

سلام موشاвер

فصلنامه علمی فرهنگی انجمن علمی دانشجویی مشاوره دانشگاه الزهراء (س)

سال شانزدهم زمستان ۹۳ بهار ۹۴ شماره ۳۴ قیمت ۱۰۰۰ تومان

- ✓ از صدام رهنم عشق ندیدم خوشتر... روانکاور عشق
- ✓ مرغ زیرک چون به دام افتد تعلل بایدش... روانشناس تاب آور
- ✓ کاسر روانشناس نبودم.....



سخن مدیر مسئول

حرف های ما هنوز نا تمام؛
تا نگاه می کنی وقت رفتن است
!باز هم همان حکایت همیشگی
پیش از این که با خبر شوی
لحظه ی عزیمت تو ناگزیر می شود
ناگهان چقدر زود دیر می شود.....

آن هنگام که به پایان راه نزدیک می شوی قصه های گذشته را دوباره مرور می کنی، اما پایان راه برای ما تازه آغاز قصه است. واژه ها را به شانه ی قلم آویخته ام تا پاس بدارم محبت تمام کسانی را که در این مدت در راستای پدید آیی احساس حرکت و رویش در روح انسانی با من همقدم شدند، کسانی که با همراهی شان باعث دلگرمی و با نظرات و رهنمودهای مشفقانه شان مایه ی مباهاتمان شدند، خاطره های شیرین شما همواره در صفحه ی ذهنم جاوید خواهد ماند. امیدوارم کمبودها و کاستی هایمان نیز به لطف لطیف نازک اندیشان بخشیده شود. به قول «دکتر علی شریعتی»: «این تمام چیزی است که می توانستیم، نه تمام چیزی که می خواستیم. همراهان خوب همیشگی به یاد داشته باشید که دانستن صرف کافی نیست، باید به آنچه می آموزیم متعهد باشیم و آن ها را در زندگی خود در عمل برای بهتر زیستن پیاده کنیم. امید است روزی برسد که هیچ فردایی در جایی نباشیم که دیروزش بوده ایم و بیشتر از این ها بخوانیم تا رشد کنیم و دل و ذهن را به معراج ببریم و تعالی روح را میسر کنیم. در پایان چیزی ندارم که بگویم جز تشکر از ایزد منان که هر چه دارم و داریم از اوست برایتان عشق و موفقیت و لبی پر خنده و دلی بهاری آرزومندم.....»

زهرا شهابی نژاد

سخن سردبیر

«باسمه تعالی»

سخن سردبیر

مدتی این مثنوی تأخیر شد.....

زمستان رفت؛ بهار هم که آمد، مثل همه فرصت های درگذر، به سرعت ابر و باد خاطراتش را با قطره قطره و نم نم باران ثبت کرد و به روزهای آخر رسید؛ شکوفه های سپید و صورتی و باران های گاه و بیگاه بهاری، کم کم جای خود را به میوه های خوش رنگ و گرمای نفس گیر تابستانه تعارف می زنند. با همین حال و هوا، حیف است که از قافله بهار عقب بمانیم و کمتر از آن برگ ظریف و زیبا باشیم که شاخ درختان را می شکافد و به ندای فطرت، سر از زندان «خودپرستی برون نهاده و آن می شود که: «هر ورقش دفتری است، معرفت کردگار

:چه زیبا گفت «مولوی»، از راز محبوبیت بهار که

چو غنچه گرچه فروبستگی است کار جهان *** تو همچو باد بهاری گره گشا می باش

:و چه شیوا و دلنشین «حافظ» از مرام و مسلک بهارانه سرود

سحر دیدم درخت ارغوانی *** کشیده سر به بام خسته جانی

به گوش ارغوان آهسته گفتم *** بهارت خوش که فکر دیگرانی

همراهان همیشگی «سلام مشاور»، بهار بخشنده و نشاط آور است؛ نسیم فرح بخش و دم مسیحایی اش را از هیچ تنابنده ای دریغ نمی دارد و دست نوازشش، حتی جان های مُرده را به شادی و حیاتی دوباره وامیددارد. پس چه زیباست که مثل بهار باشیم و با وجود و حضورمان به دلهای غمین و غنوده، گرمی و طراوت زندگی را هدیه کنیم. بهار، هر بار که می آید بدیع و تازه است و از نو میروید، مثل بهار نوگرا و نوشونده باشیم و افکار و عادات ناپسند قدیمی را به کناری نهاده و از نو برویم

انشاءالله

yaldatz94@yahoo.com: آدرس ایمیل سردبیر

عشق از دیدگاه روانکاوی

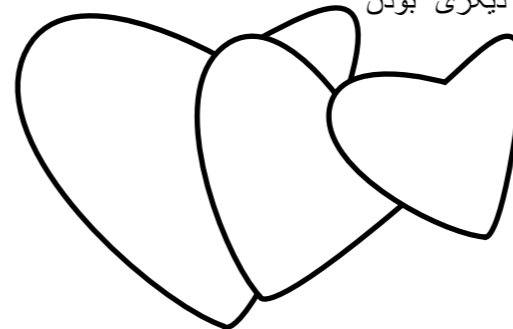
روانکاوی عشق

نویسنده: زهرا شهبازی نژاد

زندگی بدون عشق همچون درختی بی بار و برگ است

جبران خلیل جبران
اندکی دقت در زندگی روزمره ما آدمیان نشان می‌دهد که عشق محوری‌ترین بعد زندگی انسانی است. غایت و معنای زندگی روزمره آدم‌ها بر اساس همین مفهوم در عمل طرح‌ریزی می‌شود. آدمیان برای عشق زندگی می‌کنند، می‌میرند، و در مواقعی می‌کشند. عشق شفای جان و تن است و چنان وقوف و وحدتی می‌آفریند که تعارض و تفرقه را یکدل می‌کند. عشق را این گونه تعریف کرده اند لذتی مثبت است که موضوع آن زیبایی است، همچنین احساسی عمیق، علاقه‌ای لطیف و یا جاذبه‌ای شدید است که محدودیتی در موجودات و مفاهیم ندارد و می‌تواند در حوزه‌هایی غیرقابل تصور ظهور کند. در کل عشق باور و احساسی عمیق و لطیف است که با حس صلح‌دوستی و انسانیت در تطابق است. عشق علاقه و اشتیاق و توجه است. این عشق یا اشتیاق را در هر قسمت مصرف کنید و روی هر کاری آنرا به ورزش اندازید و در هر کاری علاقه به خرج دهید تراوشات روحی شما در حدود مکانیسم مغزی در آن قسمت بیشتر می‌گردد و شعله عشق شما فزونی می‌گیرد. عشق بعنوان یک هیجان از دیرباز در روان‌شناسی مطرح بوده است و رویکردهای مختلفی به آن پرداخته اند اما در این مقاله قصد دارم از دیدگاه روانکاوی به این موضوع بپردازم
عشق نزد فروید به معنای رابطه‌ای ناآگاه نسبت به غیر است. فروید آن را گاه لیبیدو (عشق جنسی) و گاه می‌خواند. (Eros انتخاب مطلوب و یا رانش (اروس بنابراین اگر شما کسی را دوست دارید فروید می‌گوید که لیبیدو شما (عشق) بر روی آن فرد بخصوص سرمایه‌گذاری شده است. بدین ترتیب در خدمت تولید مثل بودن گزینه جنسی در مرحله دوم اهمیت قرار دارد و در وهله اول تکانه‌های جنسی و رشد پسیکو سکسوال در قالبی معنی می‌یابد که در برگزیده‌ی تمام انگیزه‌های مهرورزی و دوستانه‌ای باشد که واژه بسیار مهم عشق به آن اطلاق شود. بنابراین در اثر بدست می‌آید AMOUR تصعید گزینه جنسی عشق یا

همانطور که گفته شد عشق به عنوان ابژه (یا مطلوب)، در رابطه با «موضوع» یعنی (ارتباط با ابژه) نیز در مکتب روانکاوی تعریف می‌شود. روانکاوان می‌گویند که انسان دو ابژه جنسی اصلی دارد: خودش و زنی که از او مراقبت می‌کند
از منظر فرویدی، برای انسانها چهار نوع از «فیکس شدن یا تثبیت» بر روی یک ابژه و مطلوب وجود دارد: سه تای اولی به دور خود شخص می‌چرخند. ما چیزی را دوست داریم که خودمان است، گذشته ما بوده است و یا آینده ما می‌تواند باشد. چهارمین نمونه عشق مربوط به انتخاب یک ابژه و مطلوب بیرونی است: ما به آدمی عشق می‌ورزیم که بخشی از خود ما بوده است این نمونه عشق نارسیتی است. یا ما به زنی عشق می‌ورزیم که ما را تغذیه می‌کند و یا مردی را دوست داریم که از ما مواظبت و حمایت می‌کند: این نمونه‌ی عشق لم‌دهنده (تیپ تکیه‌گرانه) است، که در حقیقت همیشه یک نمونه از عشق نارسیتی باقی می‌ماند
به طور کلی روانکاوان می‌گویند دو نوع عشق وجود دارد: یکی عشق شیدایی در بعد تصویری (ظاهری -حسی بر اساس حواس فیزیکی پنجگانه بوجود می‌آید) که عمق ناخودآگاهی زیادی ندارد و بر اساس المانهای ظاهری و تلقینات و ترجیحاتی که جامعه در ذهن ما بوجود آورده است شکل می‌گیرد. که این یک فاجعه‌ی روانی است، یک کذب محض است، عشقی است که فرد آن را فقط متحمل و مرتکب میشود و به عمق نمیرسد و شخص به سرعت از آن احساس استغنا میکند. این شیدایی نوعی به دام افتادگی نارسی سبستی است. یعنی در واقع این خود فرد است که خودش را در وجود دیگری دوست دارد
عشق همچون هدیه‌ای در بعد سمبولیک (در جهان eros نوع دوم معنا دار ناخودآگاه) که ارضا کننده و کامل کننده‌ی عمیقترین نیازهای حل نشده‌ی شخص است برای دسترسی به وجود دیگری. یک شیدایی برای وصل شدن به دیگری، یعنی رفتن به جستجوی چیزی و رای. داشتن‌ها. "چیزی" را از وجود دیگری نخواستن... بلکه فقط به جستجوی "وجود دیگری" بودن



این دو نوع عشق دو سر نوشت متفاوت خواهند داشت همچنان که اولی محکوم به زوال و یا حتی بدتر از آن، محکوم به معکوس شدن است. دومی از لذت جاودانگی برخوردار است، اولی فانی و دومی باقی است مگر اینکه اولی هم خود را متکامل کند تا به دومی برسد بر اساس نظریه روانکاوی دو اتفاق مهم در عاشق شدن بوقوع می‌پیوندد که به شرح زیر می‌باشد واپس گرایی: بازگشت به سنین ابتدایی زندگی و بازسازی دوباره روابط با والدین در جریان عاشق شدن ستون اصلی روابط عاشقانه را می‌سازد. هر آنچه که نوزاد در رابطه با پدر و مادر کسب نموده است و تمامی ناکامی‌ها و کامروایی‌ها دوباره در یک رابطه عاشقانه زنده می‌شود و چهارچوب‌های آن را شکل می‌دهد و حدود آن را مشخص ساخته و واکنش‌های مرتبط به آن را فرم می‌دهد. مرزهای ایگو در جریان واپس‌روی ناخودآگاه فرد عاشق حذف گردیده و توانمندی‌های آن از ایگو به معشوق منتقل می‌گردد. عاشق می‌گوید: "من هیچم و او همه چیز است." و این نکته‌ی که "با شراکت در افتخار و عظمت او از هیچی به همه چیز می‌رسم"
فرافکنی: فرد عاشق با فرافکنی همه ایده‌آل‌ها و خوبی‌ها بر شخصیت معشوق به سوی اتحاد و یکی شدن با وی کشانده شده و لذت بسیاری در این راستا کسب می‌نماید. هر عشق به نوعی "ارضای خودشیفتگانه" است که عاشق با بدست آوردن آنچه که قبلاً در کودکی از دست داده است دوباره آن را بدست می‌آورد
بنابراین اگر سلطانی عالم طفیل عشق است، و عشق طیبیب جمله علت‌ها است و اسطرلاب اسرار خداست پس هر آدمی باید این خواسته‌ی بی‌حدوحصر، را پالایش کند و نقاط تاریکی که در ناخودآگاهش وجود دارد و به حوزه‌ی هشیاری در نیامده است را کشف کند و با شناخت صحیح از نقاط ضعف و نقاط قوت خود امکان انتخاب عشقی مطلوب را فراهم آورد زیرا در صورت عدم خودآگاهی و شناخت خود دیر یا زود فرافکنی‌ها فرو می‌ریزد و فرد متوجه می‌شود این آدمی که عاشقش بوده اصلاً کسی نیست که او واقعاً می‌خواسته است.

منبع:

زیگموند فروید، مقالاتی در باب روان‌شناسی عشق

(1910-1912)lifescience.persianblog.ir

www.sateer.com

www.atreart.com



روانشناسی تاب آوری و تحمل

«باسمه تعالی»

«مرغ زیرک چون به دام افتد، تحمل بایدش!»

روانشناسی تاب آوری و تحمل

تهیه و تنظیم: فاطمه تقی زاده

آیا هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند، برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها، بتدریج استوارتر از گذشته برمی خیزند؟ به طور قطع، انسان های باصلابت، مقاوم و پرتحملی را هم در بین اطرافیان خود یافته اید که در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و در مقابل مشکلات، خم به ابرو نمی آورند و با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب، با امکانات اندک و شرایط نامطلوب، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته اند.

سوال اساسی این است که چرا و چگونه برخی از افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. این تفاوت از کجا ناشی می شود و علت آن چیست؟ روانشناسان مثبت گرا که به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلال ها، بیشتر بر توانمندی ها و استعداد های انسانی تاکید دارند و هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی می دانند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد، پاسخ این پرسش را با یکی از ویژگی های مرتبط می دانند. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و تاب آوری در (Resiliency) «مهم روانی به نام «تاب آوری مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر یا بحران قرار می گیرند، ولی دچار اختلال نمی شوند. این مفهوم، می-خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت های غیرمنتظره کنار می آیند. با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ناملایمات زندگی و شغلی روبرو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

تاب آوری، ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خویشتن است. این ظرفیت می تواند به فرد کمک کند تا پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار زندگی بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی های اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود را ارتقاء ببخشد. تاب آوری یا به عبارتی تحمل، نوعی ویژگی است که شدت و کیفیت آن از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح-گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل بگیرد. تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای تحمل، سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع می توانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی روان و زندگی خود بپردازند.

تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید یک زندگی بدون تجربه درد و استرس را داشته باشید، بلکه آنچه مهم است، پذیرفتن و کنار آمدن با ناملایمات زندگی است. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات ناخوشایند دیگر می رسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری و ایجاد حس خوشایند و امیدوارانه، از طریق کار بر طرز تفکر و اندیشه، باورمندی و توجه به اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر منعطف و مثبت و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می شود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و مذهبی، به افراد برای مقابله با ضربه های غیرقابل اجتناب زندگی کمک شایانی می نماید.

فرد تاب آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. مثلاً چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند. افراد تاب آور اسیر گذشته خود نیستند. آنها نگاه مثبتی به آینده دارند و برای رسیدن به آینده دلخواهشان انگیزه و انرژی دارند. این افراد ویژگی های روانشناختی و شخصیتی دارند که به آنها در تحمل مصایب و دشواری ها و تبدیل تهدیدها به فرصت ها کمک می کند.

احساس ارزشمندی: این افراد خود را به عنوان فردی قابل احترام می پذیرند و برای شخصیت خود و توانایی هایشان ارزش قائل می شوند؛ دوست داشتن بی قید و شرط و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها و تلاش برای رفع نارسایی ها از ویژگی های این افراد است.

نسبت به موقعیت، آگاهانه و هشیار عمل می کنند: احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان را نیز درک می کنند و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان شان تأثیر مثبتی می گذارند.



دیگه از شنبه شروع می کنم

دیگه از شنبه شروع می کنم (بررسی پدیده اهمال کاری) نویسنده: فاطمه بذرافشان

اهمال کاری به معنای به تعویق انداختن انجام یک تکلیف است و بر انجام کاری متفاوت با آنچه فرد قصد کرده است، دلالت می کند. اهمال کاری مترادف تنبلی و بیهودگی نیست و از به تعویق انداختن عمدی تکلیف به منظور اولویت بندی، بیماری یا هر تأخیر منطقی و ضروری براساس دلایل قابل فهم تمییز داده می شود زیرا اهمال کاری قابل برنامه ریزی نیست. اهمال کاری می تواند زودگذر یا دائمی باشد و می تواند به عنوان یک عملکرد رفتاری مانند به تأخیر انداختن انجام یک تکلیف یا یک عملکرد شناختی مانند به تأخیر انداختن تصمیم گیری تعریف شود.

اهمال کاری یک رفتار شایع در جوامع کنونی است، به طوری که تحقیقات نشان می دهد که 25 درصد از بزرگسالان در انجام تکالیف معمول مانند پرداخت قبوض، مالیات، انجام آزمایش های پزشکی و.... دچار اهمال کاری می شوند، و در 40 درصد موارد این اهمال کاری منجر به ضرر مالی می گردد. تحقیقات نشان می دهد که اهمال کاری گسترده وسیعی دارد و یکی از اقلاری که به شدت درگیر اهمال کاری می شوند و آسیب زیادی را تحمل می کنند، دانش آموزان و دانشجویان هستند. تحقیقات نشان می دهند که 70 درصد از دانشجویان درگیر اهمال کاری هستند و 25 درصد از دانشجویانی که مورد مصاحبه قرار گرفتند، اهمال کاری را یک مشکل متوسط تا شدید توصیف کردند، از جمله رفتارهای اهمال کارانه زندگی تحصیلی می توان به تأخیر در مطالعه کردن، آماده کردن گزارش های کلاسی، غیبت از کلاس ها و به تعویق انداختن کارهای اداری مانند بازگرداندن کتاب ها به کتابخانه، ثبت نام یک آزمون و ... اشاره کرد. اهمال کاری یک شیوه زندگی ناسازگارانه است که پیامدهای شخصی و جدی به دنبال دارد، از مهمترین پیامدهای اهمال کاری افت شدید عملکرد است، خصوصاً اهمال کاری دانشجویان موجب کاهش موفقیت تحصیلی و کیفیت زندگی آنها می شود. اهمال کاری فقدان صلاحیت و شایستگی را در فرد تقویت می کند و از سوی دیگر مواجهه طولانی با استرس، خطر ابتلا به بیماری های جدی را افزایش می دهد.

عواملی زیادی در این که شخصی دچار اهمال کاری شود نقش دارد از جمله مهمترین این عوامل می توان به عزت نفس و اعتماد به نفس پایین، کمال گرایی، تکانشگری، افسردگی و اضطراب اشاره کرد.



علی رغم این حقیقت که پیامدهای اهمال کاری بسیار عمیق است اما تحقیقات اندکی دلایل اهمال کاری را بررسی کرده است، یکی از مهمترین علل اهمال کاری ناتوانی در فرآیند خودتنظیمی است به طوریکه بسیاری از محققان اهمال کاری را نوعی شکست در خودتنظیمی می دانند

خانواده هم از آنجایی که نقش مهمی در فراگیری عادت های مناسب ایفا می کند، در این امر حائز اهمیت است به طوریکه تحقیقات نشان می دهد در خانواده های سخت گیر و کمال گرا که والدین مرتب از فرزندان ایراد می گیرند و توانایی فرزندان را در موفقیت دست کم می گیرند، اهمال کاری افزایش پیدا می کند. پویایی خانواده هم نقش مهم و مستقیمی در اهمال کاری ایفا می کند هرچه خانواده پویا تر و بانشاط تر باشد اهمال کاری کمتر است. از همه جالب تر این است که پژوهشی در پرتغال نشان داد که تعداد خواهر و برادرها هم در میزان اهمال کاری فرد نقش دارد به طوریکه هر چه این تعداد بیشتر باشد اهمال کاری بیشتر است بنابراین با توجه به نتایج پژوهش های انجام گرفته، یادگیری مهارت های خودتنظیمی

در کاهش اهمال کاری نقش مهمی دارد و ضروری است که معلم ها متقاعد شوند که اهمیت آموزش مهارت های یادگیری خودتنظیم بسیار زیاد است و آنها این مهارت ها را می توانند از طریق فرمول بندی اهداف، نظارت بر پیشرفت، مدیریت زمان و تاکید بر گسترش تجارب موفقیت آمیز مؤثر باشند همچنین والدین می توانند از طریق توسعه مهارت های مطالعه در فرزندان، به آن ها کمک کند تا دچار حواس پرتی نشوند و در نتیجه از رفتار اهمال کاری فرزندان جلوگیری کنند (مطالعه در محیط های راحت و آرام، تمییز نگه داشتن میز مطالعه، طراحی یک برنامه کار کردن در خانه، خاموش کردن تلویزیون و تلفن همراه) این موارد به افزایش موفقیت دانش آموزان و دانشجویان با تکالیف درسی و آموزش آن ها برای به تأخیر انداختن لذت کمک می کند که ابعاد ضروری برای توسعه قدرت شایستگی ها و توانمندی ها و جلوگیری از اهمال کاری تحصیلی هستند. مولفان پدرو روساریو، مارتا کوستا، جوز کارلس نونز، جولی گونزالز پیندا، پاول سولانا و آنتونیو واله مترجم: فاطمه دهاقین بذرافشان

Pedro Rosário
Marta Costa
José Carlos Núñez
Julio González-Pianda
Paula Solano
Antonio Valle



کاش روانشناس نبودم



کاش روان شناس نبودم

نویسنده: زهرا شهبابی نژاد

در جمع که هستی، دوست داری همه چیز بگویی و از هر دری. دوست داری غیبت کنی و یا حرف های صد من به غاز بگویی. دوست داری باورهای خرافی اطرافیان را بشنوی و تو هم باور کنی. دوست داری بشینی و از هر چه دلت می خواهد سخن بگویی. بعضی وقت ها دلت میخواد به دوستانت برای شوخی تیکه بندازی و بخندی و بخندی اما یادت می افتد که تو روانشناسی و مردم دوست دارند که تو را قضاوت کنند. تو حق نداری اشتباه کنی، چون میگویند روانشناس که این همه ادعایش می شود اشتباه کرد، وای به حال مراجع بدبختش! و امان از قضاوت می بینی... روانشناس که باشی خودت نیستی، یعنی مجبوری خودت نباشی و من حتی در جایی که دوست دارم خودم باشم، مورد قضاوت قرار می گیرم. روانشناس که باشی، گاهی دلت برای خودت می سوزد، گاهی دلت می خواهد این پوستین در دسر ساز را از تنت بکنی و در مانگری را رها کنی و بری جایی که دیگر کسی نسبت به حرف های تو حساس نباشد، جایی که مردم دوست نداشته باشند حرف های تو را مورد قضاوت قرار دهند، جایی که آزادانه سخن بگویی، عوامانه باور کنی و عاشقانه زندگی کنی

حال این سوال پیش می آید که چه کنیم تا دیگران را قضاوت نکنیم؟ چرا با این که همه ما می دانیم قضاوت کردن بر رفتار و گفتار دیگران از زشتترین و آزاردهندهترین ناهنجاری های رفتاری ما ایرانی هاست، اما بیشتر اوقات آگاهانه یا ناآگاهانه مرتکب آن می شویم. در حالی که اگر هر یک از ما بدرستی خود را بشناسد و تاثیر قضاوت های نادرست خود را بر زندگی افراد ببیند و این نکته را درک کند که گاهی قضاوت های نادرست می تواند مسیر زندگی دیگران را تغییر دهد، به طور قطع در قضاوت عجله نکرده و بسیاری از اوقات ترجیح می دهد که از قضاوت بپرهیزد. در واقع پیش داوری بر اساس منطق و واقعیت نیست بلکه بر پایه مجموعه ای از فرضیات، مفاهیم نیمه درست و گمانه زنی ها شکل می گیرد و مبتنی بر تعمیم غلط و انعطاف ناپذیر است اگر پیش داوری نوعی نگرش است، تبعیض تجلی آن و تحقیر یا برچسب زدن، پیامدهای آن می باشد. علت اینکه بعضی ها به صورت مستمر در مورد دیگران قضاوت می کنند می تواند گوناگون باشد. به عنوان مثال برخی به دلیل شرایط خاص خانوادگی خود قضاوت کردن درباره دیگران را به عنوان یک عامل کمکی در برقراری رابطه یاد گرفته و بدان عادت کرده اند. برخی در مورد دیگران قضاوت می کنند تا در اصل، خودشان را مخفی کرده باشند چرا که مواردی را در دیگران می بینند که در خودشان هم وجود دارد و آنها این ویژگی را دوست ندارند. عده ای با قضاوت منفی در مورد دیگران و تحقیر آن ها برای مهم جلوه دادن خود و داشتن حس بهتر استفاده می کنند.

پروفسور داستین وود روانشناس از دانشگاه ویک فارست در نورث کارولینا در پژوهش خود نشان می دهد افرادی که به طور مثبت شخصیت دیگران را توصیف می کنند با احتمال بسیار زیادی خودشان هم دارای خصوصیات مثبت هستند. به خصوص ارتباط بسیار زیادی بین قضاوت مثبت در مورد دیگران و داشتن خصوصیات مانند شاد بودن، شجاعت، ثبات احساسی و مهربانی در فرد قضاوت کننده وجود دارد. پروفسور وود در این باره می گوید: مثبت دیدن دیگران نشان دهنده مثبت بودن خود شماست. به عبارت دیگر میزانی که شما دیگران را مثبت می بینید نشان می دهد که شما چه میزان از زندگی خود راضی هستید و چه میزان دیگران شما را دوست دارند. اما برعکس افرادی که در مورد دیگران برداشت های بدی دارند به همان میزان نیز توسط دیگران به داشتن رفتارهای ضد اجتماعی مشهور هستند و کمتر مورد علاقه آن ها هستند. همچنین افرادی که دیگران را منفی می بینند ممکن است در خطر ابتلا به افسردگی یا دیگر ناهنجاری های شخصیتی قرار داشته باشند.

چگونه پیش داوری را مورد چالش قرار دهیم؟

این باور که نزدیکی موجب دشمنی می شود، همیشه درست نیست. نزدیکی به سایر گروهها در اجتماع غالباً منجر به تحمل و پذیرش نگرش ها و ارزش های آنان می شود. هر یک از ما مسئولیم با تعصب و پیش داوری مقابله کنیم و می توانیم نقش قابل ملاحظه ای را در کاهش سطوح تبعیض در جامعه ایفا کنیم. سوالات زیر می تواند دید ما را نسبت به ارزش ها و نگرش هایی که نسبت به دیگران داریم واقع بینانه تر سازد- آیا این نگرش یا ارزش صحیح است؟

آیا به تمام حقایق مرتبط با آن دسترسی داریم؟

آیا به جای در نظر گرفتن تویر کامل، بر یک یا چند بعد منفی تمرکز کرده ام؟

آیا به شیوه ای نا عادلانه به این فرد یا گروه برچسب می زنم؟

بررسی نگرش ها و ارزش ها با استفاده از سوالات فوق، گام بلندی در جهت آگاهی از تعصبات و در نتیجه چالش با پیش داوری ها است.

پانلو کونیلو چه زیبا در مورد قضاوت کردن میگوید انسانها به شیوه هندیان بر سطح زمین راه می روند. با یک سبد در جلو و یک سبد در پشت سر. در سبد جلو صفات نیک خود را می گذاریم. در سبد پشتی عیب های خود را نگاه می داریم. به همین دلیل در طول روزهای زندگی خود چشمان خود را بر صفات نیک خود می دوزیم و فشارها را در سینه مان حبس می کنیم. در همین زمان بی رحمانه در پشت سر، همسفرمان که پیش روی ما حرکت می کند، تمامی عیوب او را می بینیم. بدین گونه است که در باره خود بهتر از او داوری می کنیم، بی آنکه بدانیم کسی که پشت سر ما راه می رود، به ما به همین شیوه می اندیشد

منبع

pooyamoshavereh.ir

minakhany.blogfa.com

alef.ir



آیا شما جزء افراد خود شکوفا هستید؟

نویسنده متینه مهدی زاده

قبل از پرداختن به پاسخ این سوال لازم است خود شکوفایی را تعریف کنیم. روان شناسان خود شکوفایی را گرایش انسان به رشد و تکامل از یک وضع ساده به یک وضع پیچیده، از وابستگی به استقلال و از قالبی بودن به انعطاف پذیری، تفسیر و تعریف کرده‌اند. به همین علت در خود شکوفایی، خلاقیت و شناخت استعدادها اهمیت زیادی دارد. به طوری که هر چه شناخت فرد از استعدادها، ویژگیها و قابلیت‌های خود بیشتر باشد، امکان این که به خود شکوفایی برسد نیز بیشتر خواهد بود. خود شکوفایی یعنی شکوفا کردن تمامی استعدادهای پنهان آدمی؛ حال این استعدادها هر چه می‌خواهد باشد.

همان طور که مزلو پدر علم انسان گرایی بیان می‌دارد: «آنچه انسان می‌تواند باشد، باید بشود». خود شکوفایی در سلسله نیاز های طبقه بندی شده مزلو در بالاترین طبقه قرار دارد و این بدین معناست که رسیدن به خود شکوفایی مستلزم ارضای کافی نیاز های طبقات قبل است که عبارتند از -1 نیاز های زیستی ، -2 نیاز به امنیت ، -3 نیاز به احساس تعلق و محبت و -4 نیاز به احترام .

حالا می‌خواهیم شما را با شماری از ویژگی های افراد خود شکوفا آشنا کنیم. شاید شما هم جزو افراد خود شکوفا باشید به واقعیتها توجه دارند و جهت گیری آنها در برخورد با مسائل و ارتباطاتشان و پذیرش آنها واقع گرایانه است و تلاش می‌کنند که ادراکات خود را مبتنی بر واقعیات بسازند

خود و دیگران و جهان را آنطور که هست می‌پذیرند. به عبارتی تلاش می‌کنند میانه خوبی با شرایط خود و دیگران داشته باشند و آنها را به همان صورت بپذیرند

بیش از اینکه خود محور باشند، توجهشان به مشکلات خارجی معطوف است . نیاز به خلوت و حریم خصوصی دارند . خود مختار و مستقل هستند

منزلت اشخاص و اشیاء در نظر آنها قالبی و ثابت نیستند، بلکه در تحول است

اکثر آنها دارای تجربه‌های روحانی و معنوی هستند که لزوماً خصیصه مذهبی ندارند

خود را با هموعان خود همانند می‌کنند

روابط آنها با افراد معدودی که مورد مهر و علاقه هستند، عمیق و عاطفی است نه سطحی و معنوی

وسیله را با هدف اشتباه نمی‌کنند. و در عین اینکه از وسایل به نحو احسن استفاده می‌کنند، به اهمیت آنها در رسیدن به اهداف خود که ارزشمندی بالاتری دارند اذعان دارند

شوخی طبعی آنها فلسفی است نه خصمانه

خلاق هستند



نسبت به

.همرنگی فرهنگی مقاومت می‌کنند

.نسبت به کار خود، تعهد و احساس مسئولیت دارند

.رفتار آنها ساده و طبیعی است

.نیاز به خود پیروی ، با خود بودن و استقلال شخصی دارند

.دنیا را چنانکه هست می‌بینند، بدون پیش‌داوری یا قضاوت قبلی

.روابط بین فردی ، روابط دوستی افراد خود شکوفا شدیدتر و عمیقتر از روابط مردم عادی است

.مقاومت در برابر فرهنگ پذیری ، در واقع آنان بوسیله ماهیت درونی خودشان اداره می‌شوند و نه بوسیله فرهنگ

.و در حالی که به واقعیات گردن می‌نهند وجود خودشان را نیز اثبات کنند

این ویژگیها در مواردی باهم وجه مشترک دارند، بطور کلی ویژگی انسانهای خود شکوفا داشتن استقلال و اعتماد به نفس است. آنها پذیرای خود و دیگران هستند و مهمتر از همه پذیرای چیزی هستند که زندگی به آنها عرضه می‌کند

بعضی از چهره های شاخص شکوفا شده عبارتند از ابراهام لینکلن ، والت ونیمن ، وان بتهوون ، آلبرت انیشتین ، الیور روزمت و شاید شما ! بله درسته. همه ی ما این ویژگی ها رو به صورت نهفته در خودمون داریم و میتونیم در ...جهت رشد اونها حرکت کنیم. بیایید همراه با شکوفا شدن طبیعت ما هم شکوفا شویم

منبع: الیوت ارونسون ، ترجمه ی دکتر حسین شرکن، روانشناسی اجتماعی، انتشارات رشد، 1381



بچه‌ها بریم تو حیاط مدرسه
بیلی برداشت و گودالی حفر کرد. گفت: « بچه‌ها امروز می‌خوایم
نمی‌تونم هامون رو دفن کنیم » جعبه رو گذاشت توی گودال و
شروع کرد با بیل روی اون خاک ریختن. وقتی که تمام شد به سبک
مسیحی‌ها گفت: بچه‌ها دست‌های هم رو بگیرید و خودش هم شد پدر
مقدس و شروع کرد به صحبت کردن
ما امروز به یاد و خاطره‌ی شاد روان «نمی‌تونم» گرد هم آمدیم. «
او دیگر بین ما نیست. امیدوارم بازماندگان او «می‌تونم» و «قادر
هستم» روزی همانند او در تمام جهان مشهور و زبان زد شوند و
«نمی‌تونم» در آرامگاه ابدی خود به سر برد
بچه‌ها وقتی وارد کلاس شدن دیدن کیکی داخل کلاس گذاشته شده.
وسط کیک یک مقوا بود و نوشته بود «مجلس ترحیم نمی‌تونم!» بعد
از اینکه کیک رو خوردن، مقوا رو برداشت و چسبوند کنار تابلوی
کلاس. تا پایان اون سال تحصیلی، هر کدوم از بچه‌ها که به هر
دلیلی به معلمش می‌گفت: «خانم، نمی‌تونم»، در جوابش خانم دنا به
لبخندی می‌زد و اون مقوا رو نشونش می‌داد و خود اون بچه حرفش
رو می‌بلعید و ادامه نمی‌داد
در پایان اون سال تحصیلی شاگردان خانم دنا بالاترین نمره‌ی علمی
رو در مدرسه‌ی خودشون کسب کردند .
منبع: www.labkhandezendegi.com

نمی‌تونم هاتون رو بیارین لطفا

گردآورنده: مدیر مسئول
یک خانم معلمی در آمریکا کاری کرد که اسم او در تمام
کتاب‌های تربیتی و پرورشی چاپ شد. معلمی با ۲۸ سال
سابقه کار به اسم خانم «دنا جامپ». او یک روز با یک
جعبه کفش سر کلاس رفت. جعبه‌ی کفش را روی
میز گذاشت و به دانش آموزان گفت: بچه‌ها می‌خواهم «نمی
تونم هاتون» رو یا بنویسید یا نقاشی کنید و این‌ها رو بیارید
بریزید در جعبه‌ی کفشی که روی میز من هست
بچه‌های دبستانی شروع کردند به کشیدن
نمی‌تونم هاشون... خودش هم شروع به نوشتن کرد
«من نمی‌تونم درس ریاضی رو خوب یاد بگیریم
»
«من نمی‌تونم با رفیقم که قهر کردم، آشتی کنم»
«من نمی‌تونم با داداشم روزی سه بار تو خونه دعوا نکنم»
وقتی همه‌ی نمی‌تونم‌ها جمع شد در جعبه رو بست و
گفت: بچه‌ها بریم تو حیاط مدرسه
بیلی برداشت و گودالی حفر کرد. گفت:

معرفی کتاب

✓ همراهان خوب سلام مشاوره در این صفحه تصمیم گرفتیم به معرفی چند کتاب خوب
و کاربردی در زمینه‌ی روان‌شناسی بپردازیم امیدواریم که برایتان مفید واقع شود
گردآورنده: مریم رستمی



گردآورنده: مریم رستمی

بهار فصل زیبایی ها
فصل رویش دوباره و زندگی مجدد
و شاید فرصتی دوباره برای تو
برای بهتر زندگی کردن و از نو ساختن
امروز فرصت تازه ای است
بسم الله

و این هم پیشنهاد من برای تو از زبان دکتر احمد
ملت :

هر روز ده تا سی دقیقه پیاده روی کنید
و به هنگام راه رفتن، لبخند بزنید
این بهترین داروی ضد افسردگی است
هر روز حداقل ده دقیقه
در یک مکان کاملا ساکت
و بی سروصدا بنشینید
هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوید
“ جمله زیر را تکمیل کنید
“ هدف امروز من ... است
و با این سه ” الف ” زندگی کنید
انرژی، اشتیاق و احساس بیگانگی

باز هم کسب افتخاری دیگر از سلام مشاوری ها

همراهان گرانقدر همیشگی، با تلاش های بسیار
اعضای سلام مشاور و حمایت دلگرمانه‌ی شما خویان
نشریه سلام مشاور موفق به کسب رتبه‌ی اول در بخش
طرح و کاریکاتور و کسب مقام دوم طنز، بین
نشریات دانشگاهی جشنواره منطقه ای نشریات
دانشجویی که به میزبانی دانشگاه علامه طباطبائی
برگزار گردید شد. امیدواریم که با پشتیبانی شما
عزیزان فرادهای روشنی را در پیش داشته باشیم

«تا سه میشرم، بخواب» هیپنوتیزم چیست؟

تهیه و تنظیم: فاطمه تقی‌زاده

یا خوابگری شاخه‌ای از علم (hypnotism) «هیپنوتیزم» روانشناسی است که در آن به وسیله تلقین، شخص در حالت خاصی از هوشیاری قرار می‌گیرد. هیپنوتیزم برگرفته از نام خدای خواب یونان باستان «هیپنوز» است. ریشه این واژه در لاتین به معنای خواب است اما این نام‌گذاری در حقیقت یک غلط مشهور و مصطلح است، چرا که هیپنوتیزم خواب نیست؛ اما چون شبیه خواب است این نام گذاری انجام شده است. هیپنوتیزم در واقع بیداری شبیه خواب است. فردی که در هیپنوتیزم قرار دارد به خوبی می‌شنود، محیط و شرایط بدنی خود را حس می‌کند. مغز نیز به این محرک‌ها و شنیده‌ها واکنش نشان می‌دهد. مثلاً به فرد گفته می‌شود دستت را آهسته آهسته بالا می‌آوری؟ شخص به این محرک واکنش نشان می‌دهد

هیپنوتیزم یا به طور دقیق‌تر هیپنوز موجب تسلط دیگری بر فرد نمی‌شود، بلکه دیگری با ضمیر ناخودآگاه آدمی به مکالمه و القای تلقینات می‌پردازد. همه هیپنوزها نحوی خودهیپنوتیزم است و هیپنوتیزور یا هیپنوتیزم‌گر خارجی، فقط مامای هیپنوز از درون انسان است و آن را می‌زایاند

برخلاف خواب و بیداری که وضعیت‌های نرمال مغزی هستند، وضعیت‌های غیرطبیعی نیز وجود دارند مانند بیهوشی؛ در بیهوشی توسط داروهای فعالیت قست‌هایی از مغز را مهار می‌کنند به گونه‌ای که بیداری معمولی و متداول از بین برود. شخص علی‌الظاهر خواب است اما فرد خوابیده را می‌توان با تحریک‌های دردناک بیدار کرد درحالی‌که فرد بیهوش در مقابل شدیدترین دردهای جراحی واکنشی ندارد چرا که مغز است. shutdown سیگنالی دریافت نمی‌کند. در این حالت مغز است که در اصطلاح به آن delirium حالت غیرطبیعی دیگر «سرسام» می‌گویند. در این حالت فرد کارهایی می‌کند و حرف‌هایی می‌زند که مغز آن را ثبت نمی‌کند. معمولاً این کارها نسنجیده و بی‌رویه است

مثلاً بیمار در بیمارستان سرم را از دست خود خارج و پرخاشگری می‌کند و... اگر فردای آن روز از بیمار سؤال کنند کوچک‌ترین خاطره‌ای از این اتفاقات ندارد. اما هیپنوتیزم هیچ‌یک از این موارد نیست. بلکه وضعیت جداگانه‌ای است. فرد هیپنوز شده تقریباً شبیه فرد خوابیده است بدن او ریلکس و چشمانش بسته است. البته در همه موارد هیپنوز کلینیکال هم اینگونه نیست که فرد چشمانش بسته باشد. هیپنوز در حالت بیداری هم وجود دارد که به آن هیپنوتیزم بیدار گفته می‌شود. هیپنوتیزم، حالتی طبیعی از ذهن است که طی آن، ذهن روی موضوع خاصی متمرکز می‌گردد، آگاهی محیطی کاهش می‌یابد، تغییرات مفیدی در امواج مغزی ایجاد می‌شود و تلقین پذیری در مورد موضوعات مورد توافق فرد افزایش می‌یابد. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، 90 درصد جمعیت عمومی، توانایی هیپنوتیزم شدن دارند. هیپنوتیزم، یک حالت کاملاً طبیعی است که تقریباً همه، آن را تجربه نموده‌اند. به عنوان نمونه آنچه ما هیپنوتیزم حین رانندگی می‌نامیم، یک حالت هیپنوتیزمی خود به خود است؛ شما پشت فرمان می‌نشینید و تا مقصد به سلامت رانندگی می‌کنید، در حالیکه غرق در افکار خویش هستید و به یاد نمی‌آوردید چه زمانی از چهارراه عبور کردید و یا چه موقع به سمت خیابان مورد نظر پیچیدید



گویی اتومبیل شما به طور خودکار هدایت می‌شود! وقتی غرق مطالعه یک کتاب، گوش کردن به موسیقی دلخواه، تماشای یک فیلم یا هر فعالیت مورد علاقه دیگری می‌شوید و ارتباط تان با محیط اطراف کاهش می‌یابد، در حالت هیپنوتیزم طبیعی قرار گرفته‌اید. در چنین حالتی ممکن است کسی شما را صدا بزند اما حتی متوجه او نشوید و صدایش را نشنوید

کسانی که توانایی هیپنوتیزم پذیری مناسبی دارند، هر وقت به شدت روی موضوعی متمرکز می‌شوند (آنچنان که جذب موضوع گردند)، به طور خودکار به حالت هیپنوتیزم طبیعی فرو می‌روند. علت اصلی اثربخشی هیپنوتیزم، آن است که وقتی شخص در حالت هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد، ذهنش آمادگی بیشتری برای پذیرش پیشنهادات و تلقینات درمان‌گر دارد. در حالت هیپنوتیزمی، تلقینات مثبت و درمانی به لایه‌های عمیق ذهن (جایی که یادگیری واقعی اتفاق می‌افتد) نفوذ می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده که نمی‌توان سوژه تحت هیپنوتیزم را وادار به انجام رفتاری برخلاف ارزش‌های اخلاقی او نمود. بنابراین هیپنوتیزم به هیچ وجه ابزاری برای اعتراف گرفتن یا سوء استفاده نیست

هیپنوتیزم به دو صورت خودهیپنوتیزم و دگرهیپنوتیزم قابل اجرا است. از فواید هیپنوتیزم می‌توان درمان بسیاری از ناراحتی‌های روانی را نام برد. به‌خصوص در هنگام خودهیپنوتیزم، که شخص می‌تواند به‌وسیله تلقین، تغییرات مثبتی را در کردار و روحيات خود پدید آورد. البته خودهیپنوتیزم دارای خطراتی هم هست؛ به این صورت که اگر بدون آگاهی و اطلاعات کافی و با روش‌های نادرست انجام پذیرد، می‌تواند اثرات بسیار مخربی بر روان انسان به دنبال داشته باشد

سه فاکتور مهم در هیپنوتیزم عبارتند از (1) تمرکز فوق العاده فکر، (2) انفکاک و تجزیه (جدا شدن ذهنی از محیط پیرامون)، (3) تلقین (چرا که اساس هیپنوتیزم تلقین به نفس است). قسمت عمده افکار، احساسات، هیجان‌ها و رفتارهای ما ریشه در بخشی از ذهن به نام «ناخودآگاه» دارد، بنابراین اگرچه ما آن افکار و احساسات را تجربه می‌کنیم اما در بیش‌تر موارد از علت واقعی آنها بی‌اطلاعم. ارتباط بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، به گونه‌ای است که گویی در حالت هوشیاری معمولی، درب یک طرفه‌ای بین این دو وجود دارد و اطلاعات، تنها از ناخودآگاه به خودآگاه منتقل می‌شود. در برخی مواقع هم چون خواب طبیعی، موقتاً امکان دسترسی به «ناخودآگاه» فراهم می‌شود و برخی از محتویات ناخودآگاه، به صورت رویاهای شبانه نمایان می‌شوند





از جمله عوامل وکلیدهای اصلی موفقیت روش هیپنوتیزم عبارتند از:

انگیزه های شخصی: انگیزه تغییر باید از درون فرد سرچشمه گرفته باشد. شانس موفقیت درمان و پاسخ هیپنوتیزمی افرادی که به تقاضای شخص دیگری می خواهند تغییر کنند، بسیار ضعیف تر از کسانی است که خود، تصمیم به کاهش وزن یا ترک سیگار و... گرفته اند. از آنجا که هیپنوتیزم با به کارگیری نیروهای ذهنی به درمان می پردازد، لازم است دلایل شما برای تغییر در ذهنتان، کاملاً شفاف و واضح باشند. وجود یک انگیزه شفاف و قدرتمند، موجب تقویت اثر تلقینات هیپنوتیزمی و تسهیل تغییرات مثبت در زندگی روزمره می گردد.

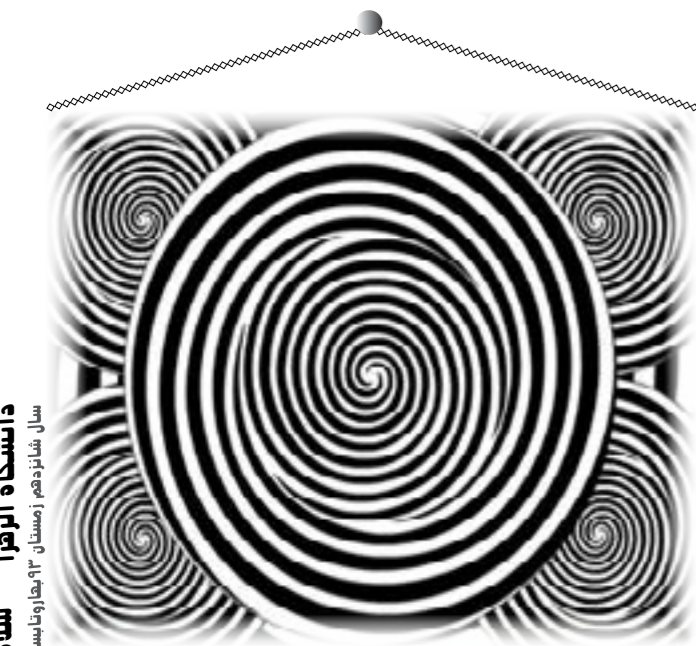
تکرار تلقینات: لازم است تلقینات، با تکرارهای کافی و به موقع (تقویت شوند). اغلب رفتارها، عادات، احساسات و هیجاناتی که می خواهیم تغییر دهیم، ریشه در عمق ذهن ناخودآگاه دارند و فقط با یک بار تلقین از بین نروند؛ بنابراین لازم است تلقینات به مقدار کافی تکرار شوند. برای این کار می توان عبارات تلقینی خاص را تکرار یا یک مفهوم را در قالب عباراتی متنوع به درمان جو ارائه نمود. به همین دلیل، استفاده از تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم به دلیل فراهم نمودن امکان تکرار لازم توسط خود فرد، اثربخشی درمان را دوچندان می نماید. لازم است درمان گر صدای خود را در برخی از جلسات هیپنوتراپی برای بیمار ضبط نماید تا او بتواند تلقینات درمانی مناسب را به دفعات و حتی خارج از اتاق درمان، دریافت کند. بهتر است هر روز به اندازه کافی به تلقینات گوش داد تا بخش ثابتی از ذهن و وجود فرد شود. از ابتدا نمی توان با اطمینان دانست که هرکس به چند بار تکرار تلقینات نیاز دارد. این موضوع تا حد زیادی بستگی به توانایی هیپنوتیزم پذیری، شدت مشکل و انگیزه فرد برای تغییر دارد.

به کارگیری تلقینات واقع بینانه و باورپذیر: اگر بخواهید تلقینی (3) را بپذیرید، ابتدا باید ذهنتان آن را به عنوان یک امکان واقعی پذیرفته باشید. اگر به کسی که تمایل زیادی به مصرف شکلات دارد بگوییم: «از این پس، مصرف شکلات موجب دل درد و تهوع تو خواهد شد. اغراق کرده ایم. چنین تلقینی حتی اگر مؤثر واقع شود، اثر کوتاه مدتی خواهد داشت، چرا که به قدری غیرقابل باور است که ذهن فرد معتاد به شکلات، آن را برای مدت طولانی نمی پذیرد.»

در چنین مواقعی، بهتر است تلقین اینگونه طراحی شود: «دفعه بعد که شکلات می خوری، طعم آن به خوبی سابق نخواهد بود، بنابراین به تدریج، تمایل تو به آن کم و کمتر می شود.» این جمله برای اغلب مردم، پذیرفتنی و قابل باور است؛ بنابراین با تکرار چنین تلقینی به دفعات مکرر، طعم شکلات تغییر می کند و فرد، قادر به کنترل خود خواهد بود.

برخلاف برخی باورهای نادرست، هیپنوتیزم، خطرناک نیست. در واقع اگر هیپنوتیزم توسط یک هیپنوتراپیست مجرب انجام شود، کاملاً بی خطر است. همانطور که پیش تر بیان شد، هیچکس نمی تواند سوژه هیپنوتیزم شده را وادار به انجام عملی مغایر با اصول اخلاقی اش نماید. گاهی این امکان وجود دارد که شخص هیپنوتیزم شده در جریان هیپنوتیزم، به خواب طبیعی فرو رود. اگر فرد خسته باشد یا بیش از حد ریلکس شده باشد، ممکن است هنگام هیپنوتیزم به خواب طبیعی فرو رود. از این پدیده می توان در درمان اختلالات خواب بهره جست؛ به این شکل که به فرد آموزش می دهیم به عنوان آخرین کار شب پیش از خواب، با انجام «خود هیپنوتیزمی» رود و صبح، شاداب و W به خوابی خوشایند و آرامش بخش فرو سرحال از خواب بیدار شود، بنابراین هرگز یک نوار هیپنوتیزم را هنگام رانندگی گوش ندهید. سالهاست که هیپنوتیزم به میلیون ها انسان کمک کرده تا با تغییر پایدار افکار، احساسات، رفتار و عادات نامطلوب خویش، رشد کنند و زندگی شادتر و موفق تری داشته باشند.

منابع
حریری، محمدجواد، هیپنوتیزم چیست؟ 1391، به نقل از سایت اینترنتی هیپنوتیزم بیدار به آدرس
<http://www.HypnotismBidaar.com>
:دانشنامه آزاد ویکی پدیای فارسی، هیپنوتیزم، 1394، به آدرس
<http://fa.wikipedia.org/wiki>
شهبیدی، عنایت...، هیپنوتیزم چیست و چگونه اثر می کند؟ نشریه شادکامی، شماره 73، 20 فروردین 1389





گردآورنده: سردبیر

برداشت آزاد

کاریکاتور

گردآورنده: مدیر مسئول



اعتماد به نفس چیست؟

نویسنده: زهرا جعفری نسب

میزان احترام و ارزشی که هر فرد برای خودش قائل است، و میزان اعتمادی که به خود و توانایی‌ها و باورهای خود دارد، اعتماد به نفس نامیده می‌شود. هرگز نمی‌توان گفت که من اعتماد به نفس ندارم. مثل این است که بگویید «من ریه ندارم» من قلب ندارم» ولی می‌توان گفت که اعتماد به نفس من پایین یا بالاست. یا پایین و بالا می‌رود.

نشانه‌های افراد با اعتماد به نفس بالا و پایین

اگر پیوسته بد رفتاری می‌کنید، خود و دیگران را کوچک می‌شمارید و برای خود و دیگران احترام قائل نیستید، در دوستیابی یا نگهداری دوست مشکل دارید، در تصمیم‌گیری و انتخاب ناتوانید، به اسانی تحت نفوذ دیگران قرار می‌گیرید، از شکست می‌ترسید، به دنبال توجه دائمی هستید، روحیه خطر کردن ندارید، برای اشتباهات و شکست‌هایتان خود و دیگران را سرزنش می‌کنید، مسئولیت کمی می‌پذیرید یا اصلاً مسئولیت پذیر نیستید، در این صورت احتمالاً شما اعتماد به نفس پایینی دارید.

کسی که با خود صلح کرده و به آنچه که دارد قانع است، انتظارات واقعی از زندگی دارد، می‌گوید این زندگی من است، این خانواده من است، چنین فردی اعتماد به نفس خوب است. ولی ناراضی از وضع موجود و قانع نبودن، با خویش جنگیدن، از پدر و مادر، از وضع و موقعیت خانواده، از میزان سواد راضی نبودن اعتماد به نفس را پایین می‌آورد. موفقیت در زندگی میزان اعتماد به نفس را بالا و شکست آن را پایین می‌آورد، ولی هرگز به صفر نمی‌رسد. بعد از گذشت زمان و رفع شدن علل کاهش دهنده، رفته رفته دوباره به حد معمول باز می‌گردد. مثلاً دانش‌آموزی که در درسی رد می‌شود، اعتماد به نفسش پایین می‌آید و وقتی در آن درس قبول می‌شود دوباره بالا می‌رود.

اعتماد به نفس پایین: افرادی که هرگز توجه والدین خود نبوده‌اند، مورد بی‌مهری آن‌ها قرار گرفته‌اند، کتک خورده‌اند و تشویق نشده‌اند، مراحل تکاملی را به درستی طی نکرده‌اند. یعنی نه خود را می‌فهمند و نه خود را باور دارند و نه برای خود احترام قائل‌اند. این افراد دائم احساس می‌کنند از دیگران کمترند. در نتیجه اعتماد به نفسشان پایین است. این افراد از حضور در جمع خجالت می‌کشند، نمی‌توانند حرف بزنند، نمی‌توانند کاری بکنند، خیال می‌کنند که همیشه از بقیه کمتر هستند. افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند توانایی‌های خود را نمی‌شناسند و خود را دست کم می‌گیرند. بنابراین باید توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان را به آن‌ها یادآوری کرد و نشان داد تا خود را باور کنند.

راهکارهایی برای داشتن اعتماد به نفس

اول: اعتماد به خدا

اولین عنصر مورد نیاز برای اعتماد به نفس اعتماد به خداست. تو با هر دین و آیین وقتی به خالق خود اعتماد داشته باشی می‌دانی که او تو را در هیچ آزمون و مسئله‌ای تنها نخواهد گذاشت و همیشه به یاری تو خواهد آمد پس دیگر دلیلی نخواهی داشت تا به دل خود شک و تردید وارد کنی. از اینکه می‌توانی کاری را انجام دهی یا صحبتی را ایراد کنی، پس به خدا اعتماد داشته باش تا به خودت اعتماد پیدا کنی. از طرفی وقتی تو به حضور خداوند اعتقاد داشته باشی چون خودت را همیشه در برابر او می‌بینی و به راحتی و با صلابت می‌توانی در پیشگاه او باشی دیگر جایی برای آن نخواهد ماند که در مواجه شدن با دیگران دست و پایت را گم کنی، پس تو خودت را باور داشته و از چیزی نمی‌ترسی که این همان اعتماد به نفس می‌باشد.

دوم: شناسایی خود

تو یک انسانی پس شریفی و می‌توانی خلیفه خدا باشی. همه نوع استعدادی در وجود تو نهفته است باید آن را کشف کنی و از آنها برای بالا رفتن از نردبان ترقی استفاده کنی. انسانی که خود را بشناسد و نقاط ضعف خود را بتواند ترمیم کند و نقاط مثبت خود را پرورش داده و برجسته کند می‌تواند از آنها بهره بگیرد. چنین شخصی جایگاه خود را در هرم شخصیت به درستی پیدا می‌کند. تجربه نشان می‌دهد این اشخاص چون ذات انسان را خوب می‌شناسند برای همین از همان ابتدا جزء طبقه اول بوده و به خود کاملاً اعتماد دارند.

سوم: شناخت شرایط و شخصیت طرف مقابل

هر چه که می‌خواهد باشد، شرکت در یک آزمون سرنوشت ساز، انجام یک کار مهم و یا قرار گرفتن در برابر شخصی که شاید چند پله ای در نردبان ترقی از تو بالاتر باشد. مهم این است که تو باید ابتدا تجزیه و تحلیل کنی و همه جزئیات را در نظر بگیری تا روزنه‌ای برای اثر گذاری و چیره شدن پیدا کنی. فراموش نکن این عنصر با صبر قرین می‌باشد. نباید در تصمیم‌گیری شتاب زده باشی چون هر چه بیشتر صبر داشته باشی و بیاندیشی، تسلط تو بر طرف مقابل بیشتر خواهد شد و اعتماد به نفس تو بالاتر خواهد رفت.

منبع: مجد تیموری، میر محمد ولی، 1386، اعتماد به نفس (روند شکل‌گیری اعتماد به نفس در فرزندان)، نشر قطره

