



تیپ شخصیتی MBTI و ESTJ در ISTP

جان نش و beautiful mind!

درباره مدع Archetype های روانشناسی چه می دانید؟

فضای مجازی، فکلی برای فضای حقیقی!

بیاندیشیم، به شفافیت آینه!

زنداد مرگ!

فکر جان نش

شماره دوم - زمستان ۱۴۰۱



نشریه
سلامت
روان

فصلنامه علمی-اجتماعی «فرکانس ذهن»

شماره ۲، زمستان ۱۴۰۱

شماره مجوز: ۵۵۵/ک/ش مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۱

صاحب امتیاز: اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مدیر مسئول: امیرحسین انزانی

سردبیر: امیرحسین انزانی

ویراستاران (بر اساس حروف الفبا): امیرحسین انزانی، فاطمه برخی، سپیده

سادات حسینی

صفحه آرا: نیلوفر خورشیددوم

طراح جلد: فاطمه جعفری

هیئت تحریریه (بر اساس حروف الفبا): پگاه اسدمنش، زهرا سادات اکبری

ثانی، امیرحسین انزانی، سپیده سادات حسینی، منا حقدوست، مهدی زارع،

یاسین سیاه بالایی، علیرضا شهردوست، زهره صفایی، عرشیا عسگری،

جواد قاسمی، محبوبه قاسمی، زهرا قربانی

فهرست

۱.....مصاحبه با روانشناس

۵.....تاریخچه روانشناسی

۱۰.....نوازش روان با شعر

۱۱.....رابطه فضای مجازی و افسردگی

۱۵.....روش های مطالعه

۱۹.....تحلیل تیپ شخصیتی ESTJ و ISTP

۲۳.....طرح واره ها

۲۵.....نوازش روان با شعر

۲۶.....نقد کتاب هنر شفاف اندیشیدن

۲۹.....ازدواج موفق

۳۱.....زنداد مرگ

۳۳.....جان نش

مصاحبه با روانشناس

+سلام! وقت شما بخیر! خسته نباشید! قاسمی هستم، از طرف نشریه فرکانس ذهن، قصد داریم امروز در مورد برخی از موضوعات روان‌شناسی با شما مصاحبه کنیم. لطف می‌کنید خودتان را معرفی کنید؟

_سلام حسین بی‌نیاز هستم؛ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی و مدتی هست که در مرکز مشاوره پردیس مشغول به کار هستم.

+دیدگاهتان راجع به روانشناسی و مواجهه و پیگیری مشکلات دانشجویان چگونه است؟

_من عاشق شغلم هستم. گاهی اوقات یادآوری جزئیاتی از مراجعینم، هم خود من و هم مراجعینم را به تعجب می‌اندازد؛ اما از آن طرف داستان، به‌نظرم هیچ‌وقت پزشک موفق نمی‌شود، حتی اگر در بهترین دانشگاه‌های دنیا و تحت آموزش بهترین اساتید درس می‌خواندم.

+فکر نمی‌کنید شاید الان که در این حیطه شاغلید، چنین دیدگاهی به دست آوردید؟

_نه. من علوم انسانی خواندم و از همان ابتدا هم در روابط بین فردی، گوش دادن و همدلی با دیگران موفق بودم و این را در بازخورد معلم‌ها هم می‌دیدم که به من می‌گفتند یا وکیل یا روانشناس خوبی خواهی شد.

+خب پس با توجه به علاقه‌ای که به رشته‌تان داشتید، باید در دانشگاه هم دانشجوی خوبی بوده باشید؟

_نه اتفاقاً، دروغ چرا؟ اصلاً نمره ۲۰ در کارنامه‌ام نداشتم. البته نمره ۲۰ خیلی خوب است و دانشجویی که این نمره را کسب می‌کند، قطعاً با استعداد است. اما من اصولاً دانشجویی نبودم که خیلی به حفظ کردن متن دروس بپردازم؛ اصل موضوع را متوجه می‌شدم و بعد به دنبال حاشیه‌های موضوع می‌رفتم که در روانشناسی، خیلی لحاظ می‌شود؛ برعکس رشته‌های پزشکی یا ریاضی. مثلاً مبحث روان‌کاوی ده‌ها فلسفه جانبی هم دارد.

+یعنی به‌نظر شما آن چیزی که تئوریک می‌خوانیم، با کار عملی و زمینه کاری خیلی متفاوت است؟

_نه نمی‌تواند فاصله زیادی داشته باشد؛ اما می‌شود متوسط یا بهتر باشد. مثلاً اگر به طور میانگین معدل متوسط در اصول تئوریک داشتم، شاید الان دو درجه بالاتر از این باشم که خوب به علاقه‌ام برمی‌گردد.

+یکی از موارد جالب توجه در مورد روانشناسان دانشگاه، این است که اکثر مشاوران در رنج سنی پایینی هستند و جوان‌اند؛ روانشناسان دقیقاً چطور می‌توانند در این قسمت فعالیت کنند؟ آیا مسیر خاصی دارد (منظور بند پ است)؟

_نه گزینش خارج از چارچوبی ندارد؛ در کل، یکی از سیاست‌های اداره

مشاوره، این است که روانشناسانی که در این قسمت کار می‌کنند،

فاصله سنی زیادی با بچه‌ها نداشته باشند تا راحت‌تر بتوانند

آن‌ها را درک کنند و جهان‌بینی نزدیک به دانشجویان داشته

باشند.

+چه مواردی را در گزینش لحاظ می‌کنند؟ آیا صرفاً

رزومه دانشگاهی اشخاص مهم است؟

_نه؛ این به‌تنهایی کافی نیست؛ مثلاً من به‌خاطر دارم

که زمان گزینش من، آقای دکتر رضایی رزومه من را

مطالعه کردند و گفتند حالا بگو خودت چی بلدی؟

در واقع شخصی که مصاحبه می‌گیرد، می‌داند که

سیستم چه چیزی می‌خواهد و به چه روانشناسی

نیاز دارد و براساس همان نیازسنجی صورت

گرفته، سوال می‌کند و ملاک‌هایی را در نظر

دارد.

+خیلی هم عالی. آقای بی‌نیاز! ما تصمیم

گرفتیم در سلسله مصاحبات نشریه فرکانس

ذهن، به مشکلات شایع بین دانشجویان

بپردازیم. در شماره قبلی نشریه، افسردگی را

بررسی کردیم و در این شماره، اگر موافق باشید،

در مورد کمال‌گرایی صحبت کنیم.

“

کمال‌گرایی عصبی بیشتر برای جنبه بیرونی و تحسین بقیه است. فرد کمال‌گرا هیچ‌وقت به سطح اقتناع نخواهد رسید. جمله معروفی هم در این زمینه وجود دارد که می‌گوید: روزی وقت طرف‌سیاره زمین را به فردی دادند، آن گفت پس ماه مال کیست؟

رشته و کاری شد یا باید به نهایت آن فکر کرد و خب از سمت جامعه هم خیلی مورد تشویق قرار می‌گیرند. به نظر شما این تفکر غلط است؟

_ نکته اینجا است که سلامت انسان در این است که از خودش مراقبت کند. نمی‌شود که بخواهیم دیگران را اقتناع و ارضا کنیم و به شوق آوریم، اما خودمان زیر فشار باشیم و نابود شویم.

+در این زمینه توضیح بیشتری می‌دهید؟

_ خب مثلاً من می‌خواهم تحسین بقیه را داشته باشم و این تحسین‌ها حال من را خوب می‌کند؛ به‌عبارتی شرطی شده‌ام و رضایت درونی ندارم و تنها زمانی رضایت درونی به‌وجود می‌آید که رضایت بیرونی ایجاد شود. مثلاً ممکن است استادی رتبه و جایگاه خوبی را به دست آورد و واکنش‌ها و بازخوردهای مثبت جامعه را هم ببیند، تا اینجا خیلی خوب است؛ اما نه آن‌جایی که فرد حاضر می‌شود یک‌سری چیزهای وجودی خودش مثل سلامتی، روابط بین فردی و ... را فدا کند.

فرض کنید کارمندی می‌خواهد کارمند نمونه سال شود؛ برای رسیدن به این هدف، خانواده را رها می‌کند و لوح تقدیر را می‌گیرد، اما چه فایده‌ای دارد وقتی که تک بعدی به مسائل نگاه کرده است؟!

پس کمال‌گرایی به این خاطر بد است که فقط در یک قسمت از زندگی باعث رشد می‌شود و در سایر ابعاد، باعث شکست است. یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی که جالب است، کمال‌گرایی واقعی و عصبی است. البته کمال‌گرایی واقعی خوب است، چون فرد بر اساس واقعیت جلو می‌رود.

بله حتماً. کمال‌گرایی در دو حالت می‌تواند ظاهر شود: ۱ اختلالات بالینی = یک‌سری اختلالات وسواسی داریم؛ کمال‌گرایی هم زیر مجموعه یکی از این وسواس‌های فکری است. همان‌طور که از اسمش مشخص است یعنی اینکه فرد، نقطه عالی هر چیزی را می‌خواهد.

۲_ می‌تواند مسئله شخصیتی باشد؛ به‌عبارتی تمامیت‌خواه می‌شود. حال چرا این تغییر واژه صورت گرفته است؟! شاید چون در نگاه اول با توجه به بار کلمه کمال‌گرا که مثبت است، افراد تصور کنند که ویژگی خیلی خوبی است؛ در صورتی که این‌طور نیست؛ چون چنین فردی اجبار ذهنی دارد برای رسیدن به یک تمامیتی که خارج از توانش است. البته شاید الان سوال پیش بیاید خب مگر بد است که آدم بهترین چیز را بخواهد؟! باید گفت خیر. اساساً نقطه مشکل، آن‌جایی است که این جنس خواستن، متناسب با توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و امکانات نیست و باعث له شدن فرد می‌شود. مثلاً نمره بیست در فلان امتحان و رتبه اول در فلان آزمون که خب معلوم است کسی بدش نمی‌آید و همه دوست دارند. در کمال‌خواهی نرمال، شخص دارای میل به پیشرفت نگاه می‌کند که خودش چقدر توان دارد و به داشته‌هایش نگاه می‌کند تا براساس داشته‌ها به یک لول بالاتر برود. وقتی هم که به یک نتیجه برسد، احساس خوبی دارد. اما افراد با کمال‌گرایی بیمارگونه، مثلاً با خود می‌گویند: «این درس را بیست بگیرم، حالم خوب می‌شود.» اتفاقاً بعد از اینکه بیست می‌گیرد، هنوز هم احساس مثبتی ندارد و به دنبال نمره بیست دیگری است.

+الان خیلی از ورزش‌کاران و افراد موفق در زمینه تحصیلی و ... را می‌بینیم که افراد کمال‌گرایی هستند و اعتقاد دارند که یا نباید وارد



از بین دانشجویان دارای مدال المپیاد بین‌المللی که دارای سلامت جسمی بود و روابط اجتماعی خوبی هم داشت. در مقابل، مراجعی هم داشتم که می‌گفت من باید طلا بگیرم و زندگی خود را مختل کرده بود، چون به آن «پذیرش خود» نرسیده بود.

+ فردی که برای درمان مراجعه می‌کند، حدوداً بعد از چه زمانی می‌تواند به این حس رضایت درونی برسد؟

– خب جلسات مشاوره در سبک‌های مختلف درمانی متفاوت هستند؛ اما مثلاً در مدل درمانی شناختی-رفتاری تعداد جلسات بین ۲۱ تا ۵۱ جلسه است و فرد بعد از آن به درمان جواب می‌دهد و باید به آن بینش لازم رسیده باشد و راهکارها را انجام دهد؛ اما خب باز هم به نسبت فرد، درمان‌گر، درجه مشکل، میزان همکاری و اعتماد به درمان‌گر متفاوت است و برای همه قالب یکسانی ندارد.

+ خیلی ممنون که این وقت را در اختیار ما قرار دادید.

– خواهش می‌کنم. امیدوارم برای دانشجویان مفید بوده باشد. در پایان پیشنهاد می‌کنم دانشجویان عزیز کتاب «شخصیت عصبی زمانه ما» را که در این زمینه هست، مطالعه بفرمایند. موفق باشید.

است و خودش هم نمی‌داند. حال شاید شما با چنین فردی روبه‌رو شوید، به او بگویید که بیمار است و این شیوه رفتار، به خود او آسیب می‌زند و چون هنوز خود فرد این باور را ندارد، در این زمان، تازه با خودش فکر می‌کند که آیا حرف شما درست بوده یا نه؟! افراد کمال‌گرا آخرین نفری هستند که متوجه این موضوع می‌شوند. البته شاید تا قبل از این، بازخوردهای مشابهی از اطرافیان گرفته باشند؛ مثلاً به‌عنوان نمونه به او گفته باشند: «بابا بسه دیگه! ول کن این همه سخت‌گیری به خودت رو.» البته در برخی موارد تشویق مسموم هم داریم که مدام او را تحسین کنند و آفرین بگویند، اما بقیه بخش‌های زندگی آن فرد را نمی‌بینند که طرف اصلاً خواب ندارد، خورد و خوراک ندارد و در کل زندگی ندارد؛ اما اطرافیان فقط آن نمره یا صرفاً موفقیت در یک زمینه را می‌بینند و به ادامه مسیر تشویق می‌کنند. این فرد قطعاً باید تحت درمان قرار بگیرد و به‌تنهایی نمی‌تواند این اجبار فکری را که طی چندین سال، شکل گرفته و قدرتمند شده را تنها با یک تصمیم تغییر دهد.

+ خب با توجه به اینکه سابقه خوب و طولانی از فعالیت در پردیس دارید، آیا مراجعه افراد برای کمال‌گرایی زیاد هست یا نه؟ حتی افرادی که دچار هم هستند سعی به نادیده گرفتن آن دارند؟

– لطف دارید. من در بین مراجعین خودم افراد کمی را دیده‌ام که مستقیماً بیانند و بگویند که من کمال‌گرا هستم و می‌خواهم تغییر کنم. بعضی‌ها با نقاب‌های دیگری وارد اتاق درمان می‌شوند که مثلاً من آدم توانمندی هستم اما در حال حاضر از خودم راضی نیستم و می‌خواهم رشد کنم یا می‌خواهم روابط اجتماعی بالایی داشته باشم. بعضاً با تعریف و استانداردهایی می‌آیند که به نظر من اتفاقاً خیلی هم خوب است. اما ما جلسه اول نمی‌گوییم که مسئله چیست؛ کمی که جلوتر می‌رویم، بعد کم‌کم به این نتیجه می‌رسیم که موضوع این نیست که شما می‌خواهید، یک سخنران فوق‌العاده باشید و در موقعیت‌های مختلف، هر بار کم و کاستی‌هایی داشتید و همینطور پیش رفتید.

+ در بین مراجعین کسانی بوده‌اند که از لحاظ موقعیت اجتماعی خیلی جایگاه خوبی داشتند، اما با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کردند؟

– شاید برایتان جالب باشد که دانشجویانی داشتیم که زمانی بسیار موفق بوده‌اند اما بعد از مدتی متأسفانه در وادی سقوط قرار می‌گیرند؛ به این خاطر است که یک برهه کمال‌گرایی، بسیار انرژی‌بر است و خوره انرژی دارد. زمانی که انرژی‌ای نباشد تا شخص را به آن اقتناع نسبی برساند، کم‌کم فرد وارد حالت اضطراب و افسردگی می‌شود. افرادی که در حالت کمال‌گرایی، به موقعیتی دست پیدا کنند، خیلی در آن درجه نمی‌مانند و انگار فرد خودش را به زور در یک موقعیت نگه داشته است و خب یک جایی خسته می‌شود و رها می‌کند. به همین خاطر هم دچار سقوط می‌شود. مثلاً دانشجویی داشتم

+ پس کمال‌گرایی دو دسته می‌شود: «کمال‌گرایی واقعی» که در ذات خودش مثبت است و با ویژگی‌ها و امکاناتی که خود شخص دارد، می‌خواهد بهترین حالت ممکن را فراهم کند.

«کمال‌گرایی عصبی» بیشتر برای جنبه بیرونی و تحسین بقیه است. فرد کمال‌گرا هیچ‌وقت به سطح اقتناع نخواهد رسید. جمله معروفی هم در این زمینه وجود دارد که می‌گوید: «روزی سیاره زمین را به فردی دادند، آن‌وقت طرف گفت پس ماه مال کیست!» اگر فردی می‌خواهد بداند که کمال‌گرایی بیمارگونه دارد یا نه، ببیند که کجای زندگی احساس رضایت داشته و قانع شده است و با خود گفته است، حالم خوب است چون نتیجه دل‌خواه را گرفتم؛ اما افراد دارای کمال‌گرایی عصبی و وسواس اصلاً به این سطح نمی‌رسند.

+ با این تفاسیر شاید دامنه گسترده‌ای از آدم‌های اطرافمان، حتی خود من دچار کمال‌گرایی افراطی باشیم؛ راه درمان و یا کنترل آن چیست؟

– خب در مرحله اول باید چک کنید، ببینید آیا در این مسیر به خود یا کس دیگری ضربه و آسیب می‌زنید یا خیر؟! ممکن است افرادی دارای انرژی‌ها و استعداد‌های زیاد و متنوع باشند؛ عیبی ندارد. بحث این نیست که فرد نباید چند کار مختلف را با هم انجام دهد، مثلاً شخصی کلاس موسیقی می‌رود، داستان می‌نویسد و هم‌زمان تحصیل هم می‌کند؛ ما این را رد نمی‌کنیم و اتفاقاً خوب است. اما انتظار داریم فرد در چنین موقعیتی، احساس خوشحالی و رضایت درونی داشته باشد.

+ دقیقاً سوال اینجاست که این احساس رضایت درونی را چگونه باید در خود ایجاد کند؟

– اگر فرد واقع‌بینانه به بافت زندگی خود و شرایط نگاه کند و مثلاً بگوید من یک دانشجوی هستم و این ظرفیت‌ها و توانایی‌ها را دارم به‌علاوه این ضعف‌ها و نداشته‌ها، در نهایت به پذیرش خود برسم. سپس برای رسیدن به نداشته‌ها تلاش کنم. چیزی که اهمیت دارد، این است که در مسیر حالم خوب باشد.

+ خب به‌نظر من شخصی که دچار کمال‌گرایی بیمارگونه است که دست خودش نیست و قاعدتاً از کودکی با توجه به شرایطی که داشته، چنین خلق و خویی را پیدا کرده است. این فرد حتی ممکن است که خودش هم به این باور رسیده باشد که کمال‌گرایی بیش از حد دارد. اما چگونه باید درمان کند؟

– باید در جلسات درمانی شرکت کند.

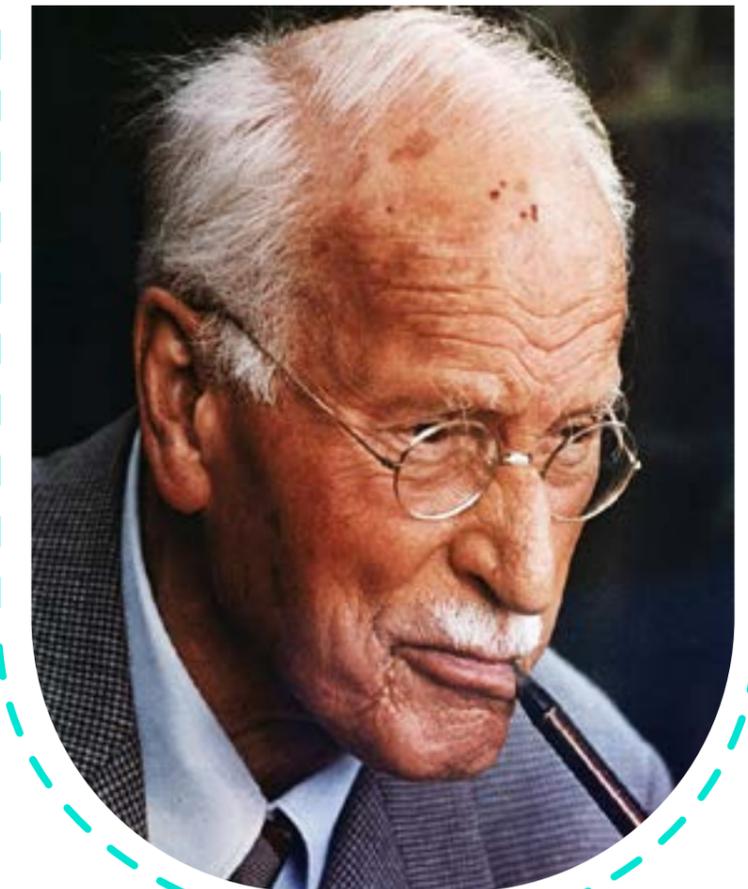
+ یعنی این شیوه درمانی به وجود مشاور وابسته است؟

– بله. «آن‌کس که نداند و نداند که نداند/ در جهل مرکب، ابدالدهر بماند.» آن فرد، بیمار

تاریخچه روانشناسی

در فصلنامه‌ی قبلی به بررسی کلیاتی از تاریخچه‌ی روان‌شناسی پرداختیم؛ در این فصلنامه به بررسی جزئی‌تر میپردازیم و درباره‌ی یکی از تاثیرگذارترین افراد در علم روان‌شناسی یعنی کارل گوستاو یونگ توضیح می‌دهیم.

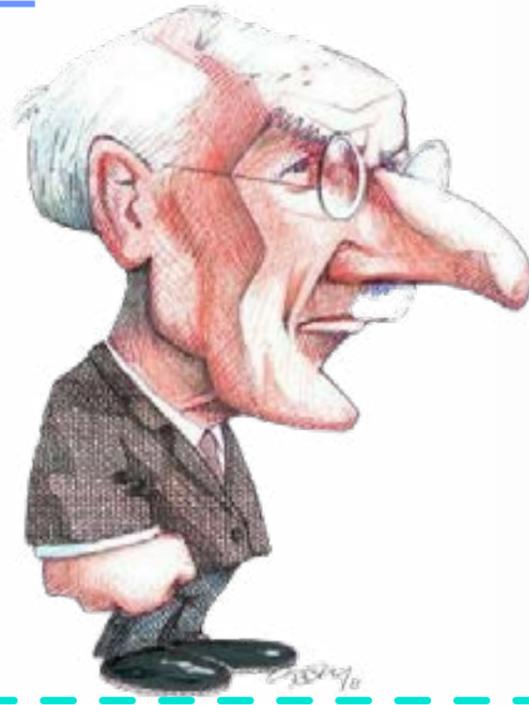
کارل گوستاو یونگ در ۲۶ ژوئیه ۱۸۷۵ میلادی، در سوئیس به جهان آمد و در ۶ ژوئن ۱۹۶۱ در زادگاه خود بدرود زندگی گفت. وی پس از دریافت درجه دکتری در پزشکی و تخصص در روان‌پزشکی کار خود را در بیمارستان روانی زوریخ آغاز نمود. چندی بعد با فروید و اوژن بلولر و پیرژانه، روان‌پزشکان نامی آن زمان، آشنایی و همکاری پیدا کرد. بعد از جنگ جهانی دوم، کرسی «روانشناسی طبی» را که به‌خاطر او در دانشگاه بال تأسیس یافته بود، عهده‌دار گردید و از آن پس در شرق و غرب به مسافرت و سیر در آفاق و انفس و مطالعه و تحقیق فرهنگ‌های مختلف پرداخت و همه جا با احترام و تعظیم و تکریم روبرو شد. کارل یونگ در واقع یکی از بزرگترین اندیشمندان و محققان عصر حاضر است. او نه تنها در روانشناسی و روانپزشکی مقامی ارجمند دارد، بلکه در رشته‌های گوناگون دیگر نیز دارای تبحر و صاحب‌نظر است. کتاب‌ها و نوشته‌های دیگر او که فهرستی بالا بلند تشکیل می‌دهند در افکار و آراء گروهی از دانشمندان و پژوهندگان تاثیر فراوان داشته است. موشکافی‌های او درباره ویژگی‌های شخصیت آدمی سبب شده است که نظریه تحلیلی بخوانند.



اختلاف نظرها با فروید

آشنائی یونگ با فروید در سال ۱۹۰۶ میلادی، نخست با مکاتبه آغازگردید. آن‌ها چون افکار خود را به هم نزدیک یافتند، از همان زمان به همکاری پرداختند و این همکاری و دوستی تا آنجا کشید که فروید، یونگ را برای ادامه و ترویج «روانکاوی» جانشین خود معرفی نمود. در سال ۱۹۰۹ این دو مرد دانشی به دعوت استانی‌ها برای شرکت در مراسمی که به مناسبت بیستمین سال تأسیس دانشگاه کلارک بر پا شده بود به آمریکا رفتند و در آنجا سخنرانی‌هایی ایراد کردند. سال بعد که «انجمن بین‌المللی روانکاوی» تأسیس یافت، یونگ به سمت نخستین رئیس آن انجمن انتخاب گردید. در ضمن جریان این امور، یونگ و فروید اختلاف‌نظرهایی هم داشتند که به تدریج شدت می‌گرفت؛ به همین جهت روابط آنها کم‌کم به سردی گرائید و سرانجام در سال ۱۹۱۴ به کلی قطع گردید. این قطع رابطه و همکاری به دلایل مختلف شخصی و علمی صورت گرفت. یکی از آن دلایل، اهمیت استثنایی بود که فروید به غریزه جنسی می‌داد. یونگ در این باره می‌گوید: «نخستین دلیل قطع همکاری این بود که فروید روش تحقیق خود را با نظریه‌ای که درباره جنسیت داشت مخلوط و یکی می‌کرد، و این چیزی بود که نمی‌توانست مورد قبول من باشد.»

از آن پس یونگ به شرح و بیان نظریه روانکاوی و روش مخصوص روان‌درمانی خود - که نکات اصلی آن را قبل از همکاری با فروید بنیان گذاشته بود و به نام «روانشناسی تحلیلی» معروف است - پرداخت. یکی از مهمترین اصولی که او را از فروید جدا می‌سازد این است که فروید آدمی را در میان دو قطب مخالف سرگردان می‌داند و راه امیدی به او نشان نمی‌دهد؛ در صورتی که یونگ معتقد است به اینکه آدمی در طول زمان و در کشمکش زندگی راه کمال می‌پیماید و به ترقی و تعالی نائل می‌شود. نظریه یونگ از این رو کاملاً امیدبخش است. فروید فقط به گذشته آدمی، یعنی به عوامل ناشی از غرایز و به آنچه در نخستین سال‌های زندگی کسب گردیده است توجه دارد و معتقد است که این گذشته تا دم مرگ تکرار می‌شود. باری او آینده را نادیده می‌گیرد؛ در صورتی که یونگ، هم گذشته‌ی بالفعل شده، یعنی به وقوع پیوسته، و هم آینده‌ی بالقوه را، که امید می‌رود به وقوع بپیوندد، در چگونگی تشکیل و تحول شخصیت مؤثر دانسته، و به‌خصوص برای آینده، اهمیت فراوانی برای هدفها، آرزوها، امیال و آمل، و



تأثیر شگرفی که در رفتار او دارند قائل است.

از دیگر اختلاف‌نظرهای یونگ و فروید این است که فروید، لیبیدو را منحصرأ عبارت از غریزه جنسی، یا لاقول قوی‌ترین عنصر تشکیل دهنده آن می‌پنداشت؛ حال آنکه یونگ آن را به معنی وسیع‌تر نیروی زندگی به کار می‌برد و غریزه جنسی را در ردیف سایر غرایز و عناصری که تشکیل دهنده این نیرو هستند می‌داند؛ همه حرکات انعکاسی و خودبه‌خودی البته ناشی از این نیرو هستند، ولی سایر فعالیت‌های بدنی و روانی، تفکر و تعقل، نیز به وسیله لیبیدو صورت می‌گیرند.

اختلاف نظر دیگر یونگ و فروید مربوط به شعور باطن یا ناخودآگاه است. یونگ هم مانند فروید به «ناخودآگاه» و تأثیر آن در رفتار، یعنی در شخصیت، بسیار اهمیت می‌دهد، با این فرق که او اولاً محتوی ناخودآگاه را، که فروید منحصرأ عبارت از چیزهای ناپسندیده و نامقبول و واپس‌زده می‌پنداشت، جایگاه همان چیزها به اضافه خاطره‌های فراموش شده و افکار ملالانگیز گذشته و همه اموری که هنوز آمادگی به خود آگاه آمدن را ندارند، می‌داند. ثانیاً برای ناخودآگاه دو منطقه قائل است: یکی منطقه ناخودآگاه فردی و شخصی که مربوط به زندگی اختصاصی هر کس است؛ دیگر منطقه ناخودآگاه همگانی یا نژادی که از خاطره‌های نیاکان بسیار دور دست و حتی غیر بشری به ارث رسیده و همگانی است، یعنی مشترک میان همه افراد بشر است.

باری فروید درباره مبانی کودکی شخصیت تأکید می‌کند؛ در صورتی که یونگ بیشتر به مبانی جمعی و نژادی شخصیت توجه دارد و قائل به وجود یک شخصیت گروهی یا همگانی است که در شخصیت فردی (خودآگاه و ناخودآگاه) تأثیر فراوان دارد و در واقع مبنای آن است.

اختلاف‌نظرهای دیگری نیز میان یونگ و فروید هست که در ضمن بیان نظریه یونگ، روشن خواهد شد. نظریه یونگ درباره شخصیت با نظریه‌های دیگر این فرق کلی را دارد که اندکی پیچیده و فهمش دشوار است؛ کمی هم جنبه فلسفی دارد و مشکل است بتوان آن را در آزمایشگاه به مرحله تحقیق درآورد، یا روش محاسبه و آمار را درباره آن به کار برد. به همین جهت، روانشناسانی که علاقه فراوان به روشهای آزمایشگاهی یا آماری دارند، به انتقاد از او پرداخته‌اند؛ ولی او چنان‌که خواهیم دید، هواخواهان فراوانی هم دارد که کارش را دنبال کرده‌اند و می‌کنند.

نظریه‌های یونگ

نظریه‌های یونگ بسیار جامع و کاربردی بوده و در بسیاری زمینه‌ها به روند درمان کمک می‌کند. در این جا برخی از نظریه های او شرح داده شده است:

۱. نظریه لیبیدو

یونگ (۱۹۴۸) با فروید در مورد نقش جنسیت مخالف بود. او معتقد بود که لیبیدو فقط انرژی جنسی نیست، بلکه انرژی روانی تعمیم یافته است. از نظر یونگ، هدف از انرژی روانی، ایجاد انگیزه در فرد به روشهای مهمی از جمله روحی، فکری و خلاقیت بود. همچنین منبع انگیزشی فرد برای لذت جویی و کاهش تعارض بود.

۲. نظریه ناهشیار

یونگ مانند فروید (و اریکسون) روان را متشکل از تعدادی سیستم جداگانه اما متقابل می‌دانست. سه مورد اصلی عبارت بودند از ایگو (من)، ناخودآگاه شخصی و ناخودآگاه جمعی. من از نظر یونگ، نشان دهنده ضمیر خودآگاه است؛ زیرا شامل افکار، خاطرات و احساساتی است که فرد از آنها آگاه است. من، تا حد زیادی مسئول احساس هويت و تداوم است.

یونگ بر اهمیت ناخودآگاه در رابطه با شخصیت تأکید کرد. با این حال، او پیشنهاد کرد که ناخودآگاه از دو لایه تشکیل شده است. اولین لایه که ناخودآگاه شخصی نامیده میشود در واقع همان نسخه فروید از ناخود آگاه است. ناخودآگاه شخصی حاوی اطلاعات فراموش شده موقتی و همچنین خاطرات سرکوب شده است.

مهمترین تفاوت بین یونگ و فروید، در ناهشیار جمعی یونگ بود؛ ناهشیار جمعی نسخه‌ای جهانی از ناهشیار شخصی است که دارای الگوهای ذهنی یا ردپای حافظه بوده و با سایر اعضای گونه انسانی مشترک است. این خاطرات اجدادی، که یونگ آنها را کهن الگو نامید، در ادامه توضیح داده شده است.

۳. کهن الگوها

کهن الگوهای یونگ به عنوان تصاویر و مضامینی بوده که از ناخودآگاه جمعی ناشی می‌شوند. کهن الگوها در میان فرهنگها معانی جهانی دارند و ممکن است در رویاها، ادبیات، هنر یا مذهب ظاهر شوند. اصلی ترین کهن الگوها شامل سایه، پرسونا، آنیما، آنیموس و خود است. افراد می‌توانند با تست کهن الگوها از الگوی رفتاری خود نیز باخبر شوند.

۴. تیپ‌های شخصیتی یونگ

نظریه یونگ بر چهار کارکرد اساسی روان‌شناختی تمرکز دارد، که بر اساس همین چهار کارکرد تست مایرز بریگز یا MBTI ساخته شده است. این چهار کارکرد شامل موارد زیر است:

- برونگرایی در برابر درونگرایی
- حسی در برابر شهودی
- احساسی در برابر منطقی
- قضاوتی در برابر ادراکی

ساخت شخصیت

یونگ شخصیت را مرکب از چندین سیستم یا دستگاه روانی می‌داند که جدا از یکدیگرند ولی در یکدیگر تأثیر متقابل دارند. این سیستم‌ها عبارتند از: ۱- من یا خودآگاه؛ ۲- ناخودآگاه فردی؛ ۳- ناخودآگاه ۴- ماسک (چهره ساختگی) ۵- جنبه‌های مردی و زنی (آنیما و آنیموس) ۶- سایه ۷- توجه شخصیت و کنش‌های آن: خود

1- من: من، همان شعور ظاهر یا ضمیر خودآگاه است که از احساسات و خاطره‌ها و افکار و تمایلات و عواطف و به‌طور کلی از هر آنچه معلوم شخص است، یا می‌تواند معلوم او باشد، تشکیل یافته و علم شخص را به وحدت و هویتش میسر می‌سازد.

2- ناخودآگاه شخصی و عقده‌های آن: ناخودآگاه شخصی به اعتقاد یونگ از همه کیفیات و خصوصاتی تشکیل یافته است که زمانی خودآگاه بوده‌اند ولی به دلایلی واپس زده و طرد گردیده، یا فراموش شده و یا اینکه مورد غفلت قرار گرفته‌اند؛ و همچنین از کیفیاتی که در آغاز ظهور بسیار ضعیف بوده و نتوانسته‌اند تأثیری روی شخص بگذارند. محتویات ناخودآگاه شخصی ممکن است به خودآگاه بیانند، و از این رو میان این دو منطقه شخصیت تبادل فراوان صورت می‌گیرد: یعنی بسیاری از چیزهایی که ناخودآگاه بوده‌اند ممکن است بیایند و بالعکس از خودآگاه به ناخودآگاه بروند.

عقده: هر کسی ممکن است در ناخودآگاه خود عقده‌هایی داشته باشد. گروهی از احساس‌ها، خاطره‌ها، اندیشه‌ها، عاطفه‌ها و... که در پیرامون مرکزی گرد آیند و با آن منظومه‌ای را تشکیل دهند، این منظومه عقده خوانده می‌شود. مرکز این منظومه یا سازمان قوه جاذبه‌ای دارد که وضع و حال و نگرش مخصوصی به شخص می‌دهد و فعالیت‌های مختلف او را رهبری می‌کند. هر قدر نیروی ناشی از این مرکز بیشتر باشد، به همان نسبت فعالیت‌های آدمی بیشتر خواهند بود. مثلاً کسی که اندیشه مادر بر وجودش مستولی، باشد دارای عقده مادر است. افکار و عواطف و اعمال این شخص براساس تصویری است که از مادر دارد. سخن مادر، نظر و عقیده مادر، ذوق و سلیقه مادر و... برای او حائز اهمیت است، و تصویر مادر ذهن او را قبل از هر چیز دیگر فراگرفته است. همچنین عقده‌ی برتری یا شهرت طلبی که نادرها و ناپلوتنها و هیتلرها را به ماجراجویی و کشورگشایی می‌کشاند؛ و عقده کمتری (حقارت) که در وضع و حال و رفتار مبتلایان به آن به‌خوبی هویدا است.

برخلاف مفاهیم کهن که در همه افراد بشر تقریباً یکسان وجود دارند، این عقده‌ها اختصاصی هستند و از هر فردی به فرد دیگر ممکن است متفاوت باشند. هسته مرکزی عقده و عناصری که در پیرامون آن هستند و منظومه‌ای که تشکیل می‌دهند، غالباً در ناخودآگاه هستند و آدمی از وجود آنها بی‌اطلاع است؛ ولی گاهی هم به خودآگاه می‌آیند و در این حال آدمی برای توجیه رفتار ناشی از عقده خود به مکانیسم دفاعی دلیل‌تراشی متوسل می‌شود، به‌خصوص در موردی که دیگران وجود عقده مزبور را به او خاطر نشان می‌سازند. کسانی که یک نوع عقده دارند معمولاً می‌آیند تشکیل حوزه‌ای، انجمنی یا... می‌دهند. برای مطالعه و تحقیق عقده‌ها و مکشوف داشتن آنها، یونگ برای نخستین تست تداعی واژه‌ها را بکار برد. در این تست، واژه‌های معینی را یکی پس از دیگری برای آزمودنی می‌خواند و از او می‌خواهد که پس از شنیدن هر واژه، نخستین واژه‌ای را که به ذهنش می‌آید بی‌درنگ به زبان آورد. اگر فاصله زمانی پاسخ آزمودنی بیش از اندازه معمول باشد، این را می‌رساند که آن واژه با عقده‌ای ارتباط دارد. اگر آزمودنی کلمه پرسش را تکرار کند و پاسخی نیاورد، این نیز دلالت بر وجود عقده‌ای می‌کند. واکنش‌های عاطفی نیز علامت دیگری هستند که شدت عقده‌ای را مکشوف می‌دارند.

بنابراین با همزمان ساختن اندازه‌های فیزیولوژیک و تست تداعی واژه‌ها، می‌توان نیروی عقده آزمودنی را به دقت معلوم داشت. روش کار این است که قبل از خواندن واژه‌ها، «دم‌سنجی» را به سینه، «نبض‌سنجی» را به معج دست آزمودنی ببندیم و «روان‌گالوانومتری» را در کف دست او قرار دهیم، آنگاه به خواندن واژه‌ها یکی پس از دیگری پردازیم. زمان واکنش آزمودنی، یعنی فاصله میان تلفظ واژه پرسش و تلفظ واژه پاسخ و چگونگی حرکات تنفسی و ضربان نبض و درجه مقاومت پوست آزمودنی در برابر جریان برق،

از چگونگی عواطف و هیجانات او ما را آگاه می‌سازد. طولانی بودن زمان واکنش و تغییراتی که در دم و بازدم، ضربان نبض و در درجه مقاومت پوست ملاحظه می‌شوند، نشانه وجود عقده‌ای خواهند بود که با واژه مزبور ارتباط دارد. مثلاً چنانچه آزمودنی در پاسخ گفتن به کلمه «حقارت» اندکی تردید کند، تنفسش نامنظم گردد، از مقاومتش در برابر جریان برق بکاهد و ضربان نبضش بیش از اندازه گردد، این را معلوم می‌دارد که او احتمالاً دارای این عقده است. هرگاه واژه‌های پرسشی دیگری که از حیث معنی نزدیک به واژه حقارت هستند، مانند کم‌مایه، کم‌رو، ترسو و... نیز همین نتیجه را بدهند، احتمال وجود آن عقده تبدیل به یقین خواهد شد. امروز روش تداعی یونگ در روان‌شناسی تجربی برای ارزش‌یابی شخصیت بسیار به کار می‌رود. دستگاه دروغ‌سنج که در مؤسسات قضائی مورد استفاده است نیز بر مبنای تداعی واژه‌های یونگ استوار است.

3- ناخودآگاه همگانی و مفاهیم کهن: ناخودآگاه جمعی، گنجینه‌ای است از خاطره آثاری که آدمی از نیاکان بسیار دوردست و حتی غیرانسانی (حیوانی) خود به ارث برده است. این آثار مربوط به مشهودات حسی و مدرکاتی هستند که ذهن نیاکان را عارض گردیده و در نسل‌های متوالی تکرار شده و به تجربه پیوسته‌اند و خلاصه و عصاره تحول و تکامل روانی نوع انسان را تشکیل داده‌اند. یونگ معتقد است که آدمی با این سرمایه که چکیده و عصاره تجارب نسل‌های بی‌شمار گذشته است چشم به این جهان می‌گشاید؛



جهانی که به همین جهت مفهومی بالقوه در اندرون او وجود دارد. یونگ این تجارب و معلوماتی را که از نیاکان به ارث رسیده و ناخودآگاه همگانی ما از آنها تشکیل یافته است، «آرکه تاپس»، که می‌توان به فارسی از آن به لفظ «مفاهیم کهن» تعبیر نمود، می‌خواند. احساس، ادراک کردن و اندیشیدن و... آدمی تا حدی مطابق این مفاهیم کهن صورت می‌گیرند؛ یعنی این مفاهیم در مواجهه با امور واقعی این جهان برون افکنده می‌شوند؛ و بصورت محسوسات و مدرکات در می‌آیند. شاید، با اندکی مسامحه، بتوان گفت که این امور مصادیق آن مفاهیم واقع می‌شوند. «مفاهیم کهن» یونگ شباهتی هم به مثل افلاطونی دارند. این مفاهیم در همه افراد بشر یکسانند. علت این یکسانی، به اعتقاد یونگ، یکسانی ساختمان مغز نژادهای مختلف آدمیان و ناشی از تحول مشترک آنان است. مفاهیم کهن، پهلوی خاطرها و تجارب شخصی آدمی قرار می‌گیرند و شخصیت او را همیشه و در همه جا پایه‌گذاری می‌کنند. باری «مفاهیم کهن» که مبنای درک عالم به وجهی معین هستند از یک سوی، و عالم واقعی از سوی دیگر، توأمآ جهانی کودک را میسر می‌سازند. این دو عامل با هم مطابقت دارند، زیرا مفاهیم کهن خود محصول تجارب نوع انسان از عالم واقعی هستند، و این تجارب یا جهانیها تقریباً همان‌هایی هستند که هر فرد زنده‌ای در هر زمان و در هر نقطه‌ای از عالم خواهد داشت. مثلاً می‌دانیم که افراد بشر همیشه دارای مادر بوده‌اند و می‌دانیم که ماهیت مادر و معامله‌ای که با فرزند خود دارد در طول تاریخ نوع بشر تقریباً یکسان بوده است، و از این رو تصور با مفهوم مادر که کودک به ارث برده است، مطابق است با مادر واقعی که کودک با او فعلاً سروکار دارد.

یونگ برای اثبات وجود مفاهیم کهن به مطالعه مردم‌شناسی و اساطیر و ادیان و کیمیاگری و ستاره‌شناسی و روحیه اقوام بدوی و... پرداخته و تحقیقات دقیق خود را منتشر ساخته است. او به خصوص در یکی از کتابهایش به نام «روان‌شناسی و کیمیاگری» با مطالعه و تعبیر رؤیاهای بسیار و تحقیقات دیگر کوشیده است نشان دهد که میان نشانه‌های رمزی که بیننده خوابها برای نشان دادن مشکلات و هدفهای خود به کار برده است و نشانه‌های رمزی که کیمیاگران برای بیان کوششهای خود به آنها متوسل می‌شده‌اند، مشابهت و مقارنت بسیار موجود است؛ و این مشابهت و مقارنت، وجود مفاهیم کهن را بخوبی مدلل می‌دارد. تحقیق درباره اساطیر اقوام بدوی و ادیان مختلف نیز مؤید این نظر است، یعنی «نشانه‌های رمزی» آنها نیز ترجمان یا ناشی از مفاهیم کهن هستند. باری یونگ انتقال ارثی مفاهیم کهن را غیرقابل تردید می‌داند و می‌گوید تردید در این باب معنی‌اش این خواهد بود که قبول کنیم مغز آدمی چیزی به ارث نمی‌برد؛ حال آنکه می‌دانیم چنین چیزی صحیح نیست. با وجود همه دلایلی که یونگ آورده است انتقال ارثی صفات و تجارب نیاکان به صورت «مفاهیم کهن» مورد تردید بسیاری از زیست‌شناسان است.

اهمیت ناخودآگاه همگانی: ناخودآگاه همگانی که از «مفاهیم کهن» یعنی از تجارب بر روی هم انباشته شده نسلهای گذشته تشکیل یافته است، نیرومندترین سیستم‌های روان آدمی است و در موارد ناسالم، من و ناخودآگاه شخصی را تحت الشعاع قرار می‌دهد. باری پایه من و ناخودآگاه شخصی بر «ناخودآگاه همگانی» گذاشته شده است و علم ما از عالم خارج تا حدی زیاد مطابق قالبها، یعنی مفاهیم کهن این ناخودآگاه است. اگر من، اندوخته‌های سودمند و اندیشه‌های خردمندانه را مورد غفلت قرار دهد، فعالیت‌های روانی از راه صحیح منحرف و دچار پریشانی و نابسامانی می‌گردند و نابهنجار می‌شوند؛ ترس‌های مرضی، توهمات و بسیاری دیگر از اختلالات و امراض روانی را باید ناشی از مورد غفلت قرار گرفتن جریانات ناخودآگاه دانست.

منابع:



ای فروغ ماهِ حُسن، از روی رخشان شما / آبروی خوبی از چاه زَنَدان شما
 عزم دیدار تو دارد جان بر لب آمده / باز گردد یا بر آید؟ چیست فرمان شما؟
 کس به دور زرگست طرفی نسبت از عافیت / به که نفروشد مستوری به مستان شما
 بخت خواب آلود ما بیدار خواهد شد مگر / زان که زد بر دیده آبی، روی رخشان شما
 با صبا همراه بفرست از رخت گل دسته‌ای / بو که بویی بشنویم از خاک بستان شما
 عمرتان باد و مراد ای ساقیان بزم جم / گر چه جام ما نشد پُر می به دوران شما
 دل خرابی می‌کند، دلدار را آگه کنید / زینهار ای دوستان جان من و جان شما
 کی دهد دست این غرض یا رب که همدستان شوند / خاطر مجموع ما، زلف پریشان شما
 دور دار از خاک و خون دامن، چو بر ما بگذری / کاندرا این ره کشتیه بسیارند، قربان شما
 می‌کند حافظ دعایی، بشنو، آمین بگو / روزی ما باد لعل شکرافشان شما
 ای صبا با ساکنان شهر یزد از ما بگو / کای سر حق ناشناسان گوی چوگان شما
 گر چه دوریم از بساط قرب، همت دور نیست / بنده شاه شماییم و ثناخوان شما
 ای شهنشاه بلند اختر، خدا را همتی / تا بیوسم همچو اختر خاک ایوان شما

حافظ

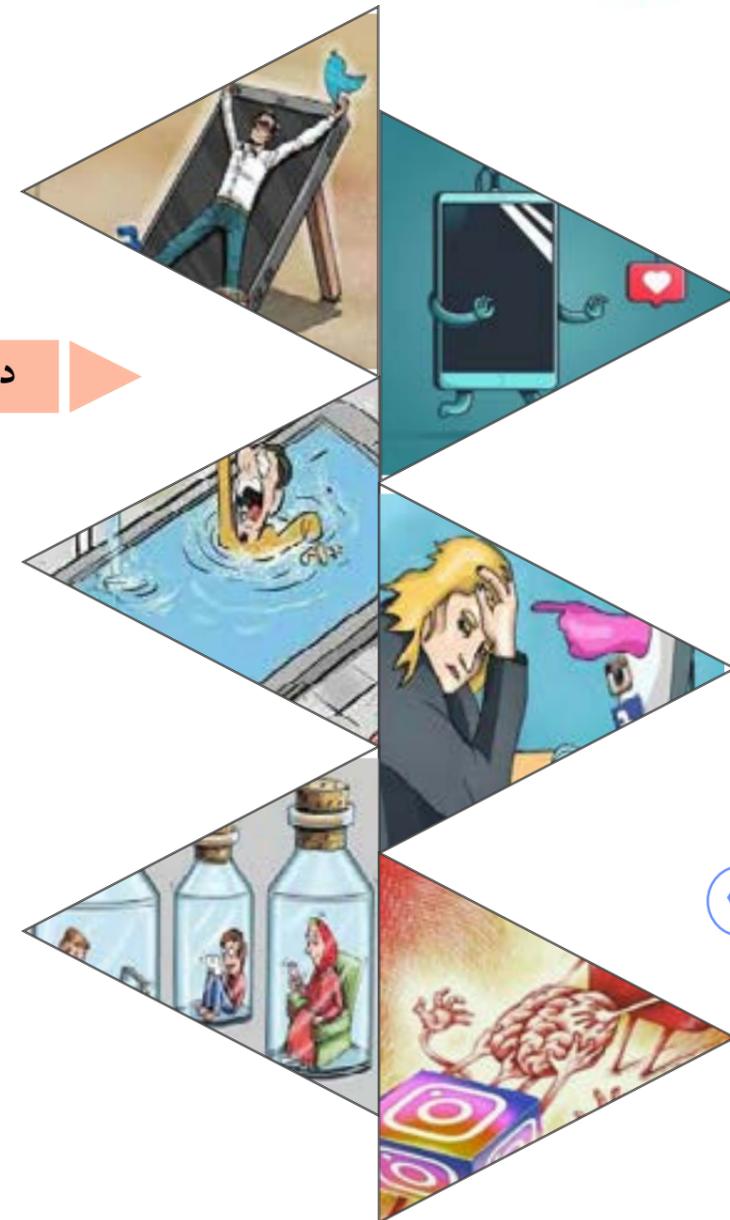
خنده‌ات بر ما و بر داغ دل درمانده چیست / گریه‌ات بر حال ما گر نیست باری خنده چیست
 از قرح نوشیدن پنهانیش با دیگران / گر نمی‌داند که آگاهم چنین شرمنده چیست
 از نگو خواهیست با او پند مهر آمیز من / ورنه از این گفت و گو سود و زبان بنده چیست
 محتسب در جستن می‌پرده ما می‌درد / مدعایش دیگر از این جستجوی گنده چیست
 سال نو آمد غم بیهوده خوردن خوب نیست / می‌بخور وحشی خدا داند که در آینده چیست
 وحشی بافقی

نوازش روان با شعر

رابطه فضای مجازی و افسردگی

درباره رابطه فضای مجازی و افسردگی بیشتر بدانیم!

بر اساس مطالعات بین افسردگی کاربران جوان اینترنت با مدت زمان روزانه معمول کاربری، ارتباط معناداری وجود دارد. فضای مجازی علاوه بر جنبه های مثبت مانند جنبه های آموزش، جنبه های منفی نیز دارد. استفاده بیش از اندازه اینترنت، سبب ایجاد انزوای اجتماعی، تنهایی، دوری از خانواده و در خطر افتادن سلامت روانی می شود. به طور کلی، افرادی که اعتیادگونه از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می کنند. شبکه های مجازی، گزینه ای در دسترس برای ایجاد روابط بیشتر هستند، اما هویت ها در فضای مجازی غیرواقعی هستند و روابط واقعی را در فضای مجازی تحت شعاع قرار می دهند و احساسات نادرست از ارتباط را در افراد ایجاد می کنند. در مطالعات نشان داده شده که نوجوانان معتاد به اینترنت، دو و نیم برابر دیگران مبتلا به افسردگی می شوند و این افراد در معرض نوسانات خلقی، ضعف در تمرکز، افزایش در بیقراری در رفتارهای پرخطر احتمالی می شوند، به طوری که نمی توانند با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنند. کاربران نوجوان، هنگام حضور در شبکه های مجازی به صورت ناخودآگاه، خود را با دیگران به غلط مقایسه می کنند و همین اتفاقات ساده، سبب می شود که فرد دچار افسردگی به شبکه های اجتماعی شود. اگر نوجوان، بررسی صفحه شخصی در فیس بوک را به تلفنی که در هنگام زنگ خوردن است، ترجیح می دهد؛ اگر لایک شدن در شبکه های مجازی برای نوجوان بسیار مهم شده؛ اگر میزان بازدید مطلبی که در اینستاگرام قرار می دهد، برایش اهمیت پیدا کرده است، نشان از ورود به فرآیند درگیری های ذهنی و افسردگی ناشی از حضور در شبکه های اجتماعی است. همچنین استفاده بیش از اندازه از شبکه های مجازی، ممکن است ضعف اعتماد به نفس، افکار منفی و اضطراب اجتماعی را در نوجوان تشدید کند.



فضای مجازی ممکن است تجربیات منفی را رواج دهد مانند:

۱. **عدم کفایت درباره زندگی یا ظاهر شما:** حتی اگر بدانید تصاویری که در فضای مجازی مشاهده می کنید دستکاری می شوند، آن ها هنوز می توانند باعث شوند شما نسبت به ظاهرتان یا آنچه در زندگی تان می گذرد احساس ناامنی کنید. به طور مشابه، همه ما از این آگاه هستیم که مردم تمایل دارند تنها نکات مهم زندگی خود و به ندرت نقاط ضعفی که همه تجربه می کنند را به اشتراک بگذارند. اما این، احساساتی مانند حسادت یا ناراضی را زمانی که به عکس های بی نقص یک دوست از تعطیلات ساحلی گرمسیری او نگاه می کنید یا درباره پیشرفت جدید هیجان انگیزی که در کار داشته است می خوانید کم نمی کند. زندگی هیچکس به اندازه ای که در فضای مجازی به نظر می رسد عالی نیست. همه ما با درد دل، شک و تردید به خود و ناامیدی مقابله می کنیم، حتی اگر بخواهیم آن را به صورت آنلاین به اشتراک نگذاریم.

۲. **ترس جا ماندن (FOMO):** در حالی که FOMO مدت بسیار زیادی قبل از فضای مجازی کشف شد، به نظر می رسد سایت هایی مانند فیس بوک و اینستاگرام این احساسات را تشدید می کنند که دیگران بیشتر از شما سرگرم می شوند یا زندگی بهتری دارند. این فکر که دارید چیزهای خاصی را از دست می دهید می تواند بر عزت نفس شما تأثیر بگذارد، باعث ایجاد اضطراب شود و حتی به استفاده بیشتر از فضای مجازی دامن بزند.

این FOMO می تواند شما را وادار کند که هر چند دقیقه یک بار گوشی خود را بردارید تا به روزرسانی ها را بررسی کنید، یا اجباراً به هر اعلان پاسخ دهید؛ حتی اگر این به معنای ریسک کردن در حین رانندگی، از دست دادن خواب شبانه یا در اولویت قرار دادن تعامل با رسانه های اجتماعی، پیش از روابط دنیای واقعی باشد.

پلتفرم های رسانه ای طوری طراحی شده اند که توجه شما را به دام بیندازند، شما را آنلاین نگه دارند و باعث شوند صفحه را برای به روزرسانی ها مرتب چک کنید. این نحوه کسب درآمد شرکت ها است. اما، تقریباً درست مثل اجبار قمار یا اعتیاد به نیکوتین، الکل یا مواد مخدر، استفاده از فضای مجازی می تواند هوس های روانی ایجاد کند.

زمانی که شما یک لایک، به اشتراک گذاری یا واکنش مثبت به یک پست دریافت می کنید، این می تواند باعث آزاد شدن دوپامین در مغز شود، همان ماده شیمیایی «پاداش» که برای مثال به دنبال برنده شدن در ماشین پولی، یک گاز از شکلات یا روشن کردن یک سیگار ایجاد می شود. هرچه بیشتر پاداش بگیرید، می خواهید زمان بیشتری را در فضای مجازی بگذرانید؛ حتی اگر برای سایر جنبه های زندگی شما به عاملی مضر تبدیل شود.

شاید نگران این شوید که اگر از آخرین اخبار یا شایعات فضای مجازی عقب بمانید، از مکالمه در مدرسه یا محل کار کنار گذاشته شوید؟ یا شاید احساس می کنید که اگر بلافاصله پست های افراد دیگر را لایک نکنید، به اشتراک نگذارید یا به آن ها واکنش نشان ندهید، روابطتان آسیب می بیند؟ یا ممکن است نگران این باشید که یک دعوت نامه را از دست بدهید یا اینکه دیگران در حال گذراندن اوقات بهتری از شما باشند.

استفاده سنگین شما از فضای مجازی می تواند مشکلات اساسی مانند استرس، افسردگی و بی حوصلگی را پنهان کند. اگر زمانی که احساس ناراحتی، تنهایی و بی حوصلگی می کنید، زمان بیشتری را در فضای مجازی می گذرانید، ممکن است از آن به عنوان راهی استفاده کنید تا حواس خود را از احساسات ناخوشایند پرت کنید یا روحیه خود را تسکین دهید.

نقش فضای مجازی در سلامت روان

انسان موجودی اجتماعی است. ما برای پیشرفت در زندگی به همراهی دیگران نیاز داریم و استحکام ارتباطات ما تأثیر بزرگی بر سلامت روان و شادی ما دارد. ارتباط اجتماعی با دیگران می تواند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، عزت نفس را افزایش دهد، آرامش و شادی ایجاد کند، از تنهایی جلوگیری کند و حتی سال ها به طول عمر شما بیافزاید.

از طرف دیگر، کمبود ارتباطات اجتماعی قوی می تواند سلامت روانی و عاطفی شما را با خطر جدی مواجه کند. در دنیای امروز، بسیاری از ما برای یافتن و ارتباط با یکدیگر به پلتفرم های فضای مجازی مانند فیس بوک، توئیتر، اسنپ چت، یوتیوب و اینستاگرام متکی هستیم. در حالی که هر کدام از این رسانه ها مزایای خود را دارند، مهم است که به یاد داشته باشیم فضای مجازی هیچ وقت نمی تواند جایگزینی برای ارتباط انسان در دنیای واقعی باشند. برای تحریک هورمون هایی که استرس را کاهش می دهند و باعث می شوند احساس شادی، سلامتی و مثبت بیشتری داشته باشید، نیاز است تا با دیگران ارتباط حضوری داشته باشید. از قضا برای فناوری ای که جهت نزدیک تر شدن افراد به یکدیگر طراحی شده است، صرف زمان زیاد برای تعامل با آن می تواند در واقع احساس تنهایی و انزوا برای شما ایجاد کند و مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی را تشدید کند.

اگر زمان بیش از حدی را در فضای مجازی می گذرانید و احساساتی مثل غم، ناراضی، ناامیدی و تنهایی زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهند، ممکن است زمان آن رسیده باشد که عادات آنلاین خود را مجدداً بررسی کنید و تعادل سالم تری را پیدا کنید. مطالعات متعدد ارتباط قوی را بین استفاده سنگین از فضای مجازی و افزایش خطر افسردگی، اضطراب، تنهایی، آسیب رساندن به خود و حتی افکار خودکشی یافته اند.

راه‌های مراقبت از سلامت روان در فضای مجازی

قدم اول: کاهش زمان آنلاین

مطالعه‌ای در دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۲۱ نشان داد که کاهش استفاده از فضای مجازی به ۰۳ دقیقه در روز منجر به کاهش قابل توجهی در سطوح اضطراب، افسردگی، تنهایی، مشکلات خواب و FOMO می‌شود. (طبیعتاً برای خیلی‌ها که تا به حال زمان زیادی را صرف فعالیت در فضای مجازی می‌کرده‌اند کاهش یکدفعه‌ای به ۰۳ دقیقه مقدور نیست، بهتر است اهتمام بورزید تا جای امکان زمان استفاده از فضای مجازی را به حداقل رسانید). در ادامه چند راه حل به این منظور ارائه می‌گردد:

۱. از یک برنامه برای پیگیری زمانی که در روز در فضای مجازی می‌گذرانید استفاده کنید. سپس یک هدف برای اینکه چقدر می‌خواهید آن را کاهش دهید مشخص کنید.
۲. گوشی خود را در زمان مشخصی از روز خاموش کنید، مانند زمانی که در حال رانندگی هستید، در یک جلسه هستید، در باشگاه هستید، در حال صرف شام هستید، با دوستان آفلاین خود وقت می‌گذرانید یا با کودکان خود بازی می‌کنید. گوشی‌تان را با خود به سرویس بهداشتی نبرید.
۳. گوشی یا تبلت خود را به رختخواب نبرید. دستگاه‌ها را خاموش کنید و آن‌ها را در اتاق دیگری بگذارید.
۴. اعلان‌های فضای مجازی خود را غیرفعال کنید. این دشوار است که به‌طور مداوم در برابر صداهای مختلف گوشی خود که هشدار پیام‌های جدید را به شما می‌دهد، مقاومت کنید. خاموش کردن اعلان‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل زمان و تمرکز خود را دوباره به دست بیاورید.
۵. محدود کردن چک‌ها. اگر اجباراً هر چند دقیقه یک‌بار گوشی خود را چک می‌کنید، با محدود کردن چک‌ها تا هر ۵۱ دقیقه یک‌بار، جلوی خودتان را بگیرید. سپس آن را به هر ۰۳ دقیقه یک‌بار و بعد هر یک ساعت یک‌بار تغییر دهید. برنامه‌هایی وجود دارند که می‌توانند به‌طور خودکار زمانی که بتوانید به گوشی خود دسترسی داشته باشید را محدود کنند.
۶. سعی کنید برنامه‌های فضای مجازی را از گوشی خود پاک کنید تا بتوانید فیس‌بوک، توئیتر و لایک را فقط از طریق تبلت یا کامپیوتر خود چک کنید. اگر به عنوان یک قدم بسیار دشوار به نظر می‌رسد، سعی کنید هر بار یک رسانه اجتماعی را پاک کنید تا ببینید واقعاً چقدر دلتنگ آن می‌شوید.

قدم دوم: تمرکز خود را تغییر دهید

بسیاری از ما صرفاً از روی عادت به فضای مجازی دسترسی پیدا می‌کنیم. اما با تمرکز کردن بر روی انگیزه‌ی خود جهت وارد صفحات شدن، نه تنها شما می‌توانید زمانی که صرف فضای مجازی می‌کنید را کاهش دهید، بلکه همچنین می‌توانید تجربه خود را تقویت کنید و از بسیاری از جنبه‌های منفی جلوگیری کنید. اگر شما برای پیدا کردن اطلاعات خاصی به فضای مجازی دسترسی پیدا می‌کنید، برای مثال می‌خواهید حال دوستی که مریض شده است را ببینید یا عکس‌های جدیدی از فرزندان خود را با خانواده به اشتراک بگذارید، تجربه شما احتمالاً خیلی متفاوت خواهد بود تا اینکه به سادگی وارد صفحات شوید چون حوصله‌تان سر رفته است، می‌خواهید ببینید چند لایک از آخرین پست خود گرفته‌اید یا بررسی کنید که آیا چیزی را از دست داده‌اید. دفعه بعدی که به فضای مجازی دسترسی پیدا می‌کنید، برای یک لحظه مکث کنید و انگیزه خود را برای این کار روشن کنید.

قدم سوم: زمان بیشتری را با دوستان آفلاین خود بگذرانید

همه ما برای شادی و سلامتی به همراهی حضوری دیگران نیاز داریم. در بهترین حالت فضای مجازی ابزاری عالی برای تسهیل ارتباطات واقعی هستند. اما اگر شما اجازه داده‌اید ارتباطات مجازی جایگزین دوستی‌های واقعی در زندگی شما شود، راه‌های زیادی برای ایجاد ارتباطات معنادار بدون تکیه در فضای مجازی وجود دارد.

هر هفته زمانی را به تعامل با دوستان آفلاین و خانواده اختصاص دهید. سعی کنید آن را به یک گرهمایی منظم تبدیل کنید که در آن همیشه تلفن‌های خود را خاموش نگه دارید.

اگر از دوستی‌های حضوری غافل شده‌اید، با یک دوست قدیمی (یا یک دوست آنلاین) تماس بگیرید و قرار ملاقاتی را ترتیب دهید. اگر هر دوی شما زندگی پر مشغله‌ای دارید، به آن‌ها پیشنهاد دهید که کارهای روزمره خود را با هم انجام دهید یا با هم ورزش کنید.

به یک باشگاه بپیوندید. یک سرگرمی، تلاش خلاقانه یا فعالیت تناسب اندام مورد علاقه که از آن لذت می‌برید را پیدا کنید و به گروهی از افراد همفکری بپیوندید که به‌طور منظم ملاقات می‌کنند.

با توجه به مطالب گفته شده نیاز است، امروز دقت بیشتری به میزان استفاده از فضای مجازی داشته باشیم. چرا که این موضوع، زنگ خطری است که در طی چند سال گذشته به صدا درآمده و هیچکس بیشتر از خود فرد نمی‌تواند برای نجات خود از خطرات اجتماعی ناشی از استفاده بیش از اندازه از شبکه‌های مجازی به خود کمک کند.

تأثیر فضای مجازی بر سلامتی روان

علائمی که نشان می‌دهد فضای مجازی بر سلامت روان شما تأثیر می‌گذارد

همه افراد متفاوت هستند و هیچ مقدار زمان خاصی برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی، یا اینکه چقدر گوشی خود را برای به‌روزرسانی‌ها چک می‌کنید، یا تعداد پست‌هایی که درست می‌کنید که نشان دهد استفاده شما در آستانه ناسالم شدن است، وجود ندارد. بلکه به تأثیری که زمان صرف شده در فضای مجازی روی خلق و خوی شما و دیگر جنبه‌های زندگیتان، به همراه انگیزه‌هایی که برای استفاده از آن دارید بر می‌گردد.

برای مثال، استفاده شما از فضای مجازی می‌تواند مشکل ساز باشد اگر باعث می‌شود شما از روابط حضوری غافل شوید، حواستان از کار یا مدرسه پرت شود، یا باعث ایجاد احساس حسادت، عصبانیت یا افسردگی در شما می‌شود.

به‌طور مشابه، اگر انگیزه‌ی استفاده از فضای مجازی فقط به‌خاطر بی‌حوصلگی یا تنهایی برای شما ایجاد می‌شود، یا می‌خواهید چیزی را به عنوان پست بگذارید تا موجب حسادت و ناراحتی در دیگران شوید، می‌تواند زمان آن باشد که عادات فضای مجازی خود را دوباره ارزیابی کنید.

شاخص‌هایی که نشان دهنده تأثیر منفی فضای مجازی بر سلامت روان است عبارتند از:

۱. زمانی که در فضای مجازی می‌گذرانید بیشتر از دوستان زندگی واقعی باشد.
۲. استفاده از رسانه‌های اجتماعی، جایگزین بسیاری از تعاملات اجتماعی آفلاین شما شده است.
۳. خودتان را به‌طور نامطلوب با افراد دیگر در فضای مجازی مقایسه کنید.
۴. حواستان در مدرسه یا محل کار پرت باشد.
۵. هیچ زمانی برای خویشتن اندیشی نداشته باشید.
۶. درگیر شدن با رفتارهای ریسک دار به منظور به دست آوردن لایک‌ها، اشتراک گذاری‌ها یا واکنش‌های مثبت.
۷. از مشکلات خواب رنج می‌برید.



روش‌های مطالعه

روش اجمالی

هدف از خواندن اجمالی، دست یافتن به نکات و مطالب مهم کتاب، در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.

روش خواندن اجمالی، مبتنی بر یک نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات هست.

برای خواندن یک کتاب غیرداستانی به روش اجمالی، نمونه‌گیری‌های زیر را انجام دهید: عنوان، مقدمه، پیشگفتار، معرفی، مولف، تاریخ انتشار، فهرست مطالب، صفحات و تصاویر انتخابی، خلاصه‌ها و نتیجه‌گیری‌ها، پیوست‌ها و منابع و مآخذ

برای خواندن یک فصل به روش اجمالی، به این صورت عمل کنید:

*بررسی عنوان: عنوان فصل چه رابطه‌ای با فصل‌های قبلی و بعدی دارد؟

*خلاصه فصل و پاراگراف‌های مقدمه: آیا این‌ها مفاهیم اساسی را در بر می‌گیرند؟ (خلاصه فصل معمولاً محتوای فصل را با دقت بیشتری معرفی می‌کند.)

*عنوان‌های کوچک، جملات موضوعی، حروف کج و حروف درشت: می‌توان از این‌ها، مطالب کلی و اساسی فصل را بیرون کشید.

*شکل‌ها، نقشه‌ها و جدول‌ها: این‌ها در روشن ساختن مطالب حساس، نکات مهم و جزئیات کمک می‌کنند.

فنون تشکیل دهنده روش خواندن اجمالی:

۱) سازمان‌بندی اولیه: پیش از مطالعه کتاب به‌طور کامل، به کشف قسمت‌های اصلی کتاب که بر اساس آن، مطالب کتاب، سازمان یافته‌اند و همچنین به کشف اندیشه‌های مهم کتاب پردازیم.

۲) تعیین هدف مطالعه: معین کنید که هدف شما از مطالعه کتاب چیست و با چه دقتی می‌خواهید آن را بخوانید؟ برای کسب یک برداشت کلی کتاب را می‌خوانید یا به دنبال جزئیات هم هستید؟ برای امتحان مطالعه می‌کنید یا برای سرگرمی؟ اگر برای سرگرمی کتاب را می‌خوانید، روش اجمالی مناسب‌ترین روش است.

۳) برآورد دشواری مطلب و زمان مطالعه: مقدار زمانی را که برای مطالعه کتاب در اختیار داریم و میزان دشواری کتاب را تخمین بزنند.

۴) طرح سوال: حال که درباره یک کتاب یا یک فصل به‌خصوص، اطلاعاتی به دست آورده‌اید، معین کنید که چه اطلاعاتی کم دارید؛ آیا باید به مطالعه ادامه دهید؟

تندخوانی

هدف از تندخوانی یا سریع خواندن یک کتاب، کسب یک آشنایی کلی با مطالب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق‌العاده زیاد است.

روش:

روش تندخوانی بر فن دید زدن، مبتنی است. دید زدن، مستلزم یک حرکت منظم و همراه با ریتم چشم بر روی صفحات است. در حالی که روش خواندن اجمالی، مبتنی بر یک روش انتخابی و نمونه‌گیری از مطالب کلیدی است. فن دید زدن، امکان مرور کردن مطالب را به طریقی بسیار سریع میسر می‌کند.

تمرینات

برای تمرین‌های نخستین دید زنی، کتابی را که می‌خواهید بخوانید به‌طور باز بر روی میز قرار دهید و بعد از انگشت نشانه دست چپ خود به‌عنوان یک راهنما استفاده کنید. این انگشت را در وسط صفحه یا وسط ستون مطالب بگذارید و آن را از بالا به پایین حرکت دهید. با چشم سر انگشت خود را دنبال کنید.

هدف از این روش، کسب یک احساس کلی نسبت به مطالب و معانی است.

۱- روش تندخوانی مطالب آسان

الف) ریتم کار خود را انتخاب کنید: به یک ساعت دیواری که دارای ثانیه‌شمار باشد، نگاه کنید و یک ریتم تک‌شماره‌ای در هر ثانیه انتخاب کنید. این کار را با شمردن ۱، ۲، ... تا ده ثانیه انجام دهید.

ب) با شمردن ۱، ۱، ۱، ... به خواندن مطلب پردازید: (هر ۱ ثانیه ۱ صفحه) و این کار را برای حدود پنجاه صفحه ادامه دهید. ریتم شما یک شماره برای هر صفحه باید باشد. از انگشت نشانه دست خود، به‌عنوان راهنما استفاده کنید. انگشت خود را در وسط صفحه یا ستون، از بالا به پایین حرکت دهید و با چشمان خود، این حرکت را دنبال کنید و با دست دیگر، حداکثر سرعت ورق بزنید. نگران درک معانی نباشید. ریتم خود را واریسی کنید و ببینید هنوز ریتم یک ثانیه‌ای را به‌طور صحیح انجام می‌دهید یا نه؟

پ) میزان درک مطلب خود را ارزیابی کنید. انتظار زیادی نداشته باشید.

۲- ریتم دو ثانیه‌ای

الف) ریتم خود را انتخاب کنید: این بار، ریتم دو ثانیه‌ای را انتخاب کنید. باز هم به ثانیه‌شمار ساعت نگاه کنید و بدین طریق برای خود بشمارید ۱، ۲، ۱، ۲، ... تا ده ثانیه.

ب) بخوانید. حدود پنجاه صفحه را با ریتم هر دو ثانیه یک صفحه، به طریق فوق بخوانید. از انگشت نشانه دست خود به‌عنوان راهنما استفاده کنید.

پ) ریتم کار خود را واریسی کنید. آیا به روش ۱، ۲، ۱، ۲، ... پیش می‌روید؟

ت) میزان درک مطلب خود را ارزیابی کنید. این بار چه مقدار از مطالب دستگیرتان شد؟ آیا چیزی از نامه‌ها، تاریخ‌ها و کلمات درشت را فهمیدید؟

۳- ریتم شش ثانیه‌ای

الف) ریتم خود را انتخاب کنید: این بار، ریتم شش ثانیه‌ای را انتخاب کنید.

ب) بخوانید. حدود پنجاه صفحه را با این روش بخوانید و سعی کنید انگشت نشانه دست خود را فقط برای صفحه‌های سمت چپ به کار ببرید. هر کدام از الگوهای فوق را که مناسب، تشخیص دادید، مورد استفاده قرار دهید. در صفحات سمت راست از انگشت خود به‌عنوان راهنما استفاده نکنید؛ سعی کنید ریتم و الگوی خود را به‌طور ذهنی کنترل کنید. پس از مطالعه پنجاه صفحه بدین طریق، ۵ صفحه دیگر را بدون استفاده از انگشت خود بخوانید.

پ) ریتم کار خود را واریسی کنید. پس از مطالعه پنجاه صفحه مطلب بدون انگشت راهنما، ریتم کار خود را با نگاه کردن به صفحه ساعت، واریسی کنید.

ت) میزان درک مطلب خود را ارزیابی کنید.

الگوهای روش تندخوانی

عمودی: صفحه را به طور عمودی از بالا به پایین بخوانید.



گوشه به گوشه (اریب): از گوشه راست (برای مطالب انگلیسی از گوشه چپ) شروع کنید و به صورت اریب، صفحه را بخوانید



زیگزاگ: به طور زیگزاگ، صفحه را بخوانید.



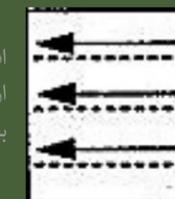
مارپیچ: به طور مارپیچ، صفحه را بخوانید.



قسمت به قسمت: صفحه را به چند قسمت تقسیم کنید. در این کار هر پارگراف را یک قسمت فرض کنید یا صفحه را کلاً به 3 یا 4 قسمت تقسیم کنید. بعد هر قسمت را با یک مکث کوتاه بخوانید و بعد به قسمت دیگر بروید



افقی: با حرکت سریع چشم، هر خط یا هر دو خط را با هم از راست به چپ (در مطالب انگلیسی از چپ به راست) بخوانید



ریتم‌های مختلف روش تندخوانی برای مطالب ساده

ارزش‌یابی میزان درک مطلب	وارسی ریتم	دید زدن	انتخاب ریتم	الگوی مطالعه	انگشت راهنما	ریتم تعداد ثانیه‌های هر صفحه
انتظار زیادی نداشته باشید. ولی اصلاً چیزی دستگیرتان شد؟	ریتم خود را با ساعت مقایسه کنید	صفحه را با ریتم 50 هر صفحه، یک ثانیه بخوانید.	به ساعت نگاه کنید و تا ده ثانیه بشمارید 1,1,1	عمودی	با راهنما	1
چه چیزی از مطالبی که خواندید به یاد دارید؟	ریتم خود را با ساعت مقایسه کنید	صفحه را با ریتم 50 هر صفحه، دو ثانیه بخوانید.	به ساعت نگاه کنید و تا ده ثانیه بشمارید 1,2,1,2	عمودی	با راهنما	2
این بار چیزی دستگیرتان شد؟	ریتم خود را با ساعت مقایسه کنید	صفحه را با ریتم 60 هر صفحه، چهار ثانیه بخوانید	به ساعت نگاه کنید و تا 12 ثانیه بشمارید 1,2,3,...,12	شش‌الگوی مختلف، برای هر ده صفحه یک الگو	با راهنما	4
این دفعه بیش از دفعات قبل، مطالب به یادتان ماند؟	ریتم خود را با ساعت مقایسه کنید	صفحه را با ریتم 50 هر صفحه، شش ثانیه بخوانید	به ساعت نگاه کنید و بشمارید 1,2,3,4,5,6	الگوهای مختلف	راهنما فقط برای صفحات سمت چپ	6
متوجه افزایش میزان فراگیری خود شدید؟	ریتم خود را با ساعت مقایسه کنید	صفحه را با ریتم 50 هر صفحه، ده ثانیه بخوانید	به ساعت نگاه کنید و از 1 تا 12 بشمارید	الگوهای مختلف	بدون راهنما	10

تحلیل تیپ شخصیتی ESTJ؛ کارگردان (برون‌گرا، احساسی، منطقی، قضاوت‌گر)

تیپ شخصیتی ESTJ یکی از ۶۱ نوع تیپ شخصیتی است که توسط شاخص مایرز-بریگز (sggirB sreyam) یا همان تست MBTI مشخص شده است. تیپ شخصیتی ESTJ، اغلب، افرادی عمل‌گرا و مسئولیت‌پذیر توصیف می‌شوند. آن‌ها در اینجا و اکنون زندگی می‌کنند و همواره نگران هستند که همه‌چیز، روان و مطابق با قانون اجرا نشود. آن‌ها به سنت، معیارها و قوانین متعهد هستند؛ اعتقادات محکمی دارند و انتظار دارند که دیگران نیز از این اصول پیروی کنند. تقریباً ۸ تا ۲۱ درصد از کل افراد، دارای تیپ شخصیتی ESTJ هستند. در این مطلب، با ویژگی‌های رفتاری و سایر مشخصات این تیپ شخصیتی آشنا می‌شوید.

رویکردهای شناختی تیپ شخصیتی ESTJ

طبق اظهارات MBTI، افراد با چندین رویکرد مختلف شناختی (منطقی، احساسی، حسی و شهودی)، می‌توانند به سمت خود

(درون‌گرا) یا اطرافیان (برون‌گرا) هدایت شوند. رویکرد غالب، رویکردی است که نقش اصلی را در شخصیت ایفا می‌کند؛ هرچند که رویکرد کمکی، نقش حمایتی مهمی را بر عهده دارد. رویکرد درجه سوم و پایین‌تر اهمیت کمتری دارد، اما هنوز هم می‌تواند روی نحوه رفتار و تعامل مردم با جهان تأثیر بگذارد.

رویکرد غالب: منطقی برون‌گرا

تیپ شخصیتی ESTJ برای تصمیم‌گیری، به جای احساسات شخصی، بر اطلاعات و منطق عینی تکیه می‌کنند. آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های عینی و غیرشخصی مهارت دارند و به جای اینکه هنگام تصمیم‌گیری روی احساسات ذهنی خودشان تمرکز کنند، واقعیت‌ها و منطق را در نظر می‌گیرند تا بتوانند انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشند. افراد با تیپ شخصیتی ESTJ، بسیار عمل‌گرا هستند. آن‌ها از یادگیری چیزهایی که در دنیای واقعی وجود دارد، لذت می‌برند و تمایلی به موارد انتزاعی یا نظری ندارند. این افراد واقعیت‌ها را ترجیح می‌دهند. آن‌ها در انتخاب‌های سریع و سرنوشت‌ساز، خوب عمل می‌کنند؛ اما ممکن است گاهی در داوری یک موقعیت، عجله کنند و تمام اطلاعات را بررسی نکنند. جنبه مثبت این ویژگی، رهبری خوب آن‌ها است ولی گاهی اوقات می‌تواند باعث ناراحتی یا دل‌خوری شود.

رویکرد کمکی: سنجشی درون‌گرا

آن‌ها می‌توانند جزئیات را به خوبی به یاد آورند. خاطراتشان از وقایع گذشته، می‌تواند کاملاً واضح باشد و اغلب از یادآوری تجربیات گذشته خود، برای ایجاد ارتباط با رویدادهای حاضر استفاده می‌کنند. از آنجا که رویکرد حسی آن‌ها درونی است، توجه کمتری به چیزهای نو و تازه دارند و با چیزهای آشنا، ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. آن‌ها به برنامه‌های روتین و طبق عادت، تمایل دارند تا بر اساس آن عمل کنند. در حالی که این امر باعث می‌شود آن‌ها با ثبات و قابل‌پیش‌بینی باشند، در بعضی مواقع آن‌ها را جدی و سخت‌گیر می‌کند.

رویکرد سوم: شهودی برون‌گرا

تیپ شخصیتی ESTJ به دنبال ایده‌ها و امکانات جدید است؛ این ویژگی باعث می‌شود افراد، خلاقیت خود را کشف کنند. ممکن است آن‌ها با پردازش ایده‌ها و اطلاعات جدید، ارتباطات یا الگوهای جدیدی را کشف کنند؛ در نتیجه با بررسی اطلاعات ورودی، امکان دارد بیش از یک تفسیر یا نتیجه احتمالی وجود داشته باشد.

رویکرد فرعی: احساسی درون‌گرا

طبق این رویکرد، تیپ شخصیتی ESTJ، بیش‌تر بر اساس احساسات تصمیم می‌گیرند تا منطق. اغلب در برخی از موقعیت‌ها، ارزش‌های درونی، به تصمیم‌گیری بر اساس احساس منجر می‌شود. در حالی که این کارکرد، اغلب استفاده نمی‌شود؛ در بعضی موارد ممکن است فرد به احساسات درونی خود اجازه دهد تا تفسیر عینی خود را از یک وضعیت نادیده بگیرد.

تیپ شخصیتی ESTJ تمایل دارد که بیشتر به احساسات خود فکر کند؛ بنابراین این عملکرد اغلب به صورت ناخودآگاه اتفاق می‌افتد.

افراد با تیپ شخصیتی ESTJ که ممکن است بشناسید:

لیندون بی. جانسون (Lyndon B. Johnson)، رئیس‌جمهور آمریکا.
میگن کلی (Megyn Kelly)، شخصیت تلویزیونی.
بیلی گراهام (Billy Graham)، کشیش.
الک بالدوین (Alec Baldwin)، هنرپیشه.
دارت ویدر (Darth Vader)، شخصیت جنگ ستارگان.

روابط شخصی تیپ شخصیتی ESTJ

تیپ شخصیتی ESTJ مانند برون‌گرایان، بسیار خوش‌برخورد هستند و از وقت‌گذرانی در کنار دیگران لذت می‌برند. آن‌ها می‌توانند در موقعیت‌های اجتماعی، بسیار پر جنب‌وجوش و خوش‌مشراب باشند و اغلب از اینکه کانون توجه باشند، لذت می‌برند. همچنین خانواده برای تیپ شخصیتی ESTJ بسیار مهم است. این اشخاص برای انجام وظایف خانوادگی خود، تلاش زیادی می‌کنند. رویدادهای اجتماعی برایشان اهمیت دارد؛ همچنین آن‌ها روزهای مهمی مانند روز تولد و سالگرد را به خوبی به خاطر می‌سپارند. آن‌ها مشتاق شرکت در مراسم عروسی، دیدارهای خانوادگی، مهمانی‌های ایام تعطیل، دیدارهای دوستانه و مناسبات دیگر هستند. یکی از ضعف‌های بالقوه آن‌ها، سخت‌گیری در مورد قوانین و اصول است. آن‌ها نظر خود را کاملاً جدی می‌گیرند، اما به مراتب، کم‌تر تمایل دارند به نظر دیگران در مورد یک موضوع گوش دهند.

مسیرهای شغلی تیپ شخصیتی ESTJ

از آنجایی که تیپ شخصیتی ESTJ طرف‌دار نظم و سازمان هستند، اغلب در نقش‌های نظارتی عملکرد خوبی دارند. در چنین موقعیت‌هایی، آن‌ها متعهد می‌شوند که اعضای گروه از قواعد، سنن و قوانینی که توسط مقامات عالی‌تر وضع شده است، پیروی کنند. این افراد در موقعیت‌های درسی و کاری، بسیار کوشا و قابل‌اعتماد هستند. آن‌ها کارها را به خوبی پیگیری کرده و برای مشتری احترام زیادی قائل هستند. آن‌ها در به انجام رساندن امور بسیار دقیق و خوش‌قول هستند و به ندرت درباره کار، سوال یا شکایتی دارند. افراد با تیپ شخصیتی JTSE، دارای طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های شخصیتی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند تا در چندین حرفه مختلف، برتر باشند. تأکید آن‌ها بر قوانین و اصول باعث می‌شود برای سمت‌های نظارتی و مدیریتی مناسب باشند؛ حال آنکه احترام گذاشتن ایشان به

قوانین، اختیارات و نظم، کمک می‌کند تا در مشاغل مرتبط با اجرای قانون، پیشرفت کنند.

نکاتی برای تعامل با تیپ شخصیتی ESTJ

روابط دوستانه تیپ شخصیتی ESTJ

افراد با این نوع شخصیت، بسیار اجتماعی هستند و از اینکه دوستان خود را درگیر فعالیت‌هایی می‌کنند که دوست دارند، لذت می‌برند. آن‌ها اغلب به همه‌چیز اعتماد می‌کنند. اگر دوستی باوفا هستید که به تعهدات خود پایبندید، به احتمال قوی می‌توانید با یک تیپ شخصیتی ESTJ، رابطه دوستانه محکمی برقرار کنید.

والدین

کودکان دارای تیپ شخصیتی ESTJ تمایل دارند مسئولیت‌پذیر و هدفمند باشند، اما محتاط باشید و انتظارات زیادی از او نداشته باشید. این فرزندان از ساختار و روال لذت می‌برند. اگر چه آن‌ها می‌توانند به خوبی راه خود را پیدا کنند، اما هنوز هم به راهنمایی و قوانینی نیاز دارند تا امنیت لازم را به آن‌ها بدهد.

روابط عاطفی تیپ شخصیتی ESTJ

تیپ شخصیتی ESTJ قابل‌اعتماد هستند و تعهدات خود را جدی می‌گیرند. در روابط خود صادق هستند. آن‌ها تمایل دارند، احساسات خود را نادیده بگیرند که این وضع، گاهی اوقات برای شریک عاطفی‌شان دشوار است. این اشخاص احساسات خود را به ندرت با کلمات بیان می‌کنند و معمولاً با عملشان آن را منتقل می‌کنند.

ISTP		ESTJ	
نقاط قوت	نقاط ضعف	نقاط قوت	نقاط ضعف
عمل‌گرا و واقع‌بین	بی‌احساس	منطقی	به سختی می‌توان او را شناخت
قابل اعتماد	سرسخت یا انعطاف‌ناپذیر	با تجربه کردن می‌آموزد	بی‌احساس
دارای اعتماد به نفس	ضعیف در بیان احساسات	عمل‌گرا	به راحتی خسته می‌شود
کوشا	استدلالی	واقع‌گرا و اهل تجربه	ریسک‌پذیر
سستی	ریاست‌طلب	از تجربیات جدید لذت می‌برد	تعهد را دوست ندارد
مهارت‌های قوی در زمینه رهبری		دارای اعتماد به نفس و آسان‌گیر	



تحلیل تیپ شخصیتی ISTP؛ زبردست (درون‌گرا، حسی، منطقی، ادراکی)

تیپ شخصیتی ISTP یکی از ۱۶ نوع شخصیت مطابق با شاخص تست MBTI است. افراد با این نوع شخصیت، از تنها فکر کردن لذت می‌برند و به شدت مستقل هستند؛ همچنین این افراد، عمل‌گرا، علاقه‌مند به فعالیت، تجربیات جدید و آزادی عمل در حیطه خود هستند.

افراد با تیپ شخصیتی ISTP از تماشای نحوه عملکرد امور لذت می‌برند. آن‌ها منطقی و معقول هستند؛ اما به ایده‌های عملی، بیش‌تر از ایده‌های انتزاعی علاقه دارند. این افراد عاشق انجام کارهای جدید هستند و با کارهای روزمره، خیلی زود بی‌حوصله می‌شوند. در ادامه، با ویژگی‌های رفتاری و سایر مشخصات این تیپ شخصیتی آشنا می‌شوید.

ویژگی‌های کلیدی تیپ شخصیتی ISTP

تیپ شخصیتی ISTP، نتیجه‌گرا است. آنها در هنگام بروز مشکل، می‌خواهند به سرعت علت‌یابی کرده و به‌نوعی آن را حل کنند. معمولاً تیپ شخصیتی ISTP نسبت به دیگران، بی‌سروصدا و آسان‌گیر توصیف می‌شود.

افراد با تیپ شخصیتی ISTP، از تجربیات جدید لذت می‌برند و ممکن است غالباً درگیر رفتارهای هیجان‌انگیز و حتی ریسک‌پذیر شوند. آن‌ها اغلب مشغول سرگرمی‌های پرریسک یا سرعتی مانند موتورسواری، گلایدرسواری، بانجی‌جامپینگ، موج‌سواری یا هاکی‌روی‌یخ هستند. در بعضی موارد، ممکن است با انتخاب مشاغل مثل مسابقه، پرواز یا آتش‌نشانی، به‌دنبال ماجراجویی خود باشند.

آن‌ها ترجیح می‌دهند به‌جای اعتقادات یا ارزش‌های شخصی، بر اساس معیارهای عینی قضاوت کنند.

تیپ شخصیتی ISTP به‌خوبی حالات عاطفی دیگران را نمی‌فهمد و بعضی اوقات نمی‌توان آن‌ها را مسئولیت‌پذیر دانست. همچنین این افراد از احساسات خود فاصله می‌گیرند؛ تا زمانی که بیش از حد احساسی نشوند، از احساسات خود غافل خواهند بود.

یکی از شایعه‌های رایج درمورد شخصیت ISTP، کم‌صحبتی و صبوری آن‌ها است. اگرچه محافظه‌کار هستند، اما به این معنی نیست که احساسات قوی را تجربه نمی‌کنند. در عوض، با حفظ خون‌سردی و در راستای اهداف خود، در مقابله با بحران، خوب عمل می‌کنند.

رویکردهای شناختی تیپ شخصیتی ISTP

طبق اظهارات MBTI، افراد با چندین رویکرد مختلف شناختی (منطقی، احساسی، حسی و شهودی)، می‌توانند به‌سمت خود (درون‌گرا) یا اطرافیان (برون‌گرا) هدایت شوند. به‌گفته MBTI، ترتیب سلسله‌مراتب این رویکردها، شخصیت هر فرد را شکل می‌دهد.

رویکرد غالب هر فرد، برجسته‌ترین وجه شخصیتی او است؛ البته

رویکرد کمکی نیز نقش مهمی در حمایت آن دارد. رویکردهای سوم و آخر، از اهمیت کمتری برخوردار هستند و ممکن است به‌طور عمده، مبتنی بر ناخودآگاه باشند یا حتی در مواقع استرس‌زا آشکارتر شوند.

غالب: منطقی درون‌گرا

تیپ شخصیتی ISTP، وقت زیادی را صرف تفکر و بررسی اطلاعات می‌کنند. یعنی آن‌ها وقت زیادی برای توضیح خود صرف نمی‌کنند؛ بنابراین اغلب به ساکت بودن معروف هستند.

ممکن است به نظر برسد که رویکردهای ISTP در فرایند تصمیم‌گیری بسیار گیج‌کننده‌اند؛ اما اقدامات آن‌ها در واقع، مبتنی بر مشاهده و تفکر دقیق است.

برخورد آن‌ها با اطراف منطقی و معقول است؛ بنابراین اغلب روی مسائل مفید و عملی متمرکز می‌شوند. از آنجا که افراد با تیپ شخصیتی ISTP بسیار منطقی هستند، در موقعیت‌های مختلف به‌صورت عینی نگاه می‌کنند و در هنگام تصمیم‌گیری، از عوامل ذهنی یا عاطفی فاصله می‌گیرند. شناخت این افراد سخت است، زیرا اغلب آن‌ها بر عمل و نتایج متمرکز هستند تا احساسات.

کمکی: ادراکی برون‌گرا

افراد با تیپ شخصیتی ISTP، ترجیح می‌دهند بر زمان حال متمرکز شوند و یک روز را به هر مسئله‌ای اختصاص دهند. آنها اغلب از تعهدات بلندمدت سر باز می‌زنند و ترجیح می‌دهند به‌جای تفکر درمورد برنامه‌ها و امکانات آینده، روی «همین زمان و همین مکان» تمرکز کنند.

تیپ شخصیتی ISTP، معمولاً منطقی هستند و از یادگیری و درک نحوه رویکرد امور لذت می‌برند. آن‌ها ممکن است برای دیدن نحوه رویکرد یک وسیله مکانیکی، قطعات آن را از هم تفکیک کنند.

باوجود برخورداری از درک اطلاعات انتزاعی و تئوریک خوب، علاقه خاصی به چنین مواردی ندارند؛ مگر اینکه بتوانند کاربرد عملی آن را ببینند.

بخش سوم: شهودی درون‌گرا

این رویکرد اغلب به‌طور ناخودآگاه در شخصیت ISTP عمل می‌کند. باوجود اینکه معمولاً به ایده‌های انتزاعی علاقه ندارند، ممکن است چنین مفاهیمی را در پیش بگیرند و سعی کنند آن‌ها را به راه‌حل‌های عملی یا تجربی تبدیل کنند.

گاهی اوقات هنگام تصمیم‌گیری، تیپ شخصیتی ISTP، رویکردی و برای احساسات را تجربه می‌کند. این جنبه از شخصیت، با ترکیب اطلاعات حاصل از کارکردهای اصلی و کمکی، کشف و شهودهای ناگهانی را بر عهده دارد.

آخرین بخش: برون‌گرای احساسی

این جنبه از شخصیت در پس‌زمینه شخصیت ISTP فعالیت می‌کند؛ هرچند در مواقع استرس‌زا، بیشتر بروز پیدا می‌کند.

افراد با تیپ شخصیتی ISTP، در مواقع پرفشار، گاهی می‌توانند در بیرون آمدن ناگهانی از فاز احساسی، آسیب ببینند. آن‌ها اغلب احساسات خود را نادیده می‌گیرند تا نقطه‌ای که عصبانیتشان به اوج برسد و این می‌تواند منجر به بروز نامناسب احساسات آن‌ها شود.

افراد با تیپ شخصیتی ISTP که ممکن است بشناسید:

کلینت ایستوود (Clint Eastwood)، بازیگر.

زاخاری تیلور (Zachary Taylor)، رئیس‌جمهور ایالات متحده.

آلن شپرد (Alan Shepherd)، فضانورد.

آملی ارهارت (Ameli Earhart)، خلبان.

هان سولو (Han Solo)، شخصیت جنگ ستارگان.

روابط شخصی تیپ شخصیتی ISTP

تیپ شخصیتی ISTP، درون‌گرا است و تمایل دارد ساکت و محافظه‌کار بماند. آن‌ها از تجربیات جدید استقبال می‌کنند و از کارهای تکراری همیشگی خوششان نمی‌آید. در روابط بسیار مستقل هستند و دوست ندارند احساسشان کنترل شود. تعهد برای تیپ ISTP دشوار است؛ اما تلاش زیادی برای روابط موردعلاقه خود انجام می‌دهند.

آن‌ها معمولاً احساسات خود را با دیگران به اشتراک نمی‌گذارند. باوجود اینکه از شنیدن تفکرات دیگران لذت می‌برند، اما اغلب عقاید خود را بیان نمی‌کنند؛ به همین دلیل، مردم گاهی اوقات شناخت افراد با تیپ شخصیتی ISTP را دشوار می‌دانند. آن‌ها معمولاً دوستانی با سرگرمی‌های مشابه پیدا می‌کنند و از وقت گذراندن با این دوستان لذت می‌برند.

مسیرهای شغلی تیپ شخصیتی ISTP

از آنجا که تیپ شخصیتی ISTP درون‌گراست، در کارهایی که به‌تنهایی انجام می‌شوند، رویکرد خوبی دارد. افراد با تیپ شخصیتی ISTP، ساختار بیش از حد را نمی‌پسندند و در مشاغل با آزادی و استقلال زیاد، خوب عمل می‌کنند. از آنجا که آن‌ها بسیار منطقی هستند، غالباً از کارهایی که نیاز به استدلال و تجربه عملی دارند، لذت می‌برند. به‌طور خاص، این افراد فعالیت‌هایی با کاربردهای عملی و واقعی را دوست دارند.

نکاتی برای تعامل با تیپ شخصیتی ISTP

دوستی تیپ شخصیتی ISTP

این افراد معمولاً کنجکاو و حتی ماجراجو هستند؛ البته نیاز به تنهایی نیز دارند. اگر بخواهید با آن‌ها به گردش بروید و تجربیات جدیدی را دنبال کنید، بهترین دوست آن‌ها خواهید شد؛ اما اگر تمایلی به بیرون رفتن نداشتند، به نیاز آن‌ها به صلح و آرامش، احترام بگذارید.

والدین

اگر والدین فرزندان با تیپ شخصیتی ISTP هستید، احتمالاً به‌خوبی از ماهیت مستقل و ماجراجوی آن‌ها آگاه هستید. شما با فراهم کردن فرصت‌های ایمن و سالم برای کشف امور، به‌تنهایی می‌توانید اعتمادبه‌نفس آن‌ها را ترغیب کنید. برای آنها قوانین و راهنمایی‌هایی ارائه دهید؛ اما مراقب باشید زیاد از حد نباشد. به کودک خود فرصتی شگفت‌انگیز برای یادگیری در فضای باز، همچنین تجربه نحوه کار با هر چیزی را بدهید.

روابط عاطفی تیپ شخصیتی ISTP

از آنجا که تیپ شخصیتی ISTP، بیشتر در زمان حال زندگی می‌کنند، تعهدات بلندمدت برای آن‌ها می‌تواند یک چالش واقعی باشد. شما می‌توانید با انجام امور به‌صورت روزمره و احترام به نیاز مبرم آن‌ها به استقلال، رابطه خود را با شریک زندگی خود که دارای تیپ شخصیتی ISTP است تقویت کنید.

منبع:

پگاه اسدمنش، کاردرمانی ۱۳۹۹

زهراسادات اکبری ثانی، گفتاردرمانی ۱۳۹۸



نشریه علمی فرکانس ذهن

طرح‌واره‌ها

حوزه ۲ : خودگردانی و عمل مختل

وابستگی / بی‌کفایتی (ai)

این افراد فکر می‌کنند نمی‌توانند از عهده انجام هیچ کاری بر بیایند و حتی در انجام کارهای متداول و روزمره زندگی خود دنبال کسی می‌گردند که بتواند کمکشان کند. همچنین به انتخاب ها و تصمیمات خود اعتمادی ندارند و حس می‌کنند برای انجام این کار به راهنمایی نیاز دارند.

این افراد ممکن است در زندگی خود این‌گونه عمل کنند:

در روابط خود، همسر یا دوستانِ بسیار کمک‌کننده و همراه را انتخاب می‌کنند. (تسلیم)

در زندگی بی‌هدف و بی‌انگیزه‌اند، و در محیط کار، سهل‌انگار و بی‌مسئولیت عمل می‌کنند که ممکن است موجب اخراج او از کار شود. (فرار)
بعضی از این افراد برای اینکه این مشکلشان را حل کنند، به صورت افراطی و فشرده کار می‌کنند تا بتوانند فوراً آن را تمام کنند. (جبران افراطی)

آسیب‌پذیری نسبت به بیماری یا ضرر (vu)

در این طرح‌واره، فرد احساس ترس و نگرانی افراطی از وقوع یک فاجعه را دارد و فکر می‌کند هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد و نمی‌تواند مانع آن شود.

این ترس‌ها بر چند جنبه زیر متمرکز هستند:

حوادث پزشکی، مانند ابتلا به سرطان یا حمله قلبی؛ وقایع هیجانی، مانند روان‌پریشی یا دیوانه شدن؛ سوانح محیطی، مانند وقوع زمین‌لرزه، سیل، سونامی، ترور شدن، سقوط هواپیما، گیر کردن در آسانسور یا مورد تجاوز قرار گرفتن.

این افراد ممکن است در روابط خود این‌گونه عمل کنند:

از طرف مقابل مدام سوال می‌پرسند تا از اینکه مشکلی پیش نمی‌آید مطمئن شوند، و دانما نگران‌اند و دل‌شوره دارند که مبادا اتفاقات بدی بیفتد. (تسلیم)
از هر کاری که موقعیت آن ناشناس و نامعلوم است دوری می‌کنند. (فرار)
ممکن است در شرایط خطرناک خود را شجاع و تترس نشان دهند و خود را به خطر بیاندازند. (جبران افراطی)

گرفتار / خویشتن تحول‌نیافته (eu)

کسانی که به این طرح‌واره گرفتارند، اکثراً هویت محکمی ندارند؛ به‌عبارتی دیگر، سست‌عنصر هستند؛ یعنی وجود خودشان را بسیار وابسته به افراد نزدیک خود می‌دانند، و به‌نوعی با آنها ادغام شده‌اند و هویت جداگانه‌ای ندارند.

رفتار آنها در روابطشان ممکن است به صورت زیر باشد:

بسیار تقلیدکار هستند و همیشه از کارهای افراد مهم زندگی خود تقلید می‌کنند. با کسانی که شخصیت رهبر و مستعدی دارند وارد رابطه می‌شوند تا آن شخص، در رابطه، رهبر و فرمانروایشان باشد. (تسلیم)

وقتی کسی از آن‌ها انتظار دارد که مستقل شوند، از آن شخص دوری می‌کنند . (فرار)

بعضی از این افراد برعکس عمل می‌کنند؛ خود را بسیار آزاد و مستقل نشان می‌دهند، و حتی در مواقع سخت که نیاز به کمک و راهنمایی دارند، از کسی درخواست کمک نمی‌کنند. (جبران افراطی)

شکست (fa)

در این طرح‌واره، فرد احساس شکست‌خوردگی، ناکامی و بی‌کفایتی می‌کند. او دانما خود را با دیگران مقایسه می‌کند و به این نتیجه می‌رسد، که از هر لحاظ

دیگران از او سرتر هستند؛ به همین دلیل، خود را شخصی بی استعداد، نادان و بی‌لیاقت می‌داند.

چنین افرادی در روابط خود ممکن است این‌گونه رفتار کنند:

در هیچ کاری خود را قبول ندارند و فکر می‌کنند دیگران کارها را بهتر از او انجام می‌دهند. (تسلیم)

هیچ برنامه‌ریزی و هدفی برای آینده خود و رسیدن به موفقیت ندارند. (فرار)

برخی از این افراد هم تمام تلاش خود را می‌کنند که بتوانند کارهایشان را بی‌نقص انجام دهند و آن را با موفقیت به سرانجام برسانند؛ و اگر نتوانند اینکار را انجام دهند، دچار اضطراب و استرس زیادی می‌شوند. (جبران افراطی)

حوزه ۳: محدودیت‌های مختل

استحقاق / بزرگ‌منشی (et)

در طرح‌واره استحقاق، فرد همیشه حس می‌کند یک سروگردن از دیگران بالاتر است؛ به حقوق دیگران احترام نمی‌گذارد و برای خودش حقوق ویژه‌ای قائل است.

چنین فردی، علایق و خواسته‌های خودش را به پیروی کردن از سنت و هنجارهای جامعه ترجیح داده، و معمولاً هر کاری را در هر زمانی که دوست داشته باشد انجام می‌دهد. همچنین سعی می‌کند نظرات و خواسته‌هایش را به دیگران تحمیل کند و همیشه بر آنها غالب باشد.

این افراد علاقه زیادی به کسب قدرت و بهترین بودن دارند و برای اینکه بتوانند این نیاز را در خود ارضا کنند، همواره در حال رقابت کردن هستند.

چنین افرادی ممکن است این‌گونه عمل کنند:

به افراد مهم زندگی خود بی‌توجهی و بی‌اعتنایی می‌کنند، و روابط سرد و بی‌عاطفه‌ای دارند. (تسلیم)

اگر در موقعیتی نتوانند برتری خود را نشان دهند و خواسته‌هایشان را به کرسی بنشانند، آنجا را ترک می‌کنند. (فرار)

این افراد، برخی اوقات هم برعکس عمل می‌کنند؛ برای مثال، برای اینکه بخواهند خود را خیرخواه و متواضع نشان دهند، برای دیگران هدیه‌های گران‌قیمت می‌خرند.

خویشتن‌داری / خودانضباطی ناکافی (is)

این طرح‌واره مربوط به کسانی است که بسیار بی‌حوصله هستند؛ هیچ برنامه‌ریزی مشخصی برای آینده ندارند؛ در انجام کارها مسئولیت‌پذیر نیستند و به خود سخت نمی‌گیرند؛ لذت‌های آنی را به لذت اهداف بلندمدت ترجیح می‌دهند و افراد منظمی نیستند.

افرادی که در دام این طرح‌واره افتاده‌اند، ممکن است رفتارهای زیر را در روابط خود داشته باشند:

دائماً در حال تفریح و مسافرت یا خوردن هستند و نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند. (تسلیم)

برنامه‌ریزی و اهداف خاصی برای آینده خود ندارند؛ در محیط کار بی توجه و سهل‌انگار عمل می‌کنند، و به همین دلیل ممکن است از کار اخراج شوند. (فرار)

برخی از این افراد هم برای این‌که مشکلشان را حل کنند، بصورت برعکس عمل می‌کنند؛ برای مثال، برای اینکه بتوانند فوراً کارشان را تمام کنند، به‌صورت خیلی فشرده و افراطی آن کار را به اتمام می‌رسانند. (جبران افراطی)

حوزه ۴: دگر جهت‌مندی

اطاعت (sb)

کسی که به این طرح‌واره دچار است، فکر می‌کند اهداف، آرزوها، عقاید،

تمایلات شخصی و احساساتش برای دیگران ارزشی ندارد و به همین دلیل آن‌ها را در روابطش با دیگران بروز نمی‌هد.

مهم ترین انواع اطاعت:

اطاعت از نیازها: نشان ندادن و پس زدن تصمیمات، تمایلات و ترجیحات شخصی.

اطاعت از هیجان‌ها: نشان ندادن و پس زدن هیجانات شخصی به خصوص خشم.

ایثارگری (ss)

افرادی که این طرح‌واره را دارند «نه» گفتن را بلد نیستند و به همین دلیل، با اینکه میل به انجام کاری را ندارند، باز هم آن را انجام داده و خود را قربانی خواسته‌های دیگران می‌کنند. این افراد سرلوحه زندگی خود را راضی نگه داشتن دیگران قرار داده‌اند؛ انسان‌هایی بسیار رئوف و مهربان هستند؛ همیشه با دیگران همدردی می‌کنند، و همچنین دوستان بسیار خوبی هستند.

افراد این طرح‌واره امکان دارد به صورت زیر عمل کنند :

به هدف‌ها و خواسته‌های خود اهمیتی نمی‌دهند و بیش از حد برای دیگران فداکاری می‌کنند. (تسلیم)

از ترس قربانی شدن برای خواسته‌های دیگران، با کسی معاشرت نکرده و از همه دوری می‌کنند. (فرار)

شاید روزی به‌خاطر اینکه دیگران قدر خوبی‌ها و فداکاری ای او را ندانستند، ناراحت و عصبانی شده، و تصمیم بگیرند که دیگر برای هیچ‌کس کاری انجام ندهند. (جبران افراطی)

پذیرش جویی / جلب توجه (as)

افراد طرح‌واره پذیرش‌جویی، بسیار به این علاقه‌مند هستند که مورد تایید و تمجید دیگران قرار بگیرند و نظر دیگران برایشان بسیار مهم است؛ یعنی فرد زمانی احساس ارزشمندی و قدرت می‌کند که نظر دیگران درباره‌اش مثبت باشد و دیگران از او تعریف کنند؛ در غیر این صورت، احساس بی‌ارزشی می‌کند.

افراد این طرح‌واره ممکن است به صورت زیر رفتار کنند:

در انجام هر کاری بسیار دنبال جلب توجه دیگران هستند و اگر این اتفاق نیفتد و مورد بی‌توجهی از جانب آن شخص قرار گیرند، بسیار احساس ناراحتی و بی‌ارزشی می‌کنند. (تسلیم)

شاید اگر شخصی را ببینند که بسیار در معرض توجه قرار دارد و همه از آن تعریف و تمجید می‌کنند، احساس حسادت کرده و آنجا را ترک کنند. (فرار)

شاید وقتی می‌بینند کسی کارش را خیلی خوب انجام می‌دهد، به صورت نامناسبی کارش را بی ارزش جلوه دهند. (جبران افراطی)

حوزه ۵ : گوش‌به‌زنگی پیش از حد و بازداری

منفی‌گرایی / بدبینی (np)

افراد این طرح‌واره بسیار انسان‌های بدبینی هستند و همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. آنها استاد این هستند که از از کاه، کوه بسازند، و مشکلات کم‌اهمیت را به صورت یک فاجعه ببینند. همچنین این افراد تمرکز عمیقی به تمام جنبه‌های منفی زندگی دارند و از جنبه‌های مثبت زندگی با غفلت می‌گذرند و آن‌ها را نمی‌بینند.

این افراد در روابط خود در زندگی این‌گونه عمل می‌کنند:

در برخورد با افراد، ویژگی‌های خوب آنها را کم‌اهمیت می‌دانند و تنها ویژگی‌های منفی او را می‌بینند؛ حتی وقتی جنبه‌های مثبت آن بسیار بیشتر از جنبه‌های منفی باشد. (تسلیم)

وقتی مشکلی برایشان پیش می‌آید، همه امیدشان را از دست می‌دهند و فکر

شماره دوم – زمستان ۱۴۰۱

می‌کنند هیچ‌وقت مشکلاتشان تمام نمی‌شود. (فرار)

برخی از این افراد هم ممکن است پس از مدتی برعکس عمل کرده و به صورت افراطی به مسائل مثبت نگاه کنند؛ به عبارتی دیگر، به فردی مثبت‌نگر، ساده‌لوح و خیالی تبدیل شوند. (جبران افراطی)

تنبیه (pu)

کسانی که دچار طرح‌واره تنبیه می‌شوند، معمولاً افرادی هستند که بخشیدن برایشان بسیار کار دشواری است، با دیگران همدلی نمی‌کنند، و نمی‌توانند آنها را درک کنند. این افراد بسیار سخت‌گیر بوده، و معتقدند هرکسی هر خطایی مرتکب شد، باید حتما مجازات شود و بخششی در کار نیست!

معیارهای سخت‌گیرانه / انتقادجویی (us)

این طرح‌واره اکثراً در خانواده‌هایی به‌وجود می‌آید که تحت فشار قرار دارند و دائماً در حال عیب‌جویی از زندگی خود یا دیگران هستند؛ همچنین توقع دارند که همیشه کارها به بهترین شکل ممکن و در کوتاه‌ترین زمان انجام شوند؛ در غیر این صورت، آن کار دیگر ارزشی ندارد.

این افراد معمولاً در روابطشان به صورت زیر عمل می‌کنند:

از خود و دیگران انتظارات بسیار بالایی دارند و دوست دارند همه کارها به بهترین نحو ممکن انجام شود. (تسلیم)

اگر کاری آن‌گونه که می‌خواهند پیش نرود، کار را به تعویق می‌اندازند یا اینکه کلاً کار را رها می‌کنند. (فرار)

گاهی از همه اهداف و آرزوهای بزرگ خود دست کشیده و به یک زندگی بسیار معمولی روی می‌آورند. (جبران افراطی)

بازداری هیجانی (ei)

بازداری هیجانی یکی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است که در آن، شخص احساس تنهایی، طردشدگی، غم و افسردگی می‌کند، و در سراسر زندگی‌اش، مورد درک، پذیرش و محبت قرار نگرفته است.

این افراد احساسات و هیجانات خود را بروز نمی‌دهند، چون می‌ترسند دیگران را ناراحت کنند یا طرد شوند به همین دلیل ممکن است حتی خوشحالی خود را نیز پنهان کنند.

شایع‌ترین جنبه‌های بازداری هیجانی :

بازداری از نشان دادن خشم و عصبانیت، بازداری از بروز احساسات مثبت، بازداری از نشان دادن آسیب‌پذیری، تاکید افراطی بر عقلانیت و استدلالات منطقی، سرکوب کردن هیجانات

فردی که دچار این طرح‌واره باشد، در روابط و دوستی‌هایش ممکن است به صورت زیر عمل کند:

احساسات و عواطف را بی‌اهمیت نشان می‌دهد و بر استدلالات منطقی تاکید دارد. (تسلیم)

افرادی که هیجانات خود را بروز می‌دهند را بی منطق می‌دانند و از فعالیت‌های هیجان‌انگیز دوری می‌کنند. (فرار)

برخی از این افراد نیز برعکس عمل کرده و به صورت افراطی احساسات و هیجانات خود را بروز می‌دهند.

برای این کار حتی ممکن است تحت تاثیر مواد مخدر و الکل هم قرار بگیرند. (جبران افراطی)



نقد کتاب هنرشفاف اندیشیدن

آیا می‌دانستید ۴۸ درصد فرانسوی‌ها فکر می‌کنند که عاشق بالاتر از حد متوسط هستند؟ این به نوعی غیرممکن است. آیا می‌دانید که اکثر دکمه‌های درب عابر پیاده و آسانسور هیچ‌کاری انجام نمی‌دهند؟ آیا به این فکر کرده‌اید که آوردن زیباترین دوستان به باشگاه به دلیل عدم توجه شماست؟ ببینید، این چیزی است که در مورد انسان‌ها وجود دارد؛ ما فکر می‌کنیم که در رویدادهای زندگی مان بیشتر از آنچه که واقعاً داریم، نقش داریم. ممکن است فکر کنید که در منطقی بودن یا ارزیابی توانایی‌های خود مهارت دارید؛ اما شما نیز طعمه مغالطات و سوگیری‌ها می‌شوید. مغز شما از نظر تکاملی با راه‌های میان‌بر، برای کمک به زنده ماندن شما متصل شده است. متأسفانه این تمایلات روانی، اکنون به ما کمک نمی‌کند که مثلاً مجبور نیستیم از خوردن شیر، هر روز اجتناب کنیم. هنر شفاف اندیشیدن نگاهی فلسفی به ۹۹ سوگیری شناختی دارد که در حال حاضر دنیای امروز را آشفته ساخته و مردم را از ایجاد قضاوت‌های درست و تصمیمات منطقی، بازداشته است. رولف دوبلی در ۹۹ فصل کوتاه، ترکیبی ماهرانه از سناریوها و توضیحات را استفاده می‌کند که نه تنها هر اشتباه و استدلال غلط را روشن می‌سازد، بلکه افکار خواننده را نیز تحریک می‌کند. او مقدمه خوبی را ارائه می‌کند که قطعاً تازه‌واردها را به موضوع رفتار شناختی آگاه می‌سازد. این رمان با وجود عنوانش، بیشتر روش کشف موارد غیرمنطقی است تا یک روش آموزشی، و خواننده را تنها با یک آگاهی بهتر نسبت به تفکر غیرمنطقی رها می‌کند. کل این کتاب در واقع درحال بیان کردن آثار نوشته‌شده دیگران است که به صورت غیررسمی آن را برای عموم مردم توضیح می‌دهد. هدف این نوشته، ارائه یک تحلیل انتقادی از کتاب هنر شفاف

اندیشیدن، مبتنی بر نگاهی عمیق به خود کتاب و تحقیقات جمع‌آوری شده از طریق منابع دانشگاهی و بازرگانی است.

در عنوان هنر شفاف اندیشیدن، عبارت «هنر» به طور استعاره‌ای بیان می‌کند که «شفاف اندیشیدن یک تمرین عالی، ظریف و صیقل یافته است که خواننده را راهنمایی می‌کند تا بعد از خواندن رمان، آگاهی بیشتری را برای خود متصور شود». البته خود کتاب با داشتن یک چیدمان آسان و ساده، کار را برای خواننده راحت کرده است. همان‌گونه که در مقدمه دیده می‌شود، دوبلی با آگاه ساختن خوانندگان در خصوص سه چیز مهمی که باید در ذهن خود داشته باشند، با لحنی شفاف ادعا می‌کند که این کتاب فهرست کاملی از استدلال‌های اشتباه و نادرست نمی‌باشد. بیشتر این استدلال‌های نادرست مرتبط هستند و او صرفاً کار ترجمه تحقیقاتی را انجام می‌دهد که توسط دیگران انجام شده و اکثریت افراد می‌توانند آن را درک کنند. دوبلی همچنین به این آرزوی خود اشاره می‌کند که از طریق شناخت برخی از بزرگ‌ترین اشتباهات در تفکر، بتوانیم جهشی در موفقیت و رونق از طریق کاهش میزان موارد غیرمنطقی و غیرمعقول ایجاد کنیم. هر استدلال اشتباه در فصل‌های سه‌صفحه‌ای ارائه می‌شود و به این فصل‌ها، عنوان‌های استعاره‌ای اختصاص داده شده است. به‌عنوان مثال برای کمک به تحمل هرگونه سوگیری یا جهت‌گیری، عنوان «گویندگان خبری را جدی نگیرید» را اختصاص می‌دهد. رولف دوبلی، هرگونه استدلال غلط را با توصیف یک سناریوی ابتدایی معرفی می‌کند. فرض کنید به همراه ۴۹ نفر دیگر در یک اتوبوس هستید. در ایستگاه بعدی، سنگین‌وزن‌ترین فرد آمریکایی، سوار اتوبوس می‌شود. سوال اینجاست که میانگین وزن مسافران به



ما چون ز دری پای کشیدیم کشیدیم / امید ز هر کس که بریدیم، بریدیم
دل نیست کبوتر که چو برخاست نشیند / از گوشه بامی که پریدیم، پریدیم
رم دادن صید خود از آغاز غلط بود / حالا که رماندی و رمیدیم، رمیدیم
کوی تو که باغ ارم روضه خلد است / انگار که دیدیم ندیدیم، ندیدیم
سد باغ بهار است و صلاهی گل و گلشن / گر میوه یک باغ نچیدیم، نچیدیم
سرتا به قدم تیغ دعاییم و تو غافل / هان واقف دم باش رسیدیم، رسیدیم
وحشی سبب دوری و این قسم سخن‌ها / آن نیست که ما هم نشنیدیم، شنیدیم
وحشی بافقی

قدر اهل درد صاحب درد می‌داند که چیست / مرد صاحب درد، درد مرد، می‌داند که چیست
هر زمان در مجمعی گردی چه دانی حال ما / حال تنها گرد، تنها گرد، می‌داند که چیست
رنج آن‌هایی که تخم آرزویی کشته‌اند / آنکه نخل حسرتی پرورد می‌داند که چیست
آتش سردی که بگدازد درون سنگ را / هر که را بودست آه سرد، می‌داند که چیست
بازی عشقست کاینجا عاقلان در شش درند / عقل کی منصوبه این نزد می‌داند که چیست
قطره‌ای از باده عشقست صد دریای زهر / هر که یک پیمان زین می‌خورد، می‌داند که چیست
وحشی آن کس را که خونی چند رفت از راه چشم / علت آثار روی زرد می‌داند که چیست
وحشی بافقی



چه میزان افزایش یافته است؟ چهار درصد؟ پنج درصد؟ چیزی در همین حدود. فرض کنید اتوبوس بار دیگر می‌ایستد و بیل گیتس سوار اتوبوس می‌شود. این بار ما توجهی به وزن نمی‌کنیم. سوال این‌جا است که میانگین ثروت چقدر افزایش یافته است؟ چهار درصد؟ پنج درصد؟ خیلی بیشتر از این میزان! علاوه بر سناریوهای این‌چنینی، دوبلی از بسیاری از نمونه‌های تحقیقاتی، تجربیات شخصی و ارجاع به سایر پژوهش‌ها استفاده می‌کند. همه این‌ها به خواننده در درک اینکه سوگیری یا جهت‌گیری چه هست و در کجا ممکن است با آن برخورد داشته باشند، کمک می‌کند. دوبلی اغلب از نمونه‌های تجارت و کسب‌وکار مربوط به بازار سهام، سرمایه‌گذاری و تصمیمات مدیریتی استفاده می‌کند. شرکت، فاقد انگیزه لازم برای درک کامل و اجرای ایده‌ها از تیم توسعه است. تیم مدیریت، از متخصصان صنعتی باتجربه تشکیل شده، هرچند که نشانه‌هایی از دیوان‌سالاری قابل توجه و نمایان است! نگاهی به وضعیت سود و زیان، به وضوح نشان می‌دهد که صرفه‌جویی می‌تواند اجرایی و عملی شود. ما به شرکت توصیه می‌کنیم که بیشتر بر اقتصادهای نوظهور تمرکز کند تا سهام بازار آتی را تضمین کند. به نظر درست می‌رسد؛ این‌گونه نیست؟ اگر چه دوبلی از مثال‌ها و نمونه‌های مختلف و زیادی استفاده می‌کند که به جمعیت کلی مرتبط است، اما خواننده باید سطح بالاتری از تیزهوشی را برای کسب‌وکار و تجارت داشته باشد تا بتواند دقیقاً بیشتر موارد و موضوعاتی که دوبلی از آن استفاده می‌کند را درک کند. در پایان هر استدلال غلط، دوبلی به یک نتیجه‌گیری دست پیدا می‌کند تا تمامی نمونه‌ها و نکات را برای خواننده جمع‌بندی کرده و استدلال غلط را از بین ببرد. به علاوه، او سوگیری‌ها و شماره صفحات مربوط به آن استدلال‌های غلط را در پایان هر فصل فهرست‌بندی می‌کند. در گفتار پایانی کتاب، دوبلی با ارائه تاریخچه زیست‌شناختی در مورد اینکه چگونه افکار ما این‌قدر منحرف شده‌اند، به این نتیجه می‌رسد که مغز ما به جای جستجوی حقیقت، برای تولید مجدد طراحی شده است. سپس با ارائه پیشنهاد شخصی خود به نتیجه‌گیری می‌رسد. پیشنهادی مبنی بر اینکه همه ما حوزه‌ای از توانایی و صلاحیت را داریم که می‌توانیم به افکار منطقی خود تکیه کنیم؛ اما هر چیزی خارج از این حوزه و دایره، نیازمند تفکری منطقی است. در پشت جلد این کتاب، دوبلی بار دیگر اشاره می‌کند که تمامی گفته‌ها براساس صدها مطالعه انجام‌شده در طول سی سال گذشته می‌باشد. سپس او یک صفحه وب‌سایتی را برای فهرست مرجع کامل و کتاب‌های پیشنهادی ارائه می‌کند. اگر چه این وب‌سایت دیگر در دسترس نیست، اما من می‌توانم لیستی که ارائه شده را با دو سه منبع برای هر استدلال غلط، به صورت آنلاین جستجو کنم که برگرفته از مطالعات منتشر شده رمان‌ها می‌باشند.

در اینجا ۳ درس جالب روان‌شناسی از این کتاب آورده شده است:

۱. کنترل شما بر جهان بسیار کم‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

۲. ما در تعیین ارزش، عالی نیستیم؛ زیرا بیشتر، از دردسترس بودن و مقایسه‌های بد برای انجام آن استفاده می‌کنیم.

۳. تصمیم‌گیری، قدرت اراده شما را کاهش می‌دهد؛ به‌خصوص زمانی که گزینه‌های زیادی برای انتخاب دارید.

آیا آماده‌اید یاد بگیرید که چگونه الگوهای فکری درونی خود را برای داشتن ذهنی سالم‌تر به چالش بکشید؟ شروع کنیم!

درس ۱: فکر می‌کنید می‌توانید چیزهایی را تغییر دهید که کنترلی روی آن‌ها ندارید. توهم کنترل، نوعی سوگیری است که نشان می‌دهد چگونه نفوذ ما به چیزهایی که دست‌کاری آنها غیرممکن است، گسترش می‌یابد. ما این کار را انجام می‌دهیم زیرا باور به اینکه قدرت تغییر وضعیت خود را داریم، ما را امیدوار می‌کند. اجازه ندهید این، شما را ناامید کند. با این حال، چون زندگی شما ثابت نیست، می‌توانید بسیاری از جنبه‌های زندگی خود را بهبود ببخشید. بیایید برخی از چیزهای بی‌اهمیتی را که فکر می‌کنیم بر آن‌ها کنترل داریم، بررسی کنیم. یک مطالعه نشان داد که توهم کنترل، چقدر می‌تواند امید ایجاد کند. محققان، شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند؛ در هر گروه، صدا افزایش می‌یابد تا زمانی که آزمودنی‌ها به محققان می‌گویند که متوقف شوند. تفاوت این بود که یکی از آن‌ها دکمه قرمز رنگ "هراس" را داشت که شرکت‌کنندگان می‌توانستند وقتی صدا بیش از حد بلند می‌شد، آن را فشار دهند. با وجود اینکه این دکمه اصلاً هیچ‌کاری را انجام نمی‌داد، اما افرادی که دکمه‌ای در گروه خود داشتند، نسبت به افرادی که دکمه نداشتند، سروصدای بیشتری را تحمل کردند. به طور مشابه، "دکمه‌های دارونما" در سراسر جهان ما قرار داده شده است. اگر تا به حال دکمه‌ای را در گذرگاه فشار داده باشید، به احتمال زیاد چیزی جز تغییر درک شما انجام نمی‌دهد و صبر کردن را برای شما آسان‌تر می‌کند. دکمه‌های آسانسور برای باز و بسته کردن درها به همین ترتیب است. برای مبارزه با توهم کنترل، مراقب پیش‌بینی‌های خود باشید. به جای نگرانی در مورد چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، فقط روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌دانید می‌توانید.

درس ۲: شما به جای نگاه کردن به مزایا و معایب واقعی، از دردسترس بودن و مقایسه برای تعیین ارزش استفاده می‌کنید. بردن دوست جذاب‌ترتان به باشگاه همراه خود، ایده بدی است؛ مقایسه با دوست جذاب‌تر باعث می‌شود کم‌تر از آنچه هستید، جذاب به نظر برسید. صرف‌نظر از اینکه ما چه فکر می‌کنیم، قضاوت مطلق به‌راحتی به دست ما نمی‌رسد. در عوض، ما برای تصمیم‌گیری به مقایسه‌ها تکیه می‌کنیم. ما به‌جای بررسی مزایا و معایب واقعی، گزینه‌ای را انتخاب می‌کنیم که بهتر به نظر می‌رسد. این، "اثر کنتراست" نامیده می‌شود و همچنین به همین دلیل است که تخفیف محصولات، بسیار خوب عمل می‌کند. اگر یک کالای ۱۰۰ دلاری، ۷۰ دلاری شود، آن را بهتر از کالایی می‌بینیم که معمولاً فقط ۷۰ دلار است؛ فقط به دلیل مقایسه. به طور مشابه، شرکت‌ها از ایده کمیابی برای ترغیب مشتریان به خرید استفاده می‌کنند؛ وقتی آن‌ها از عباراتی مانند "فقط امروز" یا "پیشنهاد زمان محدود" استفاده می‌کنند، مغز، فرصت‌های

بالموقع از دست‌رفته را می‌بیند و به خرید متوسل می‌شود. اگر می‌خواهید از این سوگیری‌های کمیابی و مقایسه عبور کنید، روی ارزش اقلام تمرکز کنید؛ وقتی می‌بینید چیزی ۳۰ درصد تخفیف دارد یا «فقط تا زمانی که موجودی تمام می‌شود»، فقط به هزینه‌ها و مزایای خرید آن کالا فکر کنید.

درس ۳: گزینه‌های زیاد برای انتخاب، انتخاب را سخت می‌کند. در یک آزمایش، محققان یک فرضیه را با فروش ۲۴ نوع ژله مختلف در یک سوپرمارکت، آزمایش کردند. روز بعد، آن‌ها فقط شش نوع ژله را برای مشتریان به نمایش گذاشتند تا چیزی از آن‌ها باقی نماند و با قیمتی که دارای تخفیف است، خریداری کنند. در روز دوم، کسانی که این مطالعه را انجام دادند، ده برابر روز اول ژله فروختند. این پدیده که وجود گزینه‌های زیاد، تصمیم‌گیری را سخت می‌کند، به "پارادوکس انتخاب" معروف است. اغلب به جای تلاش برای انتخاب از میان گزینه‌های مختلف، گزینه ساده‌تر را انتخاب می‌کنیم تا اصلاً انتخابی نداشته باشیم. تحقیقات دیگر تأیید می‌کند که تصمیم‌گیری به طور کلی، انرژی ما را تحلیل می‌برد. محققان به این حالت، «خستگی تصمیم» می‌گویند. مطالعه‌ای در سایت‌های دوست‌یابی، اثرات استرس ناشی از انتخاب را بین طیف وسیعی از شرکای بالقوه بررسی کرد. یافته‌های آن‌ها نشان داد که به دلیل خستگی تصمیم‌گیری، مغز مرد جذابیت فیزیکی را به‌عنوان تنها معیاری که برای قضاوت در مورد گزینه‌های آن‌ها تعیین می‌کند، مشخص می‌کند.

دوبلی در این کتاب، مجموعه‌ای خلاصه‌شده از استدلال‌های نادرست و غیرمنطقی مشهور را که کشف شده‌اند، ارائه می‌کند. تعجبی ندارد که مخاطب هدف آن، با توجه به سابقه او در کسب‌وکار، بخش تجارت و کسب‌وکار باشد؛ یا اینکه ساختار کلی این اثر او براساس نوشته دیگران باشد. با وجود مشکلات سرقت ادبی، دوبلی، توانایی و استعداد درک پیچیدگی‌ها و ساده‌سازی آن‌ها را دارد. کتاب هنر شفاف اندیشیدن با فراهم کردن دیدگاه بهتر و جامع‌تر برای خواننده و درک جهت‌گیری‌ها و سوگیری‌های غیرمنطقی، به هدف خود دست پیدا می‌کند. این کتاب برای همگان نوشته نشده است؛ زیرا افرادی که خارج از دایره مخاطبین هدف این کتاب هستند، آن را در حوزه کاری، بسیار ابتدایی می‌دانند.

منابع:



مرحله تشکیل خانواده و ازدواج، اولین و مهمترین مرحله در سبک زندگی خانوادگی می‌باشد که در آن انتخاب همسر صورت می‌گیرد و موفقیت در دیگر مراحل زندگی به موفقیت در این مرحله بستگی دارد. ازدواج، یک نهاد چالش برانگیز است. علی‌رغم اینکه اکثر ازدواج‌ها شروع خوبی دارند، اما در نهایت زوج‌ها از رابطه خود راضی نیستند. به نظر میرسد که شادی، ثبات و رضایت از ازدواج، بستگی به خود زوجین دارد.

کیفیت رابطه زوج‌ها، زیربنایی را شکل می‌دهد که کارکرد آتی کل خانواده و سلامت جسمانی و روانی اعضا بر مبنای آن بنا می‌شود، بنابراین مهمترین ملاک تعیین‌کننده خانواده سالم، رضایت زوج از ازدواج است. مفهوم ازدواج موفق معمولاً با سازگاری و رضایت زناشویی به کار می‌رود. ازدواجی را می‌توان موفق نامید که در آن رضایت زناشویی زوجین بالا و از سازگاری و تفاهم برخوردار باشند.

گاتمن و لونسون که ۲۰ سال زندگی زوج‌ها را مورد بررسی قرار داده بودند، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا عدم توانایی حل تعارضات می‌دانند. همچنین، لهر معتقد است که پایبندی به ارزش‌های مذهبی، رعایت اصول اخلاقی و کسب فضیلت‌های انسانی می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش و احتمال طلاق را به طور چشم‌گیر کاهش دهد. در پژوهشی کمی عواملی نظیر شیوه ارتباط، حل تعارض مناسب، حمایت، توجه، احترام، قردردانی از یکدیگر، ویژگی‌های شخصیتی، مسئولیت‌پذیری، صمیمیت و کیفیت رابطه جنسی، کیفیت زندگی مشترک، گذراندن وقت و تفریحات، همخوانی زوجین، انعطاف‌پذیر بودن، تعهد و وفاداری، داشتن ارزش‌ها، فرهنگ و تجارب معنوی مشترک و مسائل مالی و شغلی را در ازدواج‌های پایدار رضایت‌مند مؤثر دانسته‌اند.

شرایط میانجی تاثیرگذار در ازدواج موفق

شرایط میانجی در این تحقیق، در ۵ سطح (ویژگی‌های شخصی زوجین، عوامل تعاملی زوجین، عوامل مربوط به خانواده اصلی، عوامل فرهنگی- اجتماعی و عوامل والدینی) طبقه‌بندی شده‌اند:

۱. ویژگی‌های شخصی زوجین

زوجین شرکت‌کننده در این تحقیق برخی ویژگی‌های شخصی خود را که در نگهداری و حفظ رابطه‌شان مؤثر می‌دانستند، بیان نمودند: خودآگاهی (آگاهی از نیازهای شخصی، آگاهی از اهداف زندگی، آگاهی از توانمندی‌ها و محدودیت‌های خود)، دلسوز بودن و مهربانی (مهربان بودن با همدیگر، چشم‌پوشی از خطاهای همدیگر، از خودگذشتگی)، مسئولیت‌پذیری (انجام درست وظایف خود و خانواده، احساس مسئولیت در برابر همسر، احساس مسئولیت در برابر خانواده، به وظایف خود عمل کردن، آگاهی داشتن از وظایف و مسئولیت‌های خود در زندگی)، انعطاف‌پذیری (ایجاد تغییرات رفتاری در خود متناسب با مراحل زندگی، دوری از تعصب‌های بی‌مورد، تلاش برای رشد و تغییر، آمادگی برای تغییر در مواقع ضروری)، صداقت (دروغ نگفتن به یکدیگر، روراست بودن در امور مختلف زندگی و مشکلات روزمره، صداقت در مسائل مالی، خوش‌بینی (داشتن نگرش مثبت نسبت به زندگی، داشتن انگیزه و امید نسبت به زندگی، امیدواری، اعتقاد به این‌که مشکلات حل می‌شوند) و پختگی هیجانی (آگاهی از عواطف و توانایی کنترل احساسات، ثبات هیجانی، توانایی ابراز عواطف، تسلط کافی بر هیجانات.

۲. سیستم زوجی کارآمد

رابطه زوجی، قراردادی است که به موجب آن زن و مرد در زندگی با یکدیگر شریک و متحد می‌شوند و نهاد خانواده را پایه‌گذاری می‌کنند. آنچه که از خود این پایه‌گذاری مهمتر است، چگونه عمل کردن و شکل‌دهی یک ازدواج موفق است؛ وضعیتی که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس رضایت از باهم بودن دارند. در این تحقیق، سیستم زوجی کارآمد بوده‌است و در ازدواج موفق تأثیر داشته‌است و شامل موارد زیر می‌باشد:

-عشق و تعلق خاطر؛

-اطمینان بخشی؛

-درک متقابل؛

- مشارکت و همکاری.

۳. عوامل مربوط به خانواده اصلی

سیستم زوجی مرزهای خودش را دارد: زوج‌هایی که حول رابطه خود مرز ایجاد نمی‌کنند، درون خانواده اصلی و یا روابط دوستی گیر می‌افتند. این مسئله گاهی در رابطه آنها با همسرشان مشکل ایجاد می‌کند. خانواده زمانی سالم تلقی می‌شود که همه اعضای آن فرصتی برای پرداختن به مسائل خاص خود در اختیار داشته‌باشند. گاهی اوقات خانواده‌ها این موضوع را نادیده می‌گیرند و فراموش می‌کنند که زوج‌ها نیاز دارند فرصتی داشته باشند تا مدیریت خود را بیابند. به همین دلیل به میزان زیادی مرزهای آنان را نادیده می‌گیرند. نادیده گرفتن مرزها این‌گونه اتفاق می‌افتد که خانواده تلاش می‌کند به گونه‌ای در فرزند خود نفوذ کند تا به جای عمل کردن طبق خواسته‌های همسر، طبق خواسته‌های خانواده عمل کند. در این تحقیق، زوجین موفق با اجازه ندادن به دیگران در دخالت کردن در زندگی آنها، عدم انتقال مسائل و مشکلات درون خانواده خود به خانواده‌های اصلی، عدم انتقال مسائل به فرزندان و حساب ویژه‌ای از قدرت مرد در تصمیم‌گیری‌های درون خانواده، خود را در این زمینه موفق می‌دانستند.

۴. عوامل اجتماعی و فرهنگی

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در ازدواج موفق که از مصاحبه با زوجین موفق در این پژوهش به‌دست آمد، نقش عوامل فرهنگی- اجتماعی بود. ارزشها، باورها، رسوم و هنجارهای حاکم بر یک بافت علاوه بر دیدگاه‌های فردی بر سبک روابط زوجی نیز اثر گذار است. در این مطالعه، فضائل اخلاقی و معنوی شامل همسانی باورهای دینی، پایبندی به اخلاقیات، پرهیز از حسادت به دیگران، پرهیز از کینه و انتقام‌جویی، توکل به خدا، نوع‌دوستی، عدم مدگرایی، همسانی فرهنگی، کمک به دیگران، نقش مثبت خدا در زندگی، رعایت فرهنگ عفاف و حجاب، مقدس دانستن ازدواج، پیروی از احکام دینی از دلایل فرهنگی- اجتماعی مؤثر بر ازدواج موفق است.

۵. عوامل والدینی

پنجمین عامل زمینه‌ای در این تحقیق، شاخص‌های مربوط به عوامل والدینی بوده‌است که در ازدواج موفق تأثیر داشته‌است. زمانی که زوج‌ها تصمیم می‌گیرند که بچه‌دار شوند، باید فضای روان‌شناختی رابطه را برای پرورش فرزند آماده کنند. این فضا باید به گونه‌ای در زوج آمادگی ایجاد کند که بتواند ضمن پرورش فرزند از ایجاد لطمه به رابطه خود جلوگیری کنند. در این شرایط، انعطاف‌پذیری نقش زوج‌ها ضروری است، زیرا رابطه زوج با به دنیا آمدن فرزند تغییر میکند و شکل جدیدی به خود می‌گیرد. در این سیستم فرزند عامل مثبتی در بهبود رابطه است که منجر به افزایش مسئولیت، شیرینی زندگی، بهبود رابطه با خانواده همسر، کاهش وابستگی زوجین به خانواده‌ها، کاهش دعوا و هدفمند شدن زندگی می‌شود. از طرفی والدین هم در مقابل تربیت فرزندان احساس مسئولیت می‌کنند.

زوجین موفق بیان داشتند در مواقعی که دچار تعارض می‌شدند، از روش‌هایی مانند گفتگوی باز، مدیریت خشم، حل مسئله، استفاده از منابع حمایتی از قبیل کمک اطرافیان، مطالعه کتب روانشناسی، کمک خواستن از خدا و انمه، کاهش حساسیت‌ها، عذرخواهی، چشم‌پوشی از خطاهای همدیگر، شوخ‌طبعی و خنده، آسان‌گیری و کوتاه آمدن، کم‌کردن توقعات، سعی در اصلاح و تغییر خود، تحمل سختی‌ها، پاسداری از حریم زوجی و عدم انتقال مسائل به خانواده مبداء و فامیل استفاده کرده‌اند. به عنوان نمونه به چند مورد از تعارضات زوجین و راهکارهای مواجهه با آن‌ها اشاره می‌شود:

• بی‌اعتنایی نکردن/ قهر نکردن

• برنامه‌ریزی برای مبارزه با مشکلات احتمالی

• بی‌اعتنایی به اختلافات جزئی

• حفظ تعادل عاطفی در مواقع بروز مشکلات

• گفتن خواسته‌های خود به همسر به‌طور مستقیم

• کوچک شمردن مشکلات

• کنار آمدن و سازگار شدن (پذیرفتن کاستی‌ها و تفاوت‌ها، مسائل را بیش از حد بزرگ نکردن، کوتاه آمدن از برخی خواسته‌ها)

• اطمینان دادن (اعتقاد به این‌که قصد و نیت همسر خوب است، شوخی کردن، نادیده گرفتن اشتباهات همسر)

• حمایت‌های اجتماعی

راهبردهای کارآمد حل تعارض میان زوجین و خانواده‌های اصلی

زوجین موفق بیان داشتند در مواقعی که با خانواده خود دچار تعارض می‌شدند، از برخی راهبردها برای حل تعارض میان خود و خانواده‌ها استفاده می‌نمودند: پذیرش نواقص خانواده همسر، قهر نکردن با خانواده‌های خود، حمایت از همسر در مقابل خانواده خود، چشم‌پوشی از خطاها و اشتباهات خانواده همسر.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که ازدواج موفق، پدیده‌ای چندبعدی است که با روش‌های کمی محدود نمی‌توان به خوبی در مورد آن قضاوت کرد. همچنین رسیدن به ازدواج موفق، اتفاقی ناگهانی نیست؛ بلکه فرایندی است که با گذر از فراز و نشیب‌های زندگی، زوجین می‌توانند به آن برسند. افرادی که از ویژگی‌های شخصیتی کارآمد، ویژگی‌های زوجی کارآمد، سیستم زوج- خانواده کارآمد، سیستم والدینی کارآمد، راهبردهای مقابله با سختی و اختلاف کارآمد برخوردارند، می‌توانند در این سفر پرفراز و نشیب به مقصد پایدار رضایتمند برسند.



منبع:

سپیده سادات حسینی، کاردرمانی ۱۳۹۹

زندان مرگ

پس از جنگ آمریکا با کره، ژنرال ویلیام مایر که بعدها به سمت روان‌کاو ارشد ارتش آمریکا منصوب شد، یکی از پیچیده‌ترین موارد تاریخ جنگ در جهان را مورد مطالعه قرار داد. حدود هزار نفر از نظامیان آمریکایی در کره، در اردوگاهی زندانی شده بودند که از استانداردهای بین‌المللی برخوردار بود. زندان برخلاف تعریف متعارف (زندانی که دورتادور با سیم خاردار و دیوارهای بلند محصور شده باشد) تقریباً محصور نبود؛ آب و غذا و امکانات به‌وفور یافت می‌شد؛ از هیچ‌یک از تکنیک‌های متداول شکنجه استفاده نمی‌شد؛ اما بیشترین آمار مرگ زندانیان، در این اردوگاه گزارش شده بود. زندانیان به مرگ طبیعی می‌مردند. امکانات فرار وجود داشت اما فرار نمی‌کردند. بسیاری از آن‌ها شب می‌خوابیدند و صبح دیگر بیدار نمی‌شدند. آن‌هایی که مانده بودند، احترام درجات نظامی را میان خود رعایت نمی‌کردند و عموماً با زندانبانان خود، طرح دوستی می‌ریختند.

در واقع می‌توان گفت، تعداد موارد گزارش شده تعرض فیزیکی در بازداشتگاه‌های کره شمالی، کمتر از هر بازداشتگاه جنگی دیگری بوده که در تاریخ ثبت شده است. پس چرا بسیاری از سربازان آمریکایی در این کمپ‌ها می‌مردند؟ بازداشتگاه آن‌ها با سیم خاردار احاطه نشده بود. نگهبانان مسلح، دورتادور بازداشتگاه نایستاده بودند؛ اما هیچ سربازی تلاشی برای فرار انجام نداد. وقتی که بازماندگان، آزاد شده و در اختیار صلیب سرخ ژاپن قرار گرفتند، به آن‌ها این فرصت را دادند که با عزیزانشان تماس بگیرند و بگویند که زنده‌اند؛ اما افراد بسیار کمی حاضر شدند چنین تماسی را برقرار کنند. این سربازان، حتی پس از برگشت به خانه، رابطه دوستی یا هر جنس دیگری از رابطه را میان یکدیگر حفظ نکردند. دکتر مایر در توصیف این وضعیت چنین می‌گفت: «آن‌ها بدون هرگونه سیمان و فولاد، زندانی یک سلول انفرادی باقی ماندند.»

مایر یک بیماری جدید را در بازداشتگاه‌های سربازان کشف کرد: «ناامیدی مفرط.» این عادی شده بود که سربازان، داخل آلونک‌های خودشان بخزند و ناامیدانه به در دیوار خیره شوند و هیچ تلاشی برای زنده ماندن و بقا، به خرج ندهند. یک گوشه بنشینند و پس از یکی دو روز بمیرند. سربازان به این وضعیت می‌گفتند: «بُردن.»

پزشکان این وضع را «میراسموس» نام‌گذاری کردند یا به زبان مایر: «رها کردن مقاومت» و «انفعال». اگر سربازان را کتک می‌زدند، سیلی به صورتشان می‌خورد یا آب دهان به صورتشان پرت می‌کردند، آن‌ها خشمگین می‌شدند و این خشم، می‌توانست به انگیزه‌ای برای بقا تبدیل شود. اما چنین رفتارهایی با آن‌ها نمی‌شد و در غیاب انگیزه، آن‌ها به‌سادگی می‌مردند. اگرچه هیچ نوع توجیه پزشکی برای مرگشان وجود نداشت، اما با حداقل بودن شکنجه‌های فیزیکی، این میراسموس بود که آمار مرگ سربازان در بازداشتگاه‌های کره شمالی را بالا برد و به عدد ۸۳٪ رساند؛ بالاترین نرخ مرگ و میر اسرا که در تاریخ نظامی ایالات متحده ثبت شده است. آن‌ها کاملاً تسلیم شده بودند: هم ذهنی و هم فیزیکی. چنین چیزی چگونه می‌توانست روی دهد؟ پاسخ در تاکتیک‌های ذهنی شدیدی یافته شد که اسیرکنندگان به کار می‌بردند. تکنیک‌هایی که مایر آن‌ها را «اسلحه‌ی آخر جنگ» می‌نامید. مایر گزارش داد که کره‌ای‌ها با چهار تاکتیک زیر، کاری می‌کردند که اسیران، از «حمایت عاطفی ناشی از ارتباطات بین‌فردی» بهره‌مند نشوند:

- جاسوسی
- انتقاد از خود

- درهم شکستن وفاداری به کشور
- محروم کردن آن‌ها از هرگونه حمایت عاطفی مثبت

در این اردوگاه، هرکس که جاسوسی سایر زندانیان را می‌کرد، سیگار جایزه می‌گرفت؛ اما کسی که درموردش جاسوسی شده بود هیچ نوع تنبیهی نمی‌شد. همه به جاسوسی برای دریافت جایزه که خطری هم برای دوستانشان نداشت، عادت کرده بودند. اسیرکنندگان با این شیوه، محیطی ساخته بودند که مخزن حسن‌نیت آن جمع را به شکلی دائمی و ظالمانه خالی می‌کرد.

برای ترویج انتقاد از خود، زندانبان‌ها سربازان را در گروه‌های ده دوازده نفری دور هم جمع می‌کردند و تکنیکی را به کار می‌بردند که مایر آن را «شکل فاسد گروه‌درمانی» می‌نامید. هرروز از زندانیان می‌خواستند در مقابل جمع، خاطره یکی از مواردی که به دوستان خود خیانت کرده‌اند یا می‌توانستند خدمتی بکنند و نکرده‌اند را تعریف کنند. با این روش، به شکلی ظریف و زیرکانه، علاقه و مراقبت و پذیرش اجتماعی در میان سربازان کاهش می‌یافت.

سومین تاکتیک، با هدف درهم شکستن وفاداری به کشور و فرماندهان ارشد به کارگرفته می‌شد. آن‌ها به شکلی آرام و بی‌رحمانه، به تدریج تبعیت سربازان نسبت به فرماندهان ارشد خود را تضعیف کردند و از بین بردند. رابطه میان سربازان درهم‌شکسته شده بود و دیگر به وضعیت یکدیگر اهمیتی نمی‌دادند. اما خالص‌ترین و خبیثانه‌ترین تاکتیک خالی کردن مخزن سربازان، این بود که هم‌زمان با غرق کردن آن‌ها در احساسات منفی، هر نوع حمایت عاطفی مثبت را از آن‌ها دریغ می‌کردند. اگر برای یک سرباز اسیر، نامه حمایت‌آمیز از خانه ارسال می‌شد، آن نامه را نگه می‌داشتند و به او نمی‌دادند و حتی نمی‌گفتند چنین نامه‌ای دریافت شده است؛ اما اگر نامه‌ای با محتوای منفی به اردوگاه می‌رسید، مثلاً فوت بستگان، یا اینکه همسر اسیر از زنده بودن او قطع امید کرده و قصد ازدواج با فرد دیگری را دارد، بلافاصله نامه را به دست سرباز می‌رساندند. در حدی که صورت حساب‌های پرداخت‌نشده‌ای را که از اداره‌های وصول مطالبات ارسال می‌شد، چنان به‌سرعت به دست اسیران تحویل می‌دادند که تاریخ تحویل با تاریخ ارسال، دو هفته هم فاصله نداشت. اثر این تکنیک‌ها ویران‌کننده بود؛ سربازان باور به خود و عزیزانشان را از دست می‌دادند، چه برسد به خدا و کشورشان.



شاید بتوان گفت آنچه مطالعه کردید، وضعیت امروز ما است که از گوشه و کنار، بالا و پایین و از این و آن مدام در حال شنیدن اخبار مایوس‌کننده هستیم.

اما بگذارید یک سوال از شما بپرسم؛ در هفته گذشته، چند ساعت پیگیر اخبار و استوری‌ها و پست‌های شبکه‌های اجتماعی بوده‌اید؟ میانگین حضور در شبکه‌های اجتماعی در کم‌ترین گزارش ۲۹ دقیقه در روز، برآورد شده است. حال از شما درخواستی دارم؛ اگر بگوییم تنها ده و نیم ساعت در هفته، در شبکه‌های مجازی باشید، یک برگه بردارید و اخباری را که در این هفته خوانده‌اید، بدون مراجعه به شبکه‌های اجتماعی، روی کاغذ بنویسید. بیشتر افراد بیش از یک برگ کاغذ هم نمی‌توانند بنویسند؛ اما آنچه این بین رخ می‌دهد، این است که ضربه‌های مکرر به روان شما وارد می‌شود، فارغ از اینکه آن را دوست داشته باشید یا خیر.

پ.ن: پیشنهاد می‌کنم که از تمام کانال‌های خبری درون گوشی‌تان خارج شوید. به مدت یک هفته تلویزیون و رادیو را صرفاً برای گوش دادن یا دیدن برنامه موردعلاقه‌تان روشن کنید. پس از یک هفته خودتان نتایج آن را خواهید دید.



به کسی که تروما داشته چی بگیم و چی نگیم؟

با کسی که تروما (روان زخم یا ضربه روانی) رو تجربه کرده، باید با احتیاط صحبت کنیم. ما دوستان، اطرافیان و خانواده‌مون رو خیلی دوست داریم و ممکنه حرفی رو بزنیم که باعث بدتر شدن حال عزیزمون بشه، با این که قصدمون همدلی بوده!

بهش نگیم:

تو الان واقعا نیاز داری در موردش حرف بزنی

به جاش بگیم:

اگه نیاز داشتی صحبت کنی، من اینجام که به حرفات گوش بدم.

بهش نگیم:

وقتشه که ولش کنی.

به جاش بگیم:

من پیشتم

بهش نگیم:

همه چی درست میشه

به جاش بگیم:

کاملا می‌فهمم که الان داری درد می‌کشی

بهش نگیم:

چرا زودتر بهم نگفتی؟

به جاش بگیم:

مرسی که بهم اعتماد کردی

بهش نگیم:

این قضیه، تو رو قوی‌تر می‌کنه

به جاش بگیم:

قطعا این قضیه روی تو خیلی تاثیر گذاشته

بهش نگیم:

عصبانی نباش

به جاش بگیم:

البته که عصبی هستی.

مارا در شبکه های اجتماعی دنبال کنید:

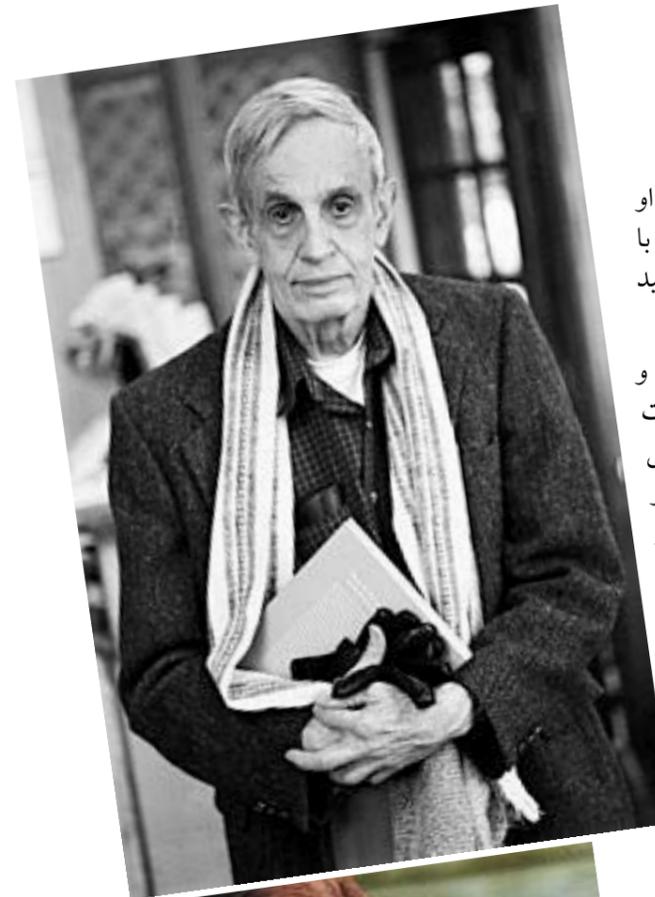
@Hamtayaran_mums

@Mentalhealth.mums

راه های ارتباطی همتایاران (انتقادات و پیشنهادات):

@Hamtayar_male

@Hamtayar_female



جان نش

جان فوربز نش جونپور، ریاضیدان آمریکایی و برنده جایزه نوبل اقتصاد بود. او مشارکت برجسته‌های در زمینه نظریه بازی، هندسه دیفرانسیل و معادله دیفرانسیل با مشتقات جزئی داشت. نش به مدت بیش از ۳ دهه به اسکیزوفرنی از نوع پارانوئید مبتلا بود.

وی صداهایی غیرواقعی را می‌شنید که او را از خطراتی موهوم می‌ترساندند و وادارش می‌کردند کارهایی برخلاف خواسته‌اش انجام بدهد. رفته‌رفته بر شدت توهمات او افزودند تا جایی که او هام وی شکل بصری نیز یافت و زندگی‌اش در آستانه فروپاشی قرار گرفت. کرسی استادی خود را در دانشگاه از دست داد و بالاخره در بیمارستان بستری شد ولی در این دوران همسرش کنار او بود و به او بسیار کمک کرد.

پزشکان، بیماری‌اش را نوعی اسکیزوفرنی پارانوئید تشخیص دادند که با افسردگی خفیف و کاهش اعتمادبه‌نفس همراه شده بود.

او با تمام توان سعی کرد تا ذهن خود را ذره‌ذره اصلاح کند. این فرایند جبرانی چیزی نزدیک به ۳۰ سال از بهترین سال‌های عمر او را گرفت اما امید و اراده‌ای که او از خود نشان داد، کار خودش را کرد و ریاضی‌دان نابغه بالاخره از بند بیماری نجات پیدا کرد.

خودش این‌طور می‌نویسد:

به مرور زمان سعی کردم بخش بیمار ذهن خودم را شناسایی و پاک کنم. سعی کردم رفته‌رفته ذهنیت عالمانه‌ای را که از قبل داشتم، بازسازی کنم. این کار خیلی طول کشید؛ خیلی چیزها را از من گرفت اما فکر می‌کنم الان دیگر بخش اعظم آن هذیان‌ها و آن توهمات را دور ریخته‌ام. اینکه در این سن و سال هنوز می‌توانم یک ریاضی‌دان و تنورسین فعال باشم، به این معنی است که من در مبارزه با بیماری‌ام موفق شده‌ام.

جان فوربز نش خود را از درون تاریخ خود بیرون کشید و با جنگ با تخیلاتش دنیای واقعی را پذیرفت. او برای مبارزه با بیماری‌اش مانند دیگر بیماران، قسمت دوست‌داشتنی وجودش را به قبول واقعیت بخشید.

کتاب «ذهن زیبا» که در ۱۹۹۸ میلادی منتشر شد و نیز فیلمی با همین نام - با بازی راسل کرو در نقش نش و کارگردانی ران هاوارد که در ۲۰۰۱ به نمایش درآمد و برنده ۴ جایزه اسکار شد - درباره زندگی او ساخته شده‌است. همچنین مستند «جنون درخشان» که نگاه دقیق‌تر و وفادارتری به زندگی او داشته‌است، در مورد اوست.

