذت می‌برد.

اما در نتیجه تمام این ویژگی‌ها در ساناز تمایلی برای خیال‌پردازی وجود دارد که او را از واقعیت‌های زندگی جدا می‌کند و به دنیای شیرین و قشنگ رویاها می‌کشاند. آرزوهای رویایی ساناز که به نظر دیگران ممکن است مسخره بیاید ناشی از همین خیال‌پردازی‌های اوست. یکی از خصوصیات منفی ساناز که ممکن است سد راه موفقیت او شود بی‌خیالی اوست. البته این موضوع با ظاهر ساناز که همیشه دیده‌اید اصلاً سازگار نیست. اما خوب همیشه نباید به ظواهر اعتماد کرد.

یکی دیگر از ضعف‌های ساناز این است که بدون پشتیبانی و تأیید دیگران نمی‌تواند به راحتی تصمیم‌گیری کند. اگر این پشتیبانی را از خانواده دریافت نکند، به سراغ دوستانش می‌رود و به همین دلیل دوستان ساناز برایش اهمیت خاصی دارند. در مجموع ارتباط با دیگران برای ساناز از ضروریات است و در همین راستا سعی می‌کند تا حد امکان از ایجاد تنش و مشاجره در روابطش خودداری کند. از سوی دیگر بیان شفاهی افکار برای ساناز کار سختی است و او معمولاً افکار درونی‌اش را در نوشته‌هایش منعکس می‌کند.

و اما نکته آخر را شرط می‌بندم که همه شما می‌دانید: ساناز عاشق هله و هوله است. نگفتم حتماً می‌دانید؟!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78712>



ساندویچ و شخصیت شما



یک تحقیق علمی در رابطه با ساندویچ نشان می دهد روش خوردن شما می تواند بیانگر احساسات درونی شما باشد .

- کدام یک از روش های زیر را برای خوردن ساندویچ در نظر می گیرید ؟

- ساندویچ خود را به قطعات کوچک تر تقسیم می کنید ؟

- ساندویچ خود را دو لقمه می کنید ؟

- ساندویچ خود را آرام و با اشتیاهی وصف ناپذیر می خورید ؟

- همیشه ساندویچ خود را نصف کرده و باقی مانده را در بشقاب می گذارید؟

- ساندویچ خود را کاملاً باز کرده و محتویات آن را تنها با تکه ای نان می

خورید ؟

(۱) چنانچه ساندویچ خود را به قطعات کوچک تر تقسیم می کنید :

فردی منظم ، حساس ، دقیق و عاطفی هستید . در واقع نظم در زندگی شما حرف اول را می زند . دیگران به خوبی می دانند که از چه جایگاهی باید با شما وارد سخن شوند . گذشت شما در زمینه های مختلف زبانزد خاص و عام است . صبر و استقامت از دیگر ویژگی های شماست . دیگران برای انجام کارها و رفع نیازهای روزمره خود روی شما حساب می کنند .

(۲) چنانچه ساندویچ خود را دو لقمه می کنید :

شما ظاهراً فردی عجول و نسبتاً خشن بوده و این خصوصیت راحتی در غذا خوردن را نیز نشان می دهد . ظاهراً خیلی از خودتان مطمئن هستید و می توان گفت که در اکثر اوقات به خاطر عجول بودن شما با دیگران تصمیم می گیرید که در بسیاری از موارد عواقب آن را نیز متحمل می شوید . معمولاً شما فرصت رسیدگی به حرف و سخن دیگران و یا حتی خود را ندارید ، که این نیز ناشی از همان عجول بودن ذاتی شماست .

(۳) چنانچه ساندویچ خود را آرام و با اشتیاهی وصف ناپذیر می خورید :

به راحتی با دیگران دوست می شوید و خوشرو و دست و دلباز هستید و به رای و نظر فرد مقابل احترام می گذارید و از درگیر شدن با اطرافیان پرهیز می کنید ، آرامش خاصی دارید و دیگران از بودن در کنار شما احساس لذت می کنند .

(۴) چنانچه همیشه ساندویچ خود را نصف کرده و باقی مانده آن را در بشقاب می گذارید :

آینده نگری و نگاهی به فردا داشتن از ویژگی های شخصیتی شماست . در هر زمینه ای و برای اقدام در مورد هر مساله ابتدا به عواقب آن اندیشیده و با مروری به آینده حال را برنامه ریزی می کنید . مصمم و هوشیارید و سنجدیده حرف نمی زنید . دیر با کسی دوست می شوید اما دوستی هایتان پایدار است.

(۵) چنانچه ساندویچ خود را کاملاً باز کرده و محتویات آن را تنها با تکه ای نان می خورید :

شخصیتی قابل احترام دارید . سعی می کنید هیچ گاه به دنبال کارهای بیهوده نروید . نگاه گیرا و نافذ شما می تواند مخالفان را به سرعت سر جای خودشان بنشاند . بخش بسیار قوی و ممتاز شخصیت شما آن است که قادرید از جنبه های ناچیز و مادی فراتر رفته و ماورای آن ها را نیز ببینید . انرژی شما برای یافتن دوستان جدید و کم نظیر نیز مثال زدنی است . در حل مشکلات بسیار ماهر و زبر دست بوده و عاشق رقابت سالم با دیگران هستید .

سپیده (Sepideh)

به لحاظ تغییرناپذیری و راسخ بودن در عقیده، شاید تنها چیزی که بتوان سپیده را با آن مقایسه کرد کوه البرز یا صخره جبل الطارق باشد! اما واقعاً سپیده به شدت در برابر هر نوع تغییر مقاومت می‌کند و کاملاً ثابت و استوار راهش را مانند گذشته ادامه خواهد داد. پس اگر قصد دارید کاری را به او بسپارید و یا درباره موضوعی می‌خواهید حرف‌هایش را مبنا قرار دهید، می‌توانید کاملاً به او اعتماد کنید. اما خوب يك نکته را به خاطر داشته باشید: اگر کاری را به سپیده واگذار کردید، دیگر نخواهید توانست درباره آن اظهار نظر کنید. مطمئن باشید هیچ توجهی به حرف‌ها و نظرات دیگران نخواهد کرد و همه چیز را مطابق با منطق خاص خودش پیش خواهد برد.

کسانی که از بیرون طرز زندگی کردن سپیده را نگاه می‌کنند، آن را یکنواخت، کسل کننده و خالی از هرگونه هیجانی می‌بینند که البته تا حدود زیادی حق با آنهاست. در زندگی سپیده همه چیز در جزئیات دقیقی خلاصه می‌شود که هر روز بدون تغییرات اساسی درست مانند روز قبل تکرار خواهند شد. مسلم است چنین زندگی روزمرهای خیلی‌ها را راضی نخواهد کرد. اما برای سپیده ایده‌آل است و این هم دلیل دیگری برای سخت بودن تحمل دائمی سپیده است.

و اما نکته آخر: سپیده علاقه خاصی به خانه خودش دارد و عجیب نیست او را بیشتر اوقات در جایی ببینید که احساس کند به شخص خودش تعلق دارد. شاید چنین عادتی به دلیل تمایل شدید سپیده به استقلال باشد. به هر حال او در خانه خودش بر همه چیز تسلط دارد و زمانی که این تسلط را در مکان‌های دیگر از دست می‌دهد خیلی احساس خوشایندی نخواهد داشت. مواظب باشید در خانه او بدون اجازه به چیزی دست نزنید. تجاوز به قلمروی شخصی سپیده گناهی نابخشودنی است که در اغلب موارد مجازات سنگینی به دنبال خواهد داشت. باورتان می‌شود؟

سلامت روانی

۱. احساس راحتی و آسودگی خاطر

۲. عدم احساس دلوپسی، 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 استعدادهای 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>



سنجش شخصیت با چند سنوال ساده

فرض کنید در راهرویی راه می روید . دو در می بینید . یکی در ۵ قدمی سمت چپ تان و دیگری در انتهای راهرو . هر دو در باز هستند . کلیدی روی زمین درست جلوی شما افتاده است. آیا آن را بر می دارید





- سنجش شخصیت با چند سؤال ساده

به سوالات زیر با دقت و صادقانه پاسخ بدهید و در پایان تعبیر پاسخ هایتان را مشاهده بفرمائید

- سوال ها:

(۱) دریا را با کدام یک از ویژگی های زیر تشریح می کنید؟

- آبی تیره
- شفاف
- سبز
- گل آلود

(۲) کدام یک از اشکال زیر را دوست دارید؟

- دایره
- مربع
- مثلث

(۳) فرض کنید در راهرویی راه می روید . دو در می بینید . یکی در ۵ قدمی سمت چپ تان و دیگری در انتهای راهرو . هر دو در باز هستند . کلیدی روی زمین درست جلوی شما افتاده است. آیا آن را بر می دارید ؟

(۴) رنگهای روبرو را به ترتیب اولویی که برایتان دارند بگویید .

- قرمز
- آبی
- سبز
- سیاه
- سفید

(۵) دوست دارید در کدام قسمت کوه باشید؟

(۶) در ذهنتان اسب چه رنگی است ؟

- قهوه ای
- سیاه
- سفید

(۷) توفانی در راه است . کدامیک را انتخاب می کنید: یک اسب یا یک خانه ؟

پاسخ ها:

(۱) ▪ آبی تیره : شخصیت پیچیده

▪ سبز: آسان گیر و بی خیال

▪ شفاف: به سادگی قابل درک

▪ گل آلود: آشفته و سردرگم

(۲) ▪ دایره : سعی می کنید طوری رفتار کنید که خوشایند همه باشد.

▪ مربع: خودرأی و خود محور

▪ مثلث: یک دنده و لجباز

(اندازه اشکال با خودخواهی و منیت شما ارتباط مستقیم دارد)

(۳) ▪ بله : شما آدم فرصت طلبی هستید

▪ نه: آدم فرصت طلبی نیستید.

(۴) این سنوآل , اولیتهای شما در زندگی را مشخص می کند.

▪ آبی: دوستان/ روابط

▪ سبز: شغل و حرفه

▪ قرمز: شهوت و دلبستگی

▪ سیاه: مرگ

▪ سفید: ازدواج

(۵) میزان ارتفاعی که انتخاب می کنید رابطه مستقیم با میزان جاه طلبی شما دارد .

(۶) ▪ قهوه ایی : فروتن و خاکی

▪ سیاه: غیرقابل پیش بینی، سرکش، هیجان انگیز

▪ سفید: برتر، مغرور، تاثیرگذار

(۷) این سنوآل , الویتهای شما به هنگام مشکلات را تعیین می کند.

▪ اسب: همسر

▪ خانه: فرزندان

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96417>



سیری در دنیای حسادت

در فرهنگ لغات فارسی واژه هایی از قبیل حسد، حسادت، حسود، حُساد 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 مناک 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 تفاسیل 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 پردازیم 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 را 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 تکاپو 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 تأثیر فراوان دارد و یا 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 تأثیر 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 انبیا و ائمه اطهار و کتاب مقدس قرآن بر انکار و رد دنیای حسادت تأکید 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 عجین 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>



سیمین (Simin)

سیمین به معنی خوب و ظریف و نیز از جنس نقره است. اگر در زندگی سیمین یک موضوع وجود داشته باشد که همیشه بر افکار و رفتارش سایه بیفکند، تنها ممکن است احساسات قوی او باشد. سیمین به شدت نسبت به مسائل اطرافش حساس است و واکنشهای او نسبت به وقایع خارجی به دلیل همین حساسیت معمولاً شدیدتر از دیگران است. البته این مساله دلیل دیگری هم دارد. سیمین طبیعتاً آرمانگرا و کمالطلب است. ذهن خلاق و تصویرگر او به محض برخورد با موضوعی شروع به فعالیت می کند تا او را در مسیری که منتهی به یک هدف آرمانی است هدایت کند. متأسفانه در بسیاری از موارد به دلیل توقعات بسیار بالایی که سیمین از خود و نیز اطرافیانش دارد، با وجود تلاشهای فراوانی که می کند نمی تواند به آرمانهای ذهنی اش برسد. اما جای هیچگونه نگرانی وجود ندارد. سیمین آنقدر پشتکار دارد که تلاشهایش را همچنان ادامه دهد و ناامید نشود.

سیمین در عین حال که شخصاً بسیار حساس است، اما نمی تواند حساسیتهایش را ابراز کند. برای او بیان احساسات درونی و عمق افکاری که ذهنش را مشغول کرده آنچنان دشوار است که دیگران تصور می کنند شناخت او بسیار کار مشکلی است و این عدم شناخت در مواردی می تواند باعث بروز سوءتفاهم در روابط سیمین با دیگران شود. در مجموع سیمین از آن دسته افرادی است که به ندرت توسط دیگران درک می شود و این یکی از گلايه های دائمی اوست.

• و اما نکته آخر: با وجود تمام مسائلی که ممکن است سیمین با آنها درگیر باشد یک نکته هست که شما باید به آن توجه کنید. بهتر است بدانید توصیه و پند و اندرزهای شما کاملاً بی فایده خواهد بود. سیمین معمولاً آنقدر حواسش معطوف به خودش است که توصیه های دیگران را سرسری گرفته و فراموش کند. برای او تنها یک راه شناخت وجود دارد و آن هم تجربه شخصی است. دلیل دیگری که نباید سیمین را نصیحت کنید این است که احساساتش به راحتی جریحه دار شده و از دست شما خواهد رنجید. مسلماً شما هم که دوست ندارید چنین اتفاقی بیفتد؟ به خصوص وقتی که هیچ نتیجه مثبت دیگری هم به دست نیاید...!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80069>



سینا (sina)

سینا به معنی سنگریزه است. بارزترین صفت مشخصه سینا درونگرا و کمحرف بودن اوست. دیگران به ندرت می‌توانند از تفکرات و احساسات او با خبر شوند. تعجبی ندارد که با این ویژگی‌ها، سینا به هیچ وجه اهل معاشرت و رفت‌وآمد نیست. او ترجیح می‌دهد به جای حضور در جمع و بودن با دیگران در خلوت خودش تنها باشد و به تفکر بپردازد. برای سینا تنها بودن و تفکر کردن به اندازه بودن در میان جمع و شلوغی برایش لذت‌بخش است.

همانطور که گفتیم سینا اصولاً اهل تفکر و تدبر است و به همین دلیل مسائل یغرنج فلسفی به شدت او را جلب می‌کنند و درك چارچوب ذهنی او برای اطرافیانش اصلاً کار آسانی نیست. به همین دلیل دوستان او را کسانی تشکیل می‌دهند که یا مانند او فکر می‌کنند و یا قدرت تحمل فوق‌العاده‌ای دارند و می‌توانند چنین فرد گوشه‌گیر و ساکتی را به عنوان دوست بپذیرند. البته امیدوار نباشید تعداد زیادی از این افراد پیدا کنید. برای تایید این نظر کافی است نگاهی به تعداد دوستان سینا بیندازید!

به علاوه سینا در روابطش نمی‌تواند سریع تصمیم‌گیری کند و در مقابل گفته‌های دیگران واکنش مناسب نشان بدهد. سینا در شرایطی که مجبور باشد احساساتش را بیان کند، دستپاچه می‌شود و جوابش را چنان ناشیانه بیان می‌کند که معمولاً هیچ ظرافت و سیاست خاصی در آنها یافت نمی‌شود. او نمی‌تواند لغات درست را برای بیان منظورش پیدا کند. به همین دلیل حرف‌هایش با وجود منصفانه و ساده بودن، نامناسب و بی‌مورد جلوه می‌کنند.

و اما نکته آخر: سینا بسیار جدی و متکی به نفس است و با سرسختی تمام به نظریات و تصمیماتش پایبند است. او به حرف هیچکس گوش نخواهد کرد. بنابراین چنین تصویری که ممکن است بتوانید با او به توافق برسید کاملاً نادرست است؛ مگر اینکه شما قصد داشته باشید کاملاً از مواضع خودتان صرف‌نظر کنید و نظریات سینا را درست قبول کنید...!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78706>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شما هم آگاهید؟

خلقت انسان، دارای حقیقتی است که او برای رسیدن به آن آفریده شده و در او صفات و خصوصیتی نهفته است که مجموعه این صفات، شخصیت فرد را تشکیل می‌دهد.

شخصیت هر کس دارای ویژگی‌هایی است که او را از دیگران متمایز می‌کند. شخصیت، مجموعه باورها و اعتقادات، احساسات و رفتار هر فرد است که نحوه ارتباط او را با مسائل و مشکلات تعیین می‌کند.

شخصیت دارای دو وجه است:

(۱) ظاهری (بیرونی)





(۲) باطنی (درونی).

شخصیت ظاهری هر فرد، پوششی برای شخصیت باطنی او در مقابل ضربه‌های روحی و روانی است.

انسانی به تکامل می‌رسد که تمام جنبه‌های وجود خود را کشف کند. اغلب مردم بر این باورند که ما دقیقاً خودمان را می‌شناسیم و می‌دانیم که چه می‌خواهیم و چه می‌کنیم.

اگر واقعاً این طور است پس ریشه این همه بگومگوهای بی‌مورد چیست؟

ریشه این همه اضطراب، دلشوره، نگرانی، خستگی‌های مزمن جسمی و روانی چیست؟ امروز شناخت، درک و آگاهی از خود، نیازمند دانش و روش است، چون انسان هزاره سوم، بیش از هر دوره‌ای 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 برگیرنده 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) موانعی 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 خانه‌تکانی 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 بزنیم، در جنگل یا ساحل دریا قدم بزنیم، 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.

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 محجوب 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 دارم. 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 پشیمان 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. معمولاً 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 آمده 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>



شخصیت با خصیصه های فردی

زنان و مردان با ویژگی خصیصه های فردی به هیچ شخص دیگری شباهت ندارند. شش ویژگی و رفتار زیر از جمله خصوصیات بارز سبک خصیصه های فردی است.

(۱) زندگی درونی: افراد با این ویژگی تحت تأثیر باورها و احساسات خود هستند خواه دیگران این ارزش های آنها را قبول داشته یا نداشته باشد
(۲) دنیای خود: آنها افرادی مستقل هستند و به روابط نزدیک و صمیمانه معدودی احتیاج دارند.

(۳) این دسته افراد طرز زندگی جالب، غیر معمولی، و اغلب عجیب و غریب دارند.

(۴) آنها به چیزهای مرموز، پوشیده، فراحسی (منظور پاسخ به محرک های بیرونی بدون هیچ گونه تماس حسی شناخته شده است که شکل های مختلفی دارد مانند غیگویی، پیشگویی و ...) و فوق طبیعی علاقه



مندند

(۵) آنها به اندیشه های مجرد بها می دهند.

(۶) علی رغم آنکه این سبک شخصیتی تحت تأثیر درون خویشتن است و به دل و ذهن خود توجه دارد، نسبت به دیگران و واکنش های آنها در برابر خود حساس است.

• همسر مناسب شخصیت با خصوصیات فردی

این تیپ شخصیتی معمولاً خود را با نیازهای دیگران تطبیق نمی دهد و به همین دلیل نمی تواند با شخصیت های ماجراجو و جدی و پرشور کنار بیاید. خصیصه های فردی طالب همسری است که او را به همان شکلی که هست بپذیرد. معمولاً شخصیت فارغ البال می تواند با این دسته از مردم کنار بیاید، اگر زن و مرد با شخصیت خصیصه های فردی با هم ازدواج کنند ممکن است بتوانند دنیای کوچکی از آن خود بسازند که در آن دنیای حقیقی متعارف، فرصتی برای خودنمایی نداشته باشند.

برای کنار آمدن با شخصیت خصیصه های فردی، به او کمک کنید تا به روحیه اش بیشتر برسد. بعضی از این اشخاص فرصت و توانایی پرداختن به علایق و خواسته های خود را ندارند و در نتیجه ناخشنود می شوند و خود را ناموفق احساس می کنند، بی جهت به او فشار نیاورید تا خود را با شرایط دنیای حقیقی شما سازگار کند. برای هم رنگ شدن با دنیای حقیقی او نیز خودتان را تحت فشار قرار ندهید. به جای آنکه فقط به این

مطلب فکر کنید که دنیای شما متفاوت است، بهتر است با یکدیگر درباره این تفاوت ها بحث کنید. برای کنار آمدن با هم آماده باشید و گاه راههای جداگانه خود را بیمایید. بسیاری از شخصیت های خسیه فردی فراموش کارند. آنها به قدری در دنیای درون خود غرق می شوند که باید زمان پرداخت اجاره خانه، خرید مایحتاج زندگی، خرید لباس برای بچه ها و یا خاموش کردن چراغها را به هنگام خواب به آنها متذکر شد. محققان و روان شناسان، به گونه دیگری نیز از شخصیت تقسیم بندی هایی به عمل آورده اند و آنها را به سه دسته کلی تقسیم نموده اند. دسته اول شخصیت های پارانوئید، اسکیزوئید و اسکیزوتایپی را در بر می گیرد. افراد این گروه اغلب غیر عادی به نظر می رسند. دسته دوم، شخصیت های ضد اجتماعی مرزی، نمایشی و خود شیفته را شامل می شود و دسته سوم، شخصیت اجتنابی و وابسته وسواسی را تشکیل می دهد. براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM- IV) اختلالات شخصیتی نیز دقیقاً به صورت فوق تقسیم بندی شده است، که در زیر اشاره ای کاملاً کوتاه و گذرا به هر یک داریم.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73304>



شخصیت پرشور

پرشورها شخصیت بسیار قدرتمندی دارند، آنها در درون خویش بیش از هرگونه شخصیتی احساس توانمندی می کنند و می توانند بدون ترس از شکست، مسئولیت های بزرگ را بپذیرا شوند. آنها با قدرت، اختیار و مسئولیت، راحت هستند و به مقررات توجه زیادی دارند به شدت منضبط اند. آنها قوانین را وضع می کنند و دیگران را ملزم به رعایت قوانین می نمایند. پرشورها هر کاری را که برای تحقق هدفهایشان لازم باشد انجام می دهند و شدیداً هدف گرا هستند. شجاعت از دیگر خصوصیات شخصیتی آنهاست. عمل و ماجرا را دوست دارند. آنها در ابراز وجود کردن مهارت دارند.

• همسر مناسب شخصیت پرشور

پرشورها، باید پادشاه و ملکه زندگی خود باشند. زنان و مردان پرشور خواهان همسرانی قابل اطمینان، پذیرنده، قدرتمند، مستقل و با عزت نفس هستند. مناسب ترین همسران پرشورها، مهر طلب ها، از خود گذشته ها، و حساس ها هستند، مشروط بر آنکه شدت این ویژگی در آنها در حد



اعتدال باشد.

اگر شما شخصیتی پرشور دارید از ازدواج با اشخاصی که ویژگی های شخصیتی مراقب یا متلون دارند، اجتناب کنید ضمناً نمایشی ها که اسباب حسادت شما را فراهم می کنند و یا با اعتماد به نفس ها که دستور کاری از آن خود دارند مناسب شما نیستند. زنان پرشور نیز به دلیل میل به سلطه جویی و استیلا طلبی بهتر است با مردان مهر طلب ازدواج کنند.

• جهت زندگی با شخصیت های پرشور توصیه می شود:

خود را بشناسید. بر روی توانمندی های خود حساب کنید ولی مراقب رقابت با پرشورها باشید، هرگز سعی نکنید زیر آب قدرت او را بزنید. پرشورها دوست دارند اطرافیانی قوی، ارزشمند و وفادار داشته باشید، به شرط آنکه جایگاه پایین تری را در اشغال خود داشته باشند. قوی باشید و عزت نفس خود را حفظ کنید. به صرف این که در حضور یک قدرتمند هستید نباید موضع ضعیفی را اتخاذ کنید، به جای احساسات به دلیل و منطق متوسل شوید. پرشورها اغلب به احساسات افراد بها نمی دهند. سعی کنید، مطالب را به شکل منطقی مطرح کنید. باید این واقعیت را بپذیرید که شخصیت پر شور، مشربى تند دارد، بى جهت او را خشمگین نسازید. برای حل مسائل خود راههای دیگری پیدا کنید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82143>



شخصیت جدی

جدی ها، اشخاصی خشك و جدی هستند و برای ابراز احساسات جایی باقی نمی گذارند. آنها از توانمندی های خود مطلع هستند، اما در ضمن محدودیت های خود را نیز می شناسند. آنها گرفتار خود بزرگ بینی نمی شوند و خود را مسئول اعمال خویش می دانند. این شخصیت ها، متفکر، تحلیل گر و ارزیاب هستند و قبل از هر اقدامی آن را در ذهن خود می پروراند و سبك - سنگین می کنند. جدی ها دیگران را دائماً ارزیابی می کنند. آنها در ارزیابی دیگران به اندازه ارزیابی خود اهمیت قائل می شوند. آنها مسائل را پیش بینی می کنند و وقتی اتفاقات ناخوشایند رخ می دهد برای روبرو شدن با آنها آمادگی لازم را دارند.



جدی ها ادب را رعایت می کنند و اگر احساس کنند نسبت به دیگران بی ادبی کرده اند یا کاری را از روی بی فکری انجام داده اند بسیار ناراحت می شوند.

• همسر مناسب شخصیت جدی

جدی ها، طالب همسرانی هستند که به شدت پذیرا باشند و آنها را آن طور که هستند قبول کنند. مناسب ترین همسر برای جدی ها مهر طلب ها هستند. جدی با جدی نیز می تواند کنار بیاید زیرا هر دو از دنیا ، درك و برداشت مشابهی دارند؛ اما احتمالاً بهتر است جدی ها کسانی را به همسری برگزینند که در زمینه های اجتماعی قوی تر باشند. ماجراجوها متلون ها نمایشی ها شخصیت های مناسبی برای همسری جدی ها نیستند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=73300>



شخصیت حساس



(۱) آشنایی: حساس ها آشناها را به ناآشناها ترجیح می دهند. آنها با عادت، تکرار و یکنواختی، سازگاری دارند.

(۲) توجه به دیگران: حساس ها به نظر دیگران درباره خودشان عمیقاً توجه دارند، و برایشان بسیار مهم است که دیگران راجع به آنها چگونه می اندیشند.

(۳) احتیاط: در ارتباط با دیگران بسیار محتاطانه عمل می کنند. از قضاوت عجولانه خودداری می ورزند.

(۴) رعایت جانب ادب: شخصیت حساس، به معنای واقعی کلمه راعی ادب است.

(۵) وظیفه شناسی: حساسها اگر بدانند از آنها چه انتظاری می رود، چه باید بکنند و چگونه با دیگران تماس برقرار نمایند. در حد عالی خود ظاهر می شوند.

(۶) آنها به سادگی افکار خود را با دیگران ، حتی با کسانی که به خوبی آنها

را می شناسند، در میان نمی گذارند.

• همسر مناسب شخصیت حساس

وظیفه شناس ها ، با اعتماد به نفس ها و نمایشی ها می توانند همسر مناسبی برای حساس ها به حساب آیند. شخصیت ماجراجو بدترین گونه شخصیتی برای همسر حساس است، زیرا از خطر و ماجراجویی استقبال می کند.

• کنار آمدن با شخصیت حساس

شخصیت حساس را با تمام ویژگی هایش بپذیرید، او را شکنجه احساسی نکنید، نخواهید که برای راضی کردن شما به هر سازی که می زنید برقصد؛ با او سازش کنید. در برخورد با ناشناخته ها به شخصیت حساس کمک کنید، با او به اجتماعات و گردهمایی ها بروید. با او حرف بزنید، به او بگویید برای یافتن راه حلی جهت برخورد با مشکل او علاقه مند هستید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82144>

 **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 ناملایمیتی 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 پا افتادن در برابر استرس هستند.

• شخصیت دلوپس

این مدل شخصیت به نوعی دچار عدم اعتماد به نفس است. نسبت به توانایی‌های خود اطمینان ندارد، تشویق و ترغیب دیگران در روی کار ساز

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 این کار 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 اتفاق‌های 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

نمایند.

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 زخم‌معدة 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 مبدا 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".

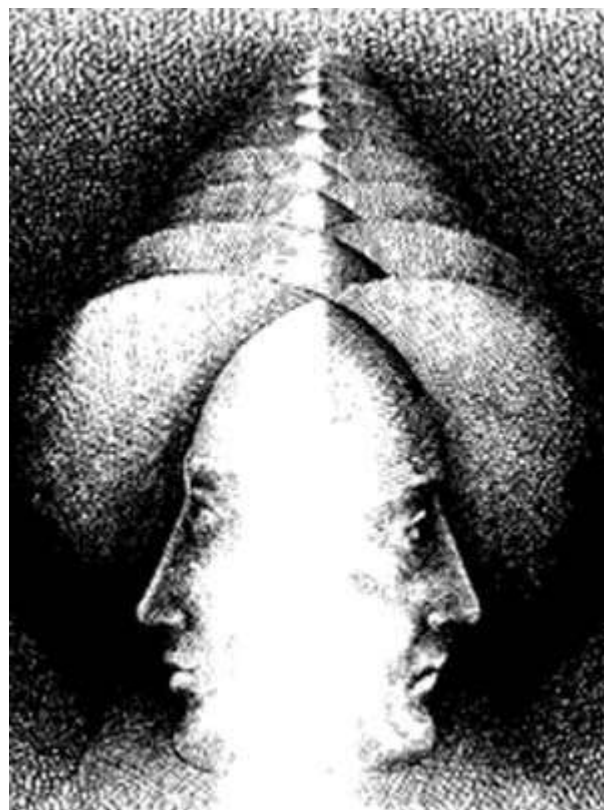
جاهطلب‌ها می‌گویند: "خود را به‌طور کامل وقف کاری که دوست دارم، می‌کنم. سعی می‌کنم هر کاری را که شروع می‌کنم، به پایان برسانم. فکرم را فقط بر کارم متمرکز می‌کنم. گاهی آنقدر کار می‌کنم که غذا خوردن را از یاد می‌برم. هرگز نمی‌توانم دست از کار بکشم".

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=252334>



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 هرفردی 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 رفتارش 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 سنوال 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 امری 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 فرزندان شان 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) توأم 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>



شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا

اینها افرادی شاخص اند و معمولاً رهبران، ستارگان و جاذبان بخش های عمومی و حقوقی جامعه را تشکیل می دهند. حرمت نفس جادویی و اعتماد به نفس که ویژگی این گونه شخصیت است رؤیاها را به پیروزی ها و





موفقیت های چشمگیر تبدیل می کند.

• ویژگی های مهم شخصیت دارای اعتماد به نفس

(۱) حرمت نفس: افراد با این تیپ شخصیتی به خود و توانمندی هایشان اطمینان دارند. آنها خود را موجوداتی منحصر به فرد می دانند و معتقدند دلیلی برای حضور آنها در این سیاره خاکی وجود دارد.

(۲) معتقد به تشریفات و احترامات رسمی هستند و انتظار دارند که دیگران در تمام مواقع با آنها با احترام برخورد کنند.

(۳) بلند پروازی: این افراد موجوداتی بلند پرواز و جاه طلب هستند.

(۴) سیاستمداری: این افراد در برخورد با دیگران زیرک و حسابگر هستند و از

توانمندی های دیگران برای رسیدن به خواسته هایشان استفاده می کنند.

(۵) رقابت در وجود آنها شعله ور است . می خواهند به اوج برسند و همانجا باقی بمانند.

(۶) از معاشرت با افراد بلند مرتبه و شاخص لذت می برند.

(۷) خودآگاهی: از حالات ذهنی و روحی خودشان آگاه هستند و می دانند چه فکر و چه احساسی دارند.

(۸) توازن و وقار: بااعتماد به نفس ها تعریف ها و تمجیدهای دیگران را با رغبت می پذیرند، ولی هویت خود را از دست نمی دهند.

• همسر مناسب شخصیت با اعتماد

به نفس، کسی است که خوشبختی را در رفع نیازهای دیگران جستجو می کند، از جمله این گونه های شخصیتی می توانیم به مهر طلب ها اشاره کنیم. مشروط بر آنکه این گونه افراد راه افراط نروند و فردیت و حد و حدود همسر خود را مخدوش نسازند. شخصیت های حساس به همسران قدرتمند و معاشرتی نیاز دارند و شخصیت های با اعتماد به نفس می خواهند مورد نیاز باشند. بنابراین، این دو تیپ شخصیتی اغلب مکمل یکدیگر. هستند شخصیت نمایشی نیز اگر تضمین بیش از اندازه نخواهد، می تواند همسر مناسبی برای شخصیت با اعتماد به نفس باشد اگر دو با اعتماد به نفس یکدیگر را به همسری انتخاب کنند، امکان بروز مبارزه میان آنها زیاد است.

از جمله گونه های شخصیتی که با اعتماد به نفس هاهمخوانی ندارند می توان به مراقب ها فارغ البال ماجراجوها و پرشورها اشاره کرد. با اعتماد به نفس نیاز دارد که همیشه شماره یک باشد. این را به عنوان یک منش شخصیتی در او بپذیرید. برای جلب توجه او، به او توجه کنید. عشق و محبت و وفاداری شما برای او بسیار مهم و با ارزش است. مراقب باشید عزت و حرمت نفس خود را در گرو محبت و توجه او قرار ندهید، خود را بی قید و شرط دوست بدارید و توجه داشته باشید که او گهگاه به شما نزدیک می شود و بعد فاصله می گیرد. این موضوع به ویژه بعد از ایجاد رابطه بیشتر به چشم می خورد. تعادل احساسی خود را حفظ کنید و بی جهت نتیجه گیری شتابزده ننمایید که دیگر همسران شما را دوست ندارد. به احتمال زیاد مشغله ذهنی پیدا کرده است. اگر لازم است با همسر با اعتماد به نفستان رویارویی بکنید، تنها احساسات را با او در میان بگذارید، نظرات را بگویید ولی درباره ی او داوری نکنید، توجه داشته باشید که برای او مورد انتقاد قرار گرفتن دشوار است. وقتی نگرش ها و احساسات خود را با همسران در میان می گذارید به او امکان می دهید که شما را بهتر درک کند و از بروز اختلافات بعدی جلوگیری نماید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82136>

شخصیت دوری گزین



هر انسانی یک ویژگی اخلاقی دارد. برخی آدم‌ها زود آشنایند، برخی دیر 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 شرم‌منده 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 نیاختن 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 بی‌احساس 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، رویگردانی 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.

افرادی که دچار این اختلال هستند بسیار علاقه‌مندند وارد روابط اجتماعی یا 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 ویژگی های شخصیتی متفاوتی دارند و این ویژگی ها در طول عمر ثابت می مانند 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» قایل 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 موفقی بپنداریم ، 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 طرزی 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 وادار 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>

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 توهّمات 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، طلّیعه 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 نمایشی 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 طواهرش 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، حصاری 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 ریایی 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 بیمارانگاری، یک بیماری خود ساخته

هیپوکندر یازیس یعنی خود بیمارانگاری. 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 منشأ می گیرد. از آن زمان برای هر بیماری ناشناخته یا غیرقابل تشخیص، واژه هیپوکندریا را بکار می بردند. در علم روانپزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و درعین حال خود را بیمار می داند، هیپوکندریاک یا خود بیمارانگار 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 لاقول تصور می کند که علائمی از بیماری را دارد اما واقعا تشخیص هیپوکندریا -خود بیمارانگاری- 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 بیمارانگاری در زنان و مردان یکسان است و درمیان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود. نوعی از خود بیمارانگاری در میان دانشجویان پزشکی شایع است تحت عنوان نشانگان دانشجویان پزشکی و علتش هم آشنایی این افراد با انواع بیماری ها ومواجه شدن با آنهاست، لذا به محض مشاهده یک نشانه شبیه نشانه موجود دریک بیماری خاص دچار اضطراب و ترس خاصی می شوند. بعضی ها ممکن است پس از مرگ یکی از نزدیکانشان در اثر سکتة قلبی، مدت ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کنند. به هرحال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است، نشانه های جسمانی نیز بروز خواهند کرد. این نوع هیپوکندریازیس معمولا موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی تر آن روبرو هستند که غالبا از زمان کودکی به آن مبتلا بوده اند. 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 نگرانی شان می شود، قرار می دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصان پزشکی صرف می کنند.

• 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 نمی یابند اما این آگاهی اولین قدم در درمان است. زمانی که خود بیمارانگاری در اثر یک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می کند (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 می دهد معمولا با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است. اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی ها رنج می برند، معمولا پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند چراکه دائما فهرستی از علائم را متذکر می شوند که آزمایش ها، عدم وجود بیماری مربوط به آنها راتایید می کنند و این اشخاص به هیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامت خود نمی رسند. به هر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی های جسمی مراجعه به پزشک متخصص ودر صورت لزوم، انجام آزمایش ها بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمایی و مشاوره و احتمالا مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است.

منبع : سایت لینکستان

<http://vista.ir/?view=article&id=256993>

شخصیت سالم: افسانه یا واقعیت؟

وجود يك شخصیت سالم در جامعه پُرتنش و استرس‌زای امروزی از دیدگاه بسیاری از افراد، افسانه‌ای و غیر واقعی جلوه می‌کند؛ اما آنچه مسلّم است، وجود «شخصیت سالم» واقعی و انکار ناپذیر است و شادابی، نشاط، لذّت 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 می‌رسد که می‌توان از طریق آشنایی، معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی‌های شخصی، تعامل مثبت با افراد و محیط پیرامونی و اجرای اصول صحیح و راستین معنوی در زندگی به گونه‌ای 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 انسان‌هاست و آرزوی داشتن شخصیت سالم، گامی به سوی رشد و تعالی معنوی نیز محسوب می‌گردد.

• نخستین گام

«شخصیت سالم» حاصل خیالپردازی يك رمان‌نویس یا توهّمات يك انسان رؤیایی نیست؛ بلکه رؤیایی است که به راحتی در قالب واقعیت می‌گنجد و به بالندگی و سازندگی در زندگی کمک بسیار می‌کند. نخستین گام و در واقع، طلیعه تحقّق يك 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

صاحب‌نظران متعددی از جمله: گوردون آلپورت، اریک فروم، آبراهام مزلو، وین‌دایر، کارل راجرز و بسیاری دیگر، به بحث و ارائه دیدگاه‌های نو پرداخته‌اند و برخی از آنها توانسته‌اند با ترسیم

الگویی صحیح از يك شخصیت سالم، به بسیاری از ابعاد وجودی این انسان با ثبات و با اراده پی ببرند.

• روان‌شناسان، چه می‌گویند؟

در روان‌شناسی معاصر، برای شخصیت سالم، ویژگی‌های مثبت و پایداری مطرح است که مرور این گونه ویژگی‌ها، خود به تقویت اراده، معنویت و بهره‌گیری از روش صحیح چگونه زیستن،

کمک شایانی می‌کند. يك شخصیت سالم از بزرگ‌ترین خصوصیت خود یعنی «خلاقیت» استفاده فراوان می‌برد و توانایی خاصی در خلاقیت دارد و تنها در يك جهت و يك بعد، سیر نمی‌کند؛

بلکه در همه جنبه‌های زندگی و ابعاد آن، هنر نمایش می‌کند.

او را نمی‌توان در يك ردیف شغلی، سطح مادی، فرهنگی، و محدوده جغرافیایی محدود کرد؛ زیرا او دارای خصوصیات است که با آنچه که عوام به

آنها دل بسته‌اند یا در آنها دغدغه دارند،

متفاوت است.

او از زندگی راضی است و همه چیز زندگی را دوست دارد، ویژگی‌های 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 می‌برد، رخوت و خستگی در او جای ندارد، هم از کار و هم از تفریح، لذت می‌برد و به همین خاطر از کار، خسته نمی‌شود. او با ناملایمات زندگی برخوردی مناسب و ملایم دارد و همواره به این‌گونه ناملایمات به چشم تجربه می‌نگرد و از آنها چشم اندازی مثبت در آینده ترسیم می‌کند.

يك شخصیت سالم، همواره آگاهانه و معقول عمل می‌کند، از قید و بندهای گذشته، آزاد است، کارهای عادی و روزمره را به گوشه‌ای کنار می‌زند و در کند و کاو تجربه‌های تازه است. با

نگاهی معقول و منطقی به آینده و با در نظر گرفتن این واقعیت که در «حال» زندگی می‌کند، به پیش می‌رود.

او در اطراف خود، حصارِ زیبا ساخته که از ذهن او حراست می‌کند و در واقع، نگرانی‌ها ورودی ذهن اوست و به هر فکری اجازه ورود نمی‌دهد مگر این که توسط این حصار، پالایش شود.

او بیشتر گوش می‌کند، سبک و سنگین می‌کند، اسیر هیجانات زودگذر نمی‌شود و با لبخندی ملایم و آرام با بسیاری از قضایا برخورد می‌کند و به همین دلایل، به سادگی در دام

احساسات و هیجانات منفی خود اسیر نمی‌شود.

• هفت معیار

گوردون آلپورت، یکی از نخستین روان‌شناسانی 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 ادراك واقع بینانه، شناخت مهارت‌ها و وظایف خود، عینیت بخشیدن به «خود» و و فلسفه یگانه سازی،

هفت معیار شخصیت سالم به شمار می‌روند.

يك شخصیت سالم با وجود این که ارتباطی بسیار صمیمانه با دیگران دارد و نسبت به خانواده و اطرافیانش مهرورزانه و عاشقانه برخورد می‌کند، اما به استقلال خود در روابطش بسیار

بسیار بها می‌دهد و سعی می‌کند 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 می‌پردازد.

او به گونه‌ای با وابستگی‌ها مخالف است و عقیده دارد که وابستگی، وی را از خلاقیت و خود شکوفایی باز می‌دارد. 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 نمی‌زند.

• تأثیر محیط

با همه این تفاسیر نباید تأثیر اجتماع و فرهنگ رایج در آن را در فرایند تکامل شخصیت سالم نادیده گرفت. جامعه ناسالم در میان اعضای خود، دشمنی، بدگمانی، بی‌اعتمادی و ده‌ها

خصلت نامطلوب به وجود می‌آورد که مانع از رشد بسیاری از افراد جامعه می‌شود.

مزلو، روان‌شناس انسان‌گرا، 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 ویژگی‌های شخصیت سالم می‌پرداخته است.

داشتن درك درست از واقعیت، توانایی گسترش روابط صمیمانه، خلاقیت و نیز برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی، ویژگی‌های

دیگری است که مزلو از آنها به عنوان مؤلفه‌ها یا

عناصر سازنده شخصیت سالم، یاد می‌کند.

مزلو، همچنین معتقد است افرادی که خواستار «خود شکوفایی» هستند، پیش از آن، نیازهای سطوح پایین‌ترشان (یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلّق، محبّت و احترام) را برآورده

ساخته‌اند، دچار بیماری‌های روانی نیستند و زمینه فعلیت بخشیدن توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان را فراهم آورده‌اند و به بلوغ و سلامت روان دست یافته‌اند.

او ویژگی دیگر افراد خود شکوفا را داشتن ادراک صحیح از واقعیت‌های موجود و شناخت عینی اشخاص پیرامون خود (به همان گونه که هستند) می‌داند.

یکی دیگر از خصوصیات مورد بحث شخصیت سالم در جامعه امروزی - که درست در مقابل ویژگی‌های شخصیت ناسالم قرار دارد - بی‌تکلف بودن و بی‌ریایی است. او خود را بیش از آنچه

که هست، بزرگ نمی‌کند و به قول امروزی: «خود را گم نمی‌کند». او در انسان‌ها تفاوت‌های ظاهری را نمی‌بیند و از اظهار نظر و انفعال در مورد آنچه که برای وی مسلم نشده است، اجتناب

می‌ورزد؛ در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب‌های ذهنی خویش ادراک می‌کنند و همیشه درصددند تا آن را با اجبار فراوان، به همان شکل ترس‌ها، نیازها و ارزش‌های خود درآورند.

یکی دیگر از خصوصیات قابل توجه «شخصیت سالم» وجود شور و شوق و عشق فراوان است که باعث می‌شود تا او را همواره سرحال و پر انرژی نشان دهد. او به دفع احساسات مخرب

می‌پردازد و جای آنها را با احساسات مثبت پر می‌کند. او واقع بین است و مردم را همان گونه که هستند می‌پذیرد و هرگز از جامعه، تصویری رؤیا گونه نمی‌سازد ناهنگام مواجهه با واقعیت،

با احساس حسرت، دلسردی و نفرت مواجه شود. او همواره با تعقل، عشق می‌ورزد و در واقع، عاشقی عاقل است.

منابع

۱. آنا‌تومی جامعه، فرامرز رفیع‌پور، تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۸.

۲. «تصویری از شخصیت سالم»، وین دایر، ترجمه: گیتی حسنی، ماه‌نامه موفقیت، ش ۱۱.

۳. «رمز شادابی و آرامش: بررسی شناخت و کسب شخصیت سالم در زندگی»، فاطمه حقیقت‌جو، روزنامه ایران، ۸۱/۵/۲۳.

۴. «شخصیت سالم»، احمد علی هوشیارزاده، ماه‌نامه ارون، سال سوم، ش ۱۱.

۵. «شخصیت سالم: واقعیت یا خیال»، وین دایر، ترجمه: محمد رضا آل‌یاسین، روزنامه همشهری، ۸۰/۴/۲۸.

سید محمد (مهیار) موسوی

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=221153>

شخصیت شما: برونگرا یا درونگرا؟



شخصیت انسانها را می توان با معیارهای گوناگونی به دسته های 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 می باشد. 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 يك 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 يك فاجعه هولناك 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) ریسك پذیرند، سریع تصمیم می گیرند، اجتماعی هستند، درك 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 يك 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 بازدیدهای غیر منتظره و ناگهانی بیزار است.
- (۳) کارایی وی در تنهایی بیشتر است. بزرگترین وحشت وی آن است که در يك 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، درك جزئیات، تنها بدیهیات و مشهودات را میبینند، در زمان حال زندگی میکند، نیاز به دانستن حقایق و شواهد دارد، ساده و محافظه کار و سنتگرا، لذت فیزیکی را بیشتر دوست دارد، با اعتماد بنفس، جای جنگل درختان را می بیند، معمولاً بانکدار، پلیس، ورزشکار، جراح و خلبانان جزو این گروه میباشند. علاقه مند به درك 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، خیالباف، علاقه مند به درك مفاهیم و کلیات، ماوراء امور را می نگرد، از قیاس، استعاره و تشبیه استفاده می کند، بیشتر در گذشته و آینده سیر می کند، تئورسین و متفکر، اصیل و پیچیده، علاقمند به چیزهای جدید و غیر متعارف، شکاک، هنرمندان، دانشمندان، شاعران و فیلسوفان جزو این گروه میباشند. جای درختان جنگل را میبینند. اکنون می توان افراد را از لحاظ شیوه تصمیم گیریشان 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، معمولاً به آنها برجسب 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، معمولاً حقیقت را پنهان میکند تا شخص مقابل خود را آزرده خاطر نکنند، مهربان با دیگران، رحیم و بخشنده نسبت به دیگران، به آنها برجسب 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 معمولاً 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.

<http://vista.ir/?view=article&id=227342>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت شناسی

اشکال بالا می توانند بسیاری از ابعاد شخصیت تان را فاش کنند. به این اشکال دقت کنید و ببینید کدامیک از آنها بیشتر مورد توجه شما قرار می گیرد، سپس توضیح مربوطه را بخوانید.

(۱) شخصی هستید که از قوانین اطاعت و به خوبی از دیگران پیروی می کنید. تا حدی محتاط و کمی خجالتی هستید و دوست ندارید مرکز توجه قرار بگیرید. در کارهایتان ثابت قدمید و از برنامه ریزی خوشتان می آید. ممکن است گاهی اوقات برای جلب توجه بیشتر تغییری در چهره تان ایجاد کنید.

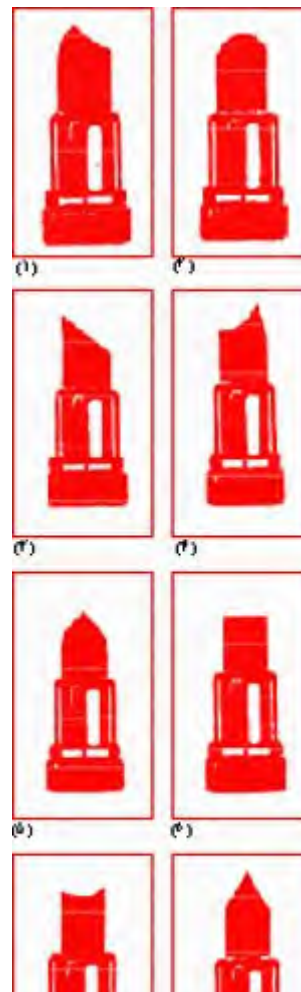
(۲) فردی آرام و دوست داشتنی هستید که مسائل را به راحتی و بدون نگرانی می پذیرید. خونسردید و به سادگی عصبانی و یا ناراحت نمی شوید. نسبت به اطرافیانتان رفتار دوستانه ای دارید. شخصیت شما بسیار محکم است و در عین حال صلح جو و بخشنده هستید.

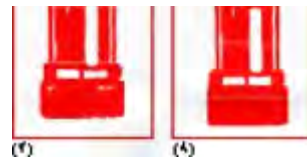
(۳) مستبد، خودرأی و جسور هستید. همیشه دوست دارید مرکز توجه قرار بگیرید. فردی اجتماعی و منطقی هستید که دوستانتان را با دقت انتخاب می کنید. ذهن بازی دارید و از برنامه ریزی اصلاً خوشتان نمی آید.

(۴) خلاقیت یکی از مشخصات بارز شخصیت شماست. اجتماعی، پرحرف و پرانرژی هستید و دوست دارید مدام به شما توجه کنند. به سادگی عاشق می شوید. در هر شرایطی آماده کمک به هموعانتان هستید. به برنامه ریزی نیاز دارید ولی از آن خوشتان نمی آید.

(۵) فردی دوست داشتنی و جذاب هستید که به سادگی به دیگران دستور می دهید. به بودن در میان خانواده تمایل زیادی دارید و خودتان را وقف آنها می کنید. یکی از ویژگی های شما اجتماعی بودن است و نیاز دارید که در اطراف مردم باشید. در شرح وقایع مبالغه می کنید 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 پاهرتان بسیار اهمیت می دهید. محافظه کار و باهوش هستید و به راحتی تصمیم می گیرید، دوست دارید همواره با





زندگی و تقدیر مبارزه کنید.

(۷) می توانید کارآگاه خوبی باشید چون کنجکاو و ماجراجو هستید. دوستانان را به سادگی انتخاب می کنید. 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 می شود. 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 راه های ساده را انتخاب می کنید.

ترجمه: آناهیتا درودیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12352>



شخصیت شناسی از روی حرکات سر

- تکان دادن سر به بالا و پایین: کمک می کند دیگران آرامش بیابند و نشانگر توافق است.

- تکان دادن سر به چپ و راست: تکان دادن سر از یک سو بسوی دیگر دال بر مخالفت و بی علافگی است.

- تکیه دادن سر به چانه: گذاشتن دست ها زیر چانه می گوید: «من حوصله ام سر رفته است.» فرد ممکن است بخواهد خود را مشتاق جلوه دهد اما پیام واقعی آن چنین است: «من قادر نیستم روی سخن شما تمرکز کنم.»

- مالش گردن: مالش گردن تردید را در مورد موضوع گفته شده و یا شنیده شده آشکار می سازد. این ژست معمولا توسط انگشت اشاره روی کنار گردن درست زیر گوش پدید می آید.

- نوازش چانه: این علامت نوید دهنده، نشانگر آنست که توجه شنونده با دقت کامل و مشتاقانه به تک تک واژه هایی است که شما می گوئید. این حرکتی متفکرانه است که معمولا توسط مردی که ریش ندارد انجام می شود.

- مالش چانه: این ژست اندکی متفاوت بوده و توسط حرکت انگشت اشاره بر سراسر پایین چانه انجام می گیرد و می تواند نشانگر آن باشد که شنونده حرف شما را باور ندارد.

- خمیازه کشیدن: یادتان باشد که خواب آلودگی به تنهایی علت خمیازه کشیدن نیست، بلکه «خمیازه اجتماعی» نیز وجود دارد. خمیازه ای که در یک موقعیت استرس زای خفیف پدید می آید. هنگامیکه مردد هستید چه کاری می خواهید انجام دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان.



شخصیت شناسی از روی کیف و کفش

به نظر شما با نگاه کردن و دقیق شدن بر کفش، کیف، ماشین و موبایل افراد، تا چه حد می توان به شخصیت واقعی افراد پی برد؟ راستش را بخواهید ما در این مطلب نمی خواهیم با بازگو کردن برداشت های شخصی خود، آنها را جایگزین «تجربیات روانشناسی» می کنیم، بلکه فقط درصددیم تا به شما نکاتی را گوشزد کنیم که در همان نگاه اول بتوانید آدم های روبروی تان را تا حد قابل قبولی بشناسید و ارتباطاتان را بر پایه و اساس درستی پایه ریزی کنید.

۱) آدم هایی که کفش های راحت و کیف های نرم استفاده می کنند؛ از نقطه نظر ارتباطی آدم هایی فاقد خودخواهی و خودبزرگ بینی هستند. آنها می خواهند راحت باشند و راحت هم ارتباط برقرار می کنند. هرچند گاهی همین آدم ها در اتفاق های بزرگ زندگی مثل ازدواج باعث دردسر اطرافیان می شوند چون علاقه ای به شرط و شروط ها و تزئینات قدیمی ندارند.

۲) آدم هایی که کفش های شسته و رفته با طراحی خشک و کیف هایی سنگین و چهارگوش انتخاب می کنند؛ سعی دارند شما و خودشان را در چارچوبی که ارتباطشان را در آن گنجانده اند محدود کنند. این آدم ها سعی می کنند از نظر ظاهری مقتدر و با شخصیت به نظر بیایند و به همین دلیل



همیشه در ارتباط با آنها یک نوع عدم دوستی صادقانه احساس خواهید کرد.

۳) آدم هایی که دائم کفش و کیف عوض می کنند؛ سعی دارند چیزی را در پس ظاهر مردم پسند خود پنهان کنند، حواس تان باشد این آدم ها در عین خوش ظاهری زیاد قابل اعتماد نیستند.

۴) کفش های خاکی، کیف هایی با قفل شکسته و نخ های در رفته؛ نشانه خاکی بودن یا بی توجهی به جریان مد دنیا نیست، بلکه نشانه عدم توازن و شخصیت، نداشتن اعتماد به نفس و بی توجهی به اطرافیان است.

۵) از آدم هایی که فقط کیف های مدل بالا و کفش های مارک دار می پوشند؛ باید یک سوال پرسید و آن اینست که آیا می خواهید مردم فکر کنند شما به سر و وضع تان فکر می کنید؟ حواس تان باشد کیف های گرد و نرم نشانه شخصیت های قابل انعطاف و کیف های خشک و قفل دار نشانه سختی شناسه های شخصیتی فرد در مواجهه با افراد است.

▪ نکته: ارتباط کفش و کیف مثل ارتباط دو خط موازی است هرچند زیاد به هم مربوط نیستند اما یک راه را به ما نشان می دهند. تا به حال کیف ها و کفش های آدم ها را از رنگ هایشان روانشناسی کرده اید؟ نکته جالب توجه اینجاست که رنگ های روشن نشانه شادی درونی و رنگ های تیره

نشانه یکنواختی زندگی هستند. هرچند رنگ هایی مثل قرمز، زرد و صورتی برای کیف و کفش نشانه صاحبانی هستند که راهی برای ارتباط جمعی ندارند و تنها از طریق کیفشان دیده می شوند. حواس تان باشد نوجوان ها باید کیف و کفش های رنگی داشته باشند چون در سنین نوجوانی هنوز روابط اجتماعی و قوی و محکم و ساختار ذهنی درست و منطقی به سخنوری ندارند که بتوانند در جمعی با تکیه بر آنها خودشان را نشان دهند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106709>



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 سرعت 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 و سایر 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 يك کار خاص و اصولی را انجام دهید يك فرد مربع دوست می تواند همکار خوبی برایتان باشد. همچنین اینگونه افراد برای کار در دوائر حساسی هم کاملاً مناسبند. اگر کارها نیاز به سازماندهی گروهی داشته باشد مثلث دوستان در پیشبرد فعالیت ها موفق خواهند بود. این افراد می توانند مجری خوبی باشند چون اهداف را مشخص و اطمینان می یابند که دستیابی به آنها ممکن است. برای هر نوع ارتباطات حضوری افرادی که دایره را انتخاب می کنند، بهترین هستند. آنها می توانند يك کارمند خوب، مسؤول پذیرش 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 کاملاً تاریک و نه کاملاً 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 قشنگی 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 راهتان 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 دو نفر.

(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» شماسست 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 کنجاکو 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 گذاشت اید 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 نادیده 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 خواهد زمان زیادی را در مکان های شلوغ بگذراند و ترجیح می دهد 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 می‌واهد 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 شناسی با چند سوال کوتاه

به سوالات زیر با دقت و صادقانه پاسخ بدهید و در پایان تعبیر پاسخ هایتان را بخوانید:

۱) دریا را با کدام یک از ویژگی‌های زیر تشریح می‌کنید؟

آبی تیره، شفاف، سبز، گل‌آلود

۲) کدام یک از اشکال زیر را دوست دارید؟

دایره، مربع یا مثلث

۳) فرض کنید در راهرویی راه می‌روید. دو در می‌بینید، یکی در ۵ قدمی سمت چپ تان و دیگری در انتهای راهرو و هر دو در نیز باز هستند.

کلیدی روی زمین درست جلوی شما افتاده است، آیا آن را برمی‌دارید؟

بله، خیر

۴) این رنگ‌ها را به ترتیب اولییتی که برایتان دارند، بگویید.

قرمز، آبی، سبز، سیاه و سفید

۵) دوست دارید در کدام قسمت کوه باشید؟

۶) در ذهنتان اسب چه رنگی است؟

قهوه‌ای، سیاه یا سفید

۷) طوفانی در راه است، کدامیک را انتخاب می‌کنید؟

یک اسب یا یک خانه

پاسخ‌ها

۱) آبی تیره: شخصیت پیچیده.

سبز: آسان‌گیر و بی‌خیال.

شفاف: به سادگی قابل درک.

گل‌آلود: آشفته و سردرگم.

۲) دایره: سعی می‌کنید طوری رفتار کنید که خوشایند همه باشد.

مربع: خودرای و خود محور.
مثلث: یک دنده و لجبار. (اندازه اشکال با خودخواهی و منیت شما ارتباط مستقیم دارد)
۳ (بله: شما آدم فرصت طلبی هستید.
خیر: آدم فرصت طلبی نیستید.
۴ (این سؤال، اولویت های شما در زندگی را مشخص می کند.
آبی: دوستان و روابط.
سبز: شغل و حرفه.
قرمز: شهوت و دلبستگی.
سیاه: مرگ، سفید: ازدواج.
۵ (میزان ارتقاعی که انتخاب می کنید رابطه مستقیم با میزان جاه طلبی شما دارد.
۶ (قهوه ای: فروتن و خاکی.
سیاه: غیرقابل پیش بینی و سرکش و هیجان انگیز.
سفید: برتر و مغرور و تاثیرگذار.
۷ (این سؤال، الویت های شما به هنگام مشکلات را تعیین می کند.
اسب: همسر، خانه: فرزندان.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=91260>



شخصیت شناسی با کیک

شاید شما هم جزو افرادی باشید که از خوردن کیک های لذیذ و خوشمزه لذت می برید. به هر حال ظاهر این قبیل شیرینی ها به قدری فریبنده است که هیچ کس نمی تواند از خوردنشان خودداری کند. اما می خواهیم سرگرمی جدیدی را به شما پیشنهاد بدهیم تا از این پس کیک ها و شیرینی ها برایتان جذاب تر باشد. قضیه از این قرار است که بین کیک مورد علاقه و ابعاد شخصیتی شما ارتباط مستقیمی وجود دارد.

• کیک شکلاتی

اگر کیک شکلاتی را می پسندید دست و دلباز هستید و همیشه برای کمک به دیگران آمادگی دارید. خلاقیت زیادی در شما موج می زند و فردی ماجراجو ، بلندپرواز و در پاره ای موارد احساساتی هستید. ممکن است در ظاهر





فردی سرد و خشك به نظر برسید اما در باطن خونگرمید. از ریسك کردن در زندگی نمی‌ترسید و دوست دارید زندگی شما از حد متوسط بالاتر باشد. محبت به دیگران رضایت خاطر زیادی را برایتان به همراه دارد.

- كيك توت‌فرنگی

فردی دوست‌داشتنی، خونگرم و احساساتی هستید. همیشه برای مراقبت اطرافیان تلاش می‌کنید و همواره برای حل مشکلات آنها پیشقدم می‌شوند. زودرنج هستید و موضوعات كوچك به سرعت شما را ناراحت می‌کند. گاهی اوقات توجه به احساسات، بیش از حد در زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

• كيك وانیلی

شوخ‌طبع و بامزه هستید. بعضی وقت‌ها گستاخ می‌شوید. فرد کم‌تحركی نیستید اما در پاره‌ای موارد شك و تردید شما را از انجام فعالیت‌هایتان باز می‌دارد و انگیزه لازم را برای ادامه مسیر از دست می‌دهید.

اطرافیان از بودن در کنار شما لذت می‌برند ولی باید مراقب باشند که باعث خشم و عصبانیت شما نشوند. به هر حال دوستی‌های شما اغلب دوام زیادی دارد.

• كيك هویج

اگر كيك هویج را دوست دارید همیشه مایلید لبخند بر لب داشته باشید و فردی بذله‌گو، شوخ‌طبع و دوست‌داشتنی هستید. اطرافیان شما از بودن در کنار تان خوشحالند. دوستان شما افراد باوفا و صادقی هستند. قلب مهربان و پرشوری دارید و گاهی اوقات نسبت به بقیه، خصوصیات اخلاقی متفاوتی را نشان می‌دهید.

• كيك میوه‌ای

به دنبال کارهای پرماجرا و پرحادثه هستید. از نظرات جدید و ایده‌های تازه استقبال می‌کنید. هنگام عصبانیت به سرعت آماده دعوا و پرخاشگری می‌شوید. گاهی اوقات فرد عجیب و غریبی هستید و خصوصیات ویژه‌ای در شما دیده می‌شود. همواره دوست دارید وفادار، صادق و وظیفه‌شناس باشید.

• كيك لیمویی

در زندگی فرد راحتی هستید. شمرده سخن می‌گویید و هنگام حرف زدن از دست‌هایتان استفاده می‌کنید. در صحبت کردن مهارت دارید و به‌طور حتم معلم خوبی می‌شوید. گاهی اوقات دوست دارید رهبری گروهی را برعهده بگیرید و همیشه دوستان زیادی در اطراف شما به چشم می‌خورند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83838>



شخصیت عزلت‌گزین و گوشه‌گیر

این فرد شخصیت عزلت‌گزین و عزلت‌نشین پیر خرابات تفاوت دارد. پیر





خرابات، فردی متعالی و کمال یافته است که به گوشه‌ای پناه می‌برد تا مناجات کند. به خود، خلقت خود و به قدرت آفریدگار خود می‌اندیشد، مراقبه می‌کند و در چندوچون کائنات و خلقت آنها و ... به تفکر می‌پردازد؛ اما شخصیت عزلت‌گزین و گوشه‌گیر با او متفاوت است. او فردی منزوی و مردم‌گریز است.

• این شخصیت چگونه به وجود می‌آید:

(۱) در کودکی مهر ناب نگرفته، حتی خدمات و سرویس هم نگرفته؛ توجه و محبت کافی هم نگرفته، هرگز تأیید یا تشویق هم نشده، هدیه هم نگرفته و در اصل، دیده نشده است.

(۲) خودباوری، اعتماد به نفس و احترام به خود یا عزت‌نفس نیز در او شکل نگرفته است.

از آنجائی که دیگران، او را هرگز ندیده‌اند، او نیز خود را هرگز نمی‌بیند و خوب هم دوست ندارد؛ زیرا به‌هیچ‌وجه دوست داشتن را نمی‌شناسد.

حال او به روند زندگی خود ادامه می‌دهد تا به یک فرد مهرطلب برسد که

البته این فرد را خداوند در زندگی او قرار می‌دهد تا کمبودهایش مرتفع گردد. پس یک فرد مهرطلب، همواره یک فرد عزلت‌گزین و منزوی را به مرور در مقابل خود می‌سازد. با زیادی مهر دادن، سرویس دادن، خدمت دادن، ساکت ماندن و تحمل کردن... و از آنجائی که فرد عزلت‌گزین یا منزوی از کودکی توجه، سرویس یا محبت گرفته، خراب، لوس، بدعادت، زورگو و تحکم‌گر می‌شود؛ زیرا به‌هیچ‌وجه بلد نیست پاسخ محبت را چگونه باید بدهد و از آنجائی که فرد مهرطلب، او را از مهر و سرویس سیراب می‌کند، او از مهر اشباع شده و از جمع، فراری می‌گردد؛ زیرا دیگر نیاز ندارد تا مهر بیشتری از خود و دیگری بگیرد. او سیر است؛ گاهی نیز آن‌قدر از مهر (که البته مهر ناب و بالغ نیست، بلکه مهر نابالغ است) اشباع می‌گردد که خود فرد مهرطلب را نیز پس می‌زند. (باید اضافه کنم که اگر مهر، ناب باشد، همان می‌شود که "از محبت خاها گل می‌شود" ولی این چون مهر ناب نیست، خرابی به بار می‌آورد).

حال، او فردی مردم‌گریز می‌شود؛ بیرون نمی‌رود؛ به مهمانی نمی‌رود؛ مهمانی نمی‌دهد؛ مسافرت نمی‌رود؛ اغلب در جمع، زود خسته می‌شود؛ تنهایی و در خانه ماندن را دوست دارد. توجهی به بیرون از خود و به‌خصوص فرد مهرطلب طرف مقابل خود نداشته، از او انتقاد کرده و همواره حال او را خراب می‌کند. این فرد، بسیار زورگو می‌شود و حال، فرد مهرطلب مقابل او برای هر کاری باید از او اجازه بگیرد که البته این نقش را هم خود فرد مهرطلب به او داده است و با اجازه گرفتن‌های بی‌جا و وابسته بودن‌های شدید، این حق را برای طرف مقابل عزلت‌گزین خود به وجود آورده است. از آنجائی که این فرد، مهر نگرفته و جام وجودش از مهر تهی است، انتقاد کردن است و از آنجائی که هرگز هدیه‌ای نگرفته، نمی‌داند در مقابل دیگران، چه عکس‌العمل درستی از خود نشان دهد؛ بنابراین امکان رد کردن هدیه و محبت دیگران، از جانب او بسیار زیاد است؛ زیرا سعی می‌کند تا هر منتی را از سر راه خود بردارد و بیش از این، خوار و حقیر نگردد.

گاهی نیز این فرد در گذشته بسیار مهرطلب بوده است. بسیار مهر کرده و هرگز مهری نگرفته و کم‌کم به گوشه‌انزوا کشیده شده است؛ ولی همین شخصیت عزلت‌گزین و منزوی که در مقابل فرد مهرطلب به این‌گونه عمل می‌کند، در جائی‌که به او توجهی نشود، مهری داده نشود، تأییدی داده نشود، خود بسیار مهرطلب و سرویس‌دهنده می‌گردد. چه‌قدر در اطراف خود، افرادی دیده‌ایم که به پدر و مادر و اعضاء خانواده خود، کم‌توجه و حتی بی‌توجه و بدون مهر، عمل می‌کنند. حال آن‌که با همسر خود، بسیار مهرطلبی می‌کنند و یا برعکس، افرادی که به همسر و یا فرزندان خود کم‌توجه و بی‌مهر هستند، ولی به پدر، مادر، خواهر و برادرهای خود بسیار وابسته‌اند. انسان‌ها از هرکس که کم‌توجهی ببینند، تلاش می‌کنند تا توجه بگیرند و از هرکس توجه زیادی بگیرند، او را پس می‌زنند. پس نگاهی به خودمان کنیم تا ببینیم کجای کار ایستاده‌ایم و چگونه به‌دست خود و با رفتارهای غلط خود داریم خود و دیگران را ویران می‌سازیم.

شخصیت فارغ البال



مردان و زنان فارغ البال بیشتر با ویژگی های زیر شناخته می شوند.

(۱) آنها حق مسلم خود می دانند که هر طور می خواهند از زندگی لذت ببرند. آنها به آسایش و راحتی خود بها می دهند. برای وقت آزادشان ارزش فراوان قائلند و می خواهند خوشبختی را جستجو کنند.

(۲) فارغ البال ها ، طبق مقررات رفتار می کنند. آنچه لازم است را ارائه می دهند و حاضر نیستند از این حد فراتر روند.

(۳) آنها در برابر هر فشاری که آن را غیر منطقی بدانند، مقاومت می کنند و حاضر نیستند بیش از حد وظیفه و مسئولیت خود، کاری صورت دهند.

(۴) زنان و مردان فارغ البال با زمان برخورد راحت دارند. آنها زیر فشار زمان قرار نمی گیرند. برای آنها عجله کار بی موردی است. این اشخاص آسان گیر و خوشبین هستند و معتقدند کاری که باید بشود، می شود.

(۵) فارغ البال ها تحت تأثیر مقام بالا دست قرار نمی گیرند و معتقدند که به اندازه هر شخص دیگری خوب هستند و حق دارند از بهترین زندگی ها

برخوردار باشند.

• همسر مناسب شخصیت فارغ البال

فارغ البال ها به همسری فهیم، و از خود مایه گذار احتیاج دارد. او قبل از خود به نیازهای دیگران نمی اندیشد و برای راضی کردن دیگران راه درازی نمی رود؛ ولی می خواهد مورد توجه همسرش باشد. همسر فارغ البال باید از خود گذشته و مهرطلب باشد. فارغ البال اغلب با مراقب سازگار است. ولی با نمایشی و متلون همخوانی ندارد. شخصیت ماجراجو مانند فارغ البال به شادی و خوشی علاقه مند است. اما فارغ البال می خواهد، قانونگذار باشد؛ ماجراجو هم که استاد شکستن قانون است. به همین دلیل این دو گونه شخصیتی با هم همخوانی ندارند. اگر می خواهید در کنار یک شخصیت فارغ البال زندگی راحتی داشته باشید سعی کنید در شادی های فارغ البال شریک شوید؛ در فعالیت ها و تفریحات او مشارکت کنید؛ از وی به خوبی مراقبت کنید؛ زندگی را سخت نگیرید و واقع بین باشید. زندگی با فارغ البال به از خود گذشتگی بیشتری احتیاج دارد. به جای این که بخواهید جنبه های منفی اش را تغییر دهید، سعی کنید بیشتر به جنبه های مثبت وی توجه نمایید.

منبع : سایت دوستان

شخصیت قدرت طلب

نظریه پردازان اظهار می‌دارند که اشخاص برخوردار از کارکرد سالم برای تمامی انسانها ارزش فائل می‌شوند بدون آنکه سن ، نژاد ، جنسیت ، ثروت ، مقام یا عقاید آنها را در نظر گرفته باشند. بسیاری از روان شناسان در واکنش به مشکلاتی چون نسل کشی ، پيشداوری و تبعیض دوست داشته‌اند با بررسی کسانی که آشکارا فاقد ارزشهای مردم سالار هستند و خارجیا یا افراد بی‌چیز و بی‌مقام را از خود می‌رانند به این حوزه وارد شوند. به همین خاطر پژوهشهایی در این زمینه انجام شده ، روشن ساخته است که افراد قدرت طلب به سادگی در برابر اشخاص صاحب قدرت یا عالی رتبه‌تر از خویش تسلیم می‌شوند. اما نسبت به کسانی که قدرت و مقام کمتری دارند، خصمانه رفتار می‌کنند.

• ویژگیهای افراد قدرت طلب



▪ نگرش درباره اقتدار

شگفت آور نیست که در چندین پژوهش معلوم شد افراد قدرت طلب در رابطه با مظاهر قدرت ، سلطه پذیرتر بوده و تمکین و تسلیم بیشتری در برابر آنها دارند. گفته‌های خبرگزاران رسانه‌های همگانی را باور می‌کنند. در هیات منصفه ، این افراد بیشتر احتمال دارد که بر طبق سوداریهای قاضی اقدام کنند و یا از افرادی که سر مشق محسوب می‌شوند، تبعیت نمایند. و به میزان بیشتری در برابر فشار گروهی تن به همرنگی می‌دهند.

▪ گرایش به تبعیض

افراد قدرت طلب یا کسانی که از مقام ، پایگاه و قدرت بالایی برخوردارند، بهتر رفتار می‌کنند. به قربانیان برخوردار از پایگاه اجتماعی پایین و متعلق به یک خانواده فقیر ضربه‌های شدیدتری می‌زنند. یک صورت مخصوصا ناخوشایند از آزار و اذیت یا تبعیض نسبت به افراد ناتوان تعصب نژادی است.

▪ نگرش نسبت به دیگران

افراد قدرت طلب معمولا آدمیان را به بدترین شکل خود می‌بینند و دوست دارند در هنگام مواجهه با دیگران بیشتر به تنبیه تکیه کنند. والدین قدرت طلب وقتی به تنبیه و توبیخ فرزندان خود می‌پردازند نسبت به والدین کمتر قدرت طلب ، از تنبیه جسمانی یا تمسخر شدیدتری استفاده می‌کنند.

▪ نگرش نسبت به جنسیت

افراد قدرت طلب ظاهرا نگرانی فراوانی درباره جنسیت دارند. اساسا ادبیات پژوهشی درباره افراد قدرت طلب نشان می‌دهد که آنها از تکانه‌های جنسی و پرخاشگری خود بیم دارند و از سایر مردم نیز انتظار بدتر از آن را دارند. آنها خود را با رفتارهای بسیار متداول و رایج همرنگ و هم‌نوا می‌سازند. مجازات کسی را که از این هنجارها تخطی کند موجه می‌دانند.

▪ خاستگاههای رشدی قدرت طلبی

یافته‌ها حاکی از آن است که افراد قدرت طلب گزارش کردند که والدینشان از آنها انتظار اطاعت از قواعد و مقررات را بدون هیچگونه اظهار نظر شخصی داشته‌اند. بیان آزادانه احساسات مورد تایید قرار نمی‌گرفت. قواعد و قوانین بایستی به خاطر سپرده شده و از آن اطاعت می‌شد. اما لزومی به درک یا پذیرش درونی آنها نبود. مردهای قدرت طلب اظهار می‌دارند که پدرانی بیرحم عیوس و سرد داشتند، پدرانی که در آنها احساس ضعیف بودن و درماندگی بوجود می‌آوردند.

▪ تغییر نگرشهای قدرت طلبانه

در ایالات متحده احتمال قدرت طلبی افرادی که از تحصیلات چندانی برخوردار نیستند، کمتر از افرادی است که از تحصیلات چندانی برخوردار نیستند. چنین به نظر می‌رسد که مدارس فقط زمانی قدرت طلبی را پایین می‌آورند که در آنها تاکید بر یادگیری شناختی باشد نه یادگیری طوطی وار، همچنین صرفاً زمانی که از معلمان غیر قدرت طلب استفاده شده باشد.

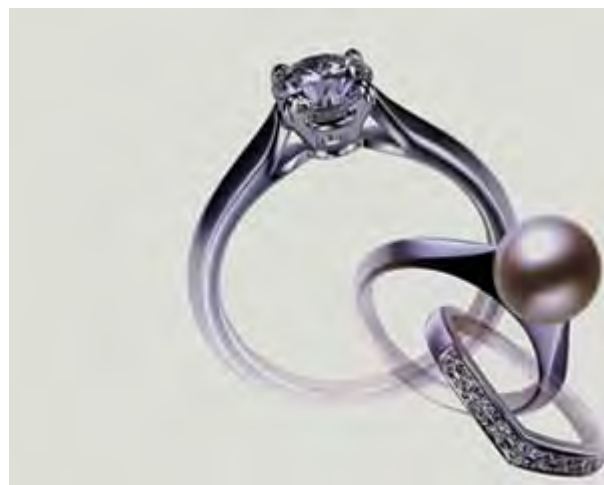
منبع: سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=95111>



شخصیت مهر طلب

مهرطلب موجودی علاقه مند، مراقب و متوجه است، شما کسی را پر محبت تر، مشتاق تر و دلوپس تر از او نسبت به خود پیدا نمی کنید. تیپ مهر طلب برای جلب محبت دیگران تلاش فراوان می کند. مثلاً تمام وقت، پول و انرژی خود را مصرف می کند ولی آن را به حساب سخاوتمندی و فداکاری می گذارد، در یک مسابقه جرئت جلو افتادن از حریف را ندارد و انگار یک دست نامرئی مانع حرکت، جلو افتادن و موفقیت او می شود. گاهی وقت ها شخصیت های مهر طلب اگر یک مقدار عصبی هم باشند و تحت اضطراب قرار بگیرند آن وقت مشکل پیدا می کنند. مثلاً یک شخصیت سالم می گوید من محبت شما را دوست دارم و از آن لذت می برم ولی یک شخصیت عصبی مهر طلب می گوید: ؛ من به محبت شما احتیاج حیاتی



دارم و مجبورم به هر قیمتی که شده آن را به دست آورم ولو این که از آن لذتی هم نبرم یعنی برای محبت ارزشی بیش از حد قائل است. محبت همه کس، خواه یک رهگذر ناشناس، برای او اهمیت حیاتی دارد و یک بی اعتنائی مختصر یا یک لبخند مهرآمیز و صمیمانه می تواند حالت روحی او را از این رو به آن رو گرداند یا اصولاً دیدش را نسبت به زندگی تغییر دهد. در ازای جلب محبت حاضر است هر بهایی بهای که می پردازد گذشتن از استقلال رأی و آزادی است. او با هم بودن را خیلی ترجیح می دهد و تنهایی را دوست ندارد. مهر طلب ها به دیگران متکی هستند و از آنها به خوبی خط می گیرند. هنگام تصمیم گیری نظرات دیگران را می پرسند و به توصیه آنها عمل می کنند.

▪ همسر مناسب برای شخصیت مهر طلب

زنان و مردان مهر طلب می توانند با سایر گونه های شخصیتی کنار بیایند آنها به خوبی می توانند نیازهای همسرشان را تشخیص دهند و به رفع آنها اقدام نمایند اما اشکالاتی نیز دارند. مهر طلب گوش شنوا دارد و سر به زیر است و در این شرایط ترجیح می دهد همسرش عهده دار امور باشد. شخصیت مهرطلب باید مواظب باشد که با گونه اختلال شخصیتی سادیستی یا ضد اجتماعی طرف نشود؛ این اشخاص به راحتی می توانند موجب رنجش و آزار شخصیت مهرطلب را فراهم سازند. احتمالاً برای شخصیت مهر طلب، شخصیت وظیفه شناس، همسر خوبی می شود. شخصیت های مهر طلب و پرشور هم به خوبی با هم کنار می آیند.

▪ چند توصیه برای زندگی با مهر طلب ها

- (۱) شخصیت مهر طلب به راضی کردن شما علاقه دارد، وی را بپذیرید و به خاطر آنچه او به شما ارزانی می کند احساس گناه نکنید.
- (۲) توجهات او را فرض مسلم و مفت ندانید. شخصیت مهرطلب در زندگی به خوبی امیال شما را پیش بینی می کند و این امیال را در اولویت قرار می دهد. ولی وقتی چیزی از شما می خواهد، ممکن است به روی خود نیاورد و خواسته هایش را مطرح نسازد و منتظر می ماند تا نیازهای او را تشخیص دهید، پس سعی کنید در تشخیص نیازهایش کوشا باشید.
- (۳) از آنجایی که او نسبت به نظر دیگران در مورد خودش بسیار حساس است و ذهنش اسیر تأیید و تکذیب دیگران است، لذا انتقاد کردن از مهرطلب او را نسبت به خودش مردد می کند و چه بسا در مقام سرزنش خود بر می آید که لزوماً واکنش سازنده ای نیست. هنگامی که خواستید از او انتقاد کنید همیشه اول خصوصیات مثبت وی را برشمارید و بعد مطالبی را در حد تذکر گوشزد نمایید.
- (۴) به نظرات مثبت وی بها دهید و از آن استقبال کنید. شخصیت مهر طلب هرچه شدت مهر طلبی اش زیادتیر باشد، بیشتر می خواهد شما را راضی کند و برای راضی کردن شما حرفی بزند ولی ممکن است نظر دیگری داشته باشد. بنابراین باید نیازهایش را بشناسید و مواظب باشید حرف او با سخن دلش یکی باشد. مثلاً شما می گوید، می خواهید روز جمعه به کوه برویم و وی جواب می دهد بله بسیار عالی است در حالی که ممکن است دلش بخواهد کارهای عقب افتاده اش را انجام دهد.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100951>



شخصیت ماجراجو

زنان و مردان ماجراجو، تن به خطراتی می دهند که سایرین از انجامش ابا دارند، آنها برخلاف اغلب ما ، نگران و وحشت زده نمی شوند، آنها در لبه ها زندگی می کنند، با محدودیت ها می ستیزند و جان خود را به مخاطره می اندازند. برای آنها تن به خطر دادن ، معادل پاداش است. آنها می گویند اگر خطری نباشد سودی هم در کار نیست.

اکثر آنها تحت تأثیر عقاید دیگران و هنجارهای اجتماعی قرار نمی گیرند و به ارزشهای خود معتقدند. آنها به راحتی به فعالیتهای پر خطر تن می دهند و می گویند زندگی باید مخاطره آمیز باشد. در زندگی استقلال دارند. آنقدرها نگران دیگران نیستند و معتقدند هر کس در قبال خود مسئول است. همچنین آنها از هنر متقاعد کردن برخوردارند و به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار داده و دوستی آنها را برای خود می خرند. به سیاحت و سفر علاقه بسیار دارند. پرجنب و جوش و شرورند. در کودکی و نوجوانی به شرارت تن می دهند و برای دیگران مسئله ساز می شوند. در برابر هر کس



که بخواهد از آنها سوء استفاده کند می ایستند جسور و شجاعند. یکی از ویژگی های مهم آنها &#x۰۳۹#&#x۰۳۹#&; در حال زندگی کردن&#x۰۳۹#&;&#x۰۳۹#&; است. آنها به خاطر حوادث و رویدادهای گذشته تأسف نمی خورند، برای آنها زندگی چیزی است که باید آن را در لحظه اکنون پیدا کرد.

• همسر مناسب شخصیت ماجراجو

ماجواجوها اکثراً طالب همسران کم توقعی هستند که از خود زیاد مایه بگذارند. اشخاص آمیخته به شخصیت های نمایشی، از خود گذشته و وظیفه شناس، برای همسری ماجواجوها مناسب هستند.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82134>



شخصیت متعادل و میانه

روح، نفس و عقل سه عنصر از عناصر اصلی ساختار وجود انسان می باشند که هر کدام از این سه عنصر در مثبت و یا منفی نمودن هویت آدمی نقش مهمی را ایفا می کنند و هرگونه عیب و نقصی در یکی از این عناصر، موجب آشفتگی و بی نظمی در هویت انسان می شوند، دوره ی سنی، سطح درک و فهم، اصول فکری و فرهنگی و محیط زندگی از جمله چیزهای هستند که در ساختار عناصر سه گانه تأثیرگذار می باشند.

به همین خاطر است که در رشته های روان شناسی، اجتماعی و علوم تربیتی به این سه عنصر اصلی توجه بیشتری می شود و اصول، قواعد علمی و قانونی را برای آن طرح ریزی می نمایند و تمامی جوانب و صور قدرت و ضعف هویت آدمی را مورد بررسی قرار می دهند 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 می کنند و او را از میانه روی دور می نمایند و در نهایت آثاری منفی را بر پیکر او به جا می گذارند، پس لازم است هر کس به مقتضای اوضاع و شرایط و به اندازه ی 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 مشتتی 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 شکل‌گیریهای 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، مسأله‌ای 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 ذکر للمؤمنین = این همه از اخبار پیامبران بر تو فرو می‌خوانیم، کلاً 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) >> ۱۲۰ / سورة هود << (لقد

كان في قصصهم عبرة لأولي الباب (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 ببپذیرد.

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 کلیه‌ی 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 کلیه‌ی 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 کلیه‌ی زمینه‌های زندگی بشود ؛ به عنوان مثال:

تاجر می‌تواند ۵۰٪ از وقت خویش را مخصوص تجارت و مسایل اقتصادی نماید و تنها ۱۰٪ 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 کلیه‌ی 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>

شخصیت متلون



شخصیت های متلون به راحتی با تغییرات احساسی کنار می آیند. ویژگی های بارزشان به شرح زیر است:

متلون ها در روابط خود گرم و صمیمی هستند. هیچ ارتباطی میان آنها و دیگران جزئی و بی اهمیت نیست. هیچ ارتباطی دست کم گرفته نمی شود. این افراد بسیار پر انرژی هستند. متلون ها مبتکر هستند و می توانند دیگران را نیز به فعالیت تشویق کنند. متلون ها کنجکاو و خیالپردازند و ذهنی باز دارند. آنها دوست دارند فرهنگ ها، نقش ها و نظامهای ارزشی دیگران را تجربه کنند و در مسیری جدید به راه بیفتند. متلون ها احساس خود را نشان می دهند. آنها به لحاظ احساسی، فعال و واکنشی هستند و در هر رابطه ای با تمام وجود ظاهر می شوند و در دور کردن نظر خود از واقعیت های دردناک مهارت دارند. متلون ها می خواهند خوش باشند و تجربه های جدید داشته باشند. آنها هر چیزی را امتحان می کنند. از ریسک کردن نمی ترسند. برداشت روشنی از خویشتن ندارند، بدین معنا که آنها نمی دانند

چه کسی هستند و چه هویتی دارند. متلون ها بسیار متوقع هستند، آنها می خواهند دنیای خود را از شما پر کنند. آنها به ندرت حاضر می شوند خود را به خاطر شما تعدیل کنند. هر چه شخصیت متلون بارزتر باشد، روابط ادامه دار در زندگی زناشویی دشوارتر می شود.

• همسر مناسب شخصیت متلون

متلون ها به همسرانی جالب، قوی، با علاقه و رمانتیک احتیاج دارند که در ضمن به خواسته های آنها به سرعت گردن نهند. شخصیت های ماجراجو، اغلب نظر متلون ها را جلب می کند. اگر شما تا اندازه ای از ویژگی های شخصیت متلون برخوردار هستید باید کسی را به همسری برگزینید که آرام، با ثبات و تاحدی رمانتیک باشد.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82133>

شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!



سخت ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عمیق است چرا؟
روانشناسان یک ضرب المثل 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 سوزۀ آنها هستید. آنها

اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می خواهند همه زندگیشان 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 مراقب

مراقب ها، با شش ویژگی زیر شناسایی می شوند:

- ۱) استقلال: شخصیت مراقب از استقلال زیاد برخوردار است. به توصیه و مشاوره با دیگران محتاج نیست، به سادگی تصمیم می گیرد و می تواند از خودش مراقبت کند.
- ۲) احتیاط: در برخورد با دیگران متوجه و هشیار است و قبل از برقراری ارتباط با اشخاص همه جوانب را در نظر می گیرد.
- ۳) زمینه های درکی: شخصیت مراقب به خوبی گوش می دهد تا از کم و کیف دقیق مطالب آگاه شود.
- ۴) دفاع از خود: مراقب به ویژه وقتی مورد حمله قرار می گیرد به خوبی از خود دفاع می کند.
- ۵) حساسیت نسبت به انتقاد: انتقاد را جدی می گیرد، ولی هرگز مرعوب آن نمی شود.
- ۶) وفاداری و صداقت: شخصیت مراقب به صداقت و وفاداری بهای فراوان می دهد.



• کنار آمدن با شخصیت مراقب

- (۱) شخصیت مراقب ممکن است بسیار با اعتماد به نفس، مستقل، محکم و قاطع باشد. ممکن است ندانید تا چه اندازه به احترام و توجه شما نیاز دارد، این خواسته ی او را به تکرار برآورده سازید.
- (۲) در توجه کردن به او تردیدی به خود راه ندهید گرچه ممکن است او بسیار دیر جواب دهد و دیر به شما اعتماد کند اما اصرار در موردش مؤثر واقع می شود . این مسیر را بپیمایید.
- (۳) احتیاط و خویشتن داری او را به حساب بی تفاوتی وی نگذارید. انتظار نداشته باشید که به دیواره دفاعی او نفوذ کنید تا احساسات عمیقش را با شما در میان بگذارد. اگر ارتباط شما با او محکم و با ثبات است به او اطمینان کنید.
- (۴) بهترین راه برخورد و انتقاد از شخصیت مراقب این است که بدون انتقاد و بدون مقصر قلمداد کردن او احساساتتان را با او در میان بگذارید. بگویند به او اهمیت می دهید و خواهان روابط بهتر هستید.
- (۵) در معاشرت های اجتماعی سر رشته کار را به دست گیرید. شخصیت مراقب از این رفتار شما استقبال می کند.
- (۶) توجه داشته باشید اگر دانسته یا نادانسته به او بی اعتنایی کنید موضوع را به دل می گیرد و به راحتی شما را نمی بخشد.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82142>



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 می گیرد تا از آنان، مهر و محبت را گدائی کند.

همواره "چشم" می گوید؛ مطیع و فرمانبردار است و بسیار کوتاه می آید؛ ولی با این حال، فردی بسیار زودرنج، حساس، احساساتی و به خصوص وابسته است و در بیشتر موردها به دلیل وابسته بودن و ترس از دست دادن، تا حد زیادی مطیع، عمل می کند. ولی در درون، از آنچه که انجام



می دهد و آنچه که در ازاء آن می گیرد، احساس رضایت ندارد.

او به هیچ وجه دلش نمی آید کسی را بیازارد. هرکاری که از او بخواهند چه معقول و چه غیرمعقول، چه در حد توان او باشد چه نباشد، می خواهد انجام دهد. او زیاد، زیر بار ظلم می رود و اجازه می دهد دیگران به حقوق او تجاوز کنند؛ حتی به او بی احترامی یا توهین کنند. به هیچ وجه نمی تواند به کسی "نه" بگوید؛ اما این مهر او، یک مهر بالغ نیست، بلکه مهری از روی نیاز و احساس وابستگی است. به طور تقریبی در تمام امور، توافق و تفاهم نشان می دهد؛ این توافقی ها و تفاهم ها نیز از احتیاج های عصبی و از عصبیت ها و نیازهای او برای تأیید شدن و یا طرد شدن، سرچشمه می گیرد.

شاید به دلیل برتری طلبی، به سوی مهرطلبی کشیده شده باشد؛ زیرا می خواهد 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 مهرطلب به دلیل خودتنبیهی حاصل از عناد به‌خود، دچار سرزنش مدام خود و اضطراب در ذهن می‌گردد، زیرا هر چه می‌کند، نمی‌تواند دل انسان‌های اطراف خود را به‌دست 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، نقطه مقابل 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 منفی کردن 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 به‌پا 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 به‌درون 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 به‌خود، خودتنبیهی و بیماری‌های مختلف حاصل از ذهن‌مان برای تنبیه خود، ما را به ویرانی می‌کشاند.

با نگاهی دوباره به شخصیت مهرطلب، 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، تکیه کردن به دیگران و احساس وابستگی و از بین بردن اعتماد به نفس خود است.

▪ این افراد، اغلب تظاهر به دوست داشتن، مهربان و رؤوف بودن، متواضع بودن و از خودگذشتن می‌کنند؛ حال آن که این عشق و محبت آنان، اغلب واقعی نیست و جزء از روی نیاز و وابستگی، این رفتارها را از خود بروز نمی‌دهند.

▪ مهرطلبی، 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 شرم‌نده 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 ناراضی‌ای خواهیم داشت.

▪ این فرد، به هیچ‌وجه انتقادپذیر نیست، زیرا انتقاد را حمله‌ای بر شخصیت خود می‌داند و با هر انتقاد و یا عدم تأثیری 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 مهرطلبی:

(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 دست دادن مهر یا توجه دیگران؛ ترس از طرد شدن و کنار گذاشته شدن؛ ترس از رها شدن و تنها ماندن؛ ترس از این که 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 این که 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 این که جام خالی از مهر وجود را کم کم 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 کوچک بینی 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؟ ...) 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، عزت نفس و خوددوست‌داری صحیح، خود به خود 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 به عنوان 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، غیبارگانیک‌ها (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 نماییم تا در دام مهرطلبی نیفتیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=277324>

شخصیت نمایشی



شخصیت نمایشی می تواند روی زندگی همه اطرافیان خود اثر بگذارد.

ویژگی های شخصیتی وی عبارت اند از:

(۱) احساسات: زنان و مردان نمایشی در یک دنیای احساسی زندگی می کنند.

احساس گرا هستند، احساسات و عواطف خود را ابراز می کنند، گرم و پرمحبت هستند.

(۲) زندگی را زنده و با روح می بینند، تصوراتی سرشار دارند، داستان های سرگرم کننده تعریف می کنند. عاشق تخیل و ماجراها و داستان های عاشقانه خوش فرجام هستند.

(۳) شخصیت های نمایشی دوست دارند که دیده شوند، می خواهند جلب نظر کنند و مورد توجه قرار گیرند، آنها اغلب کانون توجهند. وقتی همه چشمها را متوجه خود ببینند، شکوفا می شوند.

(۴) وضع ظاهر: آنها به آراستگی بهای فراوان می دهند، از لباس، از مد و از

طرز لباس پوشیدن لذت می برند.

(۵) جذابیت جنسی: افراد نمایشی از جنسیت خود راضی هستند با دیگران گرم می گیرند و نگاهها را به خود جلب می کنند.

(۶) ایجاد ارتباط: نمایشی ها به راحتی به دیگران اعتماد می کنند و با آنها ارتباط برقرار می سازند.

(۷) توجه به عقاید دیگران: نمایشی ها با اشتیاق به دیدگاه ها و پیشنهادات دیگران توجه می کنند.

• همسر مناسب شخصیت نمایشی

شخصیت های نمایشی تحت تأثیر گونه شخصیتی خود می توانند با انواع شخصیت ها به تفاهم برسند، اما به نظر می رسد رابطه ای در زندگی آنها دوام پیدا می کند که بتواند تعادلی در زندگی زناشویی آنها برقرار سازد و در این میان شخصیت وظیفه شناس می تواند همسر خوبی برای شخصیت نمایشی باشد. زن و شوهرهای نمایشی و با اعتماد به نفس به دلیل تشابهاتی که دارند با یکدیگر کنار می آیند. این دو شخصیت، توجه دیگران را جلب می کنند و می توانند از توجه آنها برخوردار گردند و مشترکاً از آن استفاده کنند. شخصیت های مهر طلب نیز از زندگی با شخصیت نمایشی راضی هستند.

• چند توصیه برای زندگی با نمایشی ها

(۱) به او آزادی احساس بدهید و از نتایج ناشی از آن برخوردار شوید، پروبال او را نبندید، در برنامه های اجتماعی مشارکت کنید، به سفر بروید، میهمانی بدهید، در میهمانی ها شرکت کنید.

(۲) از او تعریف کنید. از طرز لباس پوشیدن و وضع ظاهرش تعریف کنید. از موفقیت هایش تعریف کنید همسر نمایشی شما می خواهد با او به صراحت حرف بزند و به ویژه احساسات مثبت خود را با او در میان بگذارد. هر چه قدر از وی تعریف کنید برایش زیاد نیست ولی صداقت را فراموش نکنید، اگر به حرفی که می زند، معتقد نباشید او خیلی سریع این مطلب را در چهره و کلامتان می خواند.

(۳) رمانتیک باشید، برایش گل، شیرینی و هدیه تدارک ببینید. در مناسبت های مختلف به او کارت بدهید. بی مهری و بی توجهی او را دلگیر می کند.

۴) واقع بین باشید. شخصیت نمایشی انجام دادن بعضی از کارها را دوست ندارد از جمله نسبت به اموری که با پول ارتباط دارند، بی توجه است. بهتر است مسئولیت های مالی را خودتان تقبل کنید. به جزئیات امور شخصاً رسیدگی کنید. او را به انجام بهتر کارها تشویق کنید؛ اما هرگز انتظار نداشته باشید که بتواند در انجام دادن این قبیل کارها در سطح و حد شما ظاهر شود. در ضمن به او کمک کنید تا به مسئولیت هایی مانند، تلفن کردن، شرکت در جلسات و به خصوص جلسات مرتبط با فرزندان، عمل نماید.

۵) کینه به دل نگیرید، شخصیت نمایشی مسائل را به دل نمی گیرد. او احساسات منفی و مثبتش را نشان می دهد، ولی زود همه چیز را فراموش می کند.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82145>



شخصیت و شخصیت‌ستانی

شناخت تاریخ با شناخت شخصیت‌های برجسته و رهبران بزرگ، گره خورده است. در این مقاله، دو نوع از گونه‌های نادرست در مطالعه شخصیت‌ها را تحت عنوان شخصیت‌ستایی و شخصیت‌ستانی، مورد بحث و نقد قرار گرفته است. شخصیت‌ستانی حاکی از رویکردی به شخصیت و تاریخ است که در آن، نقش شخصیت، عمده و برجسته است، به طوری که رخدادهای تاریخی، همچون نتیجه اراده و خلاقیت وی نگریسته می‌شود. این رویکرد، در بعد نظری، از هر دو جهت قابل انتقاد است زیرا نه چنان است که نقش عوامل دیگر قابل اغماض باشد و نه چنین که تعیین کنندگی شخصیت، عامل بی‌رقیبتی باشد. شخصیت‌ستایی، از حیث عملی و تربیتی نیز قابل انتقاد است، زیرا به نحو تناقض‌آمیزی، خود مانع شکل‌گیری شخصیت‌ها یا پرورش استعدادهاست و این در اثر تقسیم انسان‌ها به قهرمان و افراد عادی صورت می‌پذیرد نمونه ای از به کارگیری این دیدگاه، در بدفهمی نسبت به انتظار مهدی(عج) مورد نقد قرار گرفته است در مقابل، رویکرد شخصیت‌ستانی دیدگاهی است که شخصیت ادعا شده برای شخصیت‌ها را از آنها می‌ستاند و می‌کوشد هرگونه برجستگی فردی را به منزله تعیین کننده امور، نفی کند و شخصیت را به اقتضای شرایط و موقعیت‌های تاریخی



کاهش دهد. این دیدگاه تقدیرگرا و جبرگرا نیز دارای آفات نظری آن، ناشی از فرض دستی نامرئی و تقدیری در پس حوادث است با اینکه دیدگاه حاضر در برابر دیدگاه شخصیت‌ستایی است اما از حیث عملی، همانند آن، به نفی عاملیت افراد منجر می‌شود تفاوت در این است که در شخصیت‌ستایی، افراد در برابر شخصیت‌های برجسته خلع سلاح می‌شوند، اما در این دیدگاه، در برابر تقدیر، در حاصل کار به لحاظ تربیتی، یکی

است: افراد، از خود، انتظار نقش‌آفرینی ندارند بلکه آن را به شخصیت یا تقدیر احواله می‌کنند نمونه‌ای از به کارگیری این دیدگاه در تاریخ اسلام، در بدفهمی نسبت به قیام عاشورا مورد نقد قرار گرفته است در رویکرد مطلوب، یعنی شخصیت‌شناسی، نظر بر این است که مطالعه‌ای حتی‌الامکان عینی در مورد شخصیت‌های تاریخی انجام شود. شخصیت برجسته تاریخی را می‌توان چون فعلیتی معقول و معمول از امکان‌های در دسترس تعریف کرد. مولفه‌های شخصیت‌شناسی عبارتند از: بازپردازی شخصیت در شرایط محیطی و اجتماعی مربوط به وی، مشخص کردن سهم عوامل دیگر (به جز شخصیت)

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=101055>



شخصیت وابسته

این اشخاص خود را ضعیف، تهی و حقیر می‌پندارند و اعتماد به نفسشان بسیار پایین است. خود را صاحب رأی نمی‌دانند. برای کسب محبت و حمایت دیگران به اقدام‌های افراطی دست می‌زنند. این گونه افراد چون از قطع حمایت یا تأیید می‌ترسند، اغلب در ابراز مخالفت با سایر افراد، به ویژه کسانی که به آنها وابسته هستند، مشکل دارند. DSMIV ملاک‌های تشخیصی شخصیت وابسته را اینگونه توصیف می‌کند.

(۱) نیاز فراگیر و مفرط به حمایت شدن که به رفتار سلطه‌پذیری، وابستگی و ترس از جدایی منجر می‌شود.

(۲) بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم‌گیری‌های روزمره دچار مشکل می‌شود.

(۳) نیاز دارد که دیگران مسئولیت بیشتری در زمینه‌های مهم زندگی او بپذیرند.

(۴) برای کسب محبت و حمایت دیگران افراط می‌کند، تا جایی که داوطلب



انجام کارهایی می‌شود که ناخوشایند هستند.

(۵) در مواقع تنهایی به دلیل ترس زیاد از ناتوانی برای مراقبت از خود احساس ناراحتی یا درماندگی می‌کند.

(۶) در زمانی که یک رابطه صمیمانه قطع می‌شود مُصرانه برای ایجاد رابطه دیگران به عنوان منبع مراقبت و حمایت به جستجو می‌پردازد. برای کنار آمدن با وابسته‌ها، به جای تصمیم‌گیری برای آنها، به آنها کمک کنید تا برای خود تصمیم بگیرند. صمیمانه از آنها بخواهید که برای راضی کردن دیگران، صداقت بیش از اندازه به خرج ندهند. به خاطر داشته باشید که بهره‌برداری نکردن از اشخاص منفعل دشوار است و آنها را تشویق کنید که به روان‌درمانگر مراجعه کنند

منبع : مطالب ارسال شده

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 می‌شدیم که ما شدیم یعنی با همدیگه تصمیم می‌گیریم 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 می‌شوند؟ با نارسایی سیستمیک ها. همسایه ها می‌گن ۳۰ ساله همسایه ایم یک صدا ازشون در نیومده.

صدایی نمی‌خواهد در بیاد اون دستور می‌ده اینم اجرا میکنه. درست مثل سریال بابای هانیکو و خانمش. اینها آدمهایی هستند که تا تنها می‌شوند احساس می‌کنند نمی‌تونند کاری بکنند فوراً دنبال رابطه ای دیگه می‌گردند به عنوان منبع حمایت. حالا با اینها چطور برخورد کنیم. آنها خیلی خوب رفتار می‌کنند منتها یک مشکلی هست چون می‌خواهند شما رو راضی کنند خیلی زور می‌زنند. و می‌خواهند شما تو همون جلسه جواب بگیرید درمان هم که با زور زدن کنار نمی‌یاد. زور زدن چیه؟ تنش – درمان چیه؟ با آرامش. تو ارتباط درمانی با اینها محدودیت ها رو رعایت کنیم وگرنه به شما وابسته می‌شوند. و بالاخره شخصیت های دوری گزین



(avoidance) اینها هم احساس بی‌کفایتی می‌کنند و برای همین از همه فرار میکنند تا مبادا مورد سرزنش قرار بگیرند. مهمون می‌یاد روشن نمی‌شه جلوی مهمون بیایند. اینقدر با انتقاد اشتغال ذهنی داره.. هر جا ممکن انتقاد باشه اصلاً نمی‌ره. 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 می‌شورند فرق می‌کنه... 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 خوبیه 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 میشه شکست اما به جاش. مثلاً چراغ قرمز رو وقتی خیابون شلوغ که ما رد نمی‌کنیم اما وقتی ساعت ۲ نصف شب هیچ کس نیست شما پشت چراغ قرمز وا می‌ایستید؟ 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 را 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. مثلاً 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 پسر مون 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>



شخصیت وسواسی

این اشخاص بسیار دقیق و مرتب و خوش قول و در عین حال بداخلاق اند. زندگی با چنین مردمی بسیار سخت است. شما هزار لطیفه می گوئید آنها نمی خندند. هیچ تلاشی را در راستای زیبا سازی زندگی نمی پسندند. زندگی را در یک قالب خشک ریاضی می بینند و هر کاری را در ساعت خاصی انجام می دهند. کارهایشان را رأس ساعت خاصی شروع می کنند و در ساعت خاصی هم پایان می دهند. اینها معمولاً موفق اند. دائماً کارهایشان را بررسی می کنند احتیاط بیش از حد دارند. در مقابل این گروه شخصیتی، مردم بی قید قرار دارند.
در DSMIV (جدول تشخیصی آماری بیماری روانی) ویژگی های زیر را برای شخصیت وسواسی توصیف کرده اند.



(۱) اشتغال ذهنی نسبت به جزئیات، قواعد، فهرست ها، نظم ها، سازماندهی یا برنامه ها تا اندازه ای که هدف اصلی فعالیت گم می شود.

(۲) کمال گرایی آنها مانع از تکمیل کارهایشان می شود.

(۳) شیفتگی شدید به کار و تولید تا اندازه ای که فعالیت های تفریحی و دوستی ها نادیده گرفته می شوند.

۴) وظیفه شناسی افراطی، دقت زیاد و انعطاف ناپذیری در مورد مسائل اخلاقی و ارزشی که با هویت فرهنگی یا مذهبی تبیین نمی شود.

۵) ناتوانی در دور انداختن اشیاء کهنه و حتی بی ارزش.

۶) اکراه در واگذاری تکالیف به دیگران یا همکاری با دیگران مگر این که دیگران روش وی را در انجام کارها به طور کامل قبول کنند.

۷) ناخن خشکی نسبت به خود و دیگران.

۸) انعطاف ناپذیری و سرسختی.

برای کنار آمدن با اختلال شخصیت وسواسی جدی (Obsessive-Compulsive) باید تلاش کنید و آنها را به روان درمانگرها ارجاع دهید. اما فراموش نکنید که او در باورها و دیدگاههای خود مقاوم است و تغییر کردن برای وی حکم یک فاجعه را دارد. با رعایت آنچه در DSMIV آمده است حتی وقتی شخصی مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری احساس می کند که ممکن است، مصالحه به سود او تمام شود، ممکن است لجوجانه از تن دادن به این کار خودداری کند و آن را خلاف اصول بداند.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100953>



شخصیت وظیفه شناس

وظیفه شناس ها به اصول اخلاقی پای بند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه ی شخصیتی است وظیفه شناس ها موفقیت طلب هستند، هیچ پزشک، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی تواند در کارش موفقیتی کسب کند.

• هشت ویژگی شخصیت وظیفه شناس

وظیفه شناس ها در مقایسه با سایرین از این هشت ویژگی بهره بیشتری دارند .

۱) کار زیاد: وظیفه شناس شیفته کار است.

۲) کار درست: شخصیت وظیفه شناس به درست انجام دادن کارها توجه دارد. او پایبند وجدان است و به ارزش ها و اصول اخلاقی بها می دهد.

۳) راه درست: همه چیز باید درست انجام شود شخصیت وظیفه شناس



معنای این جمله را به خوبی می داند ؛ از رسیدگی به حساب های مالی گرفته تا دستیابی به هدف های مقام مافوق، و طرز تمیز کردن زیر سیگاری ها، همه اینها باید درست انجام شود.

۴) کمال طلبی: وظیفه شناس ها می خواهند همه ی کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب ترین شکل ممکن انجام شود.

(۵) ثابت قدم: این افراد به نقطه نظرهای خود پایبندند و در معرض ناملایمات مصمم تر می شوند.

(۶) توجه به جزئیات: وظیفه شناس ها به نظم و ترتیب و جزئیات امر توجه دارند. آنها سازمان دهندگان خوبی هستند ؛ توجه به جزئیات از جمله ویژگی های این گونه شخصیتی است.

(۷) احتیاط: در تمام امور زندگی محتاط و دقیق و مراقب هستند.

(۸) صرفه جویی: وظیفه شناس ها صرفه جو هستند. آنها از دور انداختن چیزهایی که برایشان فایده ای دارند و یا قبلاً داشته اند و یا احتمالاً خواهند داشت خودداری می کنند.

• چند توصیه برای زندگی با وظیفه شناس

(۱) با روی خوش، از خود صبر و شکیبایی به خرج دهید و بگذارید وظیفه شناس ها عادات خود را داشته باشند. به او فشار نیاورید، که ترا به خدا ، امروز را به ما اختصاص بده بهتر است به خود بگویید من همسر را می شناسم او تا کارش را انجام ندهد دست بردار نیست.

(۲) انتظار نداشته باشید که شخصیت وظیفه شناس تغییر بکند شما نیز از توانمندی هایتان استفاده کنید.

(۳) هرگز با او بحث نکنید و درگیر جنگ قدرت نشوید. او آن قدر بحث و مشاجره را ادامه می دهد تا تسلیم شوید و یا قانع گردید، سعی کنید به حرفهایش به راحتی گوش کنید.

(۴) از شرایط خود شاد باشید و از امنیت و ثباتی که همسر وظیفه شناس شما به زندگی تان می آورد، راضی باشید.

(۵) از او انتظار تعریف و تمجید نداشته باشید. همسر وظیفه شناس شما ممکن است در مورد لباس یا وضعیت ظاهری شما حرفی نزد ولی او به خوبی متوجه شماست.

(۶) انعطاف پذیر باشید.

• همسر مناسب وظیفه شناس ها

اشخاص وظیفه شناس، اغلب افرادی که احساسات خود را بروز دهند مانند شخصیت های نمایشی را می پسندند. از سوی دیگر وظیفه شناس ها، ماجراجوها و کسانی را که ریسک می کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت جدی و حساس نیز احتمالاً با استقبال وظیفه شناس ها روبرو می شوند. شخصیت وظیفه شناس، با افراد پرشور و یامراقب همخوانی ندارد و شخصیت فارغ البال (بی خیال) آنها را ناراحت می کند

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82138>



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، درصدد 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 فرزندان چه نوع شخصیتی دارد، پاسخ می دهند که سر به هوا یا خجالتی است، مؤدب یا بی تفاوت است و... .

البته گاهی آن ها از فرزندانی با سن بالای ۲۵ سال صحبت می کنند!

اما به راستی چرا بعضی ها در زندگی موفق نمی شوند؟ این سؤالی است که سال ها ذهن محققان را به خود مشغول کرده است. البته آن ها به پاسخ هایی نیز دست یافته اند که بد نیست شما هم به عنوان مادر یا همسر برخی از این پاسخ ها را بدانید. آن ها طی مطالعاتی که در زمینه رفتار انسان انجام داده اند به سه نوع شخصیت «ناموفق» برخورد کرده اند که به رغم تلاش فراوان کمتر به هدف خود رسیده اند. ما در این مقاله شما را با مشخصات این سه تیپ شخصیتی بیشتر آشنا می کنیم.

• شخصیت خیالپرداز

خیالپردازان در سرزمین «آرزو» و «هرگز» زندگی می کنند. آن ها به خود می گویند «من هم یک روزی...». این گونه افراد تمام وجودشان نظر و ایده است. اما دریغ از ذره ای تلاش برای رسیدن به این نظرها، آن ها همیشه حرف می زنند و بهترین راه حل ها را در نظر می پروراند، اما هرگز به هیچ کدام عمل نمی کنند چون اصولاً آستین همت بالا نمی زنند.

اغلب شخصیت های خیالپرداز افرادی باهوش هستند که در دوران کودکی و نوجوانی مسئولیت لازم از سوی والدین به آن ها داده نشده است و با از رسیدن به خواسته های طبیعی شان محروم مانده اند. آن ها همچنین دارای والدینی هستند که وعده های فراوانی به فرزندان خود می دهند بدون آن که به آن عمل کنند.

این گونه افراد به تدریج از دنیای واقعی جدا می شوند و نسبت به جریانات و حوادث اطراف خود اهمیت نمی دهند، در نتیجه چون در خیال خود انسان های موفق هستند، در دنیای بیرونی یا واقعی برای کسب موفقیت تلاش جدی نمی کنند و چه بسا که موفقیت های مناسبی را هم با همین سهل انگاری از دست می دهند.

• 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 می کنند و کمتر پیش می آید برنامه ای 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 می کنند. ترس، بزرگترین عامل سازنده شخصیت های مضطرب است. به عنوان مثال والدینی که فرزندشان را به دلایل گوناگون از چیزهای مختلف می ترسانند با این رفتار، شخصیت مضطرب را در فرزندشان پرورش می دهند.

مسئولیت ندادن به فرزند از ترس این که مبدا کار را خراب کند، ترساندن وی از تاریکی، دکتر، آمپول و حتی ترساندن فرزند از پدر (به عنوان عامل قدرت) از عوامل مهم شکل گیری شخصیت مضطرب در فرد است. ترساندن بچه ها از پدر به آن ها می آموزد که از عامل قدرت و آدم های قدرتمند دوری کنند و ترساندنشان از تاریکی به آن ها یاد می دهد که از ناشناخته ها بترسند و قدم در راهی نگذارند که نمی شناسند. اینان در بزرگسالی افرادی می شوند که دوست دارند هفته ای بی دردسر را پشت سر بگذارند و زودتر به آخر هفته برسند. آن ها در هنگام وقوع حوادث و اتفاقات به جای آن که به راه حل فکر کنند، می گویند: "خدا را شکر که از این بدتر نشد."

مسئولیت دادن به فرزندان عاملی است که آنان را شجاع، رقابت جو، کارآمد و متکی به خود بار می آورد، زیرا آن ها در حین انجام مسئولیت بر ترس ها و ضعف ها غلبه می کنند و خلاقیتشان رشد می یابد.

• شخصیت قربانی

این گروه افرادی هستند که ذهنشان با سوابق گذشته و چیزهای کنترل ناپذیر اشغال شده است. این عده خود را بدون یار و یاور می دانند و کسانی هستند که مرتباً خود را با هر شرایطی وفق می دهند و از عزت نفس بسیار کمی برخوردارند.

دارندگان این نوع شخصیت اغلب خانواده خود را سرزنش می کنند و در حرف هایشان می گویند که پدر و مادر خوبی نداشته اند تا از راهنمایی های آنان بهره مند شوند. وقتی بیشتر ریشه یابی کنیم، پی می بریم که به آن ها در کودکی ارزش داده نشده و معمولاً با جملات منفی با آن ها گفت و گو شده است، بنابراین آن ها نیز یاد گرفته اند که با جملات منفی با خود صحبت کنند. (منظور از صحبت با خود، همان حالت درونی است که در طول روز احساس می کنیم و بر طبق آن درباره کارهای روزانه خود به تصمیم گیری می رسیم)

شخصیت های قربانی، تصمیم گیری های مناسبی ندارند، چون همیشه کلماتی مانند «نتوانستن» و «نشدن» را تداعی می کنند. 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 فرزندانشان 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>



شخصیت شناسی رنگها را بدانیم

برخی از روانشناسان عقیده دارند رنگی که برگزیده و دلخواه کسی است میتواند گویای خصوصیات اخلاقی و روانشناسی او باشد. نوشتار زیر چکیده ای است که بر اساس این نظریه و پس از سالهای پژوهش نگاشته شده:

• قرمز: خوش قلب اما خودپرست

این رنگ مظهر شدت و زیاده روی است که گاهی در جهت مخالف آن است. قرمز رنگ عشق و تنفر و فداکاری و خشونت و خون و آتش. کسی که به این رنگ علاقه دارد هرگز نمی تواند در زندگی بی تفاوت باشد. این گونه اشخاص تند و سرکش و در عین حال فعال و شجاع و کمی عجول هستند. احتمال شکست به خصوص در عشق برای آنها فراوان است. قضاوت های عجولانه و ناگهانی در مورد دیگران اغلب سبب از بین رفتن دوستی هایشان می شود، با آن که در عشق کاملاً فداکارند اما اگر روزی حوادث بر وفق مراد نباشد بدون تفکر و جویا شدن علت می جنگند. دو عیب بزرگ خودپرستی و عدم کنترل، در نفس آنهاست و دو صفت ممتازشان خوش قلبی و حس



بزرگ طلبی است. به طور کلی دوستداران رنگ قرمز دارای خصوصیات متضادی هستند.

• صورتی: مورد علاقه دیگران

رنگ صورتی درواقع همان قرمز است که کمرنگ شده باشد. اگر به این رنگ علاقه دارید تمام صفات رنگ قرمز را کمی ملایمتر دارا می باشید، با

گذشت هستید و در عشق، تندی نشان نمی دهید. دیگران را خوب درک می کنید و با اطرافیان خود با ملامت و لطف رفتار می کنید و به دلیل نشاط و شادابی تان مورد علاقه اطرافیان خود هستید. آنهایی که به این رنگ علاقه دارند اغلب شکستها، خشونتها و دشواری های زندگی را تحمل کرده اند و با مشکلات فراوان مواجه شده اند.

• آبی: نظم، پشتکار، تنهایی

رنگ آبی از رنگهایی است که طرفداران زیادی دارد. اگر به این رنگ علاقه دارید، کاملاً می توانید هوس و احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید. ظاهر آرام شما دیگران را وادار می کند که به شما احترام بگذارند و دوست دارید پیوسته مورد احترام و ستایش دیگران قرار بگیرید. در خرید و پوشش لباس قناعت می کنید و به علت شرم و حیا و گاه غروری که دارید میل دارید اغلب تنها باشید. حماقت و عدم فهم دیگران شما را کسل می کند و کسانی که از نظر هوش و فهم بر شما برتری دارند شما را ناراحت می کنند. کارهای خود را از روی نظم و ترتیب و بر پایه قواعد معینی انجام می دهید. یکی از صفات مشخص شما پشتکار شماست.

• ارغوانی: رنگ عارفها و روانگران

رنگ اسرارآمیز و باشکوهی است. دوستداران این رنگ پیوسته مجذوب زیبایی ها و ظرافتها می شوند و مغرور و اجتماعی هستند. معاشرت با این دسته لذتبخش است که امور معنوی بیشتر می پردازند. ارغوانی رنگ مورد پسند عرفا نیز هست!

• قهوه ای: قابل اعتماد

اگر رنگ قهوه ای را دوست دارید کاملاً می توان روی شما حساب باز کرد. باثبات و مقدس، شاعری پیشه و کمی فیلسوف مآب هستید. به ندرت تغییر عقیده می دهید و با آن که کمتر تصمیم می گیرید اما هر بار که تصمیمی بگیرید آن را به مورد عمل می گذارید. شما کاملاً در نگهداری پول و اسرار دیگران قابل اعتماد هستید. میل دارید پیوسته در عالم خودتان باشید و گاهی اوقات با اطرافیان خود رفتار خشونت آمیزی در پیش می گیرید. در عشق هرگز بدبین و تند نیستید.

• خاکستری: احساس بی نیازی

این رنگ مظهر چشم پوشی از خوشی های دنیاست. کسانی که به این رنگ علاقه دارند اغلب در زندگی احساس رضایت می کنند، خاکستری رنگ عقلا است و جوانانی که به این رنگ اظهار علاقه می کنند درواقع خود را هم شأن و هم طراز اشخاص کهنسال میدانند و در زندگی احساس بی نیازی می کنند. در عشق بر افراد مسن تر از خود تمایل دارند و اغلب کسانی که از نظر فکر و ایده به آنها برتری دارند خیلی آسان طرف توجهشان قرار خواهند گرفت.

• پرتقالی: صداقت آری، هوسبازی هرگز

رنگی است ترکیبی و آنهایی که این رنگ را رنگ دلخواه خود می دانند متکی به نفس نیستند. اجتماعی و خوش خلقند و با مردم خوب رفتار می کنند. نفوذ در این گونه افراد مشکل است کسی که آنها را دوست بدارد می تواند با او به آسانی ازدواج کند. هوسباز نیستند و اگر با کسی دوستی کنند صداقت و فداکاری دارند. اگر افراد این دسته با کسی که خصوصیات اخلاقی خودشان را داشته باشد ازدواج کنند سعادتمند می شوند.

• سبز: کنجکاوی

رنگ سبز طبیعت و تازگی است. اگر به این رنگ علاقه دارید زندگی با شما آسان است. نقطه اشتراك فراوانی با افراد علاقه مند به رنگ پرتقالی دارید روابط شما با دیگران بر پایه ی اصول و قرارداد است. دوست ندارید که در زندگیتان حوادثی به وقوع پیوندد اما کنجکاوانه به ماجراهای زندگی دیگران توجه دارید.

• فیروزه ای: اسرارآمیز و پند ناپذیر

دوستداران این رنگ اسرارآمیزند و احساساتی و کارهای شخصی خود را به خوبی اداره می کنند. پشتکار دارند و باثباتند و به نصایح دیگران در مورد کارهای خود کمتر توجه دارند. فیروزه ای معمولاً رنگ مورد علاقه ی خانمها است.

• سیاه: خوش ذوقی و ظرافت طبع

این رنگ برخلاف عقیده ی همگان رنگ نومیدي و عزا نیست بلکه نشانه خوش ذوقی و ظرافت طبع است. اگر از دوستداران این رنگ هستید مسلماً به شخصیت اطرافیان خود احترام می گذارید و برای آن که دیگران را با ارزش و برجسته نشان دهید از هیچگونه کمکی به آنها دریغ نمی

کنید و هرگز خود را به دیگران تحميل نمی نمایید همچنین عقاید و نظریات دیگران را به آسانی می پذیرید.

• یک نکته ی رنگی

توجه و علاقه شما به رنگها در طی زمان تغییر می کند به دلیل آن که خصوصیات اخلاقیات نیز در سالیان دراز تغییر خواهد کرد. اما اگر در مورد رنگی ناگهان عقیده خود را عوض کنید به علت ضعف شما و یا به علت نیازتان به تغییر محیط است.

فرزاد اشرفی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=84753>



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 عاداتهای نادرست و اندیشه‌های اشتباه یک افسانه و رویا نیست. برای آن که انسان موفق و خوشبختی باشید و از تمام استعدادهای خود استفاده کنید، تنها کافی است که اراده کنید و تصمیم بگیرید. یک شخصیت سالم، در تمام جنبه‌های زندگی‌اش 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 رسیدم 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 می‌آمد 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 لیخندی 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 بخرد. 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 آزاده 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

شقایق (Shaghayegh)

آیا تا به حال شنیده‌اید که می‌گویند دخترخانم‌ها در ریاضیات موفق نیستند؟ اگر این موضوع را شنیده‌اید و البته باور هم کرده‌اید، مثال نقضی که

می‌توان به شما نشان داد، شقایق است.

شقایق بسیار باهوش است و توانایی‌های او در زمینه‌های مختلف ریاضیات، به شدت از دیگر توانایی‌های او قوی‌تر است. یکی از تضادهای وجود شقایق که برای بسیاری قابل باور نیست، حساسیت فوق‌العاده اوست. اصولاً خانم‌هایی که وارد حیطه تجارت می‌شوند سعی می‌کنند به مقدار زیادی حساسیت‌های خودشان را کنترل کنند و آنها را کمرنگ‌تر کنند که البته این موضوع درباره شقایق صدق نمی‌کند. او احساسات عمیقی دارد و طبیعی است که با این وضعیت، فرد حساسی نیز باشد. او با هوشی که دارد همه چیز را تجزیه و تحلیل می‌کند و بعید است بتوانید با توجیهات خودتان واقعیت را برخلاف آنچه وجود دارد، برای او جلوه دهید. اگر او به شما اجازه می‌دهد چنین کاری بکنید، مطمئن باشید به این دلیل نیست که واقعیت را نفهمیده است، بلکه نخواست به شرایط موجود شما را شرم‌منده کند. بنابراین هیچ‌وقت سعی نکنید از این دلسوزی او سوءاستفاده کنید.

مسلماً شما هیچ‌وقت نخواهید توانست شقایق را آن‌طور که واقعا هست بشناسید.

با توجه به اینکه شقایق درونگراست و به‌ندرت آنچه را آزارش می‌دهد، بیان می‌کند، هرازچندگاهی لازم است با خودش خلوت کند تا مجدداً تعادل روحی‌اش را به دست بیاورد. برای او لطافت‌های طبیعت بهترین آرامش‌رویی محسوب می‌شود. البته هنر و موسیقی نیز می‌توانند او را در این زمینه کمک کنند.

و اما نکته آخر: همان‌طور که گفتیم شقایق یک مدیر تمام عیار محسوب می‌شود. بنابراین توصیه ما این است که در منزل نیز همه چیز را به دست شقایق خانم‌ها بسپارید و نگران چیزی نباشید. بعداً خودتان متوجه خواهید شد هر چیزی به بهترین وجه آن توسط شقایق برنامه‌ریزی و انجام شده است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78952>

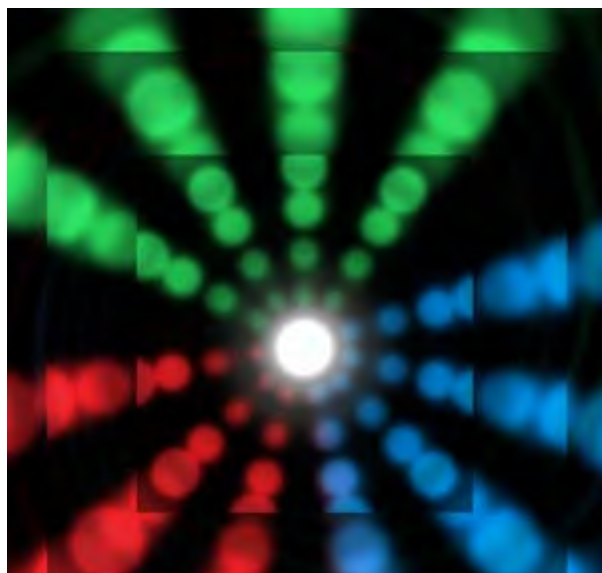


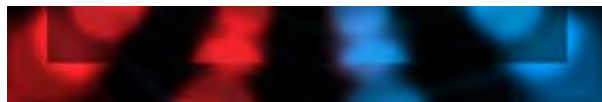
شما چطور؟ آدم شادی هستید؟؟؟

دیگران شما را به عنوان چگونه انسانی می‌شناسند، جدی و شاد؟ یا غمگین و افسرده؟... آیا شما انسان شادی هستید؟ بیایید با هم ویژگیهای آدمهای شاد را مرور کنیم. آدمهای شاد و خوشحال از نظر روانشناسی چهار ویژگی مهم دارند :

(۱) اعتماد به نفس (حرمت خود) : مردم شاد به خودشان علاقه‌مند هستند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که رضایت کلی از زندگی بیش از هر چیز با "رضایت از خود" رابطه دارد ، گرچه نمی‌توان رضایت از زندگی خانوادگی، دوستان و یا درآمد فرد را نادیده گرفت. کسانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند احساس خودشان را درباره کل زندگی قبول دارند، بیشتر به





نکات خوب و مثبت توجه می‌کنند، کمتر خودشان را سرزنش می‌کنند، خودگویی‌های منفی را متوقف می‌کنند، عشق و محبت را کشف می‌کنند و قبل از هر چیز بخودشان عشق می‌ورزند. در یک تحقیق در سال (۱۹۸۹)،

۸۵٪ آزمودنی‌ها داشتن یک "تصویر خود" خوب را خیلی مهم می‌دانستند و هیچکس نقش این تصویر را در اعتماد به نفس (حرمت خود) کم اهمیت در نظر نگرفته بود.

البته اعتماد به نفس وقتی سالم است که هم مثبت باشد و هم واقع بینانه. چرا که چنین اعتماد به نفسی بر موفقیت‌های واقعی و آرزوهای واقع بینانه و پذیرش آنچه هست و وجود دارد، مبتنی است و چنین اعتماد به نفسی پایه و اساس مستحکم و قوی برای شادی و سرور می‌شود.

(۲) خوش بینی : مردم شاد آینده از امید هستند

معمولاً خوش بین‌ها از سلامت بیشتری برخوردارند، همچنین آنها از موفقیت‌ها لذت بیشتری می‌برند. بطور کلی آنها کمتر با ویروس‌های بیماری را، مبتلا به بیماری می‌شوند و از سرطان و جراحی‌ها زودتر بهبود می‌یابند و در مجموع امیدوارتر هستند.

(۳) برون گرایی : مردم شاد برون گرا هستند

در اکثر تحقیقات مردم برون گرا احساس خوشحالی و رضایت بیشتری را گزارش کرده‌اند. اینگونه افراد به راحتی در اتا قدم می‌زنند و به گرمی خودشان را معرفی می‌کنند آنها خودشان را همینگونه که هستند، پذیرفته‌اند و خودشان را دوست دارند و اطمینان دارند که دیگران هم آنها را دوست خواهند داشت. اینگونه افراد تمایل دارند ازدواج کنند، شغل‌های خوبی پیدا کنند و دوستی‌های جدید و نزدیک برقرار کنند. برون گراها اغلب بیشتر با دیگران درگیرند و دایره بزرگی از دوستان آنها را احاطه کرده، و غالباً در فعالیت‌های اجتماعی نامزد دریافت پاداش و جایزه می‌شوند. آنها دوست داشتن را بیشتر تجربه می‌کنند و از حمایت‌های اجتماعی لذت می‌برند.

(۴) کنترل شخصی : مردم شاد عقیده دارند که سرنوشتشان را خودشان انتخاب می‌کنند

هر قدر کنترل افراد بر موقعیت‌ها بیشتر شود، سلامتی و روحیه‌شان نیز بطور قابل توجهی گسترش می‌یابد. افراد شاد مدیریت زمان را بر عهده دارند و همین امر آنها را خوشحال می‌کند. اوقات فراغت و بیکاری بخصوص برای کسانی که در بیرون از منزل کار می‌کنند و نمی‌توانند وقتشان را با چیزهای مفید پر کنند، ناراضی کننده است. آنها اغلب دیر می‌خوابند و جلوی تلویزیون لم می‌دهند و به این ترتیب اوقات خودشان را پر می‌کنند. در حالی که مردم شاد، وقتشان پر و با برنامه است، آنها وقت شناس و کارآمد هستند ولی افراد ناشاد وقتشان غالباً خالی، باز و غیر متعهدانه است، غالباً انجام کارها را به تعویق می‌اندازند و بی کفایت هستند.

چهار ویژگی که در بالا ذکر شد مربوط به آدمهای شاد بود حال به جستجوی این چهار ویژگی در خودتان بپردازید، در صورتی که واجد این مؤلفه‌ها بودید، بدانید که جزء آدمهای شاد و خوشحال دسته بندی می‌شوید.

آنها خودشان را دوست دارند و اطمینان دارند که دیگران هم آنها را دوست خواهند داشت.

... بیشتر به نکات خوب و مثبت خود توجه می‌کنند، کمتر خودشان را سرزنش می‌کنند، خودگویی‌های منفی را متوقف می‌کنند.

افراد شاد مدیریت زمان را بر عهده دارند و همین امر آنها را خوشحال می‌کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89802>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شما چگونه غذا می‌خورید، با دست یا چنگال؟



غذاخوردن با قاشق چنگال بیشتر در اروپا، شمال آمریکا و آمریکای لاتین مرسوم است. اما مردم آسیای شرقی در غذاخوردن از چوب استیک استفاده می‌کنند و در آفریقا، خاورمیانه، اندونزی و هند بیشتر مردم با دست غذا می‌خورند. با این حال چنگال به‌دستان، یا کسانی که غذای خود را با قاشق‌چنگال میل می‌کنند امروزه به نسبت دو به یک افزون‌تر از بقیه هستند و برخلاف این که گروه مزبور در طول تاریخ از اقلیت برخوردار بودند، ولی امروزه شمار کسانی که در هنگام غذاخوردن از قاشق چنگال استفاده می‌کنند به نحو محسوسی افزایش یافته است.

گفتنی است که در طول مدت مدیدی از تاریخ رایج‌ترین وسیله صرف غذا دست انسان‌ها بوده است، حتی تا همین سه‌قرن پیش اروپایی‌ها غذای

خود را با دست می‌خوردند، به نوشته یک تاریخدان فرانسوی به نام فرنارد برودل حتی یک واعظ آلمانی در اواخر قرون وسطی چنگال را یک وسیله شیربرانه و یک هدیه شیطانی خوانده بود، وی می‌گفت: «اگر خداوند می‌خواست ما در غذا خوردن از چنگال استفاده کنیم به ما دست نمی‌داد.» به هر حال در گذر زمان چنگال و چوب استیک علاقه‌ها را به سمت خود جلب کرده‌اند، زیرا این دو وسیله خوردن غذاهای گرم را میسر کرده‌اند. پیش از اینکه این دو وسیله وارد زندگی مردم شود، آنها معمولا غذای داغ را با تکه‌ای نان صاف می‌خوردند، تنها استثنا در این مورد چین بود، جایی که احتمالا هرگز از نان صاف استفاده نشده است.

دکتر چانگ استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید، غذای چینی‌ها در پاتیل‌های کوچکی سرو می‌شد و نیازی به بریده شدن توسط چنگال یا چاقو نداشت. لیکن نیازی که در گذر دوران برای بردن غذا از ظرف غذا به دهان احساس شد، ساخت یا اختراع چوب استیک را سبب شد و چینی‌ها نیز در این امر پیش‌قدم شدند. برخی از قدیمی‌ترین چوب استیک‌های چینی به ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد.

اما چنگال چند صد سال طول کشید تا روی میز غذای غربی‌ها جا خوش کند. سرعت پذیرش آن توسط مردم البته تند نبود و برای سالیان درازی این وسیله در اروپا و خاور نزدیک به عنوان یک وسیله آشپزخانه استفاده می‌شد. استفاده عمومی از آن به عنوان یک وسیله غذاخوری توسط بیزانس‌ها در قرن دهم میلادی معمول شد (امپراطوری بیزانس جنوب شرقی اروپا و شمال آفریقا را در بر داشت و شامل کشورهای یونان، قسمتی از ترکیه، ایتالیا و مصر بود) نخستین تصاویر مربوط به استفاده چنگال در سر وعده غذایی، در یک نسخه دست نوشت در کلیسایی در مونته کاستو ایتالیا در سال ۱۰۲۲ میلادی حک شده است. این در قرون بعد بود که به تدریج چنگال بر سر سفره‌های ثروتمندان و اعیان اروپا راه یافت، با این حال مشهور است که برخی از پادشاهان اروپا از جمله الیزابت اول در انگلستان و لویی چهاردهم در فرانسه همچنان با دست غذا می‌خوردند.

ناپلئون سوم با چنگال غذا می‌خورد، زمانی که وی از ناصرالدین‌شاه پادشاه ایران که با دست غذا می‌خورد برای دیدار از فرانسه دعوت نمود، نحوه غذا خوردن آن دو، از این لحاظ که طرز غذا خوردن با چنگال صحیح است یا با دست، میان آنها به یک بحث داغ تبدیل شد. با این حال، به رغم رواج این وسیله غذا خوردن در اروپا، ولی هنوز در اواخر سال ۱۸۹۷ ملوانان نیروی دریایی انگلستان حق استفاده از چاقو و چنگال را نداشتند، زیرا که استفاده از آنها غیرانسانی تلقی می‌شد.

البته آنها که با دست غذا می‌خوردند در گذر زمان برای بقای شیوه خود مبارزه کرده و آن را حفظ کرده‌اند، امروزه برخی بر این باورند که چنین شیوه‌ای در نحوه غذا خوردن بازگشتی دلچسب به گذشته‌ها است.

این شیوه مخصوصا در مناطق پرزاد و ولد رایج است و در اکثر این مناطق استفاده از چنگال سمبلی برای غرب‌زدگی به شمار می‌رود. همراه افزایش جمعیت و تحول نسل‌ها این شیوه همچنان رشد می‌یابد.

اما سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که بهترین شیوه گذاشتن غذا در دهان چیست؟

در این نوشتار نظرات مختلفی را مرور کردیم، افرادی را می‌بینیم که نسبت به شیوه غذا خوردن خود تعصب دارند و کسانی را که به غیر از آن روش‌ها عمل می‌کنند غیرمتمدن و حتی وحشی می‌خوانند. با این حال هرکس که تاکنون سرسفره‌ای نشسته باشد که با انواع و اقسام قاشق،

چنگال، کارد و... تزئین شده باشد می‌تواند با اسکاروایلد همدردی کند که گفت: «دنیا برای من مثل یک صدف خوراکی بود، اما من از چنگال اشتباهی استفاده کردم.»

منبع : نک تاز ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126310>

 **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 شخصیت‌های 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 پردازد 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 فزافکنی 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 پیامورد 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 حقیقتی‌تر 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 تبرئه 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 درصدد 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 آنچنان 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 مسائلش 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 چه طوری سلام می‌کنید؟

تعجب نکنید یک پرسش ساده دارم، شما چه جوری سلام می‌کنید؟ و دیگران چگونه به شما پاسخ می‌دهند؟ گرم و صمیمی، آرام و باتردید، بشاش اما با لبخندی ظاهری، سرد و محتاط و...





اما من می‌خواهم قبل از هرچیز، به این نکته اشاره کنم که برای سلام کردن، به نظرمی‌رسد ابتدا باید "دیگری" را "دید" و احساس کرد. یعنی، پذیرفتن فرد خاصی به جز خودت.

اما وقتی دیگری را ندیدی یعنی واقعا او را احساس نکردی، سلامات هم آن قدرگرم نیست که بردل بنشینند و شما موفق نمی‌شوید یک ارتباط انسانی و دوستانه با دیگران برقرارکنید. بنابراین پاسخی که می‌گیرید، صوری و صرفا

یک وظیفه تلقی می‌شود.

به هر حال، قطعاً حال و هوای دیگری نیز در پاسخگویی به شما مهم است. اما شما چون با سلام گفتن خود ارتباطی را آغاز می‌کنید، توان این کار را دارید که دیگری را از درگیری با درون و ذهنیت‌اش آزاد کرده و به دنیای خوب و سرشار از زندگی خود وارد کنید؛ حتی اگر تنها برای لحظاتی این اتفاق، شکل گیرد.

البته، واقعیت این است که شما با توجه به شناختی که از طرف مقابل‌تان دارید، به او سلام می‌کنید. شما می‌توانید سلامی سطحی کنید یا سلامی از روی همدردی بگویید و یا اینکه با سلامی واقعی که همراه با آرامش است حضور خود را اعلام کنید.

برای مثال، وقتی با کسی روبرو می‌شوید که از او هیچ شناخت قبلی ندارید، محتاطانه سلامی فقط از روی ادب می‌کنید. اما اگر بدانید طرف مقابل‌تان یک مشکل حل‌نشده جسمی یا روحی دارد، سلام شما نوعی همدردی را نیز همراه دارد.

بنابراین، میزان، نوع شناخت و یا نبود آن بر چگونگی سلام شما تاثیرگذار است. اما من می‌خواهم همین را بگویم که چرا خود را از این مسایل فارغ نکنیم و با قدری آزادمنشی، همدردی انسانی و به دور از این گونه نگاه‌های خاص، با سلامی گرم و صمیمی حضور آرام‌بخش خود را نمود نبخشیم. اولین سلام خود را به خاطر دارید؟ آن را وقتی به زبان آوردید که پا به این دنیا گذاشتید، زمان تولد، سلامی که هرگز تکرار نخواهد شد. یک بار برای همیشه.

اگر دقت کنید این سلام مفاهیم زیادی را به شما می‌آموزد. این سلام را هرگز نباید فراموش کنید چرا که همواره به شما نکته مثبتی را گوشزد می‌کند؛ اینکه یک عمر بیشتر ندارید، پس حواس‌تان را جمع کنید که حداکثر رضایت‌خاطر را به دست آورید. اینکه هیچ چیز ارزش ندارد که شاید به دلیل برخی ذهنیت‌ها و پیش‌داوری‌های فکری و احساسی، به دیگران بی‌احترامی کنیم یا فضای ناخوشایندی برای ادامه ارتباط ایجاد کنیم.

هرنوع ارتباط خوبی، بی‌تردید احساس رضایت و شادمانی به شما می‌بخشد. از کنار این مسئله به سادگی نگذرید و آن را جدی بگیرید. دقیقا ما می‌توانیم در مواردی که نتایج برخوردهایمان به نحوه رفتار خودمان برمی‌گردد، توجه بیشتری داشته باشیم.

بنابراین، اگر دیگری را تنها به عنوان یک انسان، به دور از هر پیش‌زمینه ذهنی "بینیم" و "حس" کنیم، مسیری مثبت را با یک سلام ساده و واقعی برای ارتباطی ثمربخش هموار می‌کنیم.

منبع : روزنامه هموطن سلام

<http://vista.ir/?view=article&id=127345>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شما خوشبین هستید یا بدبین؟

• خوش بینی به جای بدبینی

می گویند: «خوش بین ها بیش از بدبین ها عمر می کنند.» یا «خوش بین ها یک دفعه می میرند و آن هم وقتی که عمرشان به سر آید، اما بدبین ها به خاطر ترس از همه چیز هر روز می میرند فلینگمن روان شناس معروف می گوید: «شواهدی موجود است که خوش بینی نظام مصونیت بدن را تقویت می کند و بالعکس بدبینی نظام دفاعی بدن را ضعیف می کند این وجود نه خوش بین ها باید به خود غره شوند که خوش بین هستند نه بدبین ها باید به خود لعنت بفرستند چرا بدبین هستند. چون هیچکس خوش بین یا بدبین به دنیا نمی آید آنچه ما را بدبین یا خوش بین می کند اکتساب مان از دنیای پیرامون است. اولین الگوی در دسترس نیز والدین هستند. ما از آنها یاد می گیریم چه رفتاری داشته باشیم به چه حالت هایی را بروز بدهیم پس از آنها نوبت به اطرافیان می رسد و بالاخره رویدادها و حوادثی که پیش می آیند یا فیلم هایی که می بینیم ما را به سمت خوش بینی یا بدبینی سوق می دهد خوش بین ها حتی حوادث بد را نادیده می گیرند می گویند «الخير فی ماوقع» و بر عکس بدبین ها حتی رویدادهای خوب مهم را تصادف و موقتی می پندارند. وقتی برای خوش بینی مشکلی پیش می آید نمی نشینند تا کسی به دادشان برسد بلکه به دنبال راه حل می گردند و اگر کمکی هم ببینند با روی خوش استقبال می کنند ولی بدبین ها زود تسلیم می شوند و می گویند قسمت چنین بوده است و بعد زانوی غم بغل می گیرند خوش بین ها در هر رویدادی همیشه بهترین وضعیت را پیش بینی می کنند برای مثال اگر آسمان ابری شود خوش بین می گوید: نمی بارد یا اگر باران موجب برکت خواهد شد ولی بدبین می گوید: این ابر موجب باران شدیدی خواهد شد و خانه همه را خراب می کند. حال اگر برحسب اتفاق نظر بدبین در واقعیت تأیید شود دیگر هیچ جلودارش نیست و سر هر موضوعی آن روز را مثال می آورد در حالی که غافل است بدبینی هاله ای از تیرگی دور او ایجاد می کند و زندگی را برایش سخت و تاریک می کند بدبین ها حتی در خواب هم آشفته حالند بیماری بدبینی فرد بدبین خیال می کند مردم برای او ارزش قائل نیستند بنابراین به کسی اعتماد ندارند هم چنین دیگران را دوست ندارند و بر حسب میزان بیماری نمی تواند خود را دوست بدارند. فرد بدبین کم نیرو و ناتوان است زیرا دایم نگران همه چی است و نیرویش را صرف مقابله با دشمنان یا دشمنی های موهوم دیگران می کند و به تدریج دیگر نمی تواند دوست را از دشمن تشخیص دهد و در شکل افراطی کار را به جای میکشاند که به دوست بیشتر از دشمن آزار می رساند پس منزوی می شود و همین بر بدبینی اش تأثیر مضاعف می گذارد. میگویند شخصی که بد بینی اش زیاد بود دیواری می کشید شخص دیگری که از آنجا می گذشت به او گفت «خدا قوت» شخص بدبین به جای تشکر گفت: «کج می کشم به تو چه راست می کشم به تو چه.» تعجب نکنید آدم بدبین به جای شنیدن حقیقت آنچه را ذکر می کند می شنود. بدبینی زیاد مقدمه پارانویا است که به نوبه خود بیماری خطرناکی است بریستول در کتاب «جادوی باور و ایمان در باره قدرت فکر» می گوید: «افکار هراس آلود ما از چنان نیروی مغناطیسی برخوردار است می تواند هر مصیبت و ساء نحه ای را به پسوی ما جلب کند، همان طور که عکس آن صادق است.»

او توصیه می کند خوش بینی را ملاک عمل قرار دهید و عشق بورزید. نه اینکه بدبینی را سرلوحه هر کنش یا واکنش خود قرار دهید. ریچارد باخ نیز می گوید: «آنچه در فکر خود مهم می شماریم، به صورت مغناطیسی وارد زندگیمان می کنیم. ترس مانند مغناطیسی همه پدیده های منفی را به سوی ما جلب می کند و بر سلامت جسم و روحمان تأثیر سو می گذارد. یک نمونه تاسف بار در یکی از جراید بود که پیرزنی همیشه می ترسید مبدا دردها به خانه اش حمله کنند و وسایلش را بدزدند به دست دردها کشته شد پس از این که منزل این پیرزن بررسی شد متوجه می شوند کیف دستی او پر از بریده روزنامه هایی است که در آنها نوشته بود به فلان پیرزن حمله شده و اموالش را دزدیده اند و او را کشته اند. این پیرزن تفکر منفی اش را آن قدر با خود حفظ کرد تا متأسفانه همین اتفاق برایش افتاد سرگذشت او مصداق بارز این سخن امام علی است که «اگر تو به زندگی پشت کرده ای و مرگ به تو روی آورده است، پس چه زود دیدار میسر است را ه های نجات از شر بدبینی نجات پیدا کنیم چندین راه حل پیشنهاد می کنیم

برای اینکه انواع افکار منفی و مخرب را از خود دور کنید باید اراده این کار را در خود تقویت کنید. یعنی به محض هجوم افکار منفی به مغزتان محکم آنها را پس برنید و افکار و احساسات و اعمال مثبت مانند: خوش بینی، عزت نفس، اعتماد به نفس، آرمان خواهی، زیبا بینی حسن جوی، خوش مشربی، بذله گویی، شوخ طبعی، تخیلات خوشایند، عشق ورزی شور و نشاط را در خود تقویت کنید تا از تأثیر مخرب افکار منفی در امان بمانید چشم دل بگشایید و ببینید در اطراف شما چقدر آدمهای دیگری زندگی می کنند که نگران هیچ چیز نیستند و صدمه ای هم نمی بینند.

تنها راه خوشبخت زیستن تغییر دیدگاه منفی به مثبت اندیشی و خوش بینی است این دیدگاه منفی مال شما نیست ولی به شما انتقال پیدا کرده است بنابراین می توانید از شر آن خلاص شوید. آیا می دانید دیدگاه منفی کی به سراغ شما می آید؟ موقعی که خیلی نا امیدید هنگامی که شکستی متحمل شدید. وقتی که بد آوردید یا تصادف ناخوشایندی کردید همان لحظه است که دیدگاه منفی به ما می گوید «همه چیز تمام

شده است، شما دیگر کمر راست نمی کنی، بدبخت شدی.» در این حال فوری باید بر آن نهیب بزنید یا در حقیقت بر سرش فریاد بکشید» برو گم شو، دست از سرم بردار تو را نمی خواهم.» آن وقت خواهی دید دو تا پا دارد دو پای دیگر را هم قرض می کند و فرار را بر قرار ترجیح می دهد! امتحان کنید، به طور حتم موفق می شوید

موسیقی ها یا ترانه های غمناک و ناامید کننده گوش ندهید. روحیه تان را خراب می کند و دنیا را چنان تیره و تار جلوه می دهد که از زندگیتان بیزار می شوید. با افراد خوش بین، شاد، موفق معاشرت کنید زیرا روحیه مثبت آنها بر شما تاثیر می گذارد این گفته ویلیام جیمز را همیشه پیش خود تکرار کنید «انسان می تواند با تغییر نحوه تفکر خود، زندگی و سرنوشت خود را تغییر دهد.»

منبع : ارجان نت

<http://vista.ir/?view=article&id=93840>



شما میوه چه درختی هستید؟

▪ (۲۴ خرداد تا ۴ تیر) درخت سیب (عشق)
فردی آرام، گاهی اوقات خجالتی، بسیار جذاب و دلربا 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 چگونه 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)
هیکل 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 تودار، 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 شکپا، 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 نظرمی 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) (۱ 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 غیرمعمول، خستگی ناپذیر، غیرقابل پیش بینی، درستکار و فردی که می تواند تحت تأثیر قرار بگیرد اما نه هنگامی که در تنگنا باشد. حس ششم خوبی دارد و عاشق خنداندن دیگران است.

منبع : گلستان تاک

<http://vista.ir/?view=article&id=341814>



شماره تولد نشانگر شخصیت ماست

روان شناسان شخصیتی براین عقیده اند که شماره تولد، شما را از آن چیری 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: $۱۱+۳+۷+۰=۱۱$ اگر عدد دو رقمی بود باز هم اعداد را با هم جمع می کنیم تا زمانی که به یک عدد تک رقمی برسیم: $۱+۱=۲$. 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 شدت 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 انعطاف 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 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 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>



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 بیابد 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 برنجانند 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 وبا 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 واشفته 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 «ج» 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 بسر 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 تنبل 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 «ژ» 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 دهن 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 نگر 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 ملایمت 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 اطرافیان 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>



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 مهارت های 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 دستگاهها 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 دستگاه های جسمی و روانی





آن در یکدیگر تأثیر و تأثر متقابل دارند و رفتارها و واکنش های 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 مدل ها و نمونه های عمومی شخصیت انسان که با برخی از ویژگی های 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 عددی 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 منبعث 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 منبعث 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 از ماده و روح را بیان کرده است. براساس بیان قرآن، خداوند از روح خود در خاک، البته پس از طی مراحل مختلف تکوین آن 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، درواقع 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، قرار گرفته 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 نندید) و (بدانید) که نزد خدا اجر عظیم (بهشت ابد) خواهد بود.» (نغبان، 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 تبرئه 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 حالتیایی تصور 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، قرارداد 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 مطمئنه 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 ببیندیشیم، 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 نیکوهایا از همه (پیشی) گرفتند و این فضیلتی بزرگ است. «سوره فاطر، آیه ۳۲»

«این 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 زبانی.
- 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 هوای 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 می خواند عاجز هستند. به همین دلیل قرآن آنها را این گونه توصیف می کند: «خدا بر دلهای آنها مهر زده و بر چشمهای آنها پرده افکنده شده...» (بقره، آیه ۷)

(ج) منافقان:

منافقان مردمی با شخصیتی ضعیف و متزلزل بودند که نمی توانستند 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 پایین ترین 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- می توان 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 می دهند و با تنبلی و بی حالی به نماز می ایستند.
- خصوصیات مربوط به روابط اجتماعی: امر به منکر و نهی از معروف می کنند و در میان مسلمانان، از طریق پخش شایعات، فتنه بر می انگیزند، تمایل به فریب مردم دارند، برای باوراندن سخنان خود، بسیار سوگند می خورند 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 می شود. از مسلمانان، نفرت دارند و به آنها کینه می ورزند.
- خصوصیات عقلانی و شناختی: تردید و شک و عدم توانایی در قضاوت، تصمیم گیری 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 می کوشند از خود دفاع کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=290018>





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

- چشمان 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 می‌پوشانند

- وقتی از آنها سوال می‌شود دماغ یا گوششان را به حالت عصبی می‌خاراند

- فرد دروغگو معمولاً هنگام حرف زدن حرکت اضافی زیادی از خود بروز می‌دهد

دهد

- در هنگام حرف زدن زیاد تپق می‌زنند و اشتباهات فراوان گفتاری را سعی می‌کنند به گونه ای بپوشانند
- آنها همیشه کلی گویی می‌کنند و بارها این کلیات را تکرار می‌کنند و با این کار تلاش می‌کنند تا خودشان را قانع کنند
- آنها سعی می‌کنند به گونه ای گیج و مبهم سخن بگویند و با این کار به شما اجازه نمی‌دهند تا حرفهای آنان را تجزیه کنید
- هنگامی که سعی دارید در مورد موضوع مورد بحث از آنها سوال کنید بلافاصله موضوع بحث را عوض می‌کنند
- حتی سوال شما را متوجه شوند چنین وانمود می‌کنند که سوال شما را نشنیده اند و با این کار به بحث خاتمه می‌دهند
- اگر می‌خواهید مطمئن شوید که 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 می‌کند و خیلی سریع با این کار به بحث خاتمه می‌دهد
- آدم‌های دروغگو معمولاً پر حرف هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می‌کنند
- 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 می‌کنند حرفهای زیبا و جذاب به زبان بیاورند و با این کار می‌خواهند امکان کشف حقیقت را از ما سلب کنند
- نکته پایانی این که اگر چه 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 : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=89657>

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 میروید 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 : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97952>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شناخت شخصیت از روی حرکات چشمها



- سطح چشمها: در یک گروه، معمولاً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب میگردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعاً شما را در موضع قدرت قرار میدهد.
- مالش چشم: زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می دهد نشانگر فریب و نیرنگ می باشد. از آنجایی که فرد میخواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه ای بدست می آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می گوید.



- چشم برگرداندن: این معمولا یک علامت مسلم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است.

- چشمان بسته: هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه ای طولانی تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: "به حرف زدن خود خاتمه بده."
- حرکت چشم به سمت بالا: این نشانه غضب و عصبانیت است.
- نگاه مختصر به اطراف: این ژستی خجالت گونه و عشوه گرانه است. فرد جسورانه خیره میشود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج میکند. اشاره بر کمرویی بی باکانه دارد.
- نگاه ممتد: این بی تردید یک نشانه تمایل به آشنایی بیشتر است. شخصی که تماس چشمی برقرار می کند، چشم برگردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می کند میگوید: "مایلم با شما بیشتر آشنا شوم"
- نگاه خیره شدید: این نشانه خلق تهاجمی، سلطه جویانه و تهدید آمیز است.
- چشمک: چشمک یک علامت غرض آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک میزند و فردی که به او چشمک زده می شود برقرار است.
- بالا انداختن همزمان دو ابرو: در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم.
- بالا انداختن یک ابرو: زمانی که یک ابرو بالا انداخته میشود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی میماند مفهومی این است: حرف شما را باور نمیکنم.
- ابروهای گره خورده: زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده میشود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.
- پوشاندن صورت: زمانی که دست بر روی صورت می آید مفهومی چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می اندازد

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97954>



شناخت شخصیت از روی حرکات دست ها (از مج تا سر انگشتان)

- دست دادن محکم: فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می چرخاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می گیرد، سعی در توفیق و برتری جویی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.
- دست دادن بسیار محکم: نشانگر شور و اشتیاق و سلطه گری است. بی تردید میتوان فهمید چه کسی اینجا فرمان میدهد.





• دست دادن شل: فردی که تنها انگشتان دستش را دراز میکند و یا

دستهایش مانند ماهی شل است، می گوید: مایل نیستم به من دست

بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن نیز میباشد. هر گاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست دادن استفاده میکند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

• دست دادن با هر دو دست: هرگاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دستهای فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف.

• حرکت انگشت: ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی تابی و ناشکیبایی دارد. یک حرکت نمادین گریز میباشد. انگشتان عمل راه رفتن را گرچه بدن بی حرکت است انجام میدهند.

• دستهای پنهان: این ژست مرموز و آب زیر کاهانه است. فرد میگوید: مایل به گفتگو با شما نمیباشم. خصوصا در مورد دستهایی که عمیقا در جیب ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطه صمیمانه وجود نخواهد داشت.

• دستها به روی زانو: وقتی کف دستها به طرف بالا باشد، شخص گشاده رو و پذیرا می باشد. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فریبکاری و تعرض در میان باشد.

• مناره کردن انگشتان: هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار میدهد نشانگر تفکر عمیق است. مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب می باشد. همچنین حایلی است برای محافظت کردن از قفسه سینه، پایین صورت و دهان.

• مشت پوشیده شده با دست باز: فرد در این حالت خشمگین است اما می کوشد که آرام بماند. به اصطلاح خود را کنترل کند. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که کنترلش را از دست بدهد.

• پرتاب دست: شخصی که می خواهد عقایدش را به اجبار تحمیل کند ممکن است دستش را بطرف شنونده و جلو پرتاب کند. درحالت پرخاشگرانه خفیفتر تنها از انگشتان استفاده میگردد.

• قلاب کردن دستها پشت سر: این یک ژست متکبرانه میباشد. خصوصا زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او میگوید: من آنقدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع کردن از خودم ندارم.

• بازی کردن با حلقه ازدواج: این علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصا زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال صحبت کردن میباشد.

• تکان بیقرار دستها: این تلاش بدن برای رهایی می باشد. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی داند چگونه رهایی یابد. کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهر آلات روی مچ به دیگران میگوید که: شما احتیاج به توجه دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف کننده و موجب حواس پرتی میگردد.

• دست زدن به کراوات: این رفتار مردانه می گوید: می خواهم تاثیر خوبی از خودم بجا بگذارم. این روش اوست که می خواهد به شما بفهماند "شدیدا" در تلاش است تا خوشنودتان سازد.

• دست کشیدن در میان موها: وقتی افراد نمی دانند چه چیز باید بگویند اغلب اوقات دستشان را میان موها می کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می خواهد انجام دهد و یا چیزی که میخواهد بگوید تردید دارد.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97950>

شناخت شخصیت افراد با رنگ‌ها

• رنگ آبی



توانایی‌های (سایه‌های) گوناگونی از رنگ آبی در هاله‌ها دیده می‌شوند. به‌طور کلی رنگ آبی نشان‌دهنده آرامش، معنویت و پارسائی است و در هاله جویندگان حقیقت قابل مشاهده است. رنگ آبی اغلب نشانه تکامل روحی و معنوی است. آبی فیروزه‌ای می‌تواند نشانگر یک روح پرشور، جوان، ماجراجو و کنجکاو باشد. آبی سلطنتی روشن نشانه فرد صادق، درستکار و وفادار است. آبی روشن نشان‌دهنده قدرت بالای تجسم و شهود است. رنگ آبی کدر نشانه افسردگی، تنهایی و همچنین دلهره و نگرانی است. حساسیت در مقابل احساسات، دلوایسی، هماهنگی صلح‌جویانه یا التیام بخش رنگ آبی می‌تواند شاخص نیاز یا پذیرش دریافت انرژی درمانی باشد.

رنگ آبی گوئی همه‌چیز را به درون خود می‌کشد. به همین‌خاطر، با نگاه کردن به آن، به انسان احساس افسردگی، ترس و جدا شدن از دنیای بیرون، دست می‌دهد.

انگلیسی‌ها به افراد بد اخلاق و افسرده می‌گویند: (احساسش آبی است).

رنگ آبی احساس سرما را در بدن به‌وجود می‌آورد به همین جهت، در درمان تب و التهابات پوستی مؤثر است. در هنگام بروز این حالات خود را در معرض نور آبی قرار دهید چون این رنگ حرارت بدن را متعادل کرده و گرمای آن را کاهش می‌دهد.

با کمک نور آبی (تابش آن به زیر شانه‌ها و یا از دو طرف جناغ سینه بین دنده دوم و سوم) می‌توان فشار خون را نیز پائین آورد. این رنگ در افراد عصبی یا کسانی که اختلال خواب دارند و همچنین در درمان رماتیسم (خاصیت خشک کردن)، سردرد، ناراحتی‌های دوران بلوغ، گرفتگی عضله و موضع سوختگی نیز کاربرد دارد. لازم به ذکر است که آبی لاجوردی هم گرفتگی عضله و اضطراب را برطرف می‌کند.

• رنگ صورتی

مشاهده رنگ صورتی در هاله نشانه عشق، عاطفه، مصاحبت، یگانگی و علاقه به زیبایی است. صورتی سرخ فام یا گرم، عاطفه و از خودگذشتگی واقعی را نشان می‌دهد. صورتی کدر می‌تواند نشانه ناپختگی، وابستگی و نیازمندی باشد.

• رنگ نارنجی

نارنجی خالص نشانگر خلاقیت و عاطفه است. این رنگ اغلب شجاعت و شادی را نشان می‌دهد. نارنجی کدر می‌تواند نشانه تکبر و غرور باشد.

• رنگ سبز

سبز روشن و خالص نشانگر شفا و رشد است و اغلب مشخص‌کننده یک شفادهنده است. بسیاری از پرستاران، پزشکان و شفادهندگان این رنگ را به‌صورت غالب، در هاله خود دارند. البته رنگ سبزی که در هاله پزشکان به چشم می‌خورد بیشتر مایل به رنگ زرد است که نشانه تفکر آنها است. رنگ سبز نشانه مهربانی و دلسوزی نیز هست. سبز کدر نشانه حرص و طمع است. رنگ سبز معرف رشد، آموزش، آغاز جدید، تغییر، تهذیب اخلاق و بهبود یک بیماری است.

• رنگ بنفش

دیدن رنگ بنفش و ارغوانی در هاله افراد، نشانه روحیه معنوی یا مذهبی است. بنفش سلطنتی قدرت رهبری و اراده را نشان می‌دهد. بنفش مات نشانه خودپرستی، تکبر، عقده و دیگرآزاری (ستمگری) است. چنین افرادی، دیگران را به خاطر ضعف‌ها و خطاهای ناخواسته‌یشان مورد سرزنش قرار می‌دهند.

• رنگ قهوه‌ای

اگر زنده و خالص باشد نشانه تعادل فکری و استقامت است. این رنگ دارای یک نوسان زمینی است. رنگ قهوه‌ای کدر می‌تواند علامت انسداد و

اختلال در انرژی باشد.

• رنگ خاکستری

این رنگ به‌طور کلی نشانه ترس است. رنگ خاکستری سایر رنگ‌های هاله را نیز کدر می‌کند و خلوص آنها را ضایع می‌سازد. رنگ نقره‌ای جنبه مثبت این رنگ است و نماینده انرژی الهه‌ها است و همچنین نشانه خوشبینی، شهود و بیداری معنوی است.

نرجس محبی‌پور / (هنرجوی موسسه ورزش‌های علمی شاهمیری)

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=80073>



شناخت شخصیت با عطسه

از عطسه افراد در شرایط عادی می‌توان به شخصیت آنان پی برد. خانم بانی وود، بدن شناس انگلیسی که در یک گروه مطالعه شخصیت افراد از روی عطسه هایشان شرکت کرده بود، می‌گوید که انسانها ۴ نوع عطسه می‌کنند.

• عطسه اول که عطسه حماسی و پر حرارت نامیده می‌شود، یک عطسه بزرگ، قوی و حیاتی است که از یک شخصیت با ابهت و دارای افکار بزرگ و باز اجتماعی و خوش بین حکایت دارد.

• عطسه دوم که عطسه شاهکار نام دارد و صاحبش سعی می‌کند که صدای خود را پایین آورد، نشانگر شخصیتی مهربان، صمیمی، خانواده دوست و قابل اعتماد و خوش گذران است.

• عطسه سوم که عطسه هوشیاری و احتیاط نام گرفته است و شخص هنگام عطسه با دست یا دستمال جلوی دهانش را می‌گیرد، نشان می‌دهد فرد مورد نظر شخصیتی متین، میانه رو در امور دارد و دارای افکار



دقیق، عمیق و محتاطانه است.

• عطسه چهارم که عطسه ترسناک خوانده می‌شود، نشان می‌دهد صاحبش از نظر شخصیتی در مورد مسائل به سرعت حکم می‌کند و در تصمیمهای خود قاطع است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=81528>

شهاب (Shahab)

شهاب همه تصمیم‌هایش را در لحظه می‌گیرد. او در حال زندگی می‌کند و فکر کردن به گذشته و آینده به نظرش کار بیهوده‌ای است. او همه کار می‌کند تا از لحظه حال کمال استفاده را ببرد. شهاب را معمولاً در جمع می‌بینید و هر چه این جمع بزرگ‌تر باشد، برای او لذت‌بخش‌تر است. چون از آشنا شدن با افراد تازه استقبال می‌کند. برای شهاب ملاقات کردن با افرادی که نمی‌شناسد و ارتباط برقرار کردن با آنها اصلاً کار دشواری نیست. به جز توانایی‌های شهاب در این مورد، مردم جذب طبیعت صمیمی و بخشنده شهاب می‌شوند. او همیشه حاضر است دیگران را یاری کند و این کمک می‌تواند مادی یا معنوی باشد. به همین دلیل گاهی اوقات کسانی پیدا می‌شوند که از این خصوصیت شهاب سوءاستفاده کنند. با توجه به اخلاق او موارد زیادی پیدا می‌شود که دیگران برای جلب کمک او، داستان‌هایی می‌سازند که به راحتی مورد قبول شهاب قرار می‌گیرند. او باید مراقب باشد این افراد را از دوستان واقعی‌اش تشخیص دهد و زمانی کمک‌هایش را به آنها عرضه کند که واقعاً نیازمند کمک باشند. این اعتقاد شخصی که شهاب قادر به کنترل آن نیست، می‌تواند زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار دهد. اولاً در روابط شخصی‌اش، دیگران احساس می‌کنند جایگاه آنها در زندگی شهاب هیچ اهمیتی ندارد و ثانیاً به لحاظ اجتماعی با این نگرش، پذیرفتن مسوولیت و به انجام رساندن تعهدهایی که بر دوش شهاب گذاشته می‌شوند بسیار مشکل خواهد شد. احتمال اینکه شهاب یک پروژه را نیمه کاره رها کند و به سراغ کار دیگری برود که برایش لذت‌بخش‌تر باشد همیشه وجود دارد. اگر او نتواند این اخلاقش را تا حدی متعادل کند، اعتماد همه را نسبت به خودش از دست خواهد داد که مسلماً به هیچ وجه برایش خوشایند نخواهد بود.

• اما نکته آخر:

اگر می‌خواهید برنامه‌ای بریزید، هیچ وقت از شهاب نظر نخواهید. برای او برنامه‌ریزی هیچ مفهومی ندارد و در واقع همیشه منتظر است ببیند در آخرین لحظه چه اتفاقی خواهد افتاد. بنابراین شما کار خودتان را انجام دهید. نهایتاً ممکن است شهاب با این برنامه شما همراه شود؛ البته اگر اتفاق بهتری نیفتد!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78815>

برای شهرام هیچ چیز آسان‌تر از تصمیم‌گیری نیست. چون سریع فکر می‌کند و به راحتی خودش را با محیط اطراف وفق می‌دهد؛ به همین دلیل شرایط جدید او را محدود نمی‌کند.

چون با خلاقیت خدادادی که در وجود شهرام هست به این محیط جدید واکنش نشان می‌دهد و تغییر می‌کند. اما در این میان، تجربیاتی که به دست می‌آورد را فراموش نمی‌کند و همیشه نیز به دنبال تجربیات جدید است. يك ذهن سریع به همراه کوله‌باری از تجربه باعث می‌شود دوستان و آشنایان شهرام به او لقب همه فن حریف بدهند و انصافاً در بسیاری از موارد شهرام اطلاعات خوبی دارد. البته توجه دارید که گفتیم در بسیاری از موارد و نه در همه موارد. شاید فکر می‌کنید که دوستان شهرام بهترین فرد برای تعمیر رادیوی شماست. چون تا به حال از تعمیر چند رادیو برای شما صحبت کرده است. آنچه باید بدانید این است که او معمولاً بیش از آنچه واقعیت دارد خودنمایی می‌کند.

بنابراین به شما توصیه می‌کنیم قبل از اینکه کاملاً مطمئن نشده‌اید که تعمیر آن چند رادیو صحت داشته یا نه، رادیوتان را به دست شهرام ندهید. مگر اینکه قبلاً با آن خداحافظی کرده باشید. البته شهرام آدم خودنمایی نیست و این رفتار او تنها يك دلیل ساده دارد: در وجود شهرام تمایلی طبیعی برای بیان آنچه در درونش می‌گذرد، وجود دارد، اما خب بعضی از مواقع در این کار زیاده‌روی می‌کند. حتماً شما هم موافقید که برای چنین آدمی وجود شنونده یکی از ضروریات است. به همین دلیل شهرام به مردم علاقه‌مند است و به راحتی می‌تواند دیگران را در اولین ملاقات به بهترین شکل تحت تاثیر قرار دهد. به این ترتیب مشاغل مناسب برای شهرام، فروشنده‌گی و هنرپیشگی است، اما متأسفانه توانایی شهرام در تاثیرگذاری سبب می‌شود در بعضی موارد افراد نادرست جلبش شوند و در نتیجه شرایط غیرعقلانه‌ای برای او به وجود می‌آید. شاید بتوان گفت تنها تجربیات تلخ شهرام مربوط به همین موارد است. از طرف دیگر به تعویق انداختن کارها باعث به وجود آمدن عدم تعادل در روابط او می‌شود. به علاوه شهرام صبور نیست و نمی‌تواند بر اصولش پایدار بماند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78919>



شهرزاد (Shahrzad)

کسانی که شهرزاد را می‌شناسند، همگی بر این قول متفق‌اند که او به لحاظ سازگاری اجتماعی بسیار انعطاف‌پذیر است. او طبیعتاً فرد سازگاری است و علاوه بر آن علاقه خاصی به ایجاد روابط گسترده اجتماعی دارد. اگر درك فوق‌العاده شهرزاد از مسائل اجتماعی و اقتصادی پیرامونش را نیز به این مجموعه اضافه کنید، مسلماً شکی باقی نخواهد ماند که او در برقراری روابط فرد موفقی خواهد بود. اگر قصد دارید نظر شهرزاد را درباره مسائل مختلف جویا شوید باید به شما بگوییم که در مورد مسائلی که ممکن است جنبه شخصی پیدا کنند، شهرزاد با احتیاط تمام رفتار می‌کند. او از اینکه در اینگونه موارد موضع مشخصی داشته باشد و با قاطعیت تمام اظهارنظر کند فرار می‌کند. درست است که نداشتن اعتماد به نفس یکی از مشکلات شهرزاد به شمار می‌رود، اما دلیل اصلی این کار پرهیز از ایجاد اختلاف بین مردم است. مسلماً يك نظر چند پهلوی می‌توان به اشکال گوناگون تفسیر کرد و بدین ترتیب دل همه را به دست آورد. این موضوع را شهرزاد بهتر از ما و شما و بقیه می‌داند!

شهرزاد در درك مطالب کمی کند است و برای اینکه يك موضوع را به طور کامل متوجه شود لازم است تمام جزئیات مربوط به آن را بداند. اگر بخشی از این جزئیات کامل نباشد، آن وقت است که ذهن خلاق و تیز او به کار می‌افتد تا بخش‌های خالی این پازل را کامل کند. زمانی که شهرزاد

در این موارد به نتیجه‌گیری شخصی‌اش برسد، هیچ واقعیتی و هیچ دلیل و مدرکی نخواهد توانست او را قانع کند تا از نظرش برگردد. بنابراین بهتر است قبل از ارائه مطلبی به شه‌ر‌زاد، حتماً به جزئیات مورد نیاز آن در حد لازم فکر کنید تا بتوانید سوال‌های او را با پاسخ‌های مناسب جواب دهید. و اما نکته آخر: هیچ فایده ندارد که بخواهید شه‌ر‌زاد یا حتی بخشی از زندگی و افکار او را تغییر دهید. اگر او به اندازه سر سوزنی احساس کند کسی قصد دارد او را به سمت خاصی که مورد نظر شخص خودش نیست بکشاند، با تمام قوا در مقابلش ایستادگی خواهد کرد. بدین ترتیب ممکن است شه‌ر‌زاد نسبت به افکار و نظریات و ایده‌های جدید هم قابلیت پذیرش خود را از دست بدهد و دچار خشک‌اندیشی شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79018>



شه‌ره (Shohreh)

بشه‌ره به معنی سرشناس و مشهور است. با‌گر شما شه‌ره را می‌شناسید حتماً می‌دانید که فردی است بسیار دوست‌داشتنی. علاوه بر آن این اسم چهار حرفی باعث می‌شود شه‌ره بسیار مهربان و صمیمی باشد. توانایی بیان احساسات از طریق هنرهای تجسمی، هنرهای نمایشی و موسیقی جزو استعداد‌های درخشان شه‌ره هستند که برای تحقق پیدا کردن نیاز به تمرین و تلاش دارند. پس اگر می‌خواهید شغلی را به شه‌ره پیشنهاد کنید بهتر است اول او را تشویق کنید تا استعداد‌های بالقوه‌اش شکوفا شوند. مطمئن باشید پس از آن خودش راه را پیدا خواهد کرد. با توجه به استعداد‌های درونی شه‌ره، بهترین شغل‌ها برای او شغل‌هایی است که به نوعی با موضوعات هنری در ارتباط باشد، مثلاً معماری، نقاشی یا بازیگری.

تمایل شدید شه‌ره به امکانات و شرایط برتر در زندگی کاملاً مشهود است اما آنچه شه‌ره برای رسیدن به خواسته‌هایش کم دارد پشتکار و اراده است. بنابراین شه‌ره همیشه نیاز به دل‌گرمی شما دارد تا بتواند فعالیت‌هایش را دنبال کند. مشکل دیگر او این است که با کوچک‌ترین عاملی، هیجان و احساساتش برانگیخته می‌شود. این ویژگی را به صمیمیت و مهربانی او اضافه کنید تا یکی از دلسوزترین افراد دور و برتان را بشناسید. به همین جهت شه‌ره معمولاً درگیر مشکلات اطرافیان‌ش است. اگر شما مشکلی دارید می‌توانید مطمئن باشید که شه‌ره همیشه برای کمک به شما آماده است اما با تمام تلاشی که برای کمک به دیگران می‌کند، هیچ‌کس قدر دست و دلبازی او را نمی‌داند.

بدتر اینکه زمان گرفتاری، درست وقتی که نیاز دارد محبت‌هایش جبران شوند، کسی نیست تا به داد او برسد. در این موقع است که شه‌ره باید بر احساس یاس و اندوه خود غلبه کند. چون فکر می‌کند کارهایی که کرده بی‌فایده بوده و برای خود متاسف می‌شود که هیچ‌کس نیست تا او را کمک کند. بنابراین اگر از دوستان او هستید، لازم است بدانید که وقتی به شما نیاز دارد، کمک نکردن به او يك گناه غیرقابل بخشایش است. اگر کمک‌ش نکنید نباید انتظار محبت دیگری از او داشته باشید. شه‌ره در زندگی اهداف و ایده‌آل‌های بلندی دارد. اما این اهداف و ایده‌آل‌ها بیشتر رویایی و غیرعملی هستند. برای تحقق یافتن آنها، شه‌ره باید واقع‌بینی را چاشنی فعالیت‌هایش کند، نظم و ترتیب و سازماندهی را بیاموزد و بر آنچه می‌خواهد انجام دهد تمرکز کند تا به موفقیت برسد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79043>

شیدا (Sheida)

• آیا تابه حال فکر کرده اید چرا شیدا تا این اندازه جدی است؟

اگر در احوال شیدا دقیق شوید، به احتمال زیاد جواب این سؤالتان را پیدا می کنید و آنوقت متوجه خواهید شد شیدای کم حرف و جدی، در واقع همیشه نگران است؛ نگران اینکه کاری بکند یا حرفی بزند که باعث ناراحتی دیگران شود. شیدا کاملاً رُک و رو راست حرفش را جلوی خود شما می زند. اگرچه او کاملاً منصف است، اما بعضی وقتها نیز در رُک گوئی آنقدر زیاده روی می کند که هم دیگران را آزرده خاطر می کند و هم خودش از این رفتار متعجب و متحیر می شود.

به خصوص وقتی شیدا متوجه می شود کسی از اعمال و گفته های او رنجیده است، بسیار ناراحت می شود. چون او هیچ قصدی مبنی بر آزردن دیگران ندارد. درست در همین مواقع است که شیدا بعد از کمی فکر کردن از آنچه بدون ملاحظه گفته پشیمان می شود - که البته این اتفاق برای شیدا زیاد هم تکرار می شود! - دلیل نگرانی او نیز همین است. شیدا ترجیح می دهد ساکت و جدی باشد تا دیگران فاصله شان را با او حفظ کنند. چون فکر می کند در این صورت بخش عمده روابطی که ممکن است در دسرساز شوند یا به طور طبیعی حذف می شوند و یا آنقدر کم رنگ که تا اندازه ای ذهن همیشه مشغول شیدا را برای مدت بسیار محدودی آرام بگذارند. هیچ کس حق ندارد در تصمیم گیری های او دخالت کند و یا حتی اظهار نظری انجام دهد، چون هر نوع اظهار نظر دیگران در مورد شخص شیدا و نیز کارهایش از سوی او دخالت فرض شده و دفع می شود. در عوض او همیشه خودش را درگیر تصمیم ها و مشکلات دیگران می کند و آنقدر به آنها نظر و مشاوره مجانی می دهد که همه فکر می کنند: عجب دختر فضولی...؟!

و اما نکته آخر: با وجود تمام این واقعیت ها، گاهی اوقات هم بد نیست به نظرات و توصیه های شیدا توجه کنید حتی اگر واقعاً قصد عمل کردن به آنها را هم ندارید. چون او کاملاً واقع بینانه مسائل را تجزیه و تحلیل می کند. بنابراین به طور بالقوه می تواند راهنمای خوبی برای حل مشکلات شما باشد. به هر حال سنگ مفت و گنجشک مفت! امتحانش ضرری ندارد...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79197>

شیمما (Shima)

«شیما»ی پرانرژی و شاداب کمتر می‌تواند در یکجا آرام و ساکت بنشیند. او هر جا که برود با شلوغی و شیطنت همه چیز را به هم می‌ریزد و البته موجب شادی اطرافیانش هم می‌شود. به همین دلیل در مهمانی‌ها جزو افراد محبوب به شمار می‌رود.

شیما علاوه بر آن، خواسته‌ها و آرزوهای فراوانی در زندگی دارد که طبیعت مصمم و غیروابسته او زمینه برآورده شدن آنها را فراهم می‌کند. علاقه شیما به مسائل و موضوعات جدید و تازه، خلاقیت، ابتکار و نبوغ او را در کارهای عملی تقویت می‌کند. شیما همیشه مشتاق شروع کردن یک کار تازه است. البته بعضی اوقات به دلیل این علاقه بیش از حد به تغییر و تحول و نیز به دلیل تغییر شرایط، شیما آنچه قبلاً در حال انجام دادنش بوده را کاملاً فراموش می‌کند. بنابراین اگر به دنبال مصداق ضرب‌المثل: «نو که اومد به بازار، کهنه میشه دل‌آزار» می‌گردید، لازم نیست خیلی زحمت بکشید، کافی است کمی در رفتار شیما دقیق شوید! اگرچه شیما خیلی اهل برنامه‌ریزی برای آینده نیست، اما در واقع یک طرح کلی از آنچه می‌خواهد انجام دهد در ذهنش ترسیم و تمام فعالیت‌هایش را بر اساس آن تنظیم و هدایت می‌کند.

البته در بعضی شرایط هم که شیما برای انجام کاری برنامه‌ریزی کند، آنچنان خودش را غرق و درگیر می‌کند که تقریباً از آنچه در دنیا می‌گذرد بی‌خبر می‌ماند. زمانی که شیما در میانه راه خود برای رسیدن به اهداف و آرزوهایش قرار دارد، موانع ناامیدکننده و سوءتفاهم‌هایی که ممکن است بین او و اطرافیانش بوجود بیاید باعث بدخلفی او می‌گردد. در این وضعیت شیما حوصله هیچ‌کس را ندارد؛ بدون تردید تحمل کردن نیش و طعنه‌های نه‌چندان دلچسب او و سکوت کردن اصلاً کار آسانی نخواهد بود. اگر این وضعیت شیما به حالت حاد و بحرانی‌اش برسد، می‌تواند روابط او با دوستان و خانواده‌اش را در طولانی‌مدت مورد تهدید قرار دهد.

و اما نکته آخر: شیما به ندرت راحتی و آرامش ذهنی را تجربه می‌کند. برای دستیابی به این دو وضعیت، شیما باید سعی کند مانع بروز شدید احساسات و تغییرات ناگهانی خلق و خویش شود. چون اثرات نامطلوب ناشی از تنش‌های ذهنی، می‌تواند بر سلامت جسمی او نیز اثرات نامطلوبی بگذارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79418>



شیوا (Shiva)

شیوا به معنی فصیح و بلیغ است. اگر نگاه دقیقی به دور و برتان بیندازید، بدون شک افراد انگشت‌شماری را پیدا خواهید کرد که به لحاظ میزان انرژی حیاتی با شیوا قابل مقایسه باشند. او منبع سرشار انرژی است، به‌طوری که همه کارهایش را، از حرف زدن گرفته تا مطالعه و ورزش، همه را با انرژی فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهد. این انرژی حتی به دیگران هم منتقل می‌شود و کسانی که در اطراف شیوا هستند، به خوبی انرژی مثبت او را احساس می‌کنند.

علائق شیوا همواره در حال تغییر است. اگر او امروز از چیزی لذت می‌برد، هیچ دلیل خاصی وجود ندارد که فردا نیز آن چیز برایش لذت‌بخش باشد. همه چیز در یک چشم برهم‌زدن تغییر می‌کند. البته شرایط محیطی شیوا نیز مانند علایقش همیشه در حال تغییر است و هیچ‌کس نمی‌داند آیا هیچ‌گونه ارتباطی در این میان وجود دارد یا خیر. به هر حال اگر شیوا نظرش درباره موضوعی عوض شود، بدون تردید آن را رها کرده و به سراغ کار دیگری خواهد رفت.

زمانی که شیوا برای انجام کاری برنامه‌ریزی می‌کند، از همه نظر کاملاً درگیر آن موضوع می‌شود. در این میان چنانچه مشکل خاصی ایجاد شود و

یا سوء تفاهمی پیش بیاید، شیوا را از نظر روحی به شدت تحت تاثیر قرار خواهد داد. این تاثیر در شرایط حاد می تواند آنقدر شدید باشد که روابط شیوا را با خانواده و دوستانش مختل می کند. البته همه می دانند که این وضعیت موقتی است و به فاصله کوتاهی پس از رفع مشکل، دوباره همان شیوای پرانرژی و شاداب به جمع آنها باز خواهد گشت. و اما نکته آخر: وقتی که شیوا از لحاظ روحی تحت فشار است، این ناراحتی می تواند بر رفتارش نیز تاثیر منفی بگذارد. اگر در این وضعیت، شیوا تحملش کم می شود و رفتارش نیز تند و نیشدار می گردد، شما به دل نگیرید؛ می دانید که قصد بدی ندارد... !

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79718>



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 سرپواستوا ، 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 سرپواستوا ، ۱۹۹۹). بر اساس این مدل، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده است که عبارتند از نوروز گرایی (N) (یا از وجه دیگر ، پایداری هیجانی)، برون گرایی (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 گرایی، پایداری هیجانی در برابر گستره ای از هیجانات منفی مانند غم، تحریک پذیری، تنش عصبی، و ... قرار می گیرد و عامل گشودگی نیز به گسترده‌گی، 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، ۲۰۰۳).

• 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، ۲۰۰۳).

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 اندك، به ۱۲ عامل شخصیت دست یافت که بعدتر بخشی از پرسشنامه ی ۱۶ عاملی او را تشکیل دادند (کتل، ایپروتاتسوکو، 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 ، ۲۰۰۳).

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 (همسازي)

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) مناسفانه 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 ، تفاوت های 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 تانسوک، 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 ۱۹۸۳ 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 های 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 فوتویی 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، و گاهی ۳۳، ۴۴ 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 و... 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: $۱+۹+۹+۶=۲۵$ پس باید ارقام ۲ و ۵ را با هم جمع کنیم: $۲+۵=۷$ بنابراین عدد سال تولد شما ۷ است. یا اگر در سال ۱۹۹۳ به دنیا آمده باشید آنگاه داریم: $۱+۹+۹+۳=۲۲$ 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 ،

▪ آگوست: 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: $(۱ = ۰ + ۱ = ۱۰ = \text{اکتبر})$ یعنی عدد ماه تولد او ۱ است.

اگر در ماه نوامبر به دنیا آمده باشد: $(۲ = ۱ + ۱ = ۱۱ = \text{نوامبر})$ 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. مثلاً اگر کسی در روز ۲۱ یکی از ماه های سال به دنیا آمده باشد عدد روز تولد او عبارت است از: $۳ = ۱ + ۲ = ۳$ ، یا اگر در روز ۱۸ یکی از ماه های سال به دنیا آمده باشد ، داریم: $۹ = ۱ + ۸ = ۹$ 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. مثلاً اگر در روز ۳۱ ماه دسامبر سال ۱۹۵۵ به دنیا آمده باشید عدد سرنوشت شما به این صورت به دست می آید:

▪ عدد سال تولد = $۶ = ۴ + ۲ = ۲۴ = ۵ + ۹ + ۹ + ۱ = ۱۹۵۵$

• عدد ماه تولد=۳+۲=۱+۱۲

• عدد روز تولد=۴+۱+۳=۳۱

• عدد سرنوشت= عدد سال تولد+ عدد ماه تولد+ عدد روز تولد=۴+۳+۱=۱۳+۴+۶

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: $۴+۳+۱=۱۳=۴+۹$ 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 شکپا ، 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 استعدادهای خود برای فایده رساندن به همه استفاده می کند. فردی شوخ طبع و دوستی خوب.

• عدد ۴: منضبط، شماهرکاری 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 یادگرفته که به آزادی دیگران احترام بگذارد.

• عدد ۶: سازمانگر و هماهنگ کننده، شماکسی هستید که در هر موقعیتی می داند چگونه افراد را با هم هماهنگ کند. مسئول، وظیفه شناس، وکسی 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 پرقدرت، 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: ایثارگر 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 هرمرودی سعی دارید همان چیزی باشید که دیگران می خواهند و همواره در تلاش هستید که دنیا را جای بهتری برای زندگی بسازید.
- عدد ۱۱: روشنفکر، 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>



عرفان(Erfan)

عرفان کمابیش به عنوان يك متفكر شناخته می شود. از لحاظ وسعت فکری و توانایی اندیشه کمتر کسی را می توانید پیدا کنید که با عرفان رقابت کند. ذهن سریع او به سرعت واقعیت ها و اطلاعات جدید را درك می کند و ضمن تجزیه و تحلیل، آنها را به دایره دانسته های فعلی اش می افزاید. شاید به همین جهت باشد که معمولاً عرفان عاقل تر از همسالانش به نظر می رسد. کسانی که از تیزهوشی عرفان بی بهره اند او را دانشمند صدا می کنند. اگرچه این موقعیت باعث می شود عرفان به شدت از طرف دیگران مورد احترام قرار بگیرد، اما در روابطش آدمی محبوب و دوست داشتنی به حساب نمی آید. دلیل آن هم تقریباً روشن است. از نظر عرفان احساسات هیچ معنی خاصی ندارد.

او اغلب همه چیز را با حساب های عقلی و منطقی ارزیابی می کند و هرگز به خودش اجازه نمی دهد تحت تأثیر احساساتش قرار بگیرد و آنها را بروز دهد. به همین جهت ظاهر عرفان بسیار سرد و خشک است. قابلیت های چشمگیر عرفان به همراه حس مسوولیت پذیری فوق العاده اش موجب می شود در تجارت و امور مالی به سرعت پیشرفت کند. ذهن تحلیل گر او اینجا هم به کمکش می آید و باعث می شود يك دید کاملاً عملی نسبت

به کارها داشته باشد. کافی است عرفان بدانند به چه نتیجه‌ای باید برسند. در اینصورت این توانایی را دارد که مراحل لازم برای رسیدن به آن هدف را برنامه‌ریزی کند. اراده راسخ عرفان هم به عنوان عنصری کمکی موفقیت او را در هر کاری که به عهده می‌گیرد تضمین می‌کند. از همه مهم‌تر اینکه عرفان می‌تواند تلاش و فعالیت افراد را برای رسیدن به يك هدف در قالب يك گروه سازماندهی کند و از این لحاظ در هر موقعیت مدیریتی که قرار بگیرد می‌درخشد. به علاوه خود عرفان هم دوست دارد از لحاظ اجتماعی يك شغل و موقعیت مهم و استراتژیک داشته باشد. و اما نکته آخر: عرفان در کل مردی است غیرشخصی. برای او شغلش و روابط کاری بر خودش و مسائل شخصی‌اش اولویت دارند و این تنها نقطه ضعف عرفان است. چون نمی‌تواند در زندگی‌اش تعادل بین کار و امور شخصی را برقرار کند، در نهایت همیشه خانواده و دوستان او گله‌مندند که عرفان به اندازه کافی به آنها توجه نمی‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79205>



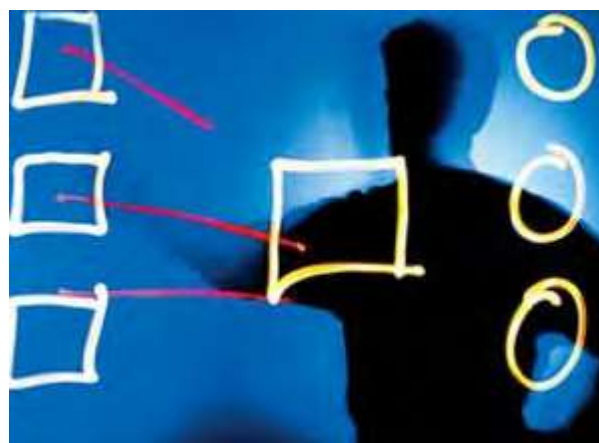
عشق باشکوه (تست خودشناسی)

“آندریاس کاپل آنیوس” جزء اولین نظریه‌پردازان در زمینه عشق بود. به عبارت دیگر، او از جمله نظریه‌پردازانی است که به مبنای عشق پرداخته و تلاش کرده تا با مطرح کردن عشق باشکوه، به مفهوم عشق از دیدگاه روانشناسی بپردازد.

“کاپل آنیوس” ۷ عنصر را برای عشق مطرح کرده که شامل موارد زیر است:

(۱) تصویر ایده‌آل‌گرایانه

این تصویر، به افکار و تصویرهای عاشق معطوف بوده که به‌گونه‌ای آرمان‌گرایانه به معشوق خود می‌نگرد، گوئی معشوق او از هر نقصی عاری است و در تمامی ابعاد دارای نقاط مثبت فراوانی است. در اینجا قدرت تفکر



منطقی از بین می‌رود.

(۲) رفتار موقرانه

این رفتار، دومین عنصر عشق باشکوه است. در اینجا عاشق با دیدن معشوقه خود، رفتار موقرانه همراه با نزاکت از خود نشان می‌دهد و همواره حرمت فراوانی برای او قائل می‌شود.

(۳) حسادت

سومین عنصر عشق باشکوه، حسادت است که به‌عنوان هیجان منفی، شرایط خشم و آزرده‌گی فرد را فراهم می‌کند. در اینجا عاشق، دائم در این فکر است که نکند معشوق خود را از دست بدهد و او نتواند به وصالش برسد.

(۴) برانگیختگی جسمانی

چهارمین عنصر سازنده عشق باشکوه، برانگیختگی جسمانی است. این ویژگی‌ها به‌صورت اضطراب، تپش قلب، عرق کردن و ... بروز می‌کنند. فرد

عاشق همواره در رویارویی با معشوق از فرط هیجان، دستپاچه می‌شود و به راحتی نمی‌تواند صحبت کند، راه برود و غذا بخورد.

(۵) یکتائی پاک

این عنصر، پنجمین عنصر عشق باشکوه است. این مفهوم یعنی عاشقان اعتقاد دارند معشوق آنان حلقه گم‌شده‌شان است و فقط او است که می‌تواند خلاء درونی عاشق را پر کند.

(۶) غرق شدن در معشوق

ششمین عنصر، غرق شدن در معشوق است. در اینجا عاشق، تمامی هویت و استقلال خود را از دست می‌دهد و حاضر است تمامی لحظه‌های باقی‌مانده عمرش را صرف معشوق کند.

(۷) اشتغال ذهنی

و اما آخرین رکن عشق با شکوه از دید "کاپل آنیوس"، اشتغال ذهنی است. در این حالت، تمام فکر و ذکر عاشق، معشوقش می‌شود.

• ارزیابی

با توجه به نظریه "کاپل آنیوس" در زمینه عشق باشکوه، می‌توانید نمره خودتان را در زمینه عشق باشکوه به دست آورید و مشخص کنید براساس نظریه او، شما در چه سطحی از عشق باشکوه هستید، برای اینکه خود را بسنجید، ابتدا گزینه را بخوانید و خوب فکر کنید و برحسب اینکه چه قدر احساس شما به این جمله نزدیک است، از ۱ تا ۵ امتیاز بدهید.

▪ بسیار زیاد: ۵

▪ زیاد: ۴

▪ متوسط: ۳

▪ پائین: ۲

▪ بسیار پائین: ۱

• سؤالها

(۱) همسر (معشوقم) زیباترین همسر (معشوق) روی زمین است.

(۲) همواره سعی می‌کنم در ارتباط با او زیباترین کلمه‌ها را استفاده کنم.

(۳) از اینکه او را از دست بدهم، نگران می‌شوم.

(۴) بعضی وقت‌ها که دیدن او به تعویق می‌افتد، با دیدن دوباره وی ضریان قلم بیشتر می‌شود.

(۵) احساس می‌کنم او حلقه گمشده من است.

(۶) وقتی او از کاری لذت می‌برد، دوست دارم آن کار را برایش انجام دهم، حتی اگر برخلاف میل باشد.

(۷) بیشتر وقت‌ها به او فکر می‌کنم.

(۸) توانمندی‌های فراوانی در او است.

(۹) دوست دارم همیشه نزاکت و ادب را در ارتباط با او رعایت کنم.

(۱۰) بیشتر وقت‌ها حسادت زناشویی را تجربه می‌کنم.

(۱۱) وقتی او به من نزدیک می‌شود، هیجان‌زده می‌شوم.

(۱۲) حاضر خودم را فدای او کنم.

(۱۳) بین من و او شباهت فراوانی است.

(۱۴) بیشترین کسی که به او فکر می‌کنم، همسر (معشوقم) است.

سپس جمع نمره‌ها را به دست آورید و با مقیاس زیر مطابقت دهید.

▪ ۵۱ تا ۶۰، دارای عشق باشکوه بسیار بالا

▪ ۴۱ تا ۵۰، دارای عشق باشکوه بالا

▪ ۳۱ تا ۴۰، دارای عشق باشکوه متوسط

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=81182>



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

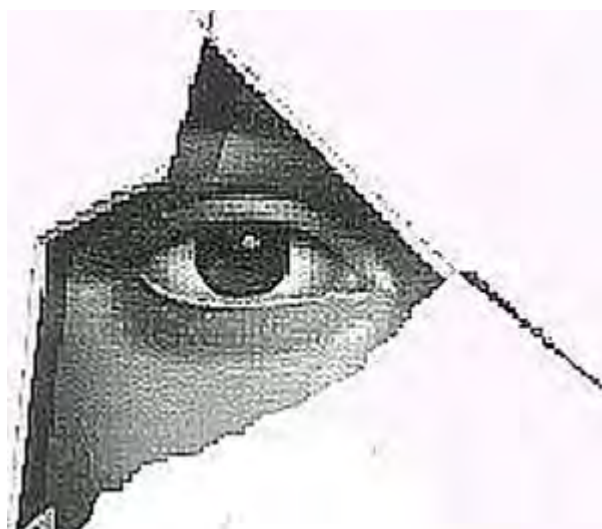
عقدۀ حقارت

آلفرد آدلر معتقد است که انسان با حقارت زاده می‌شود. برای آدلر حقارت نه تنها بخشی از ذات و هستی انسان است بلکه عامل تعیین کننده در تعریف هویت او قلمداد می‌شود. آدلر پس از آزمایشات بسیار به این نکته پی برد که ۹۵٪ از مردم خود را در مقایسه با دیگران بی‌کفایت می‌بینند. او دریافت که نگاه انسان به خود و یا به عبارت دیگر ارزشیابی خویش در غالب موارد حالتی منفی دارد. اما بجاست که ریشه‌های حقارت را برشمарیم و به پیامدهای آن بپردازیم و در نهایت از خود بپرسیم که چگونه می‌توان برخوردی منطقی با آن داشت.

• "ریشه‌های حقارت"

▪ روابط والدین با فرزندان:

کودکانی که در محیطی پر از شماتت و نکوهش بزرگ شده‌اند از حس



حقارتی عمیق رنج می‌برند. آنان به علت جملات سرزنش‌آمیز مداوم والدین، در این باور تثبیت شده‌اند که دیگر ارزشی ندارند. اعتقاد به بی‌ارزشی و عدم کفایت همچون بیماری سرطان به تمام ابعاد وجود فرد منتقل می‌شود و شخص حتی به هنگام بلوغ سنی و فکری باز بر این باورست که بی‌ارزش است. لازم به یادآوری است که گاه والدین می‌توانند 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 می‌بندد و به کودک می‌قبولاند که دست یافتن به هر چیز، سخت ساده است. پر واضح است که به هنگام تجربه، چنین مدینه فاضله‌ای فرو می‌پوشاد و شخص خود را کاملاً عاجز، ناتوان و حقیر می‌یابد.

▪ باورهای غلط:

اگر ما "کسب قدرت"، "داشتن ثروت" و "برخورداري از توانایی" را ارزش قلمداد کنیم و زندگی خود را حول به‌دست آوردن آنها جهت دهیم، لاجرم در نرسیدن به چنین اهدافی احساس حقارت می‌کنیم. باید بدانیم که چنین ارزش‌هایی در واقع ضد ارزشند چون ریشه‌های 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 مواضعی بدبینانه داشته، گاه مواضعی بی‌طرف و گاهی مواضع خوش‌بینانه و مثبت. مواضع بدبینانه از اندیشه فیلسوفانی سرچشمه گرفته است که سعی نموده با بی‌طرفی تنها به تحلیل توانمندی‌ها یا ناتوانایی‌ها یا ماهیت مساله بپردازد بدون آن که موضع‌گیری خاصی نماید. موضع‌گیری سوم، تنها به توانمندی‌ها، قدرت و استعداد شگرف عقل بشر در پیشبرد زندگی، درک آینده، شناسایی پدیده‌ها توجه می‌نماید. هر سه موضع‌گیری، 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 بی اعتنائی فلاسفه بوده است زیرا آن را عقل کارگر می دانستند که هدف نهایی آن تنها اداره زندگی است. مفهوم عقلانیت، انشقاقی است از واژه لاتین Rational که به معنای عقلانی است. واژه های عقل گرایانه یعنی Rationalistic و عقلانی شدن Rationalisation از همین کلمه مشتق شده و در علوم اجتماعی فراوان به کار گرفته می شود. آن چه بحث ماست، چیستی و ماهیت عقلانیت نیست، اما شاید لازم باشد از یک منظر کلی، تلاش های پژوهشی را که به منظور طبقه بندی عقلانیت صورت گرفته است را در این جا بیاوریم:

(۱) عقلانیت 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 قدیمی ترین حوزه های فلسفی است که تکوین آن به فلسفه یونان برمی گردد.

(۲) عقلانیت کنشی:

این سطح از حوزه مورد نظر، بخشی از عقل را در برمی گیرد که در کردارها و اعمال و رفتار افراد ظاهر می شود. عقلانیت کنشی، پدیده ای عینی یا صورتی از کاربرد عقل است که کنش گر در هنگام عمل به جهت چگونگی تحقق آن توجه می کند. قاعدتا بخشی از این عقلانیت می تواند خودخواهانه باشد.

(۳) عقلانیت ساختاری:

عقلانیت ساخت یافته در زبان نویسندگان معاصر، عقلانیت ابزاری یا رسمی است. این عقلانیت، هویتی غیر فردی داشته و ماهیتا جمعی است. به دو زبان «دور کیم» هویت واقعی آن، بیرونی

عمومی و الزام آور است. قاعدتا در این نوع عقلانیت، افراد به صورت آگاهانه بر عقلانی بودن رفتار خود نظارت ندارند. به نظر می رسد ما بر اساس قواعد و ساختارهای جامعه که پیشاپیش تعیین شده است عمل می نماییم. ما در ساختارهایی زندگی می کنیم که به ما فرمان می دهند که چه بکنیم و چه نکنیم. اگرچه این نوع عقلانیت مورد نقد قرار گرفته است، اما به هیچ عنوان نمی توان تصور کرد که این نوع از خرد انسانی، بی معنا یا قابل توجیه نیست.

به نظر می رسد سطح نظری عقلانیت، همان عقل نظری فلاسفه می باشد و سطح کنشی عقلانیت، همان عقل عملی است که در دیدگاه فیلسوفان مورد بی مهری قرار گرفت. اما سطح ساختاری عقلانیت، به بازتاب عقلانیت در ساختارهای اجتماعی اشاره می نماید که به تعبیر «هابرماس» عقلانیت ابزاری است که به تبع آن، بخشی از عقلانیت ارزشی در این سطح مطرح می شود. بشر عقل گرا و منطقی دست به اعمالی می زند و نظریه هایی تدوین می کند که به نحو بارزی می تواند از نظر آسیب شناسی، بیمارگونه تلقی شده و نوع بشر را با نابودی مواجه سازد. اگرچه در سطح عقل نظری می توان اذعان کرد که عناصر انتزاعی تحلیل پدیده ها یا استدلال های به کار گرفته شده محتوای کاملاً متمایزی را از یکدیگر نشان می دهند، اما آیا می توان اذعان کرد که تمام این عناصر که در کنار یکدیگر یک نظریه را شکل داده اند، عناصری کاملاً آگاهانه بوده اند؟ نقطه کور تحلیل موضوع نیز همین جاست. قاعدتا در سطح نظری، ما استدلال های مختلفی از بروز پدیده ها در اختیار داریم. شاید اگر تنها یک نظریه درست در اختیار داشته باشیم، آن گاه راحت تر زندگی می کردیم، اما هر نظریه ای و هر نظری که انسان ها در تحلیل پدیده ها ارائه می دهند، به ابعاد خاصی اشاره می نماید. بنابراین عقلانیت نظری بشر، کارکردهای محدودی دارند و ما در تحلیل به رفتارها، نمی توانیم به یک پارادایم خاص متکی باشیم.

در سطح عقلانیت کنشی نیز بسیاری از حرکات های ما برای معاش و معاشرت، عناصر آگاهانه نیستند. در سطح ساختاری نیز بسیاری از ارزش ها، قوانین و مقررات و حتی رفتارهای جمعی ما نیز دارای عناصر کاملاً بارزی از غیر عقلانی بودن ریاال ناخواسته بودن و فقدان هشیاری را در خود دارند. برای تحلیل هشیارانه یا ناهشیارانه بودن اعمال بشر، شاید لازم باشد که از منطقی وسیع تر به قضیه نگاه کنیم. عقل و عقلانیت تنها بخشی از وجود انسان است. مجموعه از عناصر و ویژگی های جسمی و روانی انسان که عقل بشر نیز بخشی از ویژگی های روان شناختی وی را تشکیل می دهد تحت عنوان شخصیت انسان مطرح می شود. از دیدگاه فیلسوفان قدیمی، شخصیت انسان، یک شخصیت عقلانی بوده است و هر انسانی که قصد داشته است تصمیمی بگیرد، این تصمیم را بر مبنای سود و زیان ها و آگاهی هایی که داشته و دارد می گیرد. بنابراین برای فیلسوفان عقلانی گرا، انسان موجود منطقی است که براساس آگاهی هایش دست به عمل می زند.

قاعدتا همین عقل است که رفتار انسان را هدایت می کند. این دیدگاه از افلاطون شروع گردیده، با لایب نیتس 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 دیدگاه هایی 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 ممكن است بسيار ناچيز 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 مهلك ترین ضربه ها بر عواطف و احساسات آنان وارد می آید و آنان را از همان زمان درمانده، زیون و سرافکنده 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، ۱۳۶۹، 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 كمك کمیت، كمبود 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 عضوی:

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 اتکایی 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 اند 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 ججت 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 پی 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 ۳۴). 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 جال وقوع است تأکید 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 دآوری 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 تأثیر 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 تأثیر این تمایل ارگانیزم در جهت رشد "خود کفایی[۲]، بقا و تعالی نفس، خود رهبری[۳]، خود نظمی[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 استعدادهای 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 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 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 خود معیتری است که بدان وسیله تمام تجربیات مورد ارزش یابی قرار می گیرد.

در این فایده تمام تجاربی که در جهت تعالی وبقای خود هستند بطور مثبت ارزش گذاری و فرد در پی آن بر می آید و این خود موجب رضایت خاطر می شود و تجاربی که در جهت خلاف تعالی است ارزش گذاری منفی و فرد از آنها می گریزد و در نهایت انیکه 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 مسؤول 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 با به کودکستان و یا دبستان می گذارد تجربه جدیدی در زندگیش 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 تفصیل 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 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 کودک:

در این قسمت از تحقیقات رابطه عزت نفس با تعداد افراد خانواده، تغذیه کودک 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 ابزار 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 ۲۸).

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، مرحله ای 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 میل می گردد.

بنابر این می بینیم که آلپورت مانند راجرز رفتار های والدین محصوص 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، ادراکات و واکنش های منفی نسبت به آنان روا دارند، از آنجا که کودکان ، این گونه رفتار های والدین را بر اساس مکانیزم دورن فکنی، 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 منشأ 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 گرانبها 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 رذیله 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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

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 گویند؟ 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 همه می طلب نیست. حالا به تعریف هیجان از نظر علوم رفتاری توجه کنید. معمولاً هیجان و عواطف نیز یکسان یا نزدیک به هم معنی شده است. "هیجان Emotion ، واکنش احساسی پیچیده ای است مرکب از یک عده تغییرات فیزیولوژیک که در تغییرات بدنی که مقدمه ی اعمال آشکارند، ظاهر می شود."

پس هیجان یا عاطفه نوعی واکنش است. یعنی نوعی رفتار و جنبه ی 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 جنبه های خوشایند یا ناخوشایند است. پس عواطف و هیجانها که رفتارهای ناشی از احساسهای انسان است. خود دارای جنبه های خوشایند و ناخوشایند می باشد. بنابراین تصور این که عواطف تنها دارای بار خوشایند است، درست نیست. با چند مثال از هیجانها و عواطف به اثر آنها در زندگی می پردازیم. حالت هایی مثل غم، شادی، خشم، عصبانیت، ترس، اضطراب، افسردگی همگی حالت های عاطفی یا هیجانی است که به نوعی عکس العمل رفتاری را نیز با خود دارد.

شیوه های بروز عواطف در افراد، گوناگون است و تحت تاثیر یادگیری و زمینه های 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 جنبه ی یادگیری دارد، بنابراین می توان برنامه هایی 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. عده ای 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 محیطی 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 اندازه ی 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

عوامل تکبر

از مهم ترین عواملی که ایجاد تکبر و فخر فروشی می کند، کم ظرفیتی و





ضعف شخص متکبر است. در حقیقت، چون متکبر ظرفیت کمی دارد، به محض اینکه کمال یا امتیازی را در خود مشاهده نمود، تصور می کند که دارای مقام و مرتبه ای است، در حالی که اگر با انصاف بنگرد، هر آنچه را کمال می پنداشته و به واسطه آن بر خلق، بزرگی می فروخته یا اصلا کمال نبوده و یا در مقابل کمالات دیگر قدر و قابلیت نداشته است. به عنوان مثال؛ عارفی که به واسطه عرفان خود، دیگران را حقیر و ناچیز می پندارد، از معارف الهی چه دارد، جز برخی مفهومات که چه بسا با معارف الهی ارتباطی نداشته و با خدشناسی و علم به صفات و اسمای الهی فاصله دارد. معارف برای عمل است، نه صرف دانستن.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=97920>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غزال (Ghazal)

غزال طبیعتا آسان گیر و خوش مشرب است. برای او که همیشه بشاش است، برخورد با دیگران و برقراری ارتباط با آنها اصلا کار سختی نیست. تعجیبی هم ندارد که غزال ترجیح می دهد وقت خود را در میان جمع و با دیگران بگذراند. به علاوه تنها ماندن برای مدت طولانی او را افسرده می کند. اما وقتی در جمع ها و مهمانی ها حضور دارد نه تنها خودش شاد و سرحال است، بلکه رفتارش باعث می شود بقیه هم اوقات خوشی را بگذرانند. به همین جهت غزال معمولا جزو نفرات اول لیست مدعوین هر مراسمی است.

در بحث ها و مشاجرات، غزال اغلب دست پایین را می گیرد و با دیگران کنار می آید. اگر فکر می کنید با سوء استفاده از این ویژگی او، می توانید همیشه بر غزال غلبه کنید، برایتان يك توصیه ضروری داریم. بهتر است خیال چنین کاری را هم از سرتان به در کنید! علت اینکه غزال سعی می کند در بحث ها کوتاه بیاید، این است که چنین شرایطی را دوست ندارد و می خواهد هر طور شده آنرا تغییر دهد اما به محض اینکه احساس کند طرف دوم قصد دارد بحث را به نفع خودش به پایان برساند و او را مغلوب کند، رفتارش ۱۸۰ درجه تغییر خواهد کرد. در این وقت است که شخصیت پنهان او آشکار می شود تا حریف زیاده طلب را سر جایش بنشانند. مطمئنا باورتن نخواهد شد این فرد خودرایی، متعصب و سرسخت که در مقابل خودتان می بینید همان غزال است که تا چند دقیقه پیش در مقابل همه چیز کوتاه می آمد. به هر حال اگر مدتی رفتار او را مورد بررسی قرار داده بودید،

متوجه این بخش پنهان شخصیت او نیز می‌شدید. چون غزال به‌ندرت به حرف دیگران گوش می‌کند و وقتی تصمیمش را گرفت غیرممکن است کسی بتواند به سادگی نظرش را عوض کند.

اما نکته آخر:

اگر مشکلی دارید منتظر نمانید تا غزال شما را راهنمایی کند. او مستبدتر از آن است که به شما توصیه‌های مجانی بدهد. اما اگر مساله‌تان را با او در میان بگذارید و از او کمک بخواهید، آنوقت مهربانی ذاتی او ظاهر می‌شود و توصیه‌هایی به شما می‌کند که غیرممکن است بتوانید جای دیگری پیدا کنید. پس بهتر است خجالت را کنار بگذارید و در اولین فرصت به سراغ غزال بروید تا مشکلاتان حل شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80085>



فائزه (Faezeh)

فائزه تمایلی ذاتی برای درک مشکلات دیگران و کمک به آنها دارد؛ فرقی هم نمی‌کند این افراد آشنا باشند یا غریبه. به خصوص در مورد بچه‌ها که فائزه خیلی به آنها علاقه‌مند است، از انجام هیچ کاری دریغ نمی‌کند.

او همیشه حاضر است تا به تمام بچه‌هایی که به چیزی نیاز دارند کمک کند و حمایت و مراقبت آنها را به عهده بگیرد. اما در مورد مسائل و مشکلات بزرگ‌ترها وضع تا حدی متفاوت است.

اگرچه فائزه همچنان آمادگی دارد دیگران را برای حل مشکلاتشان یاری کند اما در عین حال آنقدر خودش را درگیر این مسائل می‌کند که گاهی اوقات از زندگی خودش باز می‌ماند. به علاوه ذهنش همیشه درگیر مسائل ریز و درشتی است که حل نشدنشان به نوعی مشکل او محسوب می‌شود و می‌تواند آرامش او را سلب کند.

علاوه بر همه اینها، فائزه انعطاف‌پذیر است، به راحتی از خطاهای دیگران صرف‌نظر می‌کند و در برخوردش بسیار سیاستمدارانه رفتار می‌کند. تمام این ویژگی‌ها باعث می‌شود فائزه در روابط اجتماعی‌اش بسیار موفق عمل کند. به خصوص در روابط خانوادگی‌اش طوری رفتار می‌کند که نهایت درک و تحمل و هماهنگی را ایجاد کند و این نکته همیشه از سوی اطرافیانش مورد توجه و تقدیر قرار می‌گیرد. اما متأسفانه علی‌رغم تمام این تلاش‌ها، يك خصوصیت منفی می‌تواند موفقیت فائزه را تحت تأثیر قرار دهد و آن هم به تأخیر انداختن کارهاست. اگرچه فائزه کاملاً به وظایفش آگاه است اما همیشه در لحظه نود وارد میدان می‌شود و شروع به کار می‌کند. در واقع فائزه برای آغاز نیاز به يك نیروی خارجی دارد تا بر پتانسیل سکونش غلبه کند. چنانچه این اتفاق بیفتد، ادامه راه برای او چندان دشوار نخواهد بود.

و اما نکته آخر: بسیاری معتقدند فائزه استعداد هنری چندانی ندارد و تلاش‌های او در این زمینه هیچ ثمره‌ای نخواهد داشت. شاید این حرف ظاهراً درست باشد اما اگر به فائزه موقعیت پیشرفت داده شود، همه کسانی که او را بی استعداد می‌پنداشته‌اند شگفت‌زده خواهند شد. چون او در زمینه موسیقی و هنر جای پیشرفت بسیار دارد. تنها کاری که لازم است انجام شود قرارداد او در مسیر درست است...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80009>

فال 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 يك 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 يك 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 به طور اصولی اجرا خواهد شد.

• مثلث

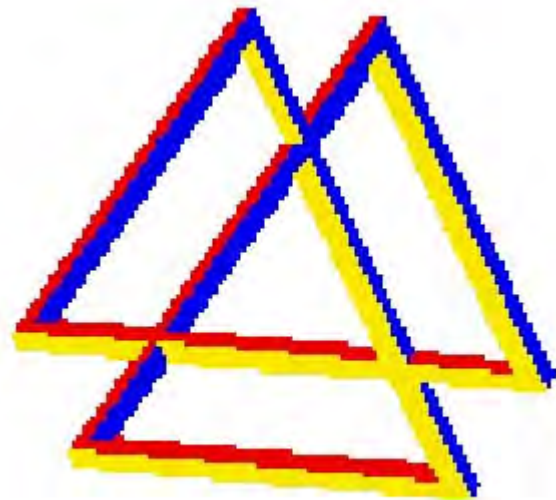
اشخاصی که شکل مثلث را انتخاب می کنند هدف گرا هستند. آنها از برنامه ریزی قبل از انجام کارها لذت می برند و به طرح موضوعات و برنامه های بزرگ و بلند مدت تمایل نشان می دهند، اما ممکن است جزئیات را فراموش کنند. اگر کاری را بر عهده آنها بگذارید ابتدا هدفی را برای آن تعیین و سپس با برنامه ریزی کار را آغاز می 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 متفاوتی 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 و سایر افراد دسترسی پیدا می کنند اما چندان اصول گرا 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 کار کنند. اگر شما بشدت علاقه مندید که يك کار خاص و اصولی را انجام دهید يك فرد مربع دوست میتواند همکار خوبی برایتان باشد. همچنین اینگونه افراد برای کار در دواير حسابرسی هم کاملاً مناسبند. اگر کارها نیاز به سازماندهی گروهی داشته باشد مثلث دوستان در پیشبرد فعالیت ها موفق خواهند بود. این افراد می توانند مجری خوبی باشند چون اهداف را مشخص و اطمینان می یابند که دستیابی به آنها ممکن است. برای هر نوع ارتباطات حضوری افرادی که دایره را انتخاب می کنند، بهترین هستند. آنها می توانند يك کارمند خوب، مسؤول پذیرش 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 .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71901>



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 طلایی رنگ هستید.
 - بین ۴ خرداد تا ۱۲ 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 ۲۲ 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 لیمویی 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 ملاطفت 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 بیازد 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 مدهای طولانی دوستش خواهید داشت.

▪ نیلی

شما بیشتر متوجه نگاهتان هستید و استانداردهای بالایی 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 احساسات 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 تنهایی 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 بیگانهید ، 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 واکنششان زیادی شدید است و علت آن نیز احساساتی بودنشان 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 توام 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 دست یابید ، 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

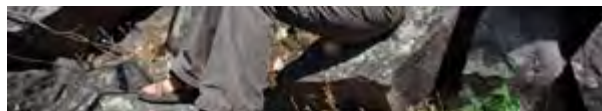
<http://vista.ir/?view=article&id=341444>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فراشناخت

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 فراشناختی

با یکدیگر متفاوت هستند و این مهارت‌های فراشناختی افراد است که آنها را از نظر فرآیند یادگیری و یادآوری متفاوت می‌سازد. ما در ادامه به توضیح بیشتر درباره فراشناخت 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 واسنومن، ۱۹۹۳ به نقل از سیف، ۱۳۸۰).

• فراشناخت [۲]

اصطلاح فراشناخت به دانش ما درباره فرآیندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری گفته می‌شود (بایلر واسنومن، 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 فراشناختی و نظارتی نیز شکل می‌گیرد. این مهارت‌های فراشناخت 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 فراشناخت 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 فراشناخت استفاده کردند (سیف، ۱۳۸۰).

دمبو (۱۹۹۴) می‌گوید دانش فراشناخت 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 فراشناخت 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 آموخته‌شده 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 مخلّ 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 رنوس مطالب و یادداشت‌های خود را شب امتحان مرور کنید

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=358995>



فرامرز (Faramarz)

فرامرز بسیار دست و دلباز است؛ تا اندازه‌ای که بسیاری از اطرافیانش او را ولخرج می‌دانند و گه‌گاه او را به‌خاطر خرج‌های غیرضروری و بی‌ملاحظه‌اش سرزنش می‌کنند اما فرامرز خیلی هم به حرف آنها توجه نمی‌کند. برای او مهم نیست که این ولخرجی‌ها در حد استطاعت او هست یا نه! چون از آنها لذت می‌برد.

فرامرز کلاً آدم خوشبین و دلشادی است که هیچ وقت مسائل را سخت نمی‌گیرد. دیدگاه مثبت فرامرز نسبت به آینده به همراه طبیعت پرانرژی‌اش همیشه راه زندگی را برای او هموار می‌کند. به علاوه فرامرز به ندرت نگران آینده است. چون در حال زندگی می‌کند و به جای برنامه‌ریزی برای آینده - که هیچ تضمینی برای آن وجود ندارد - سعی می‌کند درست در لحظه تصمیم‌گیری کند.

این هم دلیل دیگری برای شادی و سرزنده بودن او ست. بعید نیست همین الان فرامرز با شما تماس بگیرد و از شما بخواهد تا نیم‌ساعت دیگر حاضر باشید تا همراه او به يك سفر بروید. تعجب نکنید. به شما گفتیم که او اهل برنامه‌ریزی برای آینده نیست!

یکی دیگر از ویژگی‌های منفی فرامرز نداشتن برنامه است. بدین‌ترتیب او هیچ وقت يك روش منظم و فکر شده برای رسیدن به اهدافش ندارد. در نتیجه ادامه دادن و در نهایت به پایان رساندن آنچه فرامرز آغاز می‌کند برای او امری فوق‌العاده دشوار و گاه غیرممکن است.

در زمینه‌های هنری، فرامرز به‌طور طبیعی به موسیقی و تئاتر و هر چیزی که به نوعی به این مقولات مرتبط باشد گرایش دارد و اگر در این زمینه‌ها تمرین کند و استعدادهايش را پرورش دهد می‌تواند هنرمند موفقی شود.

و اما نکته آخر:

فرامرز نسبت به نیازهای دیگران بسیار حساس است و سعی می‌کند به آنها کمک کند. او در اغلب موارد برای خوشحال کردن دیگران قول‌ها و وعده‌هایی می‌دهد که عمل کردن به آنها برایش به هیچ وجه آسان نیست و قول‌هایش هم به ندرت عملی می‌شوند. بنابراین بهتر است زیاد روی قول‌های فرامرز حساب نکنید. همین‌قدر که متوجه نیاز شما می‌شود، باید از او متشکر باشید!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79507>

فرانک (Faranak)

فرانک به معنی پروانه است تمام خصوصیات فرانک ناشی از يك ویژگی کلی اوست که در يك جمله ساده قابل خلاصه کردن است: او بسیار حساس است و این حساسیت تمام جنبه‌های زندگی‌اش را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد؛ اگرچه در هر بخش به شکل خاصی بروز می‌کند. فرانک عاشق زیبایی‌های طبیعت است. مناظر طبیعی او را کاملاً مسحور می‌کند و بودن در طبیعت به او آرامش خاصی می‌دهد که در هیچ جای دیگری نمی‌تواند آن را تجربه کند. دلیل آن هم حساسیت بیش از اندازه نسبت به خودش و مسائل اطرافش است. حتی در بعضی موارد تجزیه و تحلیل آنچه فرانک احساس می‌کند برایش غیرممکن می‌شود. در نتیجه ذهن او دائماً مشغول کلنجار رفتن با این احساسات و ادراکات است تا بتواند منشأ و دلیل آنها را پیدا کند. متأسفانه با این شرایط فرانک به ندرت ممکن است آرامش ذهنی که ناشی از کنترل احساسات و ارتباطات فکری است را تجربه کند.

با این حساسیت فوق‌العاده، او انتظار دارد دیگران نیز بتوانند درکش کنند و مورد لطف و مهربانی خودشان قرار دهند که اغلب نیز این خواستش برآورده نمی‌شود. این مساله به نوبه خود موجب ایجاد دغدغه فکری برای فرانک می‌شود و شادی او را از بین می‌برد. در این شرایط است که طبیعت بهترین کمک برای فرانک است و پناه بردن به طبیعت می‌تواند تا حدی آرامش فکری‌اش را مجدداً به او باز گرداند. و اما نکته آخر: لابد تا اینجا فکر می‌کنید فرانک با این ویژگی‌ها و خصوصیات علاقه‌ای به بودن در جمع ندارد. اگرچه گاهی اوقات این اتفاق می‌افتد و او ترجیح می‌دهد کاملاً تنها باشد و از جمع دور باشد؛ اما چنانچه در شرایط روحی مناسبی باشد و دعوت شما را برای حضور در يك جمع یا مهمانی بپذیرد، می‌توانید مطمئن باشید که فرانک کاملاً متفاوتی را خواهید دید: او همه را سر حال می‌آورد و سر آنها را گرم می‌کند و در واقع روح شادی را به جمع شما خواهد آورد. اگر باور نمی‌کنید، حق دارید؛ ولی این واقعیت را می‌توانید يك بار امتحان کنید!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80823>

فرد جدی نمی تواند 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 وپروسی 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 پزشك 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 می‌خنداندند. 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 يك 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 يك رفتار نیست، گرچه می‌تواند اقدامات و رفتارهایی از قبیل تبسم و خنده را به وجود آورد. با این حال می‌توان گفت که مشرب خوش و بذله، يك ادراك و تصور است؛ به این علت که ممکن است کسی از يك 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 محرك بالقوه‌ای به حساب آید.

۲- شناختی که بتواند این بذله یا مشرب را درك 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- دلقک‌بازی: در روزگار گذشته، بسیاری از بازیگران سینما با ادا درآوردن و با دلقک‌بازی درصد خنداندن اشخاص بودند. سر خوردن روی پوست موز، پرتاب کردن بشقاب خامه و بستنی به صورت دیگران نمونه‌هایی بود که برای خنداندن 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 يك اسکناس يك صد دلاری به شما هدیه کرده است و لحظه‌ای بعد پاکت دیگری به دستتان برسد که نشان بدهد مبلغ يك 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 يك 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- بیاورید 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 يك موضوع فرح بخش در نظر بگیرید: اگر خوب نگاه کنید، می‌بینید همواره در پیرامونتان 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.

۵- 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، يا يك حكایت، از روش‌های مبالغه‌آمیز استفاده کنید: از استعاره‌ها استفاده کنید. استفاده مبالغه‌آمیز از استعاره می‌تواند تولید خنده بکند.

۵- يك كتابخانه 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 بکنید. 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 لوك سی‌وارد

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211721>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فرزاد (Farzad)

روش‌های خاص فرزند در برقراری ارتباط با دیگران معروف هستند. برخوردهای سیاستمدارانه فرزند باعث می‌شود همیشه در میان جمع محبوبیت داشته باشد. با حضور او می‌توانید مطمئن باشید حوصله هیچ‌کس در جمع سر نخواهد رفت. بدین ترتیب او یکی از اولین کسانی است که همیشه برای حضور در جمع‌ها و مهمانی‌ها دعوت می‌شود و به ندرت هم ممکن است فرزند این دعوت‌ها را رد کند. او همیشه از بودن در جمع استقبال می‌کند و از آشنا شدن با افراد جدید لذت می‌برد.

اهمیت دادن به دوستان می‌تواند در زندگی برایش دردسر درست کند. او گاهی اوقات بیش از اندازه درگیر مسائل دوستانش می‌شود و همچنین به راحتی ممکن است تحت‌تاثیر افکار و نظرات دوستانش قرار بگیرد. به همین جهت باید در انتخاب دوستانش کاملاً دقت کند. چون در غیر این‌صورت ممکن است مورد سوءاستفاده آنها قرار بگیرد.

فرزند به همان اندازه که از کار کردن در شرایط دشوار و تحت فشار فیزیکی بیزار است، شغل‌هایی را که متضمن فشارهای روانی و تصمیم‌گیری‌های آنی و مهم باشند نیز دوست ندارد. برای او داشتن پست مدیریت یک سازمان یا شرکت به هیچ عنوان شغل لذتبخشی نیست و او خود کاملاً از این موضوع آگاه است. به علاوه برنامه‌ریزی منظم و کارکردن براساس اصول از پیش تعیین‌شده نیز برایش بسیار مشکل است. مثلاً فرزند به ندرت برای مخارجش برنامه‌ریزی مشخصی دارد و به همین دلیل از اواسط ماه به فکر قرض کردن از دوستان و آشنایان می‌افتد... و اما نکته آخر: اگر می‌بینید فرزند در شروع کاری تعلل می‌کند و امروز را به فردا می‌اندازد، بدانید که وقت مناسب برای تشویق‌های شما فرا رسیده است. تنها تشویق اطرافیان می‌تواند به فرزند انرژی و اعتماد به نفس لازم برای عملی کردن نظرات و ایده‌هایش را بدهد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79925>



فرشاد (Farshad)

در زندگی فرشاد یک جمله وجود دارد که کل زندگی‌اش بر آن استوار است: «هرچه پیش آید، خوش آید!». فرشاد استاد تصمیم‌گیری‌های آنی و بدون فکر است. کارهای او هیچ روال و نظم خاصی ندارد و به همین دلیل به سختی می‌تواند در انجام آنچه شروع می‌کند موفق شود. مگر اینکه خودش را وادار کند تا مشکل‌ترین کار دنیا را انجام دهد و یک کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهد. البته شما خیلی به خودتان وعده ندهید که چنین اتفاقی بیفتد. فرشاد مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و کسانی که او را در حال انجام کارهای مختلف می‌بینند تصور می‌کنند آدم فعال و موفقی است.

اما به ندرت متوجه می‌شوند که کارهای پیشین او نیمه‌تمام مانده‌اند. فکر می‌کنید فرشاد با تمام این ویژگی‌ها از نظر مالی چه وضعیتی داشته باشد؟ برای او پول فقط وسیله‌ای است برای خوشگذرانی شخصی و ارزش دیگری ندارد. بنابراین برای پول در آوردن به خودش زحمت زیادی نمی‌دهد و همیشه مترصد پیدا کردن راه‌های آسان برای رسیدن به پول است. از آنجا که فرشاد طبیعتاً نسبت به پول بی‌قید و آسانگیر است، می‌توانید انتظار داشته باشید که آدم دست و دلبازی هم باشد. البته مشروط برآنکه پولی در بساطش باشد. دست و دلبازی او به همراه طبیعت گرم و مهربانش باعث می‌شود دیگران به سمت او جلب شوند. البته خود فرشاد نیز از بودن در جمع لذت می‌برد و به نظر او هرچه جمع شلوغ‌تر باشد بهتر است. اما متأسفانه گاهی اوقات دیگران از این خصوصیات او سوءاستفاده می‌کنند. به همین جهت فرشاد باید مواظب باشد تحت‌تاثیر داستان‌های سوزناک دیگران هرچه در کیسه دارد را به باد فنا ندهد. چون بعد از آن دیگر کسی نخواهد بود تا بخشنده‌گی و سخاوت بی حد و حصر او

را ستایش کند.

و اما نکته آخر: بخشندگی تنها ویژگی فرشاد نیست که در آن افراط می‌کند. او عاشق غذاهای چرب و شیرین است و اگر نتواند بر تمایل خود به زیاده‌روی در خوردن غلبه کند، مسلماً چاقی به سراغ او خواهد آمد و به تبع آن بیماری‌های دیگری نیز گریبانگیرش خواهد شد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79836>



فرناز (Farnaz)

نیازی نیست شما فرناز را کاملاً بشناسید تا به این نتیجه برسید که او بسیار زیرک و باهوش است و با حساسیت فوق‌العاده‌اش نسبت به مسائل جاری، همیشه درک ظریفی از حقایق زندگی دارد که می‌تواند بسیار موشکافانه‌تر و عمیق‌تر از نگاه اطرافیان به همان مسائل باشد. این نگاه عمیق‌تر به جریان‌های زندگی باعث می‌شود فرناز در زمینه نقاشی، موسیقی، سرودن شعر و بازیگری توانایی‌های درخشانی داشته باشد که اگر پرورش داده نشوند برای همیشه به همان صورت بالقوه باقی خواهند ماند. او از حضور در مکان‌هایی که این جنبه‌های متعالی وجود بشر مورد توجه قرار گرفته باشند، بسیار لذت خواهد برد و به همین دلیل است که برای فرناز رفتن به گالری‌های نقاشی، کنسرت و موزه‌های مختلف هنری یک تفریح ممتاز به حساب می‌آید. البته به جز جنبه تفریح و لذت، این موضوعات برای فرناز نوعی آرامش ذهنی به بار می‌آورند که هیچ عامل دیگری نمی‌تواند اثری مشابه آنها داشته باشد. شکی وجود ندارد که حساسیت فرناز در ارتباطات اجتماعی‌اش نیز تأثیرگذار است. او به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و بودن در متن جامعه و آشنا شدن با افراد تازه و شناختن ویژگی‌های منحصر به فرد هر کس برایش جالب است. به علاوه، در ارتباطات شخصی‌تر، فرناز به خوبی احساسات درونی‌اش را بیان می‌کند و به همین دلیل دیگران را کاملاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. او بسیار مهربان و ملایم و در عین حال بسیار محتاط و باملاحظه است.

• اما نکته آخر

طبیعی است کسانی که احساسات عمیق‌تری دارند در زمینه مسائل عاطفی نیز پرنرنگ‌تر عمل می‌کنند. طبیعت رمانتیک و رویایی فرناز باعث می‌شود او همیشه درگیری‌های عاطفی داشته باشد؛ اگرچه ظاهر آرام او ممکن است هیچ وقت خبر از آنچه در درونش می‌گذرد ندهد. اما شما گول این ظاهر را نخورید. یکی از دلایلی که فرناز این همه شلوغ و پر سر و صدا ظاهر می‌شود این است که نمی‌خواهد آنچه در درونش می‌گذرد را به راحتی به دیگران نشان دهد و در نتیجه از این نقاب برای پوشاندن چهره به شدت احساساتی‌اش استفاده می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80763>



فریبرز (Fariborz)

فریبرز یعنی دارنده قامت باشکوه. اگر به دنبال فریبرز می‌گردید، به شما اطمینان می‌دهیم او را در جاهای شلوغ و پر سر و صدا پیدا نخواهید کرد. از آنجا که ثبات و آرامش ذهنی برای فریبرز دو آرزوی تقریباً دست‌نیافتنی به حساب می‌آیند، برای جبران آن دوست دارد اغلب اوقات به يك محل آرام و ساکت پناه ببرد. به خصوص وقتی که از لحاظ فکری دچار آشفتگی می‌شود، تنها چیزی که می‌تواند در بهبود شرایط به او کمک کند رفتن به دامن طبیعت است. او به ورزش‌های صحرایی علاقه خاصی دارد و از این طریق سعی می‌کند انرژی عصبی درونی‌اش را مصرف کند.

برای فریبرز تحمل محدودیت بسیار سخت و دشوار است. برای او مفهوم زندگی با آزادی برابر است و به هیچ‌کس اجازه نمی‌دهد به هیچ طریقی آزادی‌هایش را محدود کند. فریبرز دوست دارد آزاد باشد تا همه چیز را تجربه کند ولی چنانچه موضوعی برایش جذابیت خاصی داشته باشد و کنجکاوی‌اش نسبت به آن تحریک شود، در آن مورد از انجام هیچ کاری کوتاهی نمی‌کند. برای او مهم نیست این موضوع چقدر تازه و ناشناخته باشد اما مشکل اصلی این است که کارهای یکنواخت و کسل‌کننده می‌توانند کنجکاوی و علاقه فریبرز را تحت‌تاثیر قرار دهند و او را نسبت به ادامه کار دلسرد کنند. به همین دلیل فریبرز کارهای زیادی را نیمه‌تمام رها می‌کند تا کنجکاوی‌اش را در زمینه‌های تازه ارضا کند. چون وقتی فکری به ذهن فریبرز برسد، به سختی می‌تواند آن را کنار بگذارد و به چیز دیگری فکر کند. ناتوانی در کنترل افکار یکی از نقطه‌ضعف‌های فریبرز است که باعث می‌شود خلق و خوی او به‌طور ناگهانی تغییر کند؛ بدون اینکه هیچ دلیل بیرونی خاصی برای این تغییر وجود داشته باشد. همه چیز به ذهن همیشه مشغول فریبرز و افکارش مربوط می‌شود.

• اما نکته آخر: اگر شما شاهد اتفاقات و حوادث ناخوشایندی بوده‌اید که متناوباً در زندگی فریبرز می‌افتند، حتماً به دلیل آنها هم زیاد فکر کرده‌اید اما واقعیت این است که تنها و تنها يك دلیل برای همه آنها وجود دارد و آن هم تصمیم‌گیری‌های آنی فریبرز است. او به سرعت تصمیم می‌گیرد و به ندرت به انگیزه‌های آنی‌اش فکر می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80225>



فصل ها و رنگ ها

• بهار: پوست افرادی که در بهار به دنیا آمده اند، دارای رنگ های طلایی است. بعضی از متولدین این فصل چهره ای عاجی رنگ همراه با لک و کک و مک دارند و بقیه دارای پوستی شفاف و گندمگون می باشند. حتی با وجود



کک و مک نیز پوست چهره آن ها شفاف و درخشان بوده و در برابر نور آفتاب قهوه ای رنگ و برنزه می گردد.

نارنجی های روشن، هلوپی، انواع رنگ قرمز، زنگاری روشن، صورتی های مایل به هلوپی، قرمزهای روشن و درخشان متمایل به نارنجی، طلایی روشن و درخشان، زرد طلایی، خاکستری سایه روشن، قهوه ای متمایل به طلایی، قهوه ای مسی، آبی روشن و درخشان، آبی فیروزه ای، آبی دریایی و آبی لاجوردی روشن تا سبزه های روشن و درخشان متمایل به زرد رنگ های متولدین فصل بهار است، مشکی رنگ متولدین این فصل

نیست.

▪ تابستان: پوست متولدین تابستان دارای زمینه رنگ های آبی متمایل به صورتی است. معمولاً پوست اینگونه افراد صاف و روشن و مهربانی بوده و رنگ موها نیز از بور بسیار تند یا خاکستری یا قهوه ای با زمینه رنگ قهوه ای متمایل به قرمز یا خاکستری متغیر است.

انواع رنگ های کمرنگ و صورتی، تمشکی، قرمزهای متمایل به آبی، آبی، بلوطی، زرد لیمویی کمرنگ، بنفش تیره و کمرنگ، بنفش مایل به ارغوانی سیر، سفید ملایم، بژ مایل به آبی، قهوه ای گوزنی، آبی تیره متمایل به خاکستری، آبی روشن مایل به خاکستری، سبزه های متمایل به آبی رنگ های متولدین فصل تابستان است. نارنجی، طلایی و مشکی از رنگ های این فصل نمی باشد.

▪ پاییز: پوست افرادی که در فصل پاییز به دنیا آمده اند، دارای زمینه رنگ های طلایی هستند و رنگ موهایشان قرمز یا قهوه ای متمایل به قرمز بوده و پوست چهره آن ها لطیف و شفاف، گلگون رنگ یا طلایی تیره می باشد.

انواع نارنجی، هلویی تیره، زنگاری، قرمز مایل به قهوه ای، قرمزهای تیره و متمایل به نارنجی، طلایی، طلایی متمایل به زرد، طلایی متمایل به کرم، بژ متمایل به طلایی، انواع قهوه ای، آبی، فیروزه ای، انواع سبز، رنگ های متولدین این فصل است.

صورتی، ارغوانی، خاکستری و مشکی جزء رنگ های این فصل به شمار نمی آید.

▪ زمستان: پوست زمستانی ها دارای زمینه رنگ های آبی متمایل به صورتی است. رنگ موهای اغلب افراد متولد در این فصل تیره بوده و رنگ چهره آن ها بژ متمایل به خاکستری یا زرد رنگ می باشد.

اکثر رنگ های روشن و درخشان، صورتی های متمایل به آبی روشن و تیره، قرمزهای روشن و درخشان، قرمزهای متمایل به آبی، زردهای روشن، ارغوانی متمایل به قرمز تیره، سفید، بنفش مات، خاکستری متمایل به قهوه ای، خاکستری، مشکی، آبی تیره، آبی روشن، آبی مات، فیروزه ای روشن، سبزه های روشن از رنگ های متعلق به متولدین فصل زمستان است. نارنجی و طلایی از رنگ های زمستانی نمی باشند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101992>

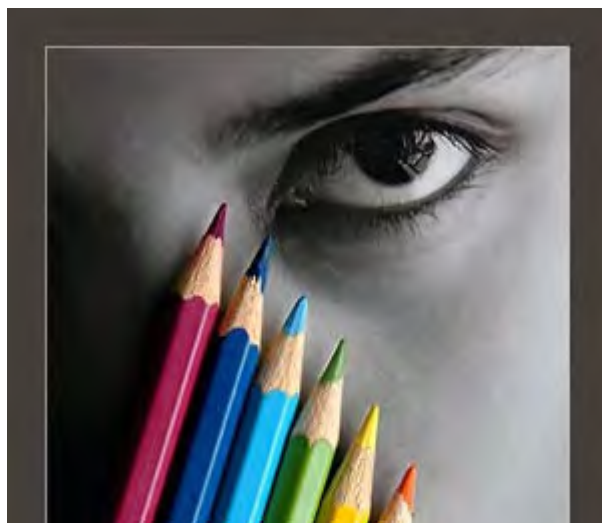


فکر می کنی چه رنگی هستی؟

روانشناسان عقیده دارند رنگی که برگزیده و دلخواه کسی است می تواند گویای خصوصیات اخلاقی و روانشناسی او باشد. توجه و علاقه شما به رنگها در طی زمان تغییر می کند به دلیل آن که خصوصیات اخلاقیات نیز در سالیان دراز تغییر خواهد کرد . اما اگر در مورد رنگی ناگهان عقیده خود را عوض کنید به علت ضعف شما و یا به علت نیازتان به تغییر محیط است. نوشتار زیر چکیده ای است که بر اساس این نظریه و پس از سالهای پژوهش نگاشته شده:

▪ قرمز: خوش قلب اما خودپرست

مظهر شدت و زیاده روی است که گاهی در جهت مخالف آن است. قرمز رنگ





عشق و تنفر و فداکاری و خشونت و خون و آتش. کسی که به این رنگ علاقه دارد هرگز نمی تواند در زندگی بی تفاوت باشد این گونه اشخاص تند و سرکش و در عین حال فعال و شجاع و کمی عجول هستند . احتمال شکست به خصوص در عشق برای آنها فراوان است . قضاوت‌های عجولانه و ناگهانی در مورد دیگران اغلب سبب از بین رفتن دوستی هایشان می شود ، با آن که در عشق کاملاً فداکارند اما اگر روزی حوادث بر وفق مراد نباشد بدون تفکر و جویا شدن علت می جنگند.

دو عیب بزرگ خودپرستی و عدم کنترل، در نفس آنهاست و دو صفت

ممتازشان خوش قلبی و حس بزرگ طلبی است به طور کلی دوستداران رنگ قرمز دارای خصوصیات متضادی هستند.

• صورتی: مورد علاقه دیگران

رنگ صورتی درواقع همان قرمز است که کمرنگ شده باشد . اگر به این رنگ علاقه دارید تمام صفات رنگ قرمز را کمی ملایمتر دارا می باشید، با گذشت هستید و در عشق، تندی نشان نمی دهید . دیگران را خوب درک می کنید و با اطرافیان خود با ملایمت و لطف رفتار می کنید و به دلیل نشاط و شادابی تان مورد علاقه اطرافیان خود هستید آنهایی که به این رنگ علاقه دارند اغلب شکسته ها ، خشونت‌ها و دشواری های زندگی را تحمل کرده اند و با مشکلات فراوان مواجه شده اند.

• آبی: نظم، پشتکار، تنهایی

رنگ آبی از رنگهایی است که طرفداران زیادی دارد. اگر به این رنگ علاقه دارید، کاملاً می توانید هوس و احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید . ظاهر آرام شما دیگران را وادار می کند که به شما احترام بگذارند و دوست دارید پیوسته مورد احترام و ستایش دیگران قرار بگیرید. در خرید و پوشش لباس قناعت می کنید و به علت شرم و حیا و گاه غروری که دارید میل دارید اغلب تنها باشید . حماقت و عدم فهم دیگران شما را کسل می کند و کسانی که از نظر هوش و فهم بر شما برتری دارند شما را ناراحت می کنند . کار های خود را از روی نظم و ترتیب و بر پایه قواعد معینی انجام می دهید . یکی از صفات مشخص شما پشتکار شماست.

• قهوه ای: قابل اعتماد

اگر رنگ قهوه ای را دوست دارید کاملاً می توان روی شما حساب باز کرد. باثبات و مقدس ، شاعر پیشه و کمی فیلسوف مآب هستید . به ندرت تغییر عقیده می دهید و با آن که کمتر تصمیم می گیرید اما هر بار که تصمیمی بگیرید آن را به مورد عمل می گذارید . شما کاملاً در نگهداری پول و اسرار دیگران قابل اعتماد هستید میل دارید پیوسته در عالم خودتان باشید و گاهی اوقات با اطرافیان خود رفتار خشونت آمیزی در پیش می گیرید. در عشق هرگز بدبین و تند نیستید.

• خاکستری: احساس بی نیازی

این رنگ مظهر چشم پوشی از خوشی های دنیاست. کسانی که به این رنگ علاقه دارند اغلب در زندگی احساس رضایت می کنند ، خاکستری رنگ عقلا است و جوانانی که به این رنگ اظهار علاقه می کنند درواقع خود را هم شأن اشخاص کهنسال میدانند و در زندگی احساس بی نیازی می کنند در عشق بر افراد مسن تر از خود تمایل دارند و اغلب کسانی که از نظر فکر و ایده به آنها برتری دارند خیلی آسان طرف توجهشان قرار خواهند گرفت.

• پرتقالی: صداقت آری، هوسبازی هرگز

رنگی است ترکیبی و آنهایی که این رنگ را رنگ دلخواه خود می دانند متکی به نفس نیستند . اجتماعی و خوش خلقند و با مردم خوب رفتار می کنند. نفوذ در این گونه افراد مشکل است کسی که آنها را دوست بدارد می تواند با او به آسانی ازدواج کند . هوسباز نیستند و اگر با کسی دوستی کنند صداقت و فداکاری دارند . اگر افراد این دسته با کسی که خصوصیات اخلاقی خودشان را داشته باشد ازدواج کنند سعادتمند می شوند.

• سبز: کنجکاو

رنگ سبز طبیعت و تازگی است. اگر به این رنگ علاقه دارید زندگی با شما آسان است. نقطه اشتراک فراوانی با افراد علاقه مند به رنگ پرتقالی

دارید روابط شما با دیگران بر پایه ی اصول و قرارداد است . دوست ندارید که در زندگیتان حوادثی به وقوع پیوندد اما کنجکاوانه به ماجراهای زندگی دیگران توجه دارید.

▪ فیروزه ای: اسرارآمیز و پند ناپذیر

دوستداران این رنگ اسرارآمیزند و احساساتی و کارهای شخصی خود را به خوبی اداره می کنند. پشتکار دارند و باثباتند و به نصایح دیگران در مورد کارهای خود کمتر توجه دارند. فیروزه ای معمولاً رنگ مورد علاقه ی خانمها است.

▪ سپاه: خوش ذوقی و طرافت طبع

این رنگ برخلاف عقیده ی همگان رنگ نومیدی و عزا نیست بلکه نشانه خوش ذوقی و طرافت طبع است اگر از دوستداران این رنگ هستید مسلماً به شخصیت اطرافیان خود احترام می گذارید و برای آن که دیگران را با ارزش و برجسته نشان دهید از هیچگونه کمکی به آنها دریغ نمی کنید و هرگز خود را به دیگران تحمیل نمی نمایید همچنین عقاید و نظریات دیگران را به آسانی می پذیرید.

نوشته شده توسط بکائیان

<http://www.psychology-student.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106228>



قلدرها و حقه بازها همیشه بد نیستند

آقای بازنشسته ۶۴ساله 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 لوچه 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 احساس 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 هرحال 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 منفصل 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 و گو 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 انفعال 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 دل باز 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 آقااست و خانم کاملاً در چنگال قول آقا گیر افتاده است. همان طور که شاید حدس می زنید 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 باز می 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 اظهار تاسف 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>

کامران (Kamran)

کامران آدم بلندپروازی نیست و خطر کردن برای او هیچ معنی و مفهوم خاصی ندارد. به همین دلیل معمولاً راه‌های امتحان شده و یکنواخت پیشین را به راه‌های جدید ترجیح می‌دهد چون می‌خواهد هر طور که شده از تغییرات احتمالی و عدم قطعیتی که جزو غیرقابل احتراز انتخاب‌های جدید است دور باشد. اگر قرار است همسر آینده شما کامران باشد، از همین حالا بدانید که نباید انتظار پیشرفت سریع و تغییرات ناگهانی از او داشته باشید. زیرا طبیعتاً به شرایطی تمایل دارد که کم‌ترین تغییر را داشته باشد و در نتیجه بسیار آهسته و قدم به قدم پیشرفت می‌کند.

کامران استعداد بالقوه‌ای برای تمرکز کردن دارد؛ صبور است و تفکر منطقی یکی از ویژگی‌های متمایز اوست. بنابراین کامران‌ها مهندسين و دانشمندان خوبی خواهند شد چون می‌توانند مدت طولانی روی يك مساله تمرکز کنند و با تفکر صحیح به نتایجی برسند که دیگران خیلی پیش‌تر از رسیدن به آنها ناامید شده‌اند. اگر از تمایل او به آهسته قدم برداشتن صرف‌نظر کنیم، تنها ویژگی او که ممکن است پیشرفت‌ش را محدود کند نداشتن اعتماد به نفس کافی و به تعویق انداختن کارهاست. کامران با این تصور که همیشه برای انجام کارها وقت بسیار زیادی خواهد داشت، هیچ عجله‌ای برای هیچ کاری ندارد. بنابراین اگر قرار است کاری برای شما انجام دهد، به جای تاکید بر انجام خود کار بهتر است بر کمبود وقت تاکید کنید. مطمئناً نتایج خیلی بهتری خواهید گرفت.

از نظر کامران، بودن در میان جمع بسیار مهم است و تنها در این شرایط است که احساس آرامش و شادی می‌کند. یکی از دلایل نیاز کامران به بودن در میان جمع، تمایل او به وابستگی به دیگران است. معمولاً زمانی که مشکلی پیش می‌آید و یا زمانی که نیاز به يك تصمیم‌گیری مهم است، کامران نیازمند پیشنهادها و تشویق‌های اطرافیان‌ش است و به شدت تحت‌تاثیر نظرات دیگران قرار می‌گیرد. از دیگر خصوصیات مهم کامران این است که در گفتن «نه» مشکل دارد. بنابراین اگر زمانی به شما گفت نه! می‌توانید ۹/۹۹ درصد مطمئن باشید که منظور واقعی او چیز دیگری بوده است...

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80841>

کاوش محیط برای یافتن سرنخ 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 بدعنتی که اهل دعا 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 ناشنویان 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 جرقه 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 یی آنها را استثمار کرده یا به آنها زیان 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 (بوردرلین) 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 یی 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 (اسکیزوئید و اسکیزوتایپال) و نیز بیماران دچار اختلالات طیف در خودمانده (اوتیستیک)- از جمله اختلال آسپرگر- 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 خودفراروی بالا ولی همکاری اندک دارند. در سامانه «سرشت» اینان، نخواستاری (تنوع طلبی) اندک، وابستگی به پاداش اندک، آسیب گرایی 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 پریشی و دیگر اختلالات و صفات محوری 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 نودوستی 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 پررنگ 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 سرش کلاه می گذارند.
- (۲) مشغولیت دائم ذهنی اش، شکایات 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 خشمگینانه 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 با 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.

كاوه (Kaveh)

كاوه جدی، مسوولیت‌پذیر و ثابت‌قدم است. او را همیشه در میان جمع و با دیگران می‌بینید. البته این ویژگی‌های او عامل جلب دیگران نیست. مردم به سمت كاوه جلب می‌شوند، چون احساس می‌کنند صبور و مهربان است. به علاوه به خوبی به حرف‌های دیگران گوش می‌دهد و می‌تواند شرایط و مشکلات آنها را درك کند.

تمام این ویژگی‌ها به همراه طبیعت مهربان و آسان‌گیر كاوه باعث می‌شود همه در حضور او احساس راحتی کنند. اگر رفتار سیاستمدارانه را هم به فهرست‌مان اضافه کنیم، فكر می‌کنید برای موفقیت در موقعیت‌هایی که با مردم سر و کار دارد، چه خصوصیت‌های دیگری لازم است؟ احتمالاً هیچ! به همین دلیل هم كاوه در انجام خدمات اجتماعی که به‌نوعی با مسائل مردم در ارتباط است و در كل کارهای نوع‌دوستانه سرآمد دیگران خواهد بود.

البته به كاوه توصیه نمی‌کنیم که به سراغ تجارت برود. احتمالاً شما خواهید گفت که این توصیه ما کاملاً اشتباه است. چون كاوه شم اقتصادی خوبی دارد و به درستی می‌تواند شرایط و موقعیت‌های اقتصادی را تجزیه و تحلیل کند. اما ما باز هم همان توصیه‌مان را تکرار می‌کنیم. دلیل آن هم کاملاً واضح است: كاوه در کارهایش پشتکار ندارد و معمولاً دست پایین را می‌گیرد. توجیه او هم از این قرار است: «من دوست ندارم عامل ایجاد مشکلات و درگیری‌ها شوم!»

خوب، خودتان را آماده کنید تا يك موضوع باورنکردنی درباره كاوه بشنوید. مسلماً نمی‌توانید تصور کنید چنین شخصیت برجسته‌ای اعتماد به نفس کافی نداشته باشد. اما واقعیت همین است.

• نکته آخر:

كاوه مرد خانواده دوستی است که امنیت خانه و خانواده بیش از هر چیز دیگری برایش اهمیت دارد. به عنوان يك پدر به بچه‌ها علاقه‌مند است، آنها را به خوبی درك می‌کند و از همه مهم‌تر، پدری منصف و مهربان است. يك پدر خوب چه ویژگی‌هایی دیگری می‌تواند داشته باشد؟

كدام 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، توهّم، 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 پیش پیشانی است و مانند یک ترموستات عصبی عمل می‌کند. جایگاه احساسات منفی مانند ترس یا تهاجم در قسمت راست قطعه‌های پیش پیشانی 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 مغزمان ابتدا لازم است بدانیم برتری نسبی کدام طرف مغزمان 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 ۲ 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؟ توانائی‌ها 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>



کفش و کیفیتان شما را لو می‌دهد

تا به حال دقت کرده‌اید که کفش و کیف و ماشین و موبایل و آدم‌ها شخصیت‌هایی منحصر به فرد و اتفاقاً شبیه به صاحبشان دارند؟ نه، صبر کنید ما برداشت شخصی را جایگزین تجربیات روانشناسی نمی‌کنیم فقط به شما پند می‌دهیم که در نگاه اول بتوانید آدم‌های روبرویتان را بشناسید تا ارتباطات را برپایه و اساس درستی پایه‌ریزی کنید.

۱. آدم‌هایی که کفش‌های راحت و کیف‌های نرم استفاده می‌کنند از نقطه‌نظر ارتباطی آدم‌هایی فاقد خودخواهی و خودبزرگ‌بینی هستند، آنها می‌خواهند راحت باشند و راحت هم ارتباط برقرار کنند. هرچند گاهی همین آدم‌ها در اتفاق‌های بزرگ زندگی مثل ازدواج باعث دردسر اطرافیان می‌شوند چون علاقه‌ی به شرط و شروطها و تزیینات قدیمی ندارند.

۲. آدم‌هایی که کفش‌های شسته و رفته با طراحی خشک و کیف‌هایی سنگین و چهارگوش انتخاب می‌کنند، سعی دارند شما و خودشان را در چارچوبی که ارتباطاتشان را در آن گنجانیده‌اند، محدود کنند. این آدم‌ها سعی می‌کنند از نظر ظاهری مقتدر و با شخصیت به نظر بیایند و به همین دلیل همیشه در ارتباط با آنها يك نوع عدم دوستی صادقانه احساس خواهید کرد.

۳. آدم‌هایی که دایم کفش و کیف عوض می‌کنند، سعی دارند چیزی را در



پس ظاهر مردم‌پسند خود پنهان کنند، حواستان باشد این آدم‌ها در عین خوش‌طاهری غیرقابل اعتمادند.

۴. کفش‌های خاکی، کیف‌هایی با قفل شکسته و نخ‌های در رفته نشانه خاکی بودن یا بی‌توجهی به جریان مد دنیا نیست، بلکه نشانه عدم توازن شخصیت، نداشتن اعتماد به نفس و بی‌توجهی به اطرافیان است.

۵. از آدم‌هایی که فقط کیف‌های مدل بالا و کفش‌های مارک‌دار می‌پوشند باید يك سوال را پرسید، می‌خواهید مردم فکر کنند شما به سرووضع‌تان

فکر می‌کنید؟

۶. حواستان باشد کیف‌های گرد و نرم نشانه شخصیت‌های قابل انعطاف و کیف‌های خشك و قفل‌دار نشانه سختی شناسه‌های شخصیتی فرد در مواجهه با افراد است.

۷. درباره کفش زیاد گفته‌ایم اما ارتباط کفش و کیف مثل ارتباط دو خط موازی است هرچند زیاد به هم مربوط نیستند، اما يك راه را به ما نشان می‌دهند.

۸. تا به حال کیف‌ها و کفش‌های آدم‌ها را از رنگ‌هایشان روانشناسی کرده‌اید؟ نکته جالب توجه اینجاست که در جامعه ما هرچند رنگ‌ها زیاد متنوع نیستند اما بالاخره رنگ‌های روشن نشانه شادی درونی و رنگ‌های تیره نشانه یکنواختی زندگی‌اند، هرچند رنگ‌هایی مثل قرمز و زرد و صورتی برای کیف و کفش نشانه صاحبانی هستند که راهی برای ارتباط جمعی ندارند و تنها از طریق کیفشان دیده می‌شوند.

۹. حواستان باشد نوجوان‌ها باید کیف‌ها و کفش‌های رنگی داشته باشند، چون در سنین نوجوانی هنوز روابط اجتماعی قوی و محکم و ساختار ذهنی درست و منطقی و علم به سخنوری ندارند که بتوانند در جمعی با تکیه بر آنها خودشان را نشان دهند.

۱۰. البته بعضی‌ها هم نوجوان می‌مانند!

شرمین نادری

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=70638>



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 قرن‌بپستمی 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





این قدر 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 «کمال‌گرایی» 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 خیلی خیلی 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 موقع انتخاب رشته دانشگاهی، فقط دانشگاه تهران (فنی‌ها بخوانند صنعتی شریف) 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 قدرت‌طلبانه».

(۲) والدین کمال‌گرا:

از قدیم و ندیم گفته‌اند «گندم از گندم بروید، 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 تلاش‌کردن 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 مشکلی 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 مبدا 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 بی‌انتهای گیر می‌کنند و همیشه با خودشان درگیرند.

• چه انواعی دارد؟

روان‌شناسان با توجه به علت‌های کمال‌گرایی، ۳ نوع از آن را مشخص کرده‌اند:

۱) کمال‌گرایی خودمدار

این همان نوع است که در تعریف‌های 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 تورنتو 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 مضطرب‌شدن 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 برجسب‌زدن‌ها 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 لقمه لقمه 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، تأثیری 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>



کم حرف‌ها، پر حرف‌ها یا خارپشت‌ها، 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 گوشه نگاهی سرخ می‌شوند

(۲) خجالتی‌هایی که برای پوشاندن کمرویی خود مدام حرف می‌زنند

(۳) خجالتی‌هایی که مثل خارپشت خود را در حصاری 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 نترسند.

گاهی به جای واژه کمرویی از اصطلاح "ترس از اجتماع" استفاده می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که هیچ مرز واضح و مشخصی بین "کمرویی" 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 مثلاً سرکلاس درس، پای تخته یا سالن‌های کنفرانس دانشگاه زبانشان می‌گیرد و سرخ می‌شوند.

مثلاً در فرانسه ۶۰ درصد افراد ادعا می‌کنند از کمرویی رنج می‌برند. در حالی که تنها ۲ تا ۳ درصد افراد واقعاً از کمرویی به عنوان یک بیماری روانی که معمولاً همراه با افسردگی نیز هست، رنج می‌برند. کمرویی 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 معمولاً قادر نیست با جنس مخالف خود سر صحبت را بگشاید...

• آسیب‌پذیری ژنتیکی:

گرچه تاکنون ژن کمرویی شناخته نشده است، ولی محققان معتقدند تمامی افراد استعدادی طبیعی برای مبتلا شدن به کمرویی 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 فرزندمان 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 فرزندانی خجالتی دارند. فروید، دلیل کمرویی 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، مطمئناً نقصی اجتماعی است که باید درمان شود.

• فرهنگ:

تحقیقات نشان داده است که کمرویی با فرهنگ یک 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 یک 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 کمرویی فرد را فراهم می‌کند: تحقیر، تمسخر، شکست .

کنجکاوی یا فضول؟

سوالات زیرا را به دقت بخوانید و با صداقت پاسخ دهید. سپس امتیاز هر پاسخ را یادداشت کرده و با استفاده از قسمت پاسخ ها امتیاز به دست آمده خود را بررسی کنید:

۱) در حال عبور از جلوی منزل یکی از همسایگان که معمولاً صدایی از خانه آنها شنیده نمی شود، متوجه مشاجره پدر و مادر با یکی از بچه ها می شوید. به نظر شما این موضوع آنقدر جالب هست که بایستید و به دعوی آنها گوش دهید؟

• وقت من بیشتر از این کارهای بی فایده ارزش دارد. (۰)

• شاید چند دقیقه ای به حرف های آنها گوش دهم. (۵)

• تا از کل جریان باخبر نشوم خیالم راحت نمی شود. (۱۰)

۲) وقت صحبت تلفنی با یکی از دوستانتان، مجبورید برای چند دقیقه پشت خط بمانید تا او به تماس تلفنی دیگری پاسخ دهد. زمانی که دوستانان برمی گردند، از او می پرسید چه کسی تماس گرفته بود؟

- بله (۱۰)



- خیر (۰)

۳) پست اشتباهی نامه همسایه تان را به منزل شما می آورد که عنوان خصوصی دارد، ولی درب پاکت قبلاً باز شده است. آیا نامه را می خوانید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

۴) یکی از افراد حاضر در یک جمع دوستانه به آهستگی مشغول صحبت با تلفن همراهش است. آیا گوشتان را تیز می کنید تا ببینید جریان از چه قرار است؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

۵) آیا تا به حال درون کیف کسی را از روی کنجکاوی گشته اید؟

- بله (۱۰)

- خیر (۰)

- ۶ (دوستانتان به یک مهمانی دعوت شده اند که شما در لیست مهمانان نبوده اید، آیا صبح روز بعد از مهمانی با آنها تماس می گیرید تا درباره آنچه در مهمانی اتفاق افتاده سوال کنید؟
- بله (۱۰)
 - خیر (۰)
- ۷ (اگر متوجه روحیه افسرده یکی از دوستان و یا همکارانتان شوید، چه می کنید؟
- منتظر می مانم تا اگر خودش مایل بود سر صحبت را باز کند. (۰)
 - سعی می کنم به نحوی موضوع را به او ربط بدهم تا مساله مطرح شود. (۵)
 - آنقدر اصرار می کنم تا بالاخره دلیل ناراحتی اش را بگوید. (۱۰)
- ۸ (فردی که در وسیله نقلیه عمومی کنار شما نشسته، مشغول دیدن تعدادی عکس است. آیا کنجکاوی باعث می شود زیرچشمی به عکس های او نگاه کنید؟
- بله (۱۰)
 - خیر (۰)
- ۹ (بطور اتفاقی کلمه رمز دسترسی به صندوق پست الکترونیکی یکی از دوستانتان را پیدا می کنید. آیا نگاهی به ایمیل های او می اندازید؟
- بله (۱۰)
 - خیر (۰)
- ۱۰ (در خیابان راه می روید که می بینید دوفتر شروع به دعوا می کنند. آیا می ایستید تا ببینید موضوع چیست؟
- بله (۱۰)
 - خیر (۰)
- پاسخ ها
- تا ۳۵ امتیاز:
- شما حتی یک رگ فضولی هم در بدنتان ندارید؛ یا حداقل در امور دیگران فضولی نمی کنید. دلیل آن هم مشخص است: یا فکر می کنید که باید حریم خصوصی دیگران را محترم بشمارید و یا مشغولیات ذهنی بهتری دارید. در هر صورت نتیجه این است که به هیچ عنوان در اموری که به شما ربطی ندارد دخالت نمی کنید.
- ۳۵ تا ۷۰ امتیاز:
- خوب، شما طبیعتاً آدم کنجکاوی هستید. اما خوشبختانه کنجکاوی شما کنترل شده است و تمام سعی تان بر این است که از دخالت در امور دیگران پرهیز کنید. بعضی وقت ها برای گرفتن اخبار دست اول ممکن است هر کاری بکنید؛ به خصوص اگر پای شایعات پر آب و تاب در میان باشد.
- ۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز:
- شما اطلاعاتی درباره تر یا خشک بودن هیزم جهنم ندارید؟ برای شما هیچ چیز هیجان انگیزتر از کشف مسائل شخصی دیگران نیست و در این باره هر تلاشی که لازم باشد انجام می دهید. احتمالاً تا به حال از طرف دوستانتان لقب فضول را دریافت کرده اید. اگر این اتفاق تا به این لحظه نیفتاده، مطمئن باشید در آینده ای نه چندان دور خواهد افتاد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=91657>

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 زن» 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 ی 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 گی می شوند. در محیط کار اینان اغلب به حرفه های حاشیه پی 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 حیای 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 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 «خودفراوری» 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 (اسکیزوتیوید)، بدبین- کینه توز (پارانوتیوید)، وابسته- پناه جو (دیپندنت)، شگفت انگیز- خرافه گرا (اسکیزوتایپال) و مرزی- آشوبناک (بوردلاین) 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 (اسکیزوتیوید)، بدبین-کینه توز (پارانوتیوید)، وابسته- پناه جو (دیپندنت) 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 رخدادها 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 گراف 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 امریکا، 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 پی 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 (پیکری 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 وجوی 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 (اسکیزوتیوید) 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 تاریکخانه

های شکوهمند و دوست داشتنی خود، شهریارانی تک اما کامروایند.

اسکیزوئیدها 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 نمایند.

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)گرا نه دارند كه هم در ايستارهاي اجتماعي و هم هنگامي كه در انتظار برخوردهاي آينده هستند، از سوي فرد آزموده مي شوند. همين فكرها هستند كه رنج و ملال پديد مي آورند؛ هر چند به آساني از سوي فرد هنگام ارزيابي روانشناختي بيان نمي شوند. از جمله افكار خودكار (اتوماتيك) منفي معمول آنان مي توان به مواردی همچون «من گيرا (جذاب) نيستم»، «من كسل كننده هستم»، «من كودن هستم»، «من يك بازنده هستم»، «من بهنجار و سازگار نيستم» اشاره كرد.

افزون بر آنچه پيشتر گفته شد، مردم گريز- پرهيزمدار (اوويدنت)ها جرياني از فكرهاي خودكار دارند كه در سمت و سوي منفي، آنچه رخ خواهد داد را پيش بيني مي كنند؛ «من هيچ چيز براي گفتن نخواهم داشت»، «من يك ابله از خودم خواهم ساخت»، «او مرا دوست نخواهد داشت»، «او به نقد و نكوهش من خواهد پرداخت». ايشان ممكن است از اين فكرها كاملاً آگاه باشند يا نباشند. آنها ممكن است از رنج و ملالي كه اين فكرها برمي انگيزد، خبردار و هشيار باشند؛ با اين وجود شرايط از سوي شخصيت مردم گريز- پرهيزمدار پذيرفته مي شود و به جاي آنكه درستي شرايط به آزمون نهاده شود، فرد به گونه يي كنش مند (فعال) از آن گونه ايستارهاي اجتماعي كه مي پندارد در آنها فكرها و اندیشه هاي خودپرسش (انتقاد)گرا نه و رنج و ملال سر بر مي آورند، مي گريزد.

باورهاي شخصيت مردم گريز- پرهيزمدار به ارزيابي هاي ناكارآمد درباره روابط با ديگران مي انجامد. اين گونه مردمان چنين باور دارند كه از بنياد دوست داشتنی نيستند اما چنانچه بتوانند «خود واقعي»شان را پنهان كنند، ممكن است اين توانايي را پيدا كنند كه ديگران را دست كم براي اندكي، ولو يك لحظه، فريب دهند. آنان مي پندارند نمي توانند به هيچ كسي اجازه دهند به آن اندازه به آنها نزديك شود كه بفهمد آن چنان كه خودشان مي دانند، ناشايست (بي كفايت)، دوست نداشته و مانند آن هستند. پنداشت هاي زيرساختاري اينان مواردی همچون «من بايد يك نماي بيروني دلچسب براي ديگران بيارايم تا مرا دوست داشته باشند»، «اگر ديگران واقعاً مرا مي شناختند، ديگر مرا دوست نمي داشتند»، «آن هنگام كه آنان مرا بشناسند، خواهند ديد كه من واقعاً فرومايه (حقير) هستم» و «نزديك شدن به من و ديدن واقعيّت من براي مردمان خطرناك است» را دربرمي گيرد.

پنداشت هاي معمول اينان درباره آنچه ايشان بايد براي نگاه داشتن روابط دوستانه انجام دهند، چنين درونمايه هايي دارد؛ «من بايد او را همه گاه راضي و خشنود نگاه دارم»، «او مرا تنها در صورتي دوست خواهد داشت كه من هر آنچه او مي خواهد انجام دهم»، «من نمي توانم نه بگويم». از اين رو اينان ممكن است به گونه يي پايدار و ماندگار از جسارت و قاطعيت ورزيدن خودداري كنند؛ «اگر من حتي يك اشتباه كنم، او همه آن نمايي را كه از من در ذهن دارد، به چالش خواهد كشيد»، «چنانچه من ناخشنودي او را برآورم، او به دوستي مان پايان خواهد داد»، «او متوجه هرگونه كاستي (عيب و نقص) من شده و مرا طرد خواهد كرد».

مردم گريز- پرهيزمدارها در ارزيابي واكنش هاي ديگران دشواري دارند. آنها ممكن است واكنش هاي طبيعي و حتي مثبت ديگران را بد برداشت كرده و پاسخ هايي منفي بپندارند.

همانند بيماران دچار ترس و هراس هاي اجتماعي، برخي آدميان داراي ويژگي هاي پررنگ و به ويژه اختلال شخصيت مردم گريز- پرهيزمدار مستعد آن هستند كه بر فكرهاي منفي، احساس ها و واكنش هاي فيزيولوژيك دروني خودشان بيشتر از حالت و بيان چهره و زبان پيكری ديگران تمرکز كنند. براي آنان بسيار مهم است كه هيچ كس درباره شان به گونه يي بد نينديشد چرا كه اينان چنين باوري دارند؛ «چنانچه كسي درباره من ديد و قضاوت منفي داشته باشد، ديدگاه و انتقاد او بايد واقعيّت داشته باشد».

ماندن در ايستارهايي كه ممكن است در آن ارزيابي شوند، خطرناك به نظر مي رسد چرا كه واكنش هاي منفي يا حتي طبيعي ديگران باورهايي مبني بر اينكه آنها دوست داشتنی نبوده يا دچار كاستي هستند را تايد كرده و قطعي مي سازند. آنها معياري براي آنكه خودشان را به شيوه يي مثبت ارزيابي كنند، ندارند.

حتي آن گاه كه با شواهدی روبه رو مي شوند كه نشان از اين دارد كه با ديگران در كشمكش و ستيز نيستند، باز هم پرهيزمدارها چنين شواهدی را كاستي (تخفيف) مي بخشند. فكرهاي خودكار معمول اينان مواردی همچون «او مي پندارد من شايسته و توانمند هستم، اما به واقع من او را فريب داده ام»، «اگر او واقعاً مرا مي شناخت، هرگز مرا دوست نمي داشت»، «او به من نزديك شده است تا دريابد كه من واقعاً خيلي دلچسب نيستم» را دربرمي گيرد.

پرهيزمدارها اغلب برخورد ناكارآمدی در برابر احساس ها و هيجان هاي ملال آور دارند؛ «من نبايد اضطراب داشته باشم»، «من همواره بايد احساس خوبي داشته باشم»، «ديگران به ندرت دستپاچه، شرمسار يا هراسناك مي شوند و احساس بدی پيدا مي كنند».

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 (اسکیزوئیدها) 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 درباره آینده خود داشته باشند. آنها ممکن است باور داشته باشند که بالاخره روزی، بی هیچ کوشش و رنج و دشواری، ناگهان دست نهان (غیب) برایشان روابطی 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 اسکیزوئیدها 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 کشد؛ اما فراوان دیده شده است که بالاخره یک روز، آدم مردم گریز - پرهیزمدار (اوویدنت)، درست همانند فرد درخودمانده-تنهایی گزین (اسکیزوئید / آسپرگر) 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 انبان 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 پی هویدا از ویژگی های پررنگ و شاید تا مرز و اندازه اختلال شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار (اوویدنت) است؛ اما نمای آن سرباز آمریکایی 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 پررنگ (و نه اختلال) شخصیت مردم گریز- پرهیزمدار را پیش چشم و ذهن ما آورد. تصویری که در دیگر فیلم های واقع نگارانه 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 «بریژیت باردو» به عنوان همسر ناخواسته و خسته و ناکام کننده رخ می نمایند 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 پررنگ 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 سبزمای اما دلنشین و دوست داشتنی به گونه پی اثرگذار می تواند از سوی روان درمانگر باورمند به مکتب فیلم درمانی برای درمان زخم کنه «پاشنه آشیل» مراجعان دچار ویژگی های پررنگ 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 پررنگ و نیز مختل کلاستر A (اسکیزوتیپها، پارانوئیدها و اسکیزوتایپال ها) در برابر شخصیت های پررنگ و مختل کلاستر B و به ویژه هیستریونیک (نمایشگر) ها، از دردسرها 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 پی که نشانه اش وجود دست کم چهار تا از موارد زیر است.

- (۱) از کنش های حرفه پی که نیازمند تماس بین فردی چشمگیری باشد، به دلیل ترس از خرده گیری و انتقاد، تابید 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 پی 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.

کروش (Kourosh)

کروش مسوولیت‌پذیر، کارآمد و عاقل است. در نتیجه در مورد مسائل تجاری و امور مادی به شدت احساس مسوولیت می‌کند. اگر مسوولیتی به عهده او گذاشته شود، بدون شك از پس آن بر خواهد آمد. واقع‌گرایی و عزم راسخ کروش عامل موفقیت او در کارهایی است که آغاز می‌کند. او تمام سعی و تلاشش را می‌کند تا آنچه را آغاز کرده به پایان برساند و در این راه هرگونه سختی را تحمل می‌کند. کروش توانایی خاصی در سازماندهی و هدایت تلاش‌های دیگران دارد.

او می‌تواند اندیشه کلی يك هدف را درك کرده و تمام قدم‌های لازم برای رسیدن به آن هدف را طراحی کند. به همین دلیل پست‌های مدیریتی بیشترین سازگاری را با طبیعت کروش دارند و زمینه موفقیت و پیشرفت او را فراهم می‌کنند.

برای کروش يك موضوع جذابیت همیشگی دارد: آموختن. او همواره به دنبال یاد گرفتن چیزهای تازه و گسترش افق‌های ذهنی‌اش است. این موضوعات گستره وسیعی از دانش کاری تا واقعیت‌های زندگی را در

برمی‌گیرند. کروش اطلاعات تازه را جذب می‌کند و آنها را به مجموعه دانسته‌هایش اضافه می‌کند و بدین ترتیب روز به روز از لحاظ دانش فکری در حال پیشرفت است. نشانه خارجی این پیشرفت را هم می‌توانید به راحتی ببینید: کروش معمولاً بزرگتر از سنش فکر می‌کند، حرف می‌زند و رفتار می‌کند. دلیل آن هم فقط و فقط این است که نسبت به هم‌سن و سالانش اندوخته فکری بیشتری دارد.

• نکته آخر:

کروش به خوبی از توانایی‌های مدیریتی‌اش آگاه است و به همین جهت تمایل دارد شغلی داشته باشد که در جامعه مهم تلقی شود تا بدین ترتیب بتواند از توانایی‌هایش برای بهبود وضعیت جامعه استفاده کند و نتیجه موثر بگیرد. تنها چنین کاری برای کروش ارضا کننده است و می‌تواند توانایی‌هایش را شکوفاتر کند.

کیوان (Keivan)

کیوان نام دیگری است برای سیاره زحل. کیوان زیرک و باهوش است و در تجزیه و تحلیل شرایط و موقعیت‌ها بسیار موفق عمل می‌کند. بدین ترتیب او به خوبی از آنچه اتفاق می‌افتد آگاه است و ظواهر امر نمی‌تواند او را فریب دهد و از موضوع اصلی دور کند. او همیشه به همه چیز مسلط است و همواره به دنبال اطلاعات جدیدی است که بتواند دایره دانسته‌هایش را گسترش دهد. از آنجا که کیوان نسبت به جهان پیرامونش دقت بسیار زیادی نشان می‌دهد، به خوبی نیز می‌تواند اطلاعاتی را که دیگران از آنها می‌گذرند درک کند و به مجموعه دانسته‌هایش بیفزاید. از دیگر ویژگی‌های کیوان این است که روش تجزیه و تحلیل ذهنی او یک روش کاملاً عملی است و نتایجی که می‌گیرد کاملاً قابل اجرا هستند. این خصوصیت کیوان نقش منحصر به فردی در موفقیت او به عنوان مدیر دارد. او به راحتی می‌تواند تلاش‌های گروهی را منسجم و هدفمند کرده و در راستای تحقق یک هدف هماهنگ کند. وقتی از کیوان خواسته شود برای رسیدن به هدفی برنامه‌ریزی کند، این قابلیت را دارد که عملیات و اقدامات لازم را با تمام جزئیاتش بصورت مرحله به مرحله طراحی کند. او چنانچه تصمیم به انجام کاری بگیرد، به هیچ وجه از انجام آن خسته نمی‌شود و با پشتکار تمام کار را تا رسیدن به نتیجه مورد نظر ادامه می‌دهد.

• نکته آخر:

مجموعه ویژگی‌هایی که در مورد کیوان گفته شد، به او یک طبیعت مسوولیت‌پذیر می‌بخشد. علاوه بر آن کیوان قابلیت‌های فراوانی دارد و رفتارش کاملاً سنجیده و آگاهانه است. آگاهی شخصی او نسبت به تمام این مورد باعث می‌شود در انتخاب شغل بسیار سختگیر باشد. مشاغل مورد نظر کیوان، شغل‌هایی هستند که در جامعه اهمیت ویژه‌ای دارند. مسلماً کسی با تمام این خصوصیات دوست ندارد قابلیت‌هایش در شغل‌های پیش پا افتاده و بی‌اهمیت به هدر برود...! این مساله اگر بیش از اندازه مورد تاکید کیوان قرار بگیرد، می‌تواند مانع پیشرفت او در زمینه‌های شغلی شود. چون یک شبه نمی‌توان راه صدساله را طی کرد!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=80986>



کیومرث (Kioumars)

معمولاً کسانی که کیومرث را می‌بینند غالباً تحت تاثیر چیزی قرار می‌گیرند که به ندرت قادر به بیان آن هستند. شاید فکر می‌کنند یک متفکر بزرگ در مقابل آنها ایستاده است؛ شاید هم از این می‌ترسند که کیومرث با نگاه نافذش تا عمق وجود آنها را ببیند و این مساله به خودی خود می‌تواند هراس‌انگیز باشد! اما موضوع هرچه که هست، کیومرث دیگران را مسحور می‌کند و این موضوع در کل به توانایی‌های خاص او در فکر کردن و تجزیه و تحلیل مسائل برمی‌گردد. اگر فکر می‌کنید کیومرث در حال جست و جو کردن درون شماست، خیلی جای تعجب وجود ندارد؛ چون به احتمال زیاد احساس شما درست عمل می‌کند! کیومرث در حیطه مسائل تجاری و کاری نیز به همان خوبی فکر می‌کند و به همین دلیل هم هست که در محل کارش به عنوان مغز متفکر و نابغه معروف است! او می‌تواند جوانب نظری و عملی کارها را همزمان با یکدیگر بسنجد و با توجه به نتایجی که بدست می‌آورد، بهترین پیشنهادها را برای حل مسائل ارائه دهد. بنابراین کیومرث در زمینه مسائل مالی، حقوقی و سیاسی می‌تواند یک پیشرو باشد و چنانچه شغلی انتخاب کند که به این بخش‌ها مرتبط باشد، می‌توانید اطمینان داشته باشید که بدون تردید در آن شغل موفق شده و پیشرفت چشمگیری خواهد داشت.

البته یکی دیگر از دلایل موفقیت کیومرث در زمینه‌هایی که گفته شد، این است که کیومرث به راحتی می‌تواند احساسش را کنار بگذارد و با عقل

و منطق تصمیم‌گیری کند. زمانی‌که کیومرث به موضوعی فکر می‌کند به ندرت اجازه می‌دهد احساسات مداخله کنند و در نتایج تصمیم‌گیری او خللی به وجود بیاورند؛ که شاید خبر چندان مسرت‌بخش برای کسانی که روابط غیرکاری با کیومرث دارند نباشد. اگر سعی دارید کیومرث را به لحاظ عاطفی تحت تاثیر قرار دهید تا شاید تصمیمش عوض شود، باید از همین حالا بدانید که آب در هاون می‌کوبید؛ چون احتمال اینکه نظر شما تأمین شود بسیار کم است! با توجه به آنچه درباره کیومرث گفته شد، مطمئن‌ترین راه برای برآورده شدن خواست شما این است که از راه عقل و منطق وارد شوید، فلسفه و سفسطه را هم اگر مایلید می‌توانید چاشنی کار کنید تا نتیجه بهتری به دست بیاورید....!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=81248>



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 یی 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 انتقادهای 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 بادآورده 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 استثمارگرایانه در روابط بین فردی شان چیز 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 خویشتن 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 (بوردرلین)، 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 (بوردرلین)، 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 (بوردرلین) 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 بازیده 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 (بوردرلین)، نمایشگر (هیستریونیک)، نظام مند- قانون مدار (وسواسی- جبری)، بدگمان (پارانوئید) و درخودمانده- تنهایی گزین (اسکیزوئید) 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 نارسه‌سیسم پررنگ و بیمارگونه ما ایرانیان نیست؟ ای کاش سده‌ها و دهه‌ها پیش از اکنون، برای این نارسه‌سیسم پررنگ و فراگیرمان به پرسشگری و چاره‌جویی پرداخته بودیم تا بیگانگان در زیر پوست این «خودگسترانیده شده» با ریا و دروغ، باد غرور و خودبزرگ بینی و لاف و گراف نمی‌دمیدند و پوست، آسان از پیکرمان به در نمی‌کنند، به باور من، جناب «ادوارد براون» در این باد دمیدن به زیر پوستین ما ایرانیان از همه استادتر بوده‌اند. 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 خودشیفته‌ها یا دستیابی به پشتیبانی و نیرومندی آنها برای هر نارسه‌سیسمی بسیار ارضاکنده می‌تواند باشد. از این رو و همچنین به دلیل توانمندی و کامیابی‌های تحصیلی، حرفه‌یی و اجتماعی افراد نارسه‌سیستیک در نخستین روزها و ماه‌ها بسیار گرا و پرکشش‌اند، اما به تدریج دشواری ارتباط با خود سترگ شده آنها رخ می‌نماید. امکان درگیری خودشیفته‌ها با دیگر شخصیت‌هایی که زیربخش و هسته خودشیفتگی گرانباری دارند، فراوان است چرا که از قدیم گفته‌اند دو پادشاه در یک ملک ننگ‌جند.

از این رو شخصیت‌های خودشیفته با همدیگر و نیز دیگر شخصیت‌های کلاستر B- نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی- آشوبناک (بوردرلین) و جامعه ستیز (آنتی سوشیال)- و همچنین شخصیت‌های نظام‌مند- قانون‌مدار (وسواسی- جبری)، بدگمان (پارانوئید) و درخودمانده (اسکیزوئید) و البته پرخاشگر- منفعل (منفی کار، پسو- اگرسیو) دشواری‌ها و درگیری‌های فراوانی پیدا می‌کنند. مگر آن هنگام که خودشیفته یگانه راز بقا و دستیابی به بلندپروازی‌هایش را فرآیند دفاعی «هماندسازی با نیرومند پرخاشگر» دریابد که در چنین هنگامی به جای ستایش از خویش به پرستش خداوندگار مکتب خود می‌پردازد 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،

خودشیفته‌ها از آنجا که خود را بیش از اندازه مهم و استثنایی می‌پندارند، از پذیرفتن هیچ حرفه، جایگاه و مقامی هراس و نگرانی به خود راه نمی‌دهند؛ از این رو ممکن است یک بیمار دچار اختلال یا ویژگی‌های پررنگ شخصیتی خودشیفته (نارسه‌سیستیک) کلکسیون ناهمخوان و شگفت‌انگیزی 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 کارخانه‌های شخصی یا جابه‌جا کردن سهام‌های خصوصی اش باشد.

اینان به آسانی از تن و روان دیگران پله‌های نردبان جاه‌خواهی و بلندپروازی می‌سازند و در راه دستیابی به کامیابی‌های مورد آرزوی خود بی هیچ احساس گناه یا عذاب وجدان پا بر سر آنها می‌گذارند و زیر گام خود له‌شان می‌کنند. خودشیفته‌ها آن هنگام که به جایگاه و مقامی (ولو ناچیز و زودگذر) دست پیدا می‌کنند، دست‌ها را تا شانه می‌گسترانند تا سر دیگران بدان‌ها گیر کرده، کسی بالاتر و سربلندتر از شانه آنان نشود. وابستگی خانوادگی، گروهی، تیمی، حزبی و حتی رابطه استاد و شاگردی هم نمی‌تواند از این الگوی چیره در کردار اجتماعی و همکاری اختلال شخصیت‌های کلاستر B (آتشدان بزرگ) پیشگیری کند. برای استاد دچار خودشیفتگی بیمارگونه، شاگرد نه نخستین یاور، که خطرناک‌ترین 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 اندازه‌های نرمال سبب پاسداری از خویشتن، بقا و پیشرفت می‌شود. فرد همزمان با آنکه به حفظ و ارتقای خود می‌اندیشد، به آسانی با دیگران همدلی می‌کند و آنان را در رفع دشواری‌های زندگی‌شان یاری می‌دهد. خودشیفتگی مثبت و سالم هرگز به فرو داشتن و زیر پرسش بردن حرمت و کرامت دیگران نمی‌پردازد و بدان‌ها بسان پله‌هایی برای بالا رفتن از نردبان قدرت و ثروت و شهرت و موفقیت نمی‌نگرد. اعتماد به نفس اینان منطقی و واقع‌بینانه بوده و به مرزها و اندازه‌های روان‌پریشانه (سایکوپتیک) نمی‌رسد. لازمه اعتماد به نفس این گونه افراد نرمال، له شدن و تحقیر و بی‌ارزش شدن دیگران نیست. خودشیفتگی اینان از اندازه ویژگی (Trait) فراتر نمی‌رود. اینان به جای حسادت بیمارگونه و خشم، دارای مهر انسانی سرشار و عاطفه‌پی ژرف و سترگ هستند. آنچه در اندیشمندان و نخبگانی همچون «خیام»، «فردوسی»، «فروغ فرخزاد» و... خود را آشکار می‌سازد، خودشیفتگی مثبت، خودشکوفای، سالم، آفریننده و توانمند است. اما راهبردهای سازگارانه خودشیفتگی بیمارگونه (اختلال یا ویژگی پررنگ و آزاررسان شخصیت خودشیفته) در این چارچوب‌ها و اندازه‌های خودشکوفای و خوددار باقی نمی‌ماند. بیمار دچار خودشیفتگی بیمارگونه، از راهبردهای سازگارانه گوناگونی سود می‌جوید تا به گمان‌ها و رویاهای بلندپروازانه و ابرتوان

خود پرده پی 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 پی 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 پی 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 تاملی 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 دانند و دیگران را به حساب نمی آورند. 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 برابمان به یادگار گذاشته بود. پیامد نارسیسیسم پررنگ ناپلئون و هیتلر برای ملت های فرانسه و آلمان تا اندازه پی 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 (نارسیسیستیک) سود جست. در طول تاریخ، بارها و بارها، خودکامگان با احساسات و اندیشه های سرشار از خودبزرگ 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 (نارسیسیستیک)، نمایشگر (هیستریونیک)، مرزی- آشوبناک (بوردرلین) 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، خودبزرگ 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 زیردست شان را همراه و هم سرنوشت گذر تلخ و دردناک خویش کنند. دیگری که برای آنان نجوشت، زهرآب در آن بجوشت، نارسیسیستیک 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 ای، 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 فروبرنده 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 ای، اجتماعی و فرهنگی ویژه و یگانه، ازدواج خاص و شکوهمندی انجام دهند تا مورد رشک و حسرت یا ستایش دیگران باشند. «پری چهر مه وش و سیمین بر افسانه ها» نیز درخور این سترگ سرشت بزرگ منش نبوده و نخواهد بود، خودشیفته ها از لحاظ عاطفی-آمیزشی برای آدمیان دارای ویژگی ها و اختلالات شخصیت کلاستر B و C (وابسته و نیز مردم گریز- پرهیزمدار)، چه دگرجنس خواه و چه همجنس خواه، گیرایی و کشش فراوان دارند. به ویژه آن گاه که جنس رابطه از گونه استاد- شاگردی و مراد- مریدی بوده باشد. در چنین ایستار (موقعیت) هایی است که انگیزش و جنبش های کلتوپاتراگونه و شیدامدارانه به سوی این ژولیوس سزارهای افسانه پی آشکار و نمایان می شود تا دانایی و بزرگواری بی همتا در دامن معشوقه شورمند کاشته شود و به بار نشیند، ناگاه از آنکه یگانه انگیزش این سزار افسانه پی، پاسداشت خویشتن از مرگ و فناست. گریزی که همواره ناکام و بی فرجام مانده و خواهد ماند؛ ولو به نگاشتن هزاران کتاب و مقاله و صدها بزرگداشت و ستایش بینجامد.

اینان نه تنها این رباعی واقع نگارانه و اندیشمندانه خیام بزرگ را باور ندارند که از شنیدن آن نیز دچار هراس و اندوه می شوند؛

ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود

نه نامرزا 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 زمینه های 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 کامیابی ها و پیروزی ها و توانایی های خود گرافه پردازی کند یا بدون آنکه به موفقیت شایسته پی دست 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 پی بی کران (نامحدود) باشد.

(۳) باور داشته باشد که «استثنایی» است و تنها دیگر افراد یا موسسه های استثنایی یا رده بالا می توانند 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 خواسته هایش شوند.

(۶) در روابط بین فردی استثمارگر باشد، یعنی از امتیازات دیگران برای رسیدن به اهداف و خواست های خود سود جوید.

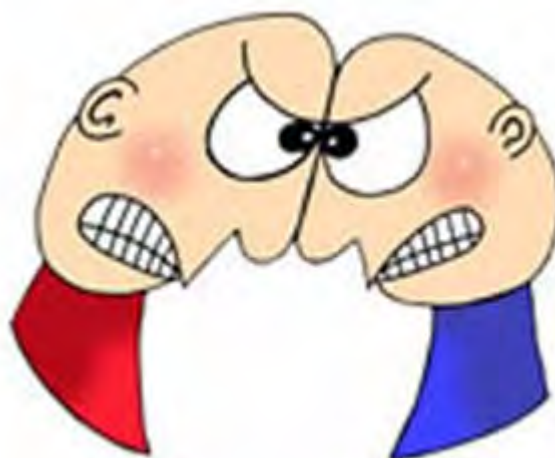
(۷) حس همدلی نداشته باشد، یعنی دلبستگی به درک یا شناخت احساسات و نیازهای دیگران نداشته باشد.

(۸) اغلب به دیگران حسودی کند یا بر این باور باشد که دیگران به او حسودی می کنند.

(۹) رفتارها و نگرش هایش پرافاده و تکبرآمیز باشد.

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 دقیقاً همان گونه ای است که شما اجازه می دهید باشد، بنابراین کافیسست 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 میکنند.



(۱) رفتار منفعل (PASSIVE BEHAVIOUR): افراد منفعل و یا سلطه پذیر معمولاً 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 رویارویی ها گریزانند-معمولاً دیدگاهها، احساسات و خواسته های خود را بیان نمیکنند -اغلب اوقات نیازهایشان برآورده نمیشود-معمولاً 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 معمولاً 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 ناآشنا 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 داسته 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 مردود 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 نمیشوند.

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 بزنند، مرد نیز با پاسخ: "باشه حتما" می پذیرد. اما پس از ترک منزل مرد لباسها را اتو نمیزند. و یا رئیس اداره با کارمند خود بد رفتاری میکند، کارمند خشمگین که قادر نیست رودررو مقابل رئیس خود بایستد، در غیاب رئیس خود از انجام وظایف محوله خود سرباز زده و یا به اموال اداره و یا رئیس خود خسارت وارد میسازد.

۳) رفتار پرخاشگرانه(AGGRESSIVE): افراد پرخاشگر خودمحور، بی ملاحظه، خودخواه و سلطه گر میباشند-افراد پرخاشگر منحصرأ 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-فلدري، آزارگری، ارباب گیری 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 معمولاً به فضای شخصی دیگران تجاوز میکنند.

▪ احساسات افراد پرخاشگر:

- برتری-کنترل گر-همیشه حق بجانب-شاکي 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 فائل 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 گوئید 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 میباشد. زبان بدن شما میبایست 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 نمیکند، 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 ننشسته 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 "ا...!" 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 متانت و وقار تنها با عبارت "متشکرم" تعریف و تمجید دیگران را پاسخ گوئید. 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 ۳ 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 متهم 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 بگوئید "چرا پنجره رو باز نمیکنی" بگوئید "ممکن لطفا پنجره رو باز کنی".

- از قضاوت کردن بپرهیزید و به حقایق بپردازید. بجای اینکه بگوئید: "متنی که تایپ کردی خیلی مزخرفه" بگوئید: "تایپ شما نیاز به بازنگری دارد".

- قاطعانه و مصمم "نه" بگوئید. 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 لیخند زدن، سر تکان دادن و تأیید طرف مقابل، تظاهر به توافق نکنید.
- از فرضیات و پیش داوریها اجتناب ورزید. گمان نکنید که از پیش میدانید فرد مقابل شما چه میخواهد بگوید و یا انگیزه هایش چه چیزهایی میباشد.
- 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، مستقیماً و بدون واسطه با همان فرد خاص صحبت کنید. اگر میخواهید به "علی" حرفی را بزنید به "محمد" نگوئید 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 فکرای 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 ببینم باز هم دیر به خانه برمیگردی من هم در رابطه پیمان 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.

گروه AB فارغ از مراقبت و بی نیاز از توجه

حدود ۴٪ مردم گروه خونی AB+ و ۱٪ گروه خونی AB- دارند

• خصوصیات :

اجتماعی، سخت گیر نیستند، غمخوار و دلسوز، دیپلماتیک، اهل گشت و گذار، خلاق، غیر قابل پیش بینی، هنرمند، انعطاف پذیر، ترشرو و در خود! مخلوطی از تضادها، خجالتی در مقابل بعضی ها ، بی باک و گستاخ با بعضی دیگر، برونگرا و درونگرا، گاهی غیر قابل پیش بینی است و گاهی ظاهرا بسیار آرام و خون سرد به نظر می رسند. قدرت خلاقه زیادی دارند، توانا در پیدا کردن مشکلات و دور زدن آنها، علاقه مند به محیط شهری، به آسانی خسته می شوند. به نظر می رسد که هر کاری که انجام می دهند از روی اجبار است. هرگز کاری را برای قدردانی انجام نمی دهند. اسرار آمیز بنظر می رسند. در فعالیتهای اجتماعی می توانند هماهنگ ظاهر شوند. علاقه



مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای این کار نمی کنند.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=70062>

گروه خونی A تیپ سرد

حدود ۲۴٪ از مردم دارای گروه خونی A+ و ۶٪ دارای گروه خونی A- هستند.

• خصوصیات:

مطیع و آرام، دقیق، دلسوز و غمخوار، فداکار، مودب، درستکار، وفادار، احساساتی، درونگرا و کمی دستپاچه. حتی در مواقع آشوب و غضب آرام و خون سرد هستند. نسبت به نظرات عمومی



حساس اند. اغلب درون گرا هستند در برخورد با دیگران خجالتی و کمرو هستند یا حتی مریض به نظر می رسند کمی بدبین هستند. برای روابط ارزش قائل بوده و نسبت به دیگران وفادارند. نسبت به تغییرات تردید دارند. دوست داران طبیعت و گریزان از جمعیت و شلوغی هستند. به یک مکان شخصی یا پناهگاه امن و مخفی برای خود نیازمندند. عموماً دو دل و غیر قاطع اند. برای حضور در کارهای تیمی آماده هستند مخصوصاً وقتی دسترسی به آنها داده شود. علاقه مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای اینکار نمی کنند.



منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=70064>

 **vista.ir**
Online Classified Service

گروه خونی O تیپ گرم

حدود ۲۸٪ مردم جهان دارای گروه خونی O+ و ۶٪ دارای گروه خونی O- هستند.

● خصوصیات:

بی پروا، با اراده، مغرور، بخشنده، اجتماعی، با انرژی، برونگرا، رک و صریح، واقع گرا، نمایشی، عمومی، مثبت، مستقل، ریسک پذیر، نا فرمان، بی اعتبار، لجوج و خودمحور. به آسانی دوست می شوند و با جریانات همراه شده و به فرصت ها چنگ می زنند. برای شروع یک پروژه یا شکار یک ایده و نظر صریح هستند. در فعالیت های سازمان یافته خوب عمل می کنند. در بعضی موارد چندان دقیق نیستند و احساسات زیاد و قوی از خود نشان می دهند. ممکن است به سرعت مخالفت عمیق خود را با یک نظر بیان کنند اما معمولاً این مخالفت پایدار نیست. کارگشایانی سنتی، محرک و کمی لاف زن هستند. احساسات خود را خیلی نشان می دهند اما در برخورد با دیگر گروه های خونی این بیان اظهارات متغیر است. نوعی ظرافت ذاتی و فطری دارند. شخصیت های اجتماعی و پر زرق و برق هستند و میتوانند در حوادث و بحران ها سازگاری خوبی داشته باشند. لغات و کلمات به آسانی به سراغ آنها می آیند. خجالتی نیستند و رک و صریح احساسات درونیشان را فاش می کنند. جاه طلب اند اما گاهی با جزئیات سرگرم می شوند. علاقه مند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می کنند.



منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=70065>

 **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 تکراری 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 بنازگی 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 خودشان دارد انتخاب کنند

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

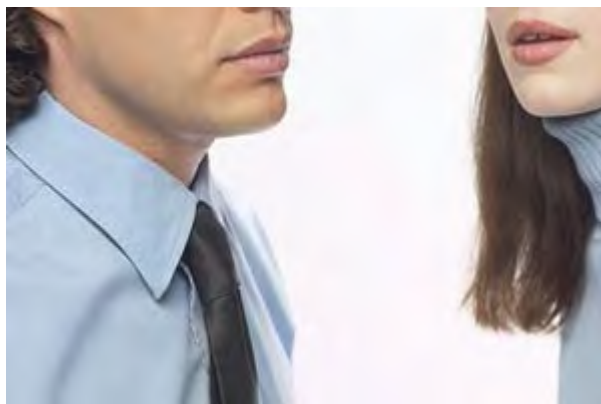
<http://vista.ir/?view=article&id=278892>



گروه های درونمان را باز کنیم

• مقدمه

هر کدام از ما با بینش و دیدگاه خاص خودش به جهان و اتفاقات آن می نگرد و هر کس هم فکر می کند که دیدگاه خودش بهترین و درست ترین است. مثلا وقتی کسی با ما حرف می زند که نظر و عقیده ای متفاوت از ما دارد، با او مخالفت می کنیم 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 نمی خواهید این گونه رفتار کنید، مطالب خوب و مفیدی را در این جا آورده ایم که می توانند به شما و افرادی چون شما کمک کنند.



• برای حل مشکل از نوشتن استفاده کنید.

درباره یک حادثه که خود و دوستانتان شاهدش بوده اید. مطلبی بنویسید و دیدگاهها و برداشت های 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 می کنیم و به مخالفت با او برمی خیزیم، 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 می دهند. 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 برگزیده اید که منحصر به خودتان است. آن موضوع ، حادثه ،

رفتار یا هرچیز دیگری می‌تواند گستره وسیعی از تلقیات 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 تأثیرگذار 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 پرکرده 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 جاییکه زبانتان گیر کرده شروع کنید، مثلاً 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 تأثیرگذار 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. معمولاً 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 می‌نشاند و به هیچ‌وجه مهر تأیید 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 هرقدر 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 ناپایداری مرز حقایق و تصورات، رفتارهای نابهنجاری را سبب می‌شوند. شخصی که رفتار نابجا 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.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=322515>



گلنار (Golnar)

گلنار طبیعتاً واقع‌گراست و ذهن باهوش و خلاق دارد که همه چیز را به دقت بررسی می‌کند. گلنار از کنار هیچ موضوعی، هرچند کوچک و جزئی، بدون تجزیه و تحلیل نمی‌گذرد. تحقیق و تفحص و پیدا کردن اطلاعات جدید کاملاً برای گلنار لذت‌بخش است. تا جایی که حتی ممکن است برای کشف راز و رمزهای زندگی به سراغ مطالعه کتاب‌های ماوراءالطبیعه برود تا از این طریق سر از واقعیت‌های زندگی در بیاورد. گلنار پشتکار بسیار خوبی دارد و زمانی که کاری را شروع کند، تا وقتی تمام نشود دست از تلاش برنخواهد داشت و در میان راه به هیچ‌کس و هیچ‌چیز اجازه نخواهد داد مانع او شود و کارش را متوقف کند. در واقع گلنار توانایی فوق‌العاده‌ای در تمرکز کردن دارد و به هیچ وجه نمی‌توان تمرکز او را به هم زد. به همین دلیل مشاغل مناسب برای او برنامه‌ریزی کامپیوتر، حسابداری و کلاً شغل‌هایی است که نیاز به تمرکز و نیز توانایی تجزیه و تحلیل جزئیات دارد.

به جز آن، گلنار در استفاده کردن از دست‌هایش بسیار موفق است. از نمونه‌های آن می‌توان به استفاده فراوان از حرکت دست‌ها برای بیان بهتر منظور هنگام حرف زدن و نیز انجام کارهای هنری که به مهارت‌های دستی نیاز دارند اشاره کرد. گلنار زندگی را بسیار جدی می‌گیرد و آنقدر حساس است که احساساتش به راحتی و عمیقاً جریحه‌دار می‌شوند. همین موضوع خلق و خوی گلنار را تغییر می‌دهد که این تغییرات در بعضی مواقع بسیار شدید است. در اصل این مساله از مهم‌ترین عوامل پریشانی خاطر و ناخشنودی گلنار است که برای غلبه بر آن لازم است گلنار از حساسیت‌هایش کم کند.

● نکته آخر

در زندگی گلنار همه چیز دقیقاً حساب شده و منظم است و برای هر چیزی برنامه‌ریزی دارد. بنابراین اگر سعی کنید نظم و ترتیب زندگی او را به هم بریزید، شك نداشته باشید که هرچقدر هم آدم مهمی باشید شما را از زندگی‌اش حذف خواهد کرد؛ به همین سادگی!

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=81098>

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 ضد اجتماعی (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 ضد اجتماعی 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 نیم رخ 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 تحصیالش 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 تحصیالش 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 زن 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>



لوکوموتیوهایی با آتشدان های شخصیتی



بیشتر خاطرنشان کردم که شخصیت به طور کلی عبارت است از الگوی دیرپا و بادوام رفتار و آموزه های ذهنی که در گستره پهنای از وضعیت ها و موقعیت های فردی و اجتماعی، فراگیر و انعطاف ناپذیر بوده و در پایان نوجوانی و جوانی و ابتدای بزرگسالی آدمی تثبیت می شود. این تمامیت کرداری و پنداری هر دو جنبه شخصی و اجتماعی زندگی فرد را بازگو می کند و در طول زمان چندان دگرگون نمی شود. شخصیت توصیفی کلی و همه سونگر از یک نفر 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» (تربت)- کم رنگ و پررنگ- آغاز شده و تا اندازه «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، نابخردار و رها بداند و بشناساند.

هر آدمی باید دست کم ویژگی هایی از یک یا چند شخصیت از چهارده اختلال شخصیت تنهایی گزین- درخودمانده (اسکیزوتید)، بدبین و بدگمان (پارانوتید)، 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 یی 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 یی 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 یی در کار روزمره شان نیست، چرا که در بسیاری موارد اختلال شخصیت در کارکرد حرفه یی 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 یی بالا و کم مانندی 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 یی 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 (اسکیزوتید)، بدبین و بدگمان (پارانوتید) و شگفت انگیز و خرافاتی (اسکیزوتایپال) را دربرمی گیرد. وجه مشترک شخصیت های کلاستر A، گونه یی 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 یی ژرف و جدی دارای ویژگی های کم رنگ و پررنگ 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 یی 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 (سادمازوخیستیک) در دسته چهارمی با عنوان «دسته به گونه دیگر مشخص و بیان نشده» (کلاستر NOS) جای داده شده اند. شخصیت افسرده (دپرسیو) وجوه 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 (سادمازوخیستیک) 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 دیگرم 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 روبنای این ساختمان دانسته می شوند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=305991>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مارال (Maral)

مارال مهربان و دوست‌داشتنی است و احساسات رقیق او می‌تواند قلب سنگدل‌ترین افراد را هم نرم کند. در این میان علاوه بر احساسات او، توانایی مارال در ابراز آنها به شکل درست و اثرگذار نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

ابراز احساسات مارال آنقدر صمیمی و ساده است که برای هرکسی دلنشین و دوست‌داشتنی خواهد بود. اما در این میان خود مارال نیز به دلیل حساسیت زیاد، به راحتی تحت‌تأثیر مسائل اطرافش قرار می‌گیرد. مشکلات و درگیری‌های دیگران به راحتی ذهن او را مشغول می‌کند و آرامش فکری‌اش را از بین می‌برد. به همین دلیل هم همیشه آماده است تا در مشکلات دیگران آنها را کمک کند و به یاری‌شان بشتابد. اما متأسفانه زمانیکه خود او نیاز به کمک دارد کمتر کسی پیدا می‌شود تا به طریق مشابه به کمک او بیاید. بدتر از همه اینکه در بعضی موارد دیگران کمک‌های مارال را به حساب وظیفه‌اش می‌گذارند. زمانیکه چنین اتفاقی می‌افتد، او کاملاً ناامید می‌شود و تصمیم می‌گیرد دیگر این کارها را تکرار نکند. اما دفعه بعد نیز قلب مهربان و رؤوفش اجازه نمی‌دهد نسبت به دیگران بی‌تفاوت بماند.

مارال ایده‌آل‌ها و اهداف بلندی دارد که در بسیاری موارد در تصمیم‌گیری برای اجرای آنها دچار تردید می‌شود و گاه نیز با دلسردی تمام به علایق درونی‌اش پشت‌پا می‌زند. اگر مارال بتواند اهدافش را واقعی‌تر کند و راه عملی‌شدن آنها را بیابد، احتمالاً خواهد توانست بر تردیدش در تصمیم‌گیری غلبه کند.

تنها چیزی که مارال نیاز دارد کمی نظم و تمرکز بر چیزی است که قصد انجامش را دارد. در اینصورت خواهید دید که راه پیشرفت برای مارال کاملاً باز است و هیچ چیز نخواهد توانست سد راه او برای رسیدن به خواسته‌هایش شود.

و اما نکته آخر: با وجود تمام مهربانی‌های مارال، زمانیکه او عصبانی شود هر اتفاقی ممکن است بیفتد! بنابراین به شما توصیه اکید می‌کنیم سعی نکنید به هیچ وجه خشم او را تحریک کنید. مگر اینکه از پیش خودتان را برای توفانی که هر لحظه ممکن است فرا برسد آماده کرده باشید...

!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78546>



مانا (Mana)

کسانی که مانا را می‌بینند به احتمال قریب به یقین تصور می‌کنند او بسیار بلندپرواز است. چون همیشه به دنبال چیزهای فاخر و عالی است: لباس‌های زیبا، خانه مجلل، مبل‌مان چشمگیر و محیطی اشرافی! این چیزها اگر در واقعیت زندگی مانا هم وجود خارجی نداشته باشند، بخشی مهمی از رویاهای او را تشکیل می‌دهند. اما رویاهای مانا به ندرت تحقق پیدا می‌کنند. علت آن هم واضح است. او فرد جاه‌طلبی نیست و به همین جهت برای رسیدن به خواسته‌های ذهنی‌اش تلاش چندانی نمی‌کند. البته گاهی اوقات تنبلی هم چاشنی کار می‌شود و آنوقت است که دیگر همه کارهای مانا از امروز به فردا موکول می‌شوند. البته خدا می‌داند این فردا چه زمانی از راه خواهد رسید!

مانا طبیعتاً زندگی را سخت نمی‌گیرد. خوش‌بینی ذاتی او و ادب و فروتنی‌اش باعث می‌شود به نظر دیگران جذاب بیاید. علاوه بر آن او به راحتی خودش را با دیگران وفق می‌دهد و با شرایط کنار می‌آید. اگر دلسوزی را هم به مجموعه این ویژگی‌ها اضافه کنید دلیل اینکه مانا به خوبی می‌تواند دیگران را درک کند مشخص می‌شود. بنابراین معمولاً کسانی که مشکلی دارند به سراغش می‌روند تا با او درد دل کنند و انصافاً مانا نیز به بهترین شکل آنها را راهنمایی می‌کند. متأسفانه در بعضی شرایط دلسوزی او مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد و دیگران برای رسیدن به

خواست‌هایشان سعی می‌کنند از این طریق توجه و همکاری مانا را جلب کنند. مهارت‌های ارتباطی، بخش دیگری از ویژگی‌های مانا را تشکیل می‌دهد. او با رفتار سیاستمداران‌اش همیشه فرد محبوبی در جمع به حساب می‌آید. بنابراین طبیعی است در شرایط و موقعیت‌هایی که با مردم سروکار دارد موفقیت‌های بزرگی به دست بیاورد و عملکرد فوق‌العاده‌ای داشته باشد.

● نکته آخر:

اگرچه علاقه بی‌حد و حصر مانا به خوردن چیزهای چرب و شیرین می‌تواند باعث چاقی او شود، اما او از لحاظ فیزیکی قدرت چندانی ندارد. گول ظاهرش را نخورید. اگر مانا برای مدت طولانی تحت فشار قرار بگیرد به طور حتم کم‌می‌آورد و در میانه راه متوقف می‌شود. برای او فقط يك راه تا رسیدن به موفقیت وجود دارد: مانا باید آهسته و پیوسته پیشرفت کند!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=81392>



ماهرخ (Mahrokh)

اگر تا به حال فکر می‌کرده‌اید ماهرخ نسبت به رفتارهای دیگران حساس نیست و به این راحتی‌ها از رفتارها و گفته‌های دیگران ناراحت و رنجیده نمی‌شود، باید بدانید که قضاوت شما در مورد او کاملاً نادرست بوده است. احتمالاً شما به این دلیل چنین قضاوتی در مورد ماهرخ دارید که تا به حال هیچ عکس‌العملی از او ندیده‌اید. طبیعی است که تصور کنید او نسبت به این چیزها خیلی سختگیر نیست و به راحتی از کنار آنها می‌گذرد. البته هر کس دیگری هم جای شما بود، با مشاهده رفتارهای ماهرخ به این نتیجه منطقی می‌رسید؛ البته این شخص مسلماً ماهرخ را به خوبی نمی‌شناسد و گرنه می‌دانست که ماهرخ با وجود آزرده‌گی شدیدش هرگز این موضوع را به روی خودش نمی‌آورد. واقعیت این است که ماهرخ شاید کم‌حرف باشد ولی در شرایط عادی او هرگز گوشه‌گیر نیست. ماهرخ تنها در بیان احساسات درونی‌اش مهارت چندانی ندارد و به همین دلیل در بیان منظورش کاملاً روراست و صادق است؛ تا جایی که در بعضی موارد رگ و صادق بودن او به نظر دیگران توهین‌آمیز می‌آید و این هم دلیل دیگری است که باعث می‌شود ماهرخ از جمع بیشتر فاصله بگیرد.

به‌طور کلی طبیعت یکی از علاقه‌مندی‌های خاص ماهرخ است و عشق او به طبیعت به اندازه علاقه او به چیزهای ظریف زندگی و زیبایی‌های آن قابل توجه است. او دوست دارد وقت زیادی را در دامن طبیعت بگذراند و شاید ساعت‌ها وقتش را صرف نگاه کردن به گل قاصدکی که بخشی از آن را باد برده است بکند و برای شما از زیبایی بخش باقیمانده آن صحبت کند. (البته شکی وجود ندارد که شما هیچ نکته جالب توجهی از این صحبت‌های او پیدا نخواهید کرد، ولی بهتر است دیگر این موضوع را به ماهرخ نگویید. تا همین جا هم به اندازه کافی او را به‌خاطر رفتار متفاوتش سرزنش کرده‌اید!)

● نکته آخر:

در مورد ماهرخ این است که او مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و دوست دارد چیزهای متفاوت را تجربه کند. در این میان شاید چیزی که بیش از حد آزاردهنده باشد این است که او به راحتی به هیچ شخص و یا حرفی اعتماد نمی‌کند و راه خودش را پیش می‌گیرد... بهتر است بی‌خود وقتتان را برای نصیحت کردن او هدر ندهید!

منبع : روزنامه تهران امروز

مجتبی (Mojtaba)

طبیعی است برای هر کس جنبه خاصی از زندگی اهمیت خاصی داشته باشد و در این میان مجتبی نیز استثنا نیست اما برای او جنبه مادی زندگی - در مقابل جنبه غیرمادی - بسیار مهم است و اهمیت ویژه‌ای دارد. مجتبی پول را دوست دارد اما این علاقه صرفاً به‌خاطر خود پول نیست. مجتبی دوست دارد همه چیز را در بهترین شکل و کیفیت داشته باشد و پول را به‌همین منظور می‌خواهد. مجتبی همیشه بهترین استفاده را از پول می‌کند و این بهترین استفاده به نظر خودش، خریدن و به‌دست آوردن بهترین خدماتی است که می‌تواند به‌دست بیاورد. به‌نظر مجتبی، داشتن چیزی که بهترین نباشد، هیچ ارزشی ندارد و به‌هیچ‌عنوان با آن کنار نمی‌آید.

عجیب نیست که دیگران فکر می‌کنند مجتبی ولخرج است و نمی‌داند چگونه از پولش استفاده کند اما همه چیز به تفاوت نگرش شخصی مجتبی مربوط است. مجتبی که تا این اندازه به مادیات و معیارهای مادی علاقه‌مند است شم اقتصادی خوبی هم دارد و در انتخاب پیشنهادهایی که می‌تواند پولساز و پردرآمد باشند بسیار خوب عمل می‌کند. دیگران هم از این تبحر مجتبی در کارهای اقتصادی خبر دارند و معمولاً برای انجام مشاوره‌های مالی به او مراجعه می‌کنند تا از نظرات و پیش‌بینی‌های او در مورد کارهایی که قصد انجامش را دارند استفاده کنند.

● نکته آخر:

مجتبی را اگر در مقام يك مدیر ببینید، بیش از پیش به توانایی‌های او پی خواهید برد. او يك رهبر لایق است که می‌تواند همه چیز را به بهترین نحو مدیریت و سازماندهی کند و هرگز در ارائه راه‌حل‌های مدیریتی در نمی‌ماند. اصولاً علاقه مجتبی به قرار گرفتن در موقعیتی که بر دیگران تسلط داشته باشد و آنها را هدایت کند يك علاقه ذاتی است و بنابراین هیچ‌وقت سعی نکنید او را چه در محیط کار و چه در ارتباطات اجتماعی در يك شرایط پایین دست قرار دهید. در غیر این صورت به سرعت و شدیداً واکنش نشان داده و از موقعیت پیش‌آمده فرار می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

مجردی را دوست دارید یا متاهلی؟

در بین ما هنوز افرادی وجود دارند که مجردند و ترجیح می‌دهند هر چه زودتر تشکیل خانواده بدهند، اما در این بین هستند اشخاصی که ترجیح می‌





دهند همچنان مجرد بمانند و یا دیر تر ازدواج کنند.

باید اشاره داشت در بیشتر افرادی که تشکیل خانواده می دهند میل به ازدواج احساس می شود، یعنی زمانی که این احساس در آنها به وجود آمد تشکیل خانواده می دهند... حال شاید شما بپرسید، این نیاز را چگونه باید در وجود خودمان بشناسیم تا ازدواج کنیم... آیا اصلاً چنین احساسی در ما به وجود می آید یا نه؟ تست های زیر را پاسخ دهید تا متوجه شوید که در وجودتان چنین میلی دارید یا خیر؟

۱) آیا زمانی که مادر و پدری را به همراه فرزند کوچکشان می بینید، غبطه می خورید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۲) آیا زمانی که یک زوج جوان را در حال خنده می بینید، افسوس می خورید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۳) آیا همچون گذشته از اوقات تنهایی تان لذت می برید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۴) زمانی که در جمع دوستان متاهل هستید، به خود می گوید که ای کاش من هم متاهل بودم؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۵) آیا شده که تا به حال حضور شخصی از جنس مخالف، شما را دگرگون کند؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۶) آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که تنهایی دیگر بس است؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۷) آیا تا کنون برایتان پیش آمده که شادی تان را بخواهید به کسی از جنس مخالف، انتقال دهید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۸) آیا شما موسیقی های آرام گوش می دهید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۹) آیا شده زمانی که پشت ویتترین یک فروشگاه هستید، احساسات به شما بگوید برای کسی هدیه ای بخرید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۰) آیا رنگ زندگی برای شما تغییر کرده است؟ امیدواریم که حضور شخصی زندگی تان را دگرگون کند.

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۱) آیا شده در چند ماه اخیر، لبخند فردی، امید را در دلتان زنده کند و نگاه شما به زندگی تغییر کند؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۲) زمانی که پدر و مادرتان می گویند، دیگر زمان ازدواج فرا رسیده است، اخم نمی کنید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۳) آیا به تازگی در خیالتان مراسم خواستگاری را مرور می کنید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۴) آیا اخیراً برایتان پیش آمده عاشق کسی شده باشید، اما حجب و حیا اجازه ندهد، آن را با او در میان بگذارید؟

• نتیجه:

اگر از ۱۴ پرسش بالا به ده گزینه پاسخ بلی داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج در وجودتان احساس شده است و اگر به ده گزینه پاسخ خیر داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج هنوز در وجودتان احساس نشده است و اگر به هفت گزینه پاسخ گاهی اوقات داده اید به این معنی است که هنوز سر در گم هستید و نمی دانید که باید ازدواج کنید یا نه، همچنان مجرد بمانید.

<http://www.shad۲۳.blogfa.ir/post-۱۹۳۷.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93293>



محبوبه (Mahboobeh)

محبوبه دارای ویژگی‌های عالی فراوانی است؛ از این میان می‌توان به توانایی او در انجام کارهای هنری، قضاوت درست درباره مسائل تجاری و احساس مسوولیت فراوان درباره آرامش و آسایش اطرافیانش اشاره کرد. این خصوصیت اخیر محبوبه باعث می‌شود او فردی مهربان باشد که به خوبی نیز دیگران را درک می‌کند. او همیشه از نیازها و احتیاجات کسانی که دور و برش هستند آگاه هست و به همین خاطر تمام سعی و تلاشش را انجام می‌دهد تا این مشکلات را برطرف کند.

به خصوص زمانی که محبوبه احساس کند این افراد در شرایط نامساعدی قرار دارند، این احساس همدردی و همیاری او شدیدتر می‌شود. در واقع او به شدت درگیر مسائل و مشکلات اطرافیانش می‌شود. تا حدی که تلاش‌های بی‌وقفه او برای کمک به دیگران گاهی اوقات به نظر آنها دخالت بیجا می‌آید و باعث می‌شود برخوردهایی که انجام می‌دهند خارج از انتظار محبوبه باشد. اما متأسفانه در این زمینه کاری از دست محبوبه بر نمی‌آید. چون او ذاتاً آدمی است که به راحتی تحت تاثیر احساسات قرار می‌گیرد و حتی در شرایطی که می‌داند کار چندانی از دستش بر نمی‌آید، نگرانی‌ها و پریشانی افکاری که به تبع آن برایش ایجاد می‌شود او را وادار به انجام کاری برای حل مشکل می‌کند. اگر محبوبه نتواند این احساساتش را کنترل کند، به جز اینکه روابطش با دیگران ممکن است آسیب ببیند، ضررهای دیگری نیز برایش در پی خواهد داشت. در بسیاری از مواقع زمانی که ذهن محبوبه درگیر دیگران است، او کاملاً خودش و توانایی‌های شخصی‌اش را فراموش می‌کند. در این وضعیت او هر کاری که به فکرش برسد را انجام می‌دهد و این کارها می‌توانند برای خود او زیان‌آور و مخرب باشند و جلوی پیشرفت و موفقیت شخصی‌اش را بگیرند.

• نکته آخر:

از آنجا که محبوبه برای دیگران اهمیت زیادی قائل است، تعجبی هم ندارد که خانه و خانواده‌اش در درجه اول اهمیت قرار بگیرند. او سعی می‌کند تمام نیازهای افراد خانواده‌اش را برطرف کند و در این میان کمتر پیش می‌آید که از آنها انتظاری داشته باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=81701>



مراحل تغییرات شخصیتی



برخی از نظریه‌پردازان روانشناسی معتقدند رشد در تمام طول زندگی انسان‌ها ادامه دارد. به نظر اینان رشد شامل هشت مرحله می‌باشد و در هر يك از این مراحل، انسان با بحران‌های خاصی روبه‌روست که رفع یا عدم رفع آنها می‌تواند 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 می‌شود و راه‌های مختلف تکامل از دیگران را مشخص می‌نماید. این هشت مرحله عبارتند از:

الف) مرحله اعتماد در برابر بی‌اعتمادی (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 می‌گذارد. 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 اتکا 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 اتکا 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 کنجکاوی خود را برای کشف مجهولات به کار اندازد و صاحب ابتکار شود. والدین در برابر برخی کنجکاوی‌های 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، مربیان 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 مربی بکوشد تا از پیدایش هر نوع احساس عدم توانایی در کودک جلوگیری نماید. به منظور رسیدن به این هدف هر مربی باید از

توانایی‌ها و استعداد‌های موجود در شاگردان خود آگاهی داشته و محیط آموزشی را به نحو مطلوبی کنترل نماید.

ه) مرحله احساس هویت در برابر آشفستگی:

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>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرد ایده آل شما کیست؟؟؟

میتوانید از طریق ۳ رنگ، سرنخ‌های شگفت‌انگیزی بدست آورید.
آیا تا بحال میدانستید که رنگ‌های سبز و بنفش و نارنجی (رنگ‌های
فرعی) میتوانند نشان‌دهنده آرزوها و نیازهای شما در روابط عاطفی
باشند؟





اگر یکی از این رنگ ها را انتخاب کنید می توانید از روی آن تشخیص دهید که شخصیت شما جذب چه تیپ مردهایی می شود، که البته شامل مرد ایده آل شما نیز می شود! اگر می خواهید از اسرار رنگها سر در بیاورید، و بفهمید که تاثیر و معنای آنها در زندگی شما چیست این تست کوتاه را انجام دهید:

مرحله ۱) رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کنید:

از رنگ های زیر هر یک را که بیشتر از سایرین دوست می دارید انتخاب کنید: (البته لازم نیست رنگی را انتخاب کنید که در لباس پوشیدن و آرایش خود به کار می برید)

- سبز
- بنفش
- نارنجی

مرحله ۲) نتیجه:

حال که رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کردید، نگاهی به تفسیر آن بیندازید تا با شیوه های عشق ورزی خود آگاه شوید، و بدانید که خصوصیات اخلاقی مرد ایده آلتان چگونه است.

• اگر رنگ منتخب شما سبز باشد...

زمانی که برای اولین بار با مردی ملاقات می کنید رفتار شما باعث می شود که او از همان آغاز سفره دلش را برای شما باز کند و در مورد زندگی با شما صحبت کند. شما راحتی و آرامش را به فرد مقابل منتقل می کنید و او احساس می کند که تحت حمایت کامل و همه جانبه شما قرار گرفته است.

شما از همان آغاز به راحتی می توانید تشخیص دهید که فرد مقابل چه نیازهایی دارد. شما به غرایز خود اعتماد می کنید و به ندهای درونیتان گوش می سپارید و از همین طریق متوجه می شوید که او در رابطه چه چیزی را طلب می کند.

نکته قابل توجهی که در شما وجود دارد توانایی کسب اطلاع از طرف مقابل است. شما از این طریق حس کنجکاوی خود را ترمیم می کنید. در نهایت شما با کسی ازدواج می کنید که بتواند آسایش و امنیت را برای شما به ارمغان آورد. شما صاحب خانه ای پر از بچه می شوید، از نظر مادی بی نیاز هستید، برای همسر خود ارزش قائل می شوید و او نیز به شما احترام می گذارد. مرد ایده آل شما باید دارای یک شخصیت ثابت باشد. "سبزی ها" با مردهای با ثبات و قاطع ازدواج می کنند.

• اخطار: شما همواره با روی باز با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنید و انسان پاک و معصومی هستید. داشتن این خصوصیات اندکی کار شما را در پیدا کردن مرد ایده آلتان دشوار می کند. بیشتر افراد نمی توانند شخصیت واقعی شما را به درستی بشناسند به همین دلیل زمانی که با خود واقعی شما مواجه می شوند ممکن است شکه شده و نا امید گردند، زیرا ممکن است که شما با معیارهای ذهنی آنها مطابقت نداشته باشید.

• اگر رنگ منتخب شما بنفش باشد...

در اولین ملاقات بیشتر جذب انرژی و تحرک فرد مقابل می شوید، اما در واقع شما به مردی علاقمند هستید که در کنار او احساس راحتی کنید و از او آرامش بگیرید. رمز موفقیت شما در مقابل مردها گیرایی، جذبه و هیجانات است. شما سرشار از ذوق و اشتیاق هستید به همین دلیل آقایون نیز احساس می کنند که زندگی شان در کنار شما مهیج و جالب خواهد شد.

شما وفادار و وظیفه شناس هستید و ارتباط عاطفی برای شما یک امر جدی تلقی می شود.

گر فردی را برای ازدواج انتخاب کردید، به این معناست که او تمام معیارها و ملاک های مورد نظر شما را دارا بوده که توانسته به این مرحله راه پیدا کند. در ضمن لازم به ذکر است که شما برای وضعیت ظاهری افراد اهمیت خاصی قائل هستید. "بنفشی ها" با مردهای خوش تیپ و قیافه ازدواج

می کنند!

اخطار: بهتر است اگر فرد مناسب پیدا شد اندکی به او فرصت دهید و شروع نکنید به حدس زدن خصوصیات اخلاقی او. بهتر است وی را بر اساس رفتارش ارزیابی کنید نه اینکه او را با مرد ایده آل ذهنی خود مقایسه کنید.

• اگر رنگ منتخب شما نارنجی باشد...

شما یک فرد جذاب، دوست داشتنی، مهربان و خونگرم هستید و با این خصوصیات می توانید دل مردها را بدست آورید. باید حقیقت را لمس کنید تا بتوانید آنها را باور کنید. با رفتار خود به دیگران نشان می دهید که به حرف های آنها گوش می دهید و برایشان ارزش قائل هستید. به راحتی فریفته ظاهر افراد می شوید اما جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد چراکه ازدواج شما همیشه از روی عقل و منطق می باشد. شما جذب مردهای با هوش می شوید و هنگامیکه به او بله گفتید، بله شما به معنای تا ابد و همیشه و در رنج و شادی است. شما با مردی ارتباط برقرار می کنید که بتوانید از او چیزی بیاموزید. "نارنجی ها" با مردهای با هوش ازدواج می کنند!

• اخطار: شما فردی هستید که سعی می کنید نقاط ضعف و منافذ حساس و نفوذ پذیر خود را پنهان کنید، تنها چیزی که فرد مقابل می تواند در شما ببیند استحکامات زیرکانه است. او احتمالاً در مورد شخصیت اصلی شما دچار اشتباه می شود. سعی کنید در طول زمان وی را با کاراکتر واقعی تان آشنا کنید

<http://mahtablog.blogfa.com/cat-۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94117>

 **vista.ir**
Online Classified Service

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 دیدگاه ها، شخصیت همان رفتارهای پسندیده و مناسب است که در نبود آن فرد به انسانی بی شخصیت تبدیل می شود. اما باید توجه داشت که روانشناسان به هیچ وجه چنین طرز تلقی را از شخصیت درست نمی دانند. حال این سؤال مطرح می شود که شخصیت چیست و چه افرادی دچار اختلال شخصیت هستند؟ از نظر روانشناسی شخصیت به مجموعه صفات هیجانی و رفتاری اطلاق می شود 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 می شود. آنچه می خوانید مروری است بر یکی از شایع ترین اختلالات شخصیتی و راه های 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 لحظه‌ای اهل بحث و مجادله و لحظه‌ای 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 دوره‌ای 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 لحظه‌ای 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 توهّم، غش و... از خود نشان می‌دهند. این افراد آنقدر که با وجود يك حیوان خانگی احساس امنیت می‌کنند نسبت به وجود فرد دیگری در کنار خود احساس امنیت ندارند. از دست دادن مکرر شغل و ازدواج‌های 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 کاملاً خوب و کاملاً بد تقسیم می‌کند، مردم در نظر آنها یا تکیه‌گاه و پرورش دهنده هستند یا آدم‌هایی نفرت‌انگیز که بیمار را از احساس ایمنی محروم کرده و هر زمان که او احساس وابستگی نماید تركش می‌کنند.

اختلال شخصیت مرزی در بسیاری از مناطق جهان شناسایی شده است. نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به مشکلات هویتی ممکن است به طور گزرا رفتارهایی را نشان دهند که این اختلال در آنها مشاهده شود. این اختلال به طور غالب (۷۵ درصد) در زن‌ها تشخیص داده می‌شود. شیوع آن نیز در جمعیت عمومی حدود ۲ درصد و در افراد مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های بهداشت روانی ۱۰ درصد گزارش شده است. حدود ۲۰ درصد بیماران بستری در بخش‌های روان پزشکی مبتلا به اختلال مرزی هستند.

در سیر این اختلال تغییرپذیری قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. یعنی هر چه سن فرد مبتلا افزایش پیدا کند خطر بروز علایم اختلال مرزی در او کاهش می‌یابد. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که در محیط بیمارستان، دوره درمانی فردی و گروهی فشرده را دریافت می‌کنند، پیشرفت نشان می‌دهند. همچنین فرصت کامل ملاقات با کادر آموزش دیده از رشته‌های مختلف را پیدا کرده و از درمان‌های تفریحی، کار درمانی و آماده‌سازی شغلی بهره‌مند می‌گردند. چنین برنامه‌هایی مخصوصاً وقتی محیط خانواده به دلیل تعارض‌های 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، می‌توان در محیط حفاظت شده بیمارستان و در شرایط ایده‌آل 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 ضدافسردگی‌ها نیز به بهبود خلق افسرده این بیماران کمک می‌کند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=228869>

مریدان استوار جادو و ماورا



سر، واژه پی گزیده و گویا برای عجیب و غریب ترین شخصیت دیده شده در اجتماع آدمیان است. به ترتیب حرف های این سرواژه 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 زدودگی (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 پی 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 بیند. 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 جدابند؛ 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 حالاتی 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 سوءمصرف مواد چندان 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 اسکیزوتایپاها 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 امروزی اختلال شخصیت اسکیزوتایپال را شخصیت پیش مرضی (پره موربید) اختلال

اسکیزوفرنی برمی شمارد. بیماران دچار شخصیت پررنگ و اختلال شخصیت بدگمان (پارانوئید) 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 جمل 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 «ماورا» 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 زیلویی 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 ماورا» 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 زنند، اما بسیاری از بیماران نیز در سراسر زندگانی خویش به گونه یی 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 (بوردلاین) مطرح باشد، نخواستاری (تنوع طلبی) فزونی یافته و پشتکار و گاه پرهیز از آسیب کاهش می یابند. در بخش منش، خودفراروی 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 (بوردلاین)، جدایی گزین- درخودمانده (اسکیزوئید) 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 یی شایع دیده می شود. در بستگان درجه نخست افراد دچار اسکیزوفرنیا شیوع بیشتری دارد. همچنین شیوع افزایش یافته یی 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 (اسکیزوئید)، بدگمان (پارانوئید)، مردم گریز- پرهیزمدار، مرزی- آشوبناک (بوردلاین) و خودشیفته (نارسیسیستیک) جدا کرده و بازشناخت. به ویژه آن که دو شخصیت اسکیزوئید 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 خودداری اجتماعی اینان به دلیل شرمگینی و نه بی علاقتی، جدا کردن و کناره گیری شان است.

اصول درمان افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال همانند بنیان های درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید 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 یی 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 یی و شبه خانقاهی آنان سمت و سو و جبهه قضاوت گرایانه یی 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 بر آینه 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 (اسکیزوئید)، 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 اسکیزوئید به فیلم، موسیقی، کتاب، کلکسیون و کاری «گیر» می دهد (گیری از جنس گیرهای آسپرگرگونه) 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 آسپرگرگونه 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 نموده های 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 (اپلوژن 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>



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 ۲ ماه 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 گداها 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 می پردازیم. 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 رفته ایم، یک دلیل بیشتر ندارد؛ روان شناس ها یک ضرب المثل اعتراف گونه و تلخ بین خودشان دارند با این مضمون که «اختلال شخصیت باتلاق روان شناسی 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 می کند، وقتی با بیمار اختلال شخصیت مواجه می شود، مثل آدمی که توی باتلاق مانده باشد، گیر می کند، هی زور می زند و طرف درمان نمی شود. سخت ترین کاری که ممکن است یک روان شناس 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 زندگی اش تا شکل گیری نسبی شخصیت - یعنی سن قراردادی ۱۸ سالگی - طوری بزرگ شود که راه های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه های حل مشکلاتش ناجور باشد و با چیزی که همه پذیرفته اند متفاوت باشد، می گویم طرف اختلال شخصیت دارد.

این آدمها روش های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می دهند؛ مثلا یک نفر که تا قبل از ۱۸ سالگی همه مشکلاتش را با خلاف و بزه کاری حل کرده و حتی وقتی که راه های مشروع تری وجود داشته اند، از راه های خلاف استفاده کرده است، مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی است. مشکل عمده آدمهایی که اختلال شخصیتی دارند این است که اصلا قبول ندارند بیمار هستند و برای همین، روان شناس ها چندان کاری نمی توانند برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد افسرده به راحتی حاضر می شود برای تغییر دادن زندگی اش با یک روان - درمانگر یا روانپزشک مشورت کند، کسی که اختلال شخصیت و بدگمانی دارد، عمرا حاضر شود به خاطر بدگمانی اش پایش را توی یک مکان درمانی بگذارد، چرا؟ همان طور که از اسم این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را دربر می گیرد.

اگر یک افسرده فقط خلقتش ناجور است، اگر یک بیمار وسواسی فقط فکرها و اضطراب آوری دارد، یک مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت ها به هم ریخته است. حالا شما چطور می توانید به یک نفر بگویید کل شخصیتات را بگذار کنار به این خاطر که بیماری؟ شما خودتان را جای آنها بگذارید؛ قبول می کنید که شخصیتی را که با چه جان کدنی در طول ۱۸ سال زندگی به دست آورده اید، بگذارید کنار؟ این قضیه یک مشکل عمده دیگر را هم پیش آورده است؛ این آدمها دارند دور و بر ما می پلکنند، بدون اینکه احساس بیمار بودن داشته باشند، با ما رابطه برقرار می کنند، اعصاب ما را به هم می ریزند و ما می مانیم که چرا طرف این جور با ما برخورد کرد. بهترین راه برای اینکه بدانید کسی که کنار شما نشسته است و رفتارهایش دارد حال شما را به هم می زند، از کدام نوع اختلال شخصیتی رنج می برد، این است که آخرین کلمه نام بلند بالای بیماری را بخوانید و ببینید آیا این صفت در همه رفتارهای طرف وجود دارد یا نه؛ مثلا اگر می گویم «اختلال شخصیت وسواسی»، باید ببینیم آیا طرف این منظم بودن افراطی را در همه زمان ها و مکان های زندگی اش نشان می دهد یا نه.

یادتان باشد که به هر کسی برچسب اختلال شخصیت نزنید. خیلی از ما ممکن است بنا به دلایلی در بعضی از موقعیت ها 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 توهّم 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 دقیقاً 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 اصلاً به قصد رابطه جدی این کار را نمی‌کنند. آنها فقط با این نمایش دادن خودشان حال می‌کنند و نه چیز دیگر. حتماً 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 رواتان و تمام انرژی‌تان را می‌گیرند. آنها کاملاً به شما وابسته‌اند. البته قبلاً هم احتمالاً به پدرشان، مادرشان، معلم دوره ابتدایی‌شان، استاد آزمایشگاه دانشگاه‌شان و دوست اینترنتی‌شان وابسته بوده‌اند. شما سوزۀ 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 یک‌کمی 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؛ مخصوصاً 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 پرادعاً تر 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 موقتاً هم‌تیپ خودشان شوید، دستشان می‌آید که خیلی هم نمی‌توانند جولان دهند. اول اینکه یادتان باشد اگر حال این‌جور آدم‌ها را گرفتید و حال کردید، ضداجتماعی بودن‌تان 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 احتمالاً خوش‌تیپ 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. اصلاً شما انتخاب شده‌اید که تماشا کنید! اوایل رابطه با این نوع افراد احتمالاً 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، تسلیت 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 تقریباً 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>



معاشرتی هستی یا خجالتی؟

تقریباً همه ما تا حدودی به دو واژه درون‌گرا و برون‌گرا آشنا هستیم، می‌دانیم افرادی که راحت احساساتشان را بازگو می‌کنند، رک هستند راحت سرصحنه حضور می‌یابند خجالتی نیستند، زود ارتباط برقرار می‌کنند و در برخورد با مسائل جسورترند، برون‌گرا هستند و بالعکس آنهایی که کم‌حرفند و خجالتی و همیشه ته کلاس می‌نشینند از حششان دفاع نمی‌کنند و راحت از همه چیز می‌گذرند، به افراد درون‌گرا مشهورند. اما در واقع ما همیشه نسبت به احساساتمان دچار اشتباهاتی هستیم و برداشت‌های متفاوتی با درون‌گرا بودن یا برون‌گرا بودن داریم چه بسیار افرادی که ظاهراً درون‌گرا هستند ولی دارای سوابق و اثرات برجسته



علمی، هنری، ادبی هستند، یا افراد برون‌گرایی که عکس انتظار ما انسان‌های موفق نبوده. البته در نظر نداریم راجع به این دو واژه وارد مباحثی شویم که باران انتقاد نصیبمان شود فقط اشاره‌ای به یک بیماری روانی خواهیم داشت که اصطلاحاً به آن آلکسی تیمیا می‌گویند. در فرهنگ‌نامه واژه‌های روان‌شناسی آلکسی تیمیا این‌گونه تعریف شده است یک جدائی بین فرآیندهای عاطفی و شناختی که به‌صورت ویژگی‌های درهم تنیده شده در بعضی افراد معتاد و یا منشأ و خاستگاه روان‌تنی به‌صورت یک اختلال مشاهده می‌شود. به‌طور نمونه شخص دارای آلکستی تیمیا به‌طور نسبی دارای هیجانات نامتمايز و تفکری مایل به ساکن بودن افراطی دنیوی دارد. Alexia یعنی ناتوانی و tymia یعنی بیان احساسات هیجانی یا ناآگاهی از هیجانات درونی.

اگر درون‌گرایی به آلکسی تیمیا تعریف شود که تعریفی غلط است پس درون‌گرایی، یک بیماری تلقی می‌شود ولی این‌طور نیست شما چه درون‌گرا باشید چه برون‌گرا مهم آن است که خجالتی بودن در خیلی از مواقع یک رفتار ضعیف و ناپسند محسوب می‌شود که با آگاهی و پذیرش و تغییر می‌توان با عواقب منفی آن برخورد کرد و رفتارمان را در حد تعادل و رضایت درونی از خود تبدیل کنیم در این‌جا چند نمونه از پیشنهادات ضروری به‌نظر می‌رسد.

- حس تأییدطلبی یعنی کاری کنم که همه راضی باشند. خود را تنظیم کنید حتماً نباید مورد تأیید واقع شوید خودتان باشید و زیاد از حد به تأیید دیگران وابسته نباشید.

- روزانه یک‌بار هم که شده از آن‌چیزی که می‌ترسید در آن شیرجه بزنید.

- بدانید خیلی از پیش‌بینی‌های شما و نگرانی‌هایتان دلوایسی‌های بی‌مورد هستند.

- کثرت حسرت را از بین می‌برد، کثرت دوستان - کثرت در نعمت‌های دور و برمان - کثرت در موقعیت‌های متنوع. تنگ‌نظر و وابسته به قلت نباشید.
- شرم و رودربایستی را کنار بگذارید. اگر جوابتان نه است نه بگوئید.
- در اجتماعات بیشتر شرکت کنید.
- زودرنج و حساس نباشید، دریادل و وسیع و گسترده عمل کنید.
- مسئولیت‌پذیر باشید شما می‌توانید فراتر از تصورتان هم عمل کنید.
- آزمون

اگر نمی‌دانید تا چه اندازه برون‌گرا و یا درون‌گرا هستید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید.

(۱) من بیش از آن‌که حرف بزنم گوش می‌دهم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

(۲) شناختن من سخت‌تر از دیگران است.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

(۳) صحبت‌های دوستانه و خودمانی برای من دشوار است.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

(۴) آدمی نگران هستم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

(۵) دوست ندارم مسئول گروهی بزرگ باشم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

(۶) اگر کسی در حضور دیگران به من بگوید که لکه‌ای روی پیراهنم دیده می‌شود، خیلی ناراحت می‌شوم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

۷) من عادت دارم رویاپردازی کنم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

۸) وقتی دیگران کارم را تماشا می کنند ناراحت می شوم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

۹) وقتی خجالت می کشم، مدت ها طول می کشد که از آن بیرون بیایم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

۱۰) اگر در حضور دیگران سکندری بخورم خجالت می کشم.

الف) کاملاً درست است

ب) تا حد زیادی درست است

ج) کمی درست است

د) درست نیست

• محاسبه امتیازات

برای محاسبه امتیاز خود، به موارد الف امتیاز ۱، به موارد ب امتیاز ۲، به موارد ج امتیاز ۳ و به موارد د امتیاز ۴ بدهید. بعد امتیازات به دست آمده را جمع بندی کنید.

امتیاز ۲۹-۴۰. شما به شدت برون گرا هستید. از معاشرت با دیگران لذت می برید، اما ممکن است در مواقعی نخواهید زیاد خودجوش عمل کنید. امتیاز ۲۱-۲۸. شما در حد فاصل برون گرا و درون گرا هستید. اغلب اشخاص در این موقعیت قرار دارند. شما هم از معاشرت های اجتماعی لذت می برید و هم از این که به تنهایی و با خود وقت صرف کنید.

امتیاز ۱۰-۲۰. شما درون گرا هستید. در صورت لزوم می توانید با اشخاص کنار بیایید، اما در اغلب موارد تنها بودن را ترجیح می دهید. برای بهبود روحیه خود آن قدرها روی دیگران حساب نمی کنید و ترجیح می دهید نیروی خود را از درونتان بگیرید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85644>

مقیاس عشق



آیا عاشق هستید؟ مقیاس عشق زیر در دانشگاه "نورس استرن بوستون" تهیه شده است. برای مقایسه خود با دانشجویان آن دانشگاه، فقط باید به طرف مقابل عشق خود ببینید و به این پرسشنامه پاسخ دهید. بعد، نتیجه‌های خود را با نتیجه‌هایی که در پیوست آمده است، مقایسه کنید.

• دستورالعمل

در مربع‌های زیر عددی که به‌ظنر شما صحیح‌تر است را بنویسید.

برای این کار از کدهای زیر استفاده کنید:

کد ۷ = به‌طور کامل درست

کد ۶ = بیشتر درست

کد ۵ = کمی درست

کد ۴ = نامطمئن (هم درست و هم غلط)

کد ۳ = کمی غلط

کد ۲ = بیشتر غلط

کد ۱ = به‌طور کامل غلط

(۱) خیلی عجله دارم که با او باشم.

(۲) او را خیلی جذاب می‌دام

(۳) او نسبت به بیشتر مردم معایب کمتری دارد.

(۴) برای او هر کاری را انجام می‌دهم

(۵) به نظر من او خیلی فریبا می‌باشد

(۶) دوست دارم احساس‌های خود را با او در میان بگذارم.

(۷) وقتی با هم کار می‌کنیم، کار برای من خیلی خوشایند است

(۸) دوست دارم که او به‌طور حتم مال من باشد

(۹) اگر اتفاق بدی برای او بیفتد، خیلی ناراحت خواهم شد.

(۱۰) خیلی وقت‌ها به او فکر می‌کنم

(۱۱) خیلی مهم است که او به من علاقه‌مند باشد.

(۱۲) وقتی با او هستم، خیلی خوشحال هستم.

(۱۳) برایم دشوار است که مدت طولانی از او دور باشم.

(۱۴) حقیقت این است که خیلی به او علاقه‌مند هستم.

مقیاس عشق به کمک یک نمونه ۲۲۰ نفری از دانشجویان دوره اول دانشگاه "نورس استرن" با سنین ۱۹ تا ۲۴ سال تعیین شده است. برای این کار، ابتدا از دانشجویان خواسته‌اند که بگویند: "به‌طور مطمئن عاشق هستند"، "به احتمال زیاد عاشق هستند"، "به احتمال کم عاشق هستند"، "به احتمال زیاد عاشق نیستند" یا "به‌طور مطمئن عاشق نیستند" آنگاه از آنها خواسته‌اند به سؤال‌های مقیاس عشق، در ارتباط به کسی که او را دوست دارند، پاسخ دهند.

نتیجه‌های متوسط هر گروه از دانشجویان را نشان می‌دهد. چون نتیجه‌های دخترها با پسرها تفاوت نداشت، یک جا آورده شده است. اگر نتیجه شما در مقیاس عشق، ۸۴ باشد، احساس‌های شما به احتمال زیاد بین احساس‌های دانشجویانی که اعلام کرده‌اند "به‌طور مطمئن عاشق

هستند" و احساس‌های آنهایی که اعلام کرده‌اند "به احتمال زیاد عشاق هستند" قرار خواهد گرفت.

• یادآوری

از آنجائی که این آزمون، پس از اجراء از طرف تعدادی از دانشجویها مورد تردید قرار گرفته است. در تفسیر نتیجه‌های خود، جانب احتیاط را رعایت کنید. بر احساس‌های خود بیشتر از نتیجه‌های آزمون، اعتماد کنید.

• نتیجه‌های دانشجویان دانشگاه "نورس استرن" در مقیاس عشق

حالت/ تعداد/ میانگین نتیجه‌ها

کسانی که به‌طور مطمئن عاشق بودند/ ۵۶ / ۸۹

کسانی که به احتمال زیاد عاشق بودند/ ۴۵ / ۸۰

کسانی که به احتمال زیاد کم عاشق بودند/ ۳۶ / ۷۷

کسانی که به احتمال زیاد عاشق نبودند/ ۴۰ / ۶۸ درصد

کسانی که به‌طور مطمئن عاشق نبودند/ ۴۳ / ۵۹

دکتر فرزانه صداقت

عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن روانشناسی و مشاوره ایران

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84317>



من را بشناسید

شخصیت واژه‌ای 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 پایداری به آداب و رسوم مزایای پردوام 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 دلوایس‌تر 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 مواظبت 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 مایه گذاشتن، 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 سکت 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 همدیگان 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 و به آسانی خندیدن، ترجیح گزارش شفاهی دادن به گزارش‌های کتبی (با گفتن بر نوشتن)، پذیرش دستورهای 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 رسومی که آموخته‌اند، دست برنداشته و از آنها پیروی می‌کنند.

• شخصیت ماکیاوولی (Machiavellian)

این سنخ شخصیتی که به نام نیکولو ماکیاوولی، فیلسوف ایتالیایی نامیده شده از ۲ دستورالعمل معروف او پیروی می‌کنند. یکی عبارت معروف هدف وسیله را توجیه می‌کند و دیگری، دستور العمل 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، فرصت طلبی و نان به نرخ روز خوردن را آموزش می‌دهد. بدین ترتیب، در شخصیت ماکیاوولی 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 دهه‌های بعد از ۱۹۴۰ گروهی از روان‌شناسان اجتماعی به سرپرستی آدنورنود آمریکا کوشش خود را به مطالعه شخصیت اقتدار طلب یا نوع f اختصاص دادند. هدف این گروه، شناخت شخصیت‌هایی بود که گرایش‌های فاشیستی 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 به وسیله این محققان مشخص شده است، عبارتند از: تحجر 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 کولکوکس 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 می‌پردازد و انسان را به تیپ‌های گوناگون طبقه‌بندی می‌کنند و تقریباً قدیمی‌ترین نظریه درباره توجیه و تبیین شخصیت به شمار می‌رود. معروف‌ترین نظریه پرداز 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

آرامش جوست.

۲) سنخ سبتر تنی یا مزومورفی که بسیار عضلانی و شبیه ورزشکار و با انرژی و ماجراجوست.

۳) سنخ کشیده تنی یا اکتو مورفی 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 طبقه بندی کند:

۱) منش پذیرا که با وابسته شدن به دیگران، خود را از اضطراب می رهاند. او به مردم تکیه می کند و از این که مورد محبت اطرافیانش قرار بگیرد ایمنی و آرامش احساس می کند.

۲) منش بهره کش یا استثمارگر که برعکس، در استثمار و بهره کشی از مردم، احساس آرامش و ایمنی می کند.

۳) منش احتکار که به وسیله انبار کردن و پس اندازی یا افکار، خود را از اضطراب می رهاند. معمولاً از خرج کردن یا دادن چیزی به دیگران مضطرب می شوند.

۴) منش بازاری یا بازاریابی که برای احساس آرامش و ایمنی، شخصیت خود را معامله می کند، همرنگی و همنواری فوری با دیگران، ویژگی رفتار اوست.

۵) منش مولد یا بارآور که به تولید، علاقه مند است. این گونه افراد، خرد و تخیل خود را تا بیشترین حد به کار می اندازند و استعدادهای ذاتی خود را تا حداکثر شکوفا می کنند و گسترش می دهند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=308800>

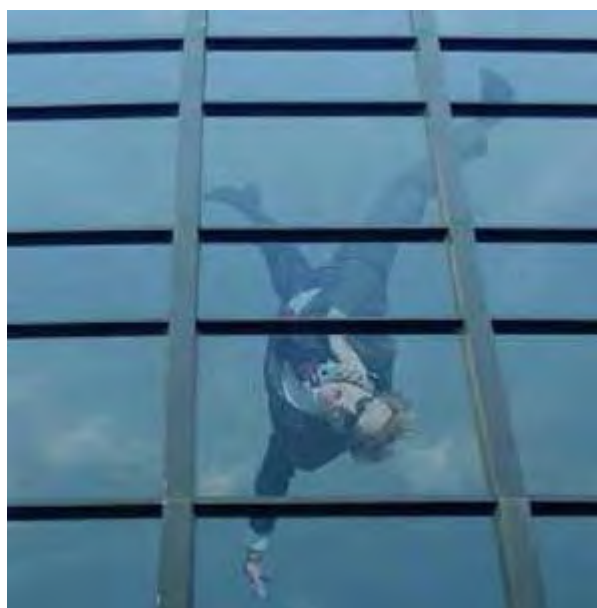


من سلطه پذیرم !!!!!

افرادی که نوعاً به شکلی سلطه پذیر رفتار می کنند ، در واقع ، عدم احترام به نیازها و حقوق خود را نشان می دهند . آنان به شکل های مختلف ، این بی احترامی را نسبت به خود قائل می شوند .

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 عبارت 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 طرفشویی بگذارند تا مادر خانواده شب ها ، وقت کمتری را در آشپزخانه بگذارند ، 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 توافقتشان 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 ارضاء 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 پر خاشگرانه خشم را بر روی نزدیکان فرو می ریزد . به دنبال فوران پر خاشگری ، 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 می رسد و آتشفشانی دیگر ، بر روی قربانی ، که ممکن است کاملا بی گناه باشد ،

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=247271>

من می خواهم 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 يك مطالعه بر روی جوامع غربی، داروها و موارد مورد کاربرد غیر مجاز، بر حسب میزان مصرف آنها، به ترتیب، الكل، حشیش، آمفتامین‌ها (يك داروی محرك اعصاب)، داروهای توهّم را (مثل ال اس دی)، کوکائین و بالاخره، استروئیدهای آنابولیزان (عضله‌ساز) گزارش شده‌اند. دوپینگ با اهداف عالیه ورزش که سالم‌سازی جسم و روان می‌باشد منافات دارد. از طرف دیگر این پدیده زمینه‌ای را برای کشاندن جوانان ورزشکار به سوی اعتیاد فراهم می‌آورد. در مبحث 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 محرك قدرتمندی برای دوپینگ هستند. ما نمی‌توانیم ورزشکاران را مقصر اصلی بدانیم. ورزشکار ما يك 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 يك 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 مربیان 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، مربیان 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 سوپی دارد که یکی از آنها عدم بارداری است. البته سیاستمداران و مربیان 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 اظهارنظر 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 مربیان خود اطمینان می‌کنند که آنها نیز این دانش ناقص را از مربیان 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 قرار 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 رشد 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 آنابوليك (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>



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 دانند، 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 گفتم که باعث بروز چنین احساسی شد؟ . 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

موبایل نشانه شخصیت شماست!؟

شاید شما هم به موبایل های متنوع آدم های مختلف دقت می کنید، اصلاً شاید قبل از اینکه این یادداشت را بخوانید برای خودتان نظریه یی، درباره موبایل یا همان گوشی تلفن همراه و ارتباطش با شخصیت دارنده اش، صادر کرده باشید!

حتماً شما هم شنیده اید گوشی تلفن نشانه شخصیت آدم ها نیست، این





نظر نه متعصبانه است و نه نادرست، اما علم روانشناسی فرضیه دیگری دارد، گوشی شما، موبایلی که می‌خرید و هر روز و هر لحظه با شماست اتفاقا نشان دهنده خلق و خو، شخصیت و سلیقه شماست!

درست مثل جوراب شما، پیراهن شما، کیف پولتان یا ماشین‌یی که انتخاب می‌کنید، برعکس تصور انشانویسان صدسال پیش، گوشی تلفن همراه نشانه قدرت و ثروت و توانایی‌های دارنده‌اش نیست، چون فرضیه روانشناسی این عوامل را رد می‌کند و عوامل دیگری را جایگزین می‌کند که

بد نیست شما هم بدانید.

(۱) موبایل‌های قدیمی:

آدم‌هایی که موبایل‌های اسقاطی‌شان را عوض نمی‌کنند یا بعد از خراب‌شدنشان هر بار عین همان را جایگزین می‌کنند، آدم‌های بی‌حوصله‌یی هستند که دوست ندارند چیز جدیدی یاد بگیرند.

(۲) گوشی‌های بشدت مدرن:

کسانی که موبایل‌هایی با انواع و اقسام کارکردها می‌خرند یا بشدت عدم اعتماد به نفس در ارتباط برقرار کردن با افراد دارند یا به علت نداشتن تخصصی قابل عرض، برای نشان دادن شخصیت خود دست به دامن موبایل یا همان گوشی تلفن همراه شده‌اند.

(۳) گوشی‌های بزرگ:

آدم‌هایی که فراموش‌کارند، بی‌توجهند یا بشدت شلخته برای فراموش نکردن تلفن همراهشان، مجبورند گوشی بزرگ انتخاب کنند.

(۴) گوشی تلفن همراه به اندازه يك گردو:

این گوشی‌ها اغلب نشان‌دهنده شخصیت دوباره صاحبانشان هستند، آدم‌هایی که در ظاهر می‌خواهند اوج تمکن و توانایی خودشان را با گوشی موبایلشان نشان بدهند اما در نهایت چیزی برای پنهان کردن دارند (دقت کنید به قابلیت پنهان شدن گوشی در جیب)

(۵) گوشی‌تلفن رنگی:

موبایل‌هایی با ظاهر شاد و اغراق آمیز نشان‌دهنده آدم‌هایی با درون كودك و بشدت احساساتی است که اغلب از كمبود محبت و توجه رنج می‌برند، گرچه رنگ این گوشی‌ها به رنگ‌های دلمرده و زشتی که اغلب در دست مردم می‌بینیم، برتری دارند.

(۶) گوشی‌های خوش‌دست:

منظور همان گوشی‌هایی است که بهترین طراحی را برای در دست گرفتن به مدت طولانی دارند، گوشی‌هایی با حجم كوچك اما نه آنقدر فسقلی که جلب توجه کنند، این گوشی‌ها مخصوص آدم‌های اجتماعی و پر کار است و صاحبان آنها احتیاجی برای نشان دادن موبایلشان به عنوان برجسب شخصیتی ندارند.

(۷) گوشی‌های ساده اما گران قیمت:

این دسته گوشی‌ها را در رده دوم گوشی‌هایی که کارکردهای فراوان دارند، قرار بدهید. گرچه صاحبان این گوشی‌ها نسبت به صاحبان گوشی شماره ۲، اصالت بیشتری دارند و قابل اعتمادترند.

(۸) لازم است درباره رنگ گوشی‌ها و اینکه چقدر به شخصیت صاحبانشان نزديك است، حرف بزنیم؟ شما برای خودتان استادی، خصوصا وقتی در مترو، آن هم در شلوغی غیرقابل تحمل جمعیت صدای آواز بی‌ربط گوشی بغل دستی‌تان، شما را به دنیای روانشناسی دعوت می‌کند.

شرمین نادری

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=79402>

موهای شما نمایانگر شخصیت شماست



شخصیت انسان حتی در موهایش پیداست. باور کنید به راحتی می توان از روی موهای انسان ها شخصیت آنها را شناخت. در مطلب زیر که برگرفته از سایت شمیم است شناخت رفتار انسان از روی چگونگی حالت و رنگ موها مورد بررسی قرار گرفته است.

• شناخت رفتار از چگونگی حالت موها

(۱) خانم هایی که موهایشان را از پشت گوش هایشان محکم می بندند، انسان هایی گوشه گیر هستند که اغلب میل به عزلت و تنهایی دارند، این ها به راحتی نسبت به دیگران اطمینان نمی کنند.

(۲) خانم هایی که با موهایشان بازی می کنند و گاهی آنها را بالا می بندند، تا حدی که جزیی از گردنشان مشخص می شود، بیانگر آن است که آنها از

هرچه که آزادی شان را مقید می کند بی زارند و انسان هایی راحت طلب هستند و از برقراری رابطه با مردم خشنودند.

(۳) خانم هایی که عادت دارند غالبا موهایشان را دور انگشتانشان بپیچند و بازی کنند، معمولا خواستار جلب توجه دیگران هستند و دوست دارند که مردم دوستشان بدارند و از آنها تعریف کنند.

(۴) خانم هایی که دائما به موهایشان دست می زنند و اسباب سرگرمی آنهاست، کسانی هستند که نازپرورده و لوس هستند و ماجراجویی و مبارزه طلبی را دوست دارند.

• شناخت شخصیت از رنگ مو

(۱) موهای سیاه: اشخاصی که موهای سیاه دارند، دارای شخصیتی قوی و استوار و پرچده هستند، دوست دارند عصبانیت خود را ظاهر کنند، بسیار ساده و زود عصبانی می شوند و در مقابل امور سخت، صبر و استقامت زیادی از خود نشان می دهند، بسیار صبورند و در بسیاری از امور هم خواستار نوگرایی و تجدد می باشند در تنها چیزی که ممکن است در تغییرش تردید نشان دهند، همان تغییر رنگ موهایشان می باشد. چنین افرادی دارای شخصیتی آرام و رومانتیک می باشند.

(۲) موهای قهوه ای تیره: اشخاصی که دارای موهای قهوه ای تیره هستند ذاتا انسان های غریبی به شمار می روند که گاهی گوشه گیر و گاهی اجتماعی هستند، نسبت به کودکان علاقه زیادی نشان می دهند و حتی با آنها بازی هم می کنند، از راه های بسیار ساده به دنبال کسب شهرت هستند و بعضی اوقات خجالتی هستند. گاهی هم بی باک هستند و می توان گفت؛ انسان هایی متجدد می باشند و بسیاری از اوقات هم به تغییر دادن رنگ موی خود علاقه نشان می دهند. زیرا احساس خستگی و تکراری بودن نسبت به هر چیز که در اطرافشان است، می کنند.

(۳) موهای شاه بلوطی (خرمایی مایل به قرمز): این افراد انسان هایی بسیار غریب و عاطفی بشمار می روند و گاهی هم بدذات می شوند، بدبین و بدچشم نسبت به هر چیزی و در تصمیمات خود عجول و شتابزده و همه شاهدند که آنها اشخاصی هستند مغرور به علم خود و مردان ثروتمند و زیبا آنها را براحتی جذب می کنند و با علم به اینکه زیبایی فانی و از بین رفتنی است، آنها عاشق زیبایی هستند.

(۴) موی بور: افرادی که دارای موهای بور هستند شخصیت شان به زیبایی شان وابسته است، انسان هایی هستند با اعتماد به نفس بالا و غالبا

از آنچه می بینند دستپاچه و هول می شوند، انسان هایی بسیار اجتماعی هستند که دوست دارند با هر شخص غریبه ای آشنا شوند و مردم را خیلی دوست دارند، بعضی از آنها به زیبایی شان می نازند و به خاطر رنگ موهایشان مغرور می شوند، زیرا این رنگ مو بسیار مورد توجه برخی از زنان و مردان است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=92173>



می‌خواهم تنها باشم

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 آبادی 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 طرایف و دقائق



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 آشنایان 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 مرد 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 خویشترنداری 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 جغرافیای‌اش 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 حیات بخش باشند. شاید فلسفه کیفیت نیروبخش خواب نیز همین باشد. خواب در واقع به معنی دست کشیدن از دنیاست 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 روح افزایی او می‌شود.

از نظر روان‌شناسی نیز تنهایی همواره با امید یا اشتیاق برای دست یافتن به چیزی بهتر همراه است. همان طور 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 بگوئیم 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 ناپافته، 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 كوچك كار 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 پوستری فانتری. حتی کمی اسمارتیز و پفك 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) خشك 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 افساط عقب‌افتاده

روی میز این افراد هیچ وسیله اضافه‌ای پیدا نمی‌کنید اما همان وسایل اندك هم از بهترین نوع‌ها انتخاب شده‌اند. خط‌کش، تقویم، ماشین‌حساب و ساعت از دیگر وسایل روی میز این افراد است که اصولاً نگران هستند و افساطشان عقب‌افتاده و همچنین نیاز به کار بیشتری دارند.

(۵) بالارفتن 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 يك 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، يك 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>



نارسیستیک پرسونالیتی یا خودشیفتگی

ما برای اینکه یادمون نره نارسیستیک 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 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 زند به دیوار. طبیعتاً 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. حتماً 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 قریوتون 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 باما 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 براش 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 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 مچه 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 نارسه سیستیک 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 مطبایشون 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 تخصصی 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 بندازیدش 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 بدهند... 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 علایم شروع می شه و ۱۷-۱۸ سالگی دیگه علایم تکمیل می شه که حالا می تونه کنکم 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 مَنتها 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 قریوتون 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 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 فرقشون اینه که آنتی سوشال می شه فلسفیش تو زندگی اینه که به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو. بعضی گلها هم خار دارند و مواد مخدر از اون گلها 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>



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 وجو کرد.

نیز یادآور شدم که در این برهم کنش، نباید بخش های کوچک تری همچون «روان» (درونمایه روحانی و معنوی) و «انگیزش» (انگیزشگری) 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 ایزه دلبسته (که بازتاب آماج و ارزش های آنهاست) را دربر می گیرد. به بیان دیگر، منش آن چیزی است که هر کس به گونه یی 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 آدمیان 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 (تمپورال) 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 طرحواره 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 (فراتر از خود دیدن و بودن).

خودمداری ناهمگونی های پیشتازی اجرایی را در آدمیان 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، روشننگر 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، پرآرزو و حسرت و رویاپرداز 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 آدمیان را می سنجد. افراد دارای همیاری بالا بسان بخشی پیوسته و همبسته با اجتماع انسانی می نگرند. چنین کسانی همدل، شکپا 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، روشننگر 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.

آدمیان دارای یاری پایین افرادی ناشکیبا، ناحساس یا با حساسیت اندک، خودخواه، کینه جو و انتقام خواه، فرصت طلب و یاری نادهنده هستند (مانند چهار شخصیت افسرده و ملانکولیک؛ مستبد و خودکامه؛ خرافه پرور، آشفته و اسکیزوتایپال؛ بدگمان، متعصب و جزم اندیش).

خودفراروی ناهمگونی های آدمیان را کارکرد دادگستری (قضایی) شان ارزیابی می کند. فراتر از خویش دیدن و پیمودن بازتاب اندازه یی است که مردم به خودشان بسان بخش پیوسته و همبسته از پیکره هستی می نگرند.

آدمیان 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، روشننگر 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 گرایند (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 (سایکوسکسوال) می دانست. برای نمونه او افراد منفعل و وابسته را تثبیت شده در مرحله دهانی و آدمیان وسواسی، یک دنده، لجباز، با وجدان و خشک و خسیس را تثبیت شده در مرحله پسگاهی (مقعدی) می دانست. «ویلهلم 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 پی 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>



نقاشی و کشف حقایق درونی کودکان

بهترین راه برای پی بردن و کشف دنیای درونی کودکان، توجه به نقاشی های آنها است. کودکان با بازی کردن و قصه گویی شناخته می شوند و از طریق نقاشی صحبت می کنند. نقاشی به ما کمک می کند تا کودکان را بیشتر بشناسیم و از نیازهای درونی آنها آگاه شویم، فقط کافی است به آنچه آنها روی کاغذ می کشند توجه کنیم و مفهوم نقاشی هایشان را بفهمیم.



۱- خورشید و ماه: در اغلب نقاشی های کودکان خورشید دیده می شود. 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 می کشد و وقتی رابطه آن دو مطلوب نیست، خورشید را پشت کوه و ناپدید می کشد. ترس کودک از پدر به رنگ قرمز تند و یا سیاه در نقاشی دیده می شود. ماه در نقاشی های کودکان به مفهوم نیستی و مرگ است.

۲- آسمان و زمین: آسمان به معنی الهام و پاکی است و زمین، ثبات و امنیت معنی می دهد. کودکان کوچک هرگز خطی برای نشان دادن زمین ترسیم نمی کنند و در سنین بالاتر یعنی ۵ و ۶ سالگی که آغاز به درک دلایل منطقی می کنند به کشیدن زمین نیز می پردازند.

۳- ماشین: ماشین نشانه قدرت است، به همین دلیل در نقاشی پسرچه ها ماشین زیاد دیده می شود.

۴- حیوانات: اگر در نقاشی کودک شما تصاویر حیوانات دیده می شود، ممکن است، دلایل مختلفی وجود داشته باشد که شما با صحبت کردن با کودک پی به آن می برید. کودکی که در روستا زندگی می کند 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 نقاشی هایش 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>



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 ایداً 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 مبهم 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 دوستانان 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 طعیانگر 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 نردبان: 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 و در 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. قادرید 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 دوستانان 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>

نقش واقعی منتقد درون



آیا شما به‌طور مداوم خود را کوچک می‌کنید؟ آیا هرگز به خودتان جملات تحقیرآمیزی مانند: "تو نمی‌توانی آن‌کار 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

به‌طوری‌که 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 به‌علت قدرت گوینده، توسط شخص پذیرفته می‌شوند. ما در روند بزرگ شدن به‌تدریج 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 به‌خود شک داشته باشید، سعی در بی‌ارزش کردن شما دارد و اعتمادبه‌نفس 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 کسانی‌که 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 زمانی‌که به اندازه کافی بزرگ شود و ناروائی 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.

به جای 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 به عهده 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. اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت، نسبت به خود 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 کنار تان 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>



نگاه به خود

توصیه می‌کنم گاهی به جلو آینه بروید و در خلوت خود به چشم‌هایتان نگاه کنید و سپس لیخند 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، عزت نفس 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 بپردازی، ولی نباید چنین تصور کرد که نیازهای بالاتر 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 دنیای بیرون" و تحت‌تأثیر 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 بگذارد و نداند که خواسته واقعی خودش چیست. شاید کسانی بدانند که خواسته حقیقی 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 جانی که مسافرت می‌کنند بروند یا تحت‌تأثیر 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 یا با میل و علاقه واقعی با کسی ازدواج می‌کنند یا اینکه براساس تعریف و اندیشه و احساس دیگران، تن به ازدواج می‌دهند. تقلید و مداخله 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 خدانشناسی 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 گندیده 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 جثه 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 لنزهای 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 لبه‌ها 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 خصومت‌آمیز 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 پایانه‌های 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 تأکید 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 يك 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 گرای، 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 درك شهودی و کاوش برای پی بردن به حقیقت روحی تلقی می‌شود. این نور نشانگر ارزش های اخلاقی و مذموم 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 عدد 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

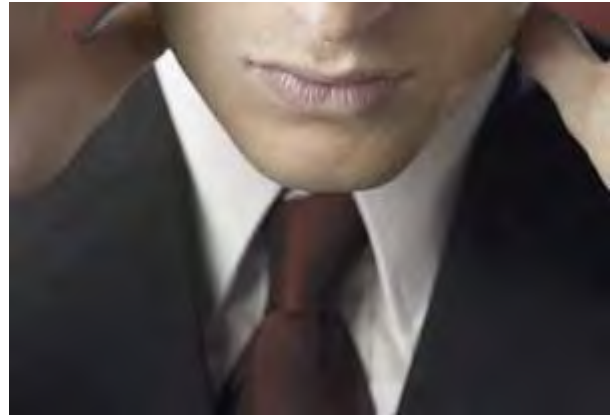
<http://vista.ir/?view=article&id=9380>

 **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 OHP) (Gani ZATIONAL HEALTH S PERSONALITY) 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، دره‌ها، 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 می کند 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)، مسلما بیماری ها، میکرو بها، خشکسالی ها، سیل، گرسنگی و نظایران را، با آغوش باز می پذیرد و از طرفی هم حاضر نیست، یک لحظه، وقت خود را صرف شکوه و شکایت کند و یا فقط، آرزوی غیر واقعی پی در پی برای 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 کند از تکرار رفتاری که او را از سازنده بودن، باز می دارد، دوری کند و از نارسایی ها و ناملايمات گذشته، می آموزد 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 لیبختی 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 ها را 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 هیجانات 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 و پست 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 گزاری 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 قایل است و آزادی عمل خود را، در برابر توقعات دیگران ارج می نهد، به استقلال در محیط اجتماعی زندگی خود، شديدا نیازمند است، زیرا می داند وابستگی افراطی، وی را از خلاقیت و خود شکوفایی دور می کند، 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 قایل 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 گیرند، 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 وسالم 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 تادیگران به تایید و تشویق او بپردازند و شخصیت سالم سازمانی بر توان تلاشش پیوسته افزونی می دهد.

۱۲) شخصیت سالم سازمانی به طورشگفت انگیزی مستقل از عقاید دیگران ، عمل می کند و اهمیت نمی دهدکه 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، متظاهرو 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 داردو 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 شودکه شخصیت سالم سازمانی، موانعی را پشت سر بگذاردکه برای بسیاری از دیگر مردمان، به صورت مانع و موانع غیر قابل عبور، باقی می ماند، اما در شخصیت سالم سازمانی ، تهدید، جایی نداردو معمولا، دیگران را هم از تهدیدنا امید می سازد.

۱۳) شخصیت سالم سازمانی ، به هیچ وجه، مشاجره 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 خودرا 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 رایه 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 دهدو 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 مجالی برای شایعه پراکنی و عیب گویی (BITE-BACK) ندارد و معتقد است که بی هنران به عیب ها، می نگرند، اگرچه 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 تمیزکردن 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 ورزاست)، شخصیت سالم سازمانی اگر گاهی توقف هم می کند، توقفش، برای وقوف است، او هرگز به اندازه کافی خود را دانای مطلق نمی داند، پیوسته می کوشد تا بیشتر بداند، بطوری که، مردم عادی هم از ایستادگی و سرسختی شخصیت سالم سازمانی برای یافتن واقعیت و حقیقت، خسته می شوند و می گویند، 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 در زندگی یک شخصیت سالم سازمانی این است که:

تس 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 استعدادهای خود 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 طوری‌که 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 دائما 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، شک‌پا 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.

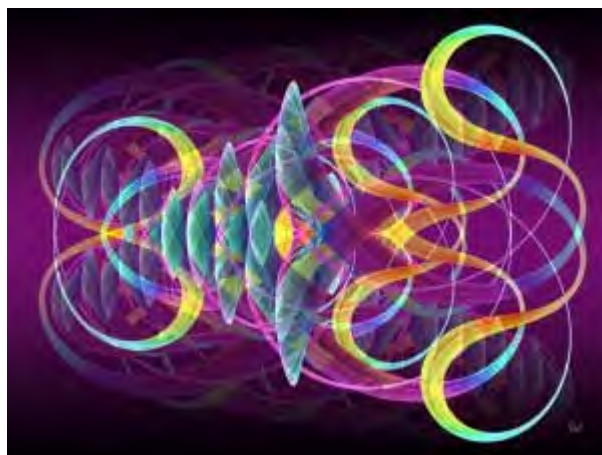
منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=293111>



نوسانات روحی روی نمودار ریاضی

روحیات و رفتار انسانها را می‌شود با یک فرمول ریاضی بیان کرد و نوسانات روحی انسانهای مختلف را به صورت اعداد و ارقام نشان داد. نوسانات روحی انسانهای نرمال، یک نمودار سینوسی میرا شکل است. در اوایل زندگی که در حال تجربه هستیم دامنه نوسانات آن زیاد است، ولی به مرور زمان که بر تجربیاتمان افزوده می‌شود از دامنه تغییرات آن کاسته شده و حالت میرا بخود می‌گیرد!



هرچه سرعت میرا شدن نمودار کسی بیشتر باشد نشانه از هوش و استعداد وی دارد. ولی نمودار همه یک شکل نیست. بعضی‌ها آنقدر سرعت میرایی نمودار آنها کند است، که گویی یک نمودار سینوسی معمولی است. این انسانها در تمام زندگی در حال آزمودن، آزموده‌های خود

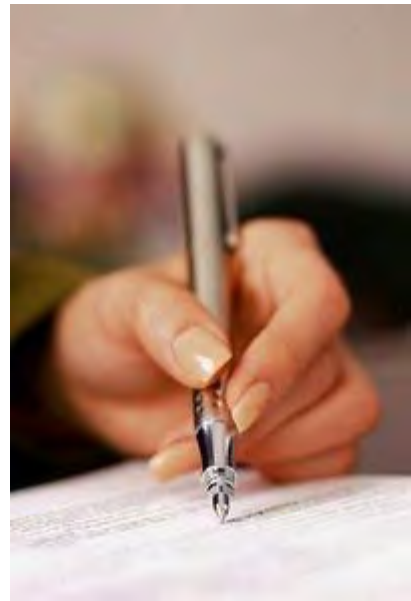
هستند. این انسانها معمولاً قدرت تفکر ندارند. ولی از این آدم‌ها سیاه‌روتر، آنهایی هستند که نمودار زندگی آنها برعکس شده است! این انسانها نمودارشان با پیشرفت زمان دامنه تغییراتش بیشتر می‌شود. این افراد، افرادی هستند که تمامی عمر به خودشان می‌گویند، ولی به مرور زمان شروع به طغیان می‌کنند و در زمانی که انسانهای معمولی دارند به آرامش می‌رسند، تازه شروع به تجربه می‌کنند. در بهترین حالت، ممکن است نمودارشان بعد از یک بالا و پایین رفتن شروع به افول می‌کند. تا به حال دقت کرده اید که چرا اکثر پیرمردها و پیرزنها دوست داشتنی و دلنشین هستند؟ زیرا اینها افرادی هستند که از مرحله بالا و پایین‌های زندگی گذشته‌اند و در منطقه آرام نمودار زندگی بسر می‌برند!

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83555>

نوشتن خاطرات راهی برای رسیدن به عمق درون من و توسع

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 بتوانیم 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 کافیست. با این حال بسیاری از کسانی که خاطرات یا یادداشت‌های روزانه می‌نویسند بیشتر به جای توجه به ادراک و برداشت خود از حوادث اتفاقیه، 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 جواب 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 ملاک‌ها 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 می‌کند. 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 احساساتتان باید از پرسش چرا؟ استفاده نمایید. (چرا ناراحت هستم؟ چرا نومیدم؟ چرا احساس می‌کنم که مظلوم واقع شده‌ام؟) از نوشته‌ها برای استفاده از ذهن خلاق خود استفاده کنید. وقتی توانستید محرک‌های تنش‌زا را بشناسید و احساساتی 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 درك 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_ خودانگیختگی. 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 خودافشایی 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 پاندوراست. 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 بی‌کم 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 خودآبرازی 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 ۲ 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 آن قدرها 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 دربرگیرنده احساسات درونی هستند که دلایل این احساسات را بیان می‌کنند.

نویسنده: برایان لوك سی‌وارد

مترجم: مهدی قراچه داغی

منبع : ماهنامه روانشناسی جامعه

<http://vista.ir/?view=article&id=211726>



نوع شخصیت و عشق شما چیست؟

تصور کنید در حال خرید کردن هستید و در قفسه های یک فروشگاه دنبال یک جفت کفش مناسب برای خود می گردید. آنچه که باعث می شود تا از خریدن مثلاً کفشی به رنگ نارنجی روشن خودداری کنید، مطلع بودن از اولویت ها و تقدم های شخصیتی خود می باشد. در مورد انتخاب همسر نیز همین اصل باید رعایت شود. هیچ دلیلی وجود ندارد که انسان با کسی که هیچ تناسبی با شخصیت او نداشته و هرگز نیز نخواهد داشت همنشین و همخانه شود. در عین حال شما تا زمانیکه به شخصیت خود پی نبرده اید هیچ گاه نخواهید توانست تشخیص دهید که آیا فردی مناسب شما هست



یا خیر. پیش از اینکه به مسیر انتخاب همسر قدم بگذارید دو مسئله را باید برای خود مشخص نمایید: «نوع شخصیت» و «نوع عشق». بطور کلی نوع شخصیت و نوع عشق به چند دسته مشخص تقسیم می گردد و هر یک از ما دارای یکی از این انواع می باشیم، که در این مطلب بطور مختصر آنها را بیان می کنیم.

• انواع شخصیت

- جستجو گر: ماجراجو و مخاطره طلب. او ترسی از برهم زدن قوانین و عادت ها ندارد.
 - رهبر: یک انسان اهل ریسک که دوست ندارد هیچ فرصتی را از دست بدهد. یک رهبر همیشه نسبت به هوادارانش بی نهایت باوفا و صادق است.
 - سنت گرا: با تجهیز به حواس پنجگانه و بکارگیری مهارت های عملی در طلب پایداری و استواری است. دوستانش او را قابل اعتماد می پندارند.
 - فردگرا: در مسیرهایش مستقل است. او شخصی کنجکاو و مملو از شگفتی و مسائل غیرمنتظره می باشد.
 - یابی: یک قلب شکاک که روحیه ستیزه جویی داشته و فقط از خود طرفداری می کند.
 - بخشنده: انسانی بسیار سخاوتمند که دوست دارد همه را یاری و کمک نماید.
 - خالق: کنجکاو و احساساتی به همراه مزاجی آتشین. دوست دارد از طریق موازنه، جهان را به مکانی مناسبتر مبدل کند.
 - قهرمان: یک برنده طبیعی، قهرمان با سختی ها و مشقات زندگی با تحمل و شجاعت برخورد می کند.
 - پشتیبان: آرام و منطقی. دیگران به او اطمینان کرده و نقطه ای قابل اتکا برای خود می دانند.
 - یکسان ساز: فردی با تجربه و توانا که می تواند خودش را با هر وضعیتی تطابق دهد.
 - ملاحظه گر: ذاتا محتاط و هوشیار است. موقعیت ها و دیگران را پیش از انجام اعمال نابهنگام، مشاهده و مراعات می کند.
- #### • انواع عشق

- رومانتیک: اگر شما آدمی رمانتیک هستید، عشق همه چیز شما است؛ یک ارتباط عمیق بین معنویت، جنسیت و احساس.
 - احساسی: عشق شما شدید و آتشین است. در لحظه زندگی می کنید.
 - مقدر: باور دارید که عشق از قبل مقدر و تعیین شده است و روح همسر، شما را به تکامل می رساند.
 - خود انگیز: عشق در نظر شما کاملاً طبیعی و برای سرگرمی تصور می شود؛ اگر چنین نباشد احساس خوبی نسبت به عشق نخواهید داشت.
 - مشهود: بسیار اساسی. آنچه که شما به دنبالش می گردید همدمی ابدی برای تمام مدت عمر است، عشقی پایدار که همیشه همراه شما خواهد ماند.
 - محتاط: ذاتا واقع بین هستید. می دانید که در عشق رنج و جدایی وجود دارد ولی این باعث عدم درگیر شدن شما نمی گردد.
- نتیجه: پس از اینکه توانستید نوع شخصیت و نوع عشق خود را بطور جداگانه پیدا کنید، می توانید ارتباط شخصیت خود را با نوع عشق تان مورد سنجش قرار دهید. درک نوع شخصیت باعث می شود خودتان را بهتر شناخته و در نتیجه در انتخاب همسر آینده موفق تر عمل کنید. اگر قبلاً ازدواج کرده اید، این شناخت به شما کمک خواهد نمود تا تفاوت های ذاتی و اساسی بین خود و همسران را فهمیده و درک بهتری از احساسات خود جهت حل آسان تر مشکلات پیدا نمایید.
- محسن عزیزی (روانشناس و مشاور)

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=107383>

نیمه تاریک وجود



بیشتر ما انسان‌ها زمانی که از موقعیتی که در آن هستیم، متنفر می‌شویم یا در جانی 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 سراسراها 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 تک تک 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 بی نقص داشته باشی، در آن اتاق را ببند. این گونه شما در تک تک 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 پاهریزی 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، هریک 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 بپذیرا باشیم و پی به موهبت آن ببریم، به سایه خود تبدیل می‌کنیم و هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، آن‌ها را به لایه‌های پائین‌تر وجود خود می‌رانیم. یکی می‌گفت: "از آن جانی که تلاش می‌کنم ویژگی‌های بد خود را بپوشانم، طاقت 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 سرسراهای بزرگ که هرکدام از این اتاق‌ها یکی از جنبه‌ها و ویژگی‌های ما می‌باشد، اعم از مثبت یا منفی و بد یا خوب ...

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=259428>



نیمه گمشده من

خجالت یا کمرویی از احساس خودکم‌بینی سرچشمه می‌گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می‌یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌طوری که چنین فردی از انجام اعمال روزمره زندگی اجتماعی باز می‌ماند و بسیاری از موقعیت‌ها و فرصت‌های اجتماعی خود را به سادگی از دست می‌دهد. چنین فردی از حضور در جمع دچار ناراحتی می‌شود که این حالت در وضعیت جسمانی او نیز اثر می‌گذارد.

به دیگر سخن کمرویی به یک مشکل روانی، اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می‌شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می‌گردد. 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 می‌گریزد. کمرویی، مخفی شدن از انظار و احساس عجز در عین توانمندی است. احساس کمرویی افراد همیشه در برابر انسانها متبلور می‌شود نه حیوانات، اشیا و موقعیت‌های طبیعی و جغرافیایی.

• آیا خجالت یک نوع بیماری است؟

بدون هیچ تردیدی می‌توان 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 می‌رسند. بسیاری از افراد کمرو با دیگران دوستی نمی‌کنند و گروهی دیگر در تمام زندگی ازدواج نمی‌کنند و مجرد باقی می‌مانند. فراموش نکنید که خجالت واقعی اگر به‌خاطر بیم از ناتوانی و سستی روانی باشد، عذاب دائمی را به دنبال خواهد داشت.

شخص خجالتی، تسلیم حوادث می‌شود و خجالت تمام نقشه‌های او را برای زندگی نقش بر آب می‌کند. شخصی خجالتی در تماس با دیگران شخصیت خود را از دست می‌دهد. کمرویی و شرم دو عارضه مهم هستند که شخص خجالتی را آزار می‌دهد. شرم همیشه با سرخی صورت و

سردرگمی همراه است. حالا این سؤال پیش می‌آید 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

- روبه‌گرداندن 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 نداده‌اید 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 کمروبی، محیط و جامعه است؛ اگر در محیطی که کودک رشد می‌کند، استبداد حاکم باشد و کودک نتواند اظهارنظر 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 پاری 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.

انزواطلبی 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.

افرادخجالتی چون اعتقاد دارند که به او نگاه می‌کنند، پاهایشان سفت و سخت شده و آنها را به زحمت 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.

کمرویی عواقب منفی عاطفی و هیجانی به دنبال دارد. باعث بروز احساس تنهایی، افسردگی و احساس طرد شدگی می‌شود. کمرویی مانع ارزیابی مثبت دیگران می‌شود (مثلاً توانمندیها و قابلیت‌های کمره 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، ضربان 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 کمره 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 کمره 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 کمره 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 کمره، ارائه الگوهاست و ارائه الگو به معنای مقایسه کردن نیست.

(۳) فرصت دادن برای حرف زدن: یکی از راههای درمان مفید و بازپروری فرد کمره این است که به او فرصت بیشتری برای حرف زدن بدهیم. اولیا و مربیان وقت بیشتری در برخورد با فرد کمره 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 کمره 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 کمره 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 کمره به وجود آوریم و محیط او را تغییر دهیم.

(۷) اجرای مراسم همگانی: فرد کمره 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 کمره 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 منشأ 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

(۳) انجام تمرین‌های عملی و موثر

• 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. کمتر 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، لیخند زدن است. آنکه لیخند می‌زند تمام افراد مثبت را به سوی خود جذب خواهد کرد، بنابراین یاد بگیرید که لیخند بزنید، جلوی آینه بایستید و سعی کنید لیخندی واقعی بزنید که با صورت شما هماهنگ باشد و در تمام طول روز (در هفته سوم) سعی کنید به هنگام تنهائی لیخند بزنید، این کار برای نرم کردن و عادت دادن گروهی از عضلات صورت که باعث ایجاد لیخند می‌شود، به کار می‌رود. به محض برخورد با هر فردی سعی کنید قبل از صحبت کردن لیخند بزنید.

بعد از تمرین لیخند 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 سنوال 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>



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 پرسیم 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 بیاییم 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 بیاییم 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 نمیداریم.

دوستان، همراهان بیاییم 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 یار 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 تدبر 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 نمی گوئیم که انسان سالم هیچگاه دچار ناراحتی نمی شود یا نباید بشود، بلکه آنچه مسلم است هر کسی در برهه ای از زندگی خود ممکن است ناراحتی ها و آشفتگی هایی برایش پیش آید، آنچه مهم است این است که فرد بتواند به شیوه ای معقول و منطقی ناراحتی خود را بروز دهد نه با ایجاد مشکل برای دیگران.

توجه داشته باشیم که با هیاهو و غیر و قال دیگران 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 جامعه پسند بروز دهیم.

۹- انسان سالم توانایی خود کنترلی خوبی دارد.

یعنی در برابر عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی دهد و رفتارهایش بستگی به عوامل بیرونی ندارد و آنچه را که انجام می دهد متأثر از عوامل بیرونی نیست بلکه انتخاب خود اوست.

برای مثال دانش آموزی که دیر به مدرسه می رسد و دلیل آن را دیر آمدن اتوبوس عنوان می کند، یا هنگامی که معلم، یا والدینش حضور دارند درس می خواند و زمانی که آنها نیستند مطالعه نمی کند. همچنین افراد شاغلی که با تاخیر به محل کار می رسند دلیل آن را رفتن سرویس مطرح می کنند یا در حضور افراد مافوق کار و وظایف شغلی خود را به خوبی انجام می دهند، بیانگر اشخاصی است که خود کنترلی پایینی دارند به عبارتی کانون کنترل آنها بیرونی است.

ولی آن دسته از دانش آموزان که دلیل دیر رسیدن را دیر آمدن خود به ایستگاه اتوبوس مطرح می کنند یا اینکه بدون نیاز به حضور دیگران تکالیف خود را انجام می دهند و آن دسته از کارکنانی که دیر رسیدن به سرکار را نرسیدن به سرویس عنوان می کنند و بدون نیاز به حضور افراد ارشد وظایف شغلی خود را به نحو احسن انجام می دهند 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 خود کنترلی 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 خود کنترلی خوبی دارند.

با تمرین و ممارست می توان کانون کنترل را درونی کرد و خود کنترلی 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 می کند.

به هر حال مواقعی پیش می آید که تنها هستیم یا در جمع قرار می گیریم، در این لحظات چگونه احساسی داریم، آیا در هر دو صورت خرسند می شویم و حداکثر لذت را از آن می بریم یا احساس ناخوشایندی به ما دست می دهد؟

انسان سالم هر دو صورت، چه در جمع، چه در تنهایی احساس کسالت نکرده و حداکثر بهره را می برد. برای تنهایی خود برنامه دارد و وقتی هم که در جمع قرار می گیرد از بودن در جمع خرسند بوده و لذت می برد.

۱۱- انسان سالم واقعیت ها را همانگونه که هست می پذیرد.

ما چقدر آمادگی پذیرش واقعیات زندگی خود را داریم، و با آن کنار می آییم، یا آنکه دائم در حال جنگ با واقعیت های زندگی خود هستیم.

آیا این یک واقعیت نیست که ما در ایران زندگی می کنیم و به جای نق و ناله کردن، این واقعیت را بپذیریم و اگر می توانیم برای بهبود شرایط زندگی در ایران قدمی برداریم، اگر نه حداقل دائماً از کمبودها و نابسامانی ها شکایت نکنیم بلکه برای اصلاح آن قدم مثبتی برداریم.

۱۲- انسان سالم دیگران را تحقیر نمی کند و برای خود مزیتی قائل نمی شود.

این است که انسان سالم دیگران را کوچک نپنداشته و حقیر جلوه نمی دهد و خود را بر دیگران برتر و والاتر نمی داند و خود را ارجح نمی داند، این مورد به خصوص در مورد مدیران مصداق پیدا می کند.

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 نمی دهد تحت تسلط دیگران قرار گیرد و دیگران را هم تحت تسلط خود در نمی آورد.

انسان سالم نه به دیگران زور می گوید، نه حرف زور را می پذیرد، این بدان معنی نیست که انسان سالم مدیر نمی شود تا دیگران را تحت تسلط

خود در نیاورد، بلکه مقصود به زور دیگران را به کار واداشتن است. مدیران هم باید بگونه ایی رفتار کنند که کارکنان از روی میل و رغبت کار کنند.

۱۴- انسان سالم از هر فرصتی برای شادی و دوری از نگرانی استفاده می کند به گونه ای که بذله گوئی او موجب آزار و اذیت دیگران نمی شود. 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؟

انشالله 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 مارجروی، رفتار تکانشی و بی اندیشه و مشکل در ارتباط برقرار کردن با عینیت و خودنگاره (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 یی از «پیوستار 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 یی 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 وجوی مکرر بر ای ایجاد رابطه های گوناگون دوستانه و حتی لایابالی 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 فرومایگان 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 کم رنگ 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 پرنرگ و مختل مرزی- آشوبناک (بوردلاین)، افراد خوب را برای خویش «آرامانی» 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 بوردلاین احساس وابستگی و کینه توزی را همزمان نسبت به یک فرد دارد، چه بسیار رخ می دهد که او دوستان دلبند پیشین را به ناگاه در زمره دشمنان خوینش قرار می دهد. پس نباید مایه شگفتی شود که آن را که همین دیروز با درود بدرقه می ساخته است، امروز بی درنگ و شتابان 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 کیشان 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 بوردلاین 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 یی گروهی و در هنگام های ویژه فرق سر به تیزی قمه سپرده شود. تنش های گرانبار شده فرد دچار اختلال شخصیت بوردلاین بی درنگ به دنبال تماشای بیرون جستن خون و آسیب، فرومی نشیند 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 تکان 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-بوردلاینی 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 فروآورده 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 (بوردلاین)، دارای ویژگی های پرنرگ 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 گرافه آمیز و شگفت انگیز آنها بروز می کند.

ساختار سرشتی شخصیت های پرنرگ و مختل بوردلاین 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 پرنرگ و مختل مرزی- آشوبناک همزمان با انجام کردارهای تنش زا و آتش افروزانه (که به سبب نوجویی بالا از آنها سرمی زند) دارای تنش و تشویش هستند. این درست برخلاف روند و فرآیندی است که در افراد دارای ویژگی های پرنرگ 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 پرنرگ 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 یی 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 پرنرگ و نیز مختل مرزی-آشوبناک (بوردلاین) 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 هیپناگوژیک 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 بیشفعالی، 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 کژ خلقی (دیس تایمی) و به ویژه اختلال خلق ادواری (سیکلوتایمی) تشخیص داد. از آنجا که اختلال شخصیت بوردرلین 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 (بوردرلین) هستند.

به تازگی بیان شده که این اختلال در زنان بسیار شایع تر دیده می شود. به گونه یی که گفته می شود ۷۵ درصد موارد مبتلا به اختلال شخصیت بوردرلین را زنان تشکیل می دهند. اگر «مرلین مونرو» به عنوان نماد اختلال شخصیت نمایشگر (هیستریونیک) - با زیرساخت های سرشار مرزی (بوردرلین) - شناسانده شده است، «مدونا» و به ویژه «بریتنی اسپیرز» را می توان نشان ناب اختلال شخصیت مرزی - آشوبناک (بوردرلین) دانست.

تپ ظاهری بیماران مبتلا به گونه های شدید «اختلال» شخصیت (بوردرلین) 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 لاپالای گرایانه، رانندگی های آشفته و آشوبناک قانون گریزانه و هنجارستیزانه، ولخرجی ها و خریدهای منطقی ناپذیر و ناخردمندانه، 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.

بوردرلین ها، به ویژه مردان، از لحاظ جنسی و زناشویی برای دیگران گیرایی فراوانی دارند. شاید بیراه نباشد اگر شخصیت بوردرلین را آینه نرینگ و آنیموس بدانیم. بوردرلین 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 بوردرلین 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 (بوردرلین)، خودشیفته (نارسیسیستیک) و نمایشگر (هیستریونیک) - را در کنار شخصیت های پررنگ و مختل بدگمان (پارانوئید) و درخودمانده (اسکیزوئید) «باتلاق زناشویی دختران» دانست. آنچنان که شخصیت های پررنگ و مختل «دسته (کلاستر) بی» - و به ویژه نمایشگر (هیستریونیک) و مرزی - آشوبناک (بوردرلین) - «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. پرسشی 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 «دایی جان ناپلئون» و فیلم گيرا و زيبای «بر باد رفته» را به تماشا بنشينند و به جای «شازده اسدالله ميرزا»، «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 (اسکیزوئید)»، «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 کشش و گرایش غریزی چندان تحت تاثیر ویژگی های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی قرار نمی گیرد. ساختار غریزی مغز و روان آدمی (شاید تا اندازه پی 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 (بوردرلین)؛

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 پی 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 لاپالای 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 پی (هنگام استرس و تنش و فشار روانی).

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=322036>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ویژگی ها و برجسب های انسان متحول شده و خودشکופا

• تکنیک های علمی تهذیب نفس و خودسازی

یکی از بهترین روش های برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه، استفاده از برجسب ها برای القاء صفت های 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 برچسب تبسم، بیانگر نوع هویت و شخصیت ما است و ما انسان متبسمی هستیم. این برچسب 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 برچسب "تبیل" را پسوند اسم انسانی بکنید و مرتب او را "... تبیل"

بنامید، او به مرور زمان باور می‌کند که فردی تبیل است و در نتیجه هیچ‌قوت توانائی‌های ذاتی و بالقوه او شکوفا نمی‌شود و او همواره در جامعه به‌صورت یک شخص تبیل، 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 برچسب‌ها 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 برچسب‌های عالی صدا بزنیم تا زیباترین شخصیت را در آنها بسازیم و آنها را به هویتی مستحکم و عالی برسانیم.

آری، برچسب‌ها، 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 برچسب‌ها 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 برچسب‌ها را برای خود انتخاب کنیم و همواره خود را انسان متبسم بنامیم. هنگامی‌که خود را با برچسب 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 دلایل‌های 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 ناملایمات‌های 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 دلایل‌های 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 سیمای 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 سیمای ما، تبسم و چهره‌ای آرام و بانشاط خواهد بود.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=252345>



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 به عنوان 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 به عنوان یک انسان رهرو مسیر کمال به طور 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 به طور مرتب بیندیشید 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 شکل‌دهنده هویت ما می‌باشند. هنگامی که خود را یک انسان متوکل می‌نامیم. در واقع این باور را در خود می‌سازیم که ما به عنوان رهروان مسیر کمال، در همه امور زندگی خود به خدای رحمان توکل می‌کنیم و عاقبت امور را به اراده 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 معنایی ندارد، چرا که آن نور هدایت همواره پیشاپیش او است و خود راه را به وی می‌نمایاند. 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 آستانه 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 سرافراز 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 بنشینی و به خویش مشغول شوی؛ زیرا آن کسبی که توکل می‌کند، همه راه‌ها را رفته همه 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 نتیجه 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، زیرای نیروی توکل و تلقین، آنچنان روحیه‌ای به وی داده و آنچنان باوری در او پدید می‌آورد که کارخانه 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 جمله تأکیدی، این باور را در تو می‌سازد که خدا، یار و یاور توست و در قصه 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 انسان خود شکوفا



آبراهام مازلو برای نخستین بار مدل سلسله مراتب نیازهای انسان را پایه گذاری کرد. که البته بعدها توسط افراد گوناگونی این سلسله مراتب بسط و گسترش یافت.

هر انسانی در زندگی براساس نیازهایی انگیزته و تحریک می گردد که عمده ترین آنها به منظور حفظ حیات صورت می پذیرند. بنیادی ترین این نیازها موروثی و فطری میباشند که طی ده ها هزار سال تکامل یافته اند. آبراهام مازلو معتقد بود که انسانها باید نخست نیازهای بنیادین خود را ارضا و بر آورده کنند تا انگیزه برای تکامل به نیازهای بالاتر در وجودشان شکل گرفته و به آنها علاقه مند گردند.

سلسله مراتب نیازهای انسان به قرار ذیل میباشد:

(۱) نیازهای زیستی و فیزیولوژیکی:

نیاز به اکسیژن، غذا، آب، سر پناه (مسکن)، گرما، روابط جنسی، خواب و پوشاک.

(۲) نیازهای امنیتی:

ایمنی در برابر عوامل طبیعی (زلزله، طوفان)، امنیت (امنیت اجتماعی، مالی، شغلی و غیره)، نظم، قانون، محدودیت ها و ثبات.

(۳) نیازهای عشقی و تعلق پذیری:

کار گروهی، خانواده، رابطه با دیگران، غرور، گریز از طرد شدگی، عشق ورزی دیگران به فرد و بالعکس.

(۴) نیازهای تائیدی و احترامی:

عزت نفس، موفقیت، مهارت، استقلال، سلطه گری، اعتبار، شهرت، قدر و منزلت، نفوذ و اعتماد بنفس.

(۵) نیازهای شناختی و معرفتی:

علم، دانش و مفهوم.

(۶) نیازهای زیبایی شناسی:

ارزش نهادن و جستجوی زیبایی، هماهنگی، توازن و تقارن، تناسب و نظم.

(۷) نیاز خود شکوفایی (خود یابی):

پی بردن به استعدادهای نهانی و بالقوه، تکامل فردی، عدالت خواهی، شناخت ماهیت خویشتن، انگیزه برای دستیابی به اوج قابلیتهای خویش.

(۸) نیازهای متعالی:

کمک به دیگران برای دست یابی به مرتبه خود شکوفایی، نیاز های معنوی. برای مثال از فردی که دارای امنیت مالی در جامعه نمیشد نمیتوان انتظار رفتار مناسب اجتماعی داشت.

• ویژگی های شخصیتی انسان خود شکوفا

- (۱) حس تشخیص واقعیت، آگاهی از شرایط موجود و واقعی، واقع گرا، قضاوت بی طرفانه و عینی و نه بر اساس طرز تفکر شخصی و متعصبانه.
- (۲) طرز نگرش بر مشکلات به عنوان چالشها و شرایطی که نیاز به راه حل دارند و نه به عنوان حربه ای برای شکوه گری و توجیهات فردی.
- (۳) نیاز به حریم و تنهایی و توانایی تحمل تنهایی.
- (۴) متکی به قصاوتها و تجارب خویش، مستقل، عدم اتکاء به فرهنگ و محیط پیرامون خود برای شکل گیری عقاید و دیدگاه ها.
- (۵) عدم تاثیر پذیری از فشارهای اجتماعی.
- (۶) دموکراتیک، منصف و بدون قائل شدن تبعیض، پذیرش و لذت بردن از تمامی فرهنگها، نژادها و تفاوتهای فردی انسانها.
- (۷) از لحاظ اجتماعی دلسوز و مهربان، دارای خصوصیات انسانی و بشر دوستانه.
- (۸) پذیرش افراد همانگونه که هستند و عدم تلاش برای تغییر دادن آنها.
- (۹) در کنار دیگران راحت میباشد، با وجود هر نوع گرایش نا متعارف دیگران.
- (۱۰) خود انگیخته و با اصالت میباشد، با خویشتن صادق است، همان گونه که دوست دارد میباشد و نه آنگونه که دیگران از وی میخواهند.
- (۱۱) شوخ طبع بوده البته حس پوخ طبعی که متوجه خود و یا وضعیت بشریت میباشد و نه دیگران.
- (۱۲) تعداد محدودی دوست صمیمی دارد و نه تعداد زیادی رابطه سطحی.
- (۱۳) علاقه مند به همه چیز حتی امور عادی.
- (۱۴) خلاق-مبتکر و اصیل.
- (۱۵) بدنبال تجارب ناب و دستیابی به موفقیتهایی است که اثری ماندگار از خود بجای گذارد.

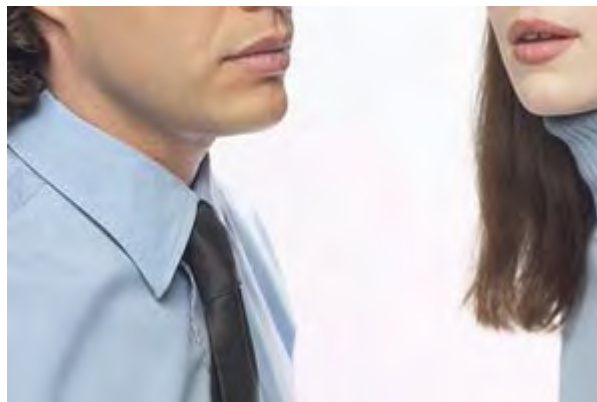
منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82069>



ویژگی‌های شخصیت نرمال

«ارایه بلیت نشانه شخصیت شماست!» البته احتمالاً 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 مثلاً 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 تأثیرات آن بر تمام جنبه‌های زندگی سایه می‌افکند و در طول زندگی‌مان



تقریباً 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 تقریباً 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 می‌یابد 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>



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 پهلوی زند دانشی دشوار، جذاب و به غایت مفید به شمار می‌رود، اما در واقعیت زندگی معنای روانشناسی به این دو حیطه محدود نمی‌ماند و معانی و کاربردهای بسیار گوناگونی به خود می‌گیرد که مقصود حقیر نیز در این یادداشت شکافتن این معانی و کاربردهاست نه آن تعاریف علمی و استاندارد مثلاً وقتی آقای روانشناس در مشاجره پی با



همسرشان (که صدا البته برای روانشناسان نیز افتد و دانی) فریاد می زند «ای نارسسیسیست (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 گچ دیوار را با ناخن می سایید و معلم کم کم صحبت را به شخصیت آنتی سوشیال (شخصیت ضد اجتماع) 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 قضای 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 چند هزار ساله 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 بیهوده 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» شاهدهی 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 نامتغین 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 تالار نامتغین 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 وگو 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 هپاتیت 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 یافه 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 یی 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>



همه چیز درباره «خودشیفتگی»

ریشه واژه «خودشیفتگی» و «خودکامی» در لغت، 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 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 هایی 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 خویشن 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 فرازهایی 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 هایی هستند که این بحران را پدید می آورند، محدودیت رابطه های اجتماعی و محرومیت از فرصت هایی 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 هایی هستند که سبب می گردند توجه شخص معطوف خود شود.» همچنین در مورد سایر عامل های تشدید خودشیفتگی می افزایند: «توانایی 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 خویشن 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 همکاریانش با گذشت زمان، سرانجام به جایی می رسند که او را دوست داشتنی نمی یابند؛ از همگامی با او، دوری می گزینند و تلاش می ورزند که کمتر با او برخورد داشته باشند؛ به سبب آنکه فرد خویشن کام در مرحله های 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 می کند. در صورتی که چنین فردی، مدیر یک واحد باشد، به رشد و ارتقا» مهارت های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت نظر خویش، اعتنائی ندارد و تمام تلاش خود را معطوف آن می سازد که از توان، استعداد و مهارت های آنان در راه کسب امتیاز و شهرت برای خود سود جوید.» دکتر ساعتچی می افزاید: «وضع افراد مزبور در خانواده هایشان هم به همین سبک است.

یعنی همسرشان به منزله وسیله ای تلقی می شوند 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 درگیری های لفظی، مشاجره ها و عدم تفاهم در خانواده آنان زیاد

به چشم می آید. به عبارت دیگر، آثار و پیامدهای زندگی این قبیل افراد در خانواده سبب ایجاد پریشان فکری، اعتمادیه نفس پائین و بسیاری دیگر از اندیشه ها و نگرش های منفی در بین اعضا «خانواده می گردد.» ممکن است این اختلال، بسیار مزمن و دیردرمان باشد و افزون بر اختلال های دیگر، فرد را تهدید کند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه، در بیشتر موقع ها گرایش به مواد مخدر و... را در پی خواهد داشت. برای کمک به این بیماران، انواع شیوه های درمانی روانشناسی همچون روان درمانی فردی، گروهی و محیط درمانی بکار بسته می شود. البته اگر فرد خودشیفته در برابر این راه کارها ایستادگی کند، هیچ یک از این راه ها برای او مفید واقع نمی شوند. این افراد 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 نشست با روانشناس، دیدار کرده و روانشناس با بررسی نارسائی های مشترک آنان، برایشان برنامه های ویژه درمانی در نظر می گیرد. این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم با هم، بهتر می توانند به خود و سایرین یاری رسانند. 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 مقرر قلمداد می نمایند. خودشیفتگان هرگونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و یا آن را شرطی می بینند. شخصیتی که خویشتن کام است، اطراف خود، عده ای از افراد تاییدکننده را گرد می آورد تا مدام او را تحسین کنند و در بازی های روانی که ایجاد می کند، نقش مقابل را به گونه ای مناسب ایفا کند. پس همان طور که گفته شد، شیوع عارضه شخصیتی خودشیفته، ریشه در دوران کودکی هرکس دارد و عوارض اجتماعی آن بعد از رشد کودک می تواند به شرح زیر باشد:

- در رابطه با دیگران، فاقد هرنوع ارتباط مثبت و مستمر است.
- در ارتباط های شخصی، هدف، بهره بری از سایرین می باشد.
- انتظار دریافت هرنوع خدمات و لطف بدون ارائه پاسخ متقابل را دارد.
- دارای عزت نفس کم و گسیخته شدنی است.
- پیوسته در جستجوی جلب تحسین و ارزش نهادن برای تظاهر می باشد.
- خیال پردازی یا هدف های غیرواقعی و در پی کمال گرایی رفتن، از صفت های فرد خودشیفته است.
- زمانی که مورد انتقاد قرار می گیرد، بسیار عصبانی می شود واکنش خیلی تند و خصومت آمیزی از خویش نشان می دهد.
- همواره از دیگران، استفاده ابزاری می کند تا به هدف های شخصی خود دست یابد.
- خویشتن را بسیار بااهمیت می داند.
- راجع به کامیابی هایش در رابطه های بین فردی، زندگی خصوصی و حرفه ای، به شدت دچار توهم های فراوان می شود.
- 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 می شود: «خیلی خود را مهم می داند و به قول معروف برای خودش کلاس می گذارد.» شخصیت خودشیفته نمی تواند برتری سایرین را تحمل کند، نسبت به خرده گیری ها، حساس است و در مقابل آنها واکنش تندی نشان می دهد. افرادی از این قبیل، به طور معمول کمال طلب هستند. همواره دلشان می خواهد در کانون توجه باشند و دوست دارند همه مدام تحسین شان کنند.

چنین حسی در این افراد آنقدر قوی است که گاه سبب می شود آنان در درسها 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>

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 پدیدآیی ، 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 تکثر 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 بر فردیت 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 معنایی 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 خویشن خویش آلپورت (۱۹۶۸ ؛ نقل از سیاسی ، ۱۳۷۰) مدد گرفت . خویشن 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 تکرار مولفه ها و عناصر شخصیتی خویش دارد ، خویشن 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 ریختها 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 ریختها 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 فرایندها حول آن شکل می گیرند . خود را می توان محرک تمایل برتری جویی قلمداد نمود .

▪ خود به معنای خویشن . 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 نه انسان ، یکتایی و بی ماندی را هدیه می دهند . این مجموعه وحدت یافته که متشابه بودن فرایندهای روانی بر آن پایه استوار است ، خویشن 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 پدیداری 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 وی 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 پدیداری قابل حصول است .

به عبارت دیگر خود به صورت مجرد قابل ادراک نیست . خود موجب می شود که انسان حضور خویش را در میدان پدیداری به عنوان یک شخص ادراک کند و با دیگران و پدیده ها تعامل برقرار کند . در این نگاه که یک نگاه ارگانیکست است ، خود و میدانی که در آن قرار گرفته است ، لازم و ملزوم یکدیگر محسوب می شوند .

▪ خود به عنوان پردازشگر اطلاعات . کاننور و کیلسترورم (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 برخورد 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 ندشی ، 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 وی . 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 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 (وانس 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 خلقیات، 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 موقعیتها و عوامل مختلف روبرو می شود، بتدریج جنبه های دیگری از خودپنداشت بوجود می آیند. 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 (تابلور 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 خویشتن 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 ناززشمندی خود است که به صورت فاعلی و ذهنی انسان وجود دارد (کوپراسمتی ، ۱۹۷۶) .

بانل (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 تعبیر دیگری است که توسط روانشناسان متعدد بیان شده است که ناظر به وجود مختلف خود پنداشت هستند (بامیستر ، ۱۹۸۲) .

• سیر تحوی 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 ، معنا سازی مغز را اساس تحول خود می دانند . آنها می گویند اگرچه جنبه های مختلف هیجانی ، اجتماعی ، 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 تحوی خود پیشنهاد می کند که از خود اجباری آغاز می شود و بتدریج عملی شده و با درک موقعیتهای 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 ۷-۶ سالگی خود را برحسب ویژگیهای جسمانی و مادی توصیف و کمتر خود را به عنوان موجودی روانی معرفی می کنند (برانون ، ۱۹۷۸ ؛ کِلر ، 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، ۱۹۸۳؛ 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 قایل 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 کودکان 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 از این 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 بینانه 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.

آشناقتی 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 گرمی 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

خودباوروری 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 خود شکنانه 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 .

ژان 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 ، ناهنگامی 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>



support@vista.ir