



معاونت دانشجویی، فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

# سخن مشاور

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی

شماره ۲۶ دی ماه ۱۴۰۰



برقراری ارتباط با دیگران

نگاه به پوشش از زاویه ای دیگر

ترس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان

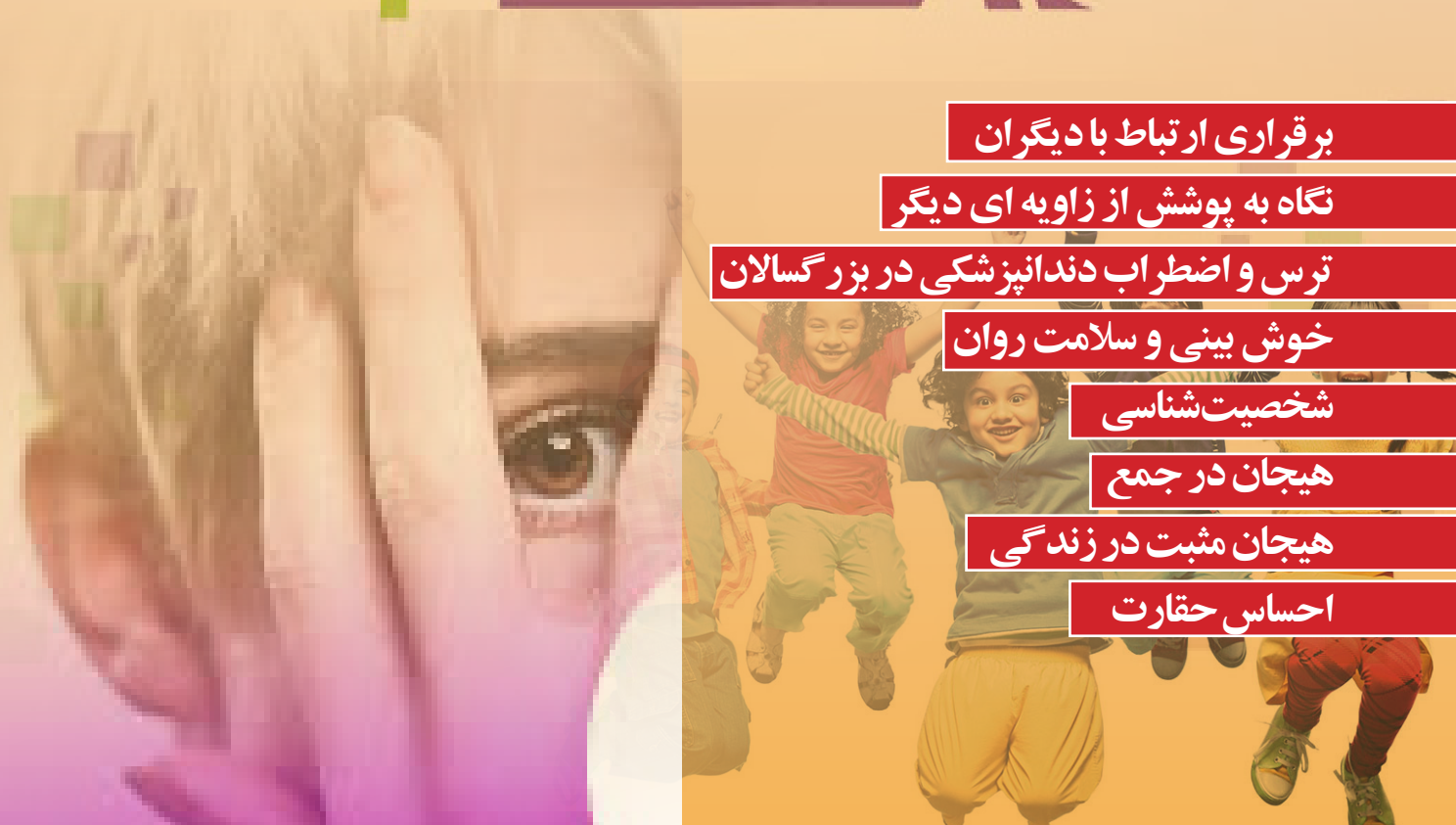
خوش بینی و سلامت روان

شخصیت شناسی

هیجان در جمع

هیجان مثبت در زندگی

احساس حقارت





# سخن مشاور

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی

شماره ۲۶ دی ماه ۱۴۰۰

**صاحب امتیاز:** معاونت دانشجویی، فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

**مدیر مسئول:** دکتر مجتبی کرباسی

**سردبیر:** سودابه شریفیان

**تنظیم کننده:** راضیه کریمی

**صفحه آرایی:** محمدعلی نریمانی

**هیئت تحریریه:**

سودابه شریفیان - زهرا طغیانی - الهام بیننده - پروین عابدی

راضیه کریمی - فرزانه قاسمی - سمیه طیاری - زهره یاری

**آدرس نشریه:**

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - جنب تالار شریعتی - اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

## فهرست مطالب

برقراری ارتباط با دیگران / ۲

نگاه به پوشش از زاویه ای دیگر / ۶

توس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان / ۹

خوش بینی و سلامت روان / ۱۱

شخصیت شناسی / ۱۶

هیجان در جمع / ۲۰

هیجان مثبت در زندگی / ۲۲

احساس حقارت / ۲۵



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰



# برقراری ارتباط با دیگران

## چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؟

نگارنده: سودابه شریفیان

کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان



همه افراد برای برقراری ارتباط با دیگران نیاز به یادگیری مهارت‌هایی جهت شروع و حفظ آن دارند. روشی که برای ایجاد ارتباط استفاده می‌کنید بر زندگی شما و اینکه چه کسانی در زندگی شما حضور داشته باشند، تأثیر می‌گذارد. شغل، دوستان، میزان درآمد، و ازدواج شما می‌تواند تحت تأثیر شیوه برقراری ارتباط شما باشد.

است خودتان باشید. ممکن است فکر کنید با حيله و دروغ نیز می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید اما نیازی به این کار نیست، راه‌های ساده‌تری برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران وجود دارد. در این مقاله ابعاد مختلف برقراری ارتباط با دیگران بررسی شده است.

### چگونه شروع به برقراری ارتباط با دیگران کنیم؟

ارتباط با یک فرد جدید به اندازه پرسیدن چند سوال هزینه دارد. شروع با سوال در مورد خواسته‌ها و نداشته‌هایتان، شباهت‌ها و تفاوت‌های خود و خانوادگی

• همه افراد برای برقراری ارتباط با دیگران نیاز به یادگیری مهارت‌هایی جهت شروع و حفظ آن دارند. روشی که برای ایجاد ارتباط استفاده می‌کنید بر زندگی شما و اینکه چه کسانی در زندگی شما حضور داشته باشند، تأثیر می‌گذارد. شغل، دوستان، میزان درآمد، و ازدواج شما می‌تواند تحت تأثیر شیوه برقراری ارتباط شما باشد. تلاش برای شناخت و ارتباط با یک فرد جدید، ممکن است برای هر دو طرف استرس‌زا و هیجان‌انگیز باشد. اینکه فرد را کجا یا چگونه ملاقات کردید اهمیتی ندارد، فقط لازم



فصلنامه علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰



مهارت‌های ارتباطی شما بستگی دارد و لازم است آن‌ها را تقویت کنید. برای کسب اطلاعات در زمینه مهارت‌های ارتباطی کلیک کنید.

## ۲- زمانی را برای یک صحبت یا مکالمه در نظر بگیرید

یک نقطه اتصال مثل فیلم، هنر، اقتصاد یا تحصیل پیدا کنید و درباره آن حرف بزنید. در طی صحبت به نقاط مشترک و تفاوت خود می‌رسید و سعی کنید آن‌ها را به چالش بکشید. به تفاوت‌ها احترام بگذارید و سعی نکنید نظر خود را به فرد مقابل تحمیل کنید.

## ۳- در برقراری ارتباط با دیگران سوالات کلی و باز بپرسید

پرسیدن سوالاتی که با چطور یا چگونه شروع می‌شود، می‌تواند یک مکالمه را ادامه دار کند. پرسیدن اینکه چه کتابی یا چه فیلمی دوست دارد، سوال درباره اینکه کار و شغل خود را چگونه پیش می‌برد و از این نوع سوالات، پاسخ‌های

ملاقات خود را به سمت ایجاد یک خاطره مشترک هدایت کنید. پیاده



**باز بودن ذهن، پذیرا بودن و روشن فکر بودن، کلید ایجاد ارتباط با یک فرد یا شریک عاطفی جدید است. بدون قضاوت بشنوید. شما مجبور نیستید با دیدگاه طرف خود موافق باشید، بلکه لازم است آن را درک کنید و بفهمید.**



روی، رفتن به یک محل تفریحی یا هر چیزی امکان پذیر است. نیاز به برنامه‌ریزی نیست، یک نقطه مشترک پیدا کنید که هر دو از آن لذت می‌برید و آن را پیشنهاد دهید. ایجاد یک تجربه و خاطره مشترک، می‌تواند رابطه را ایجاد و تقویت کند. این که چطور وارد ارتباطی مؤثر با دیگران شوید به میزان زیادی به

و هر چیزی که می‌تواند ارتباط شما را قوی کند، قابل انجام است. هر کسی ممکن است سبک‌های ارتباطی خود را داشته باشد، اما در ادامه مواردی که هر کس می‌تواند برای برقراری ارتباط با دیگران انجام دهد را بررسی می‌کنیم. همچنین پیشنهاد می‌کنیم برای اطلاع از نحوه شروع رابطه عاشقانه کلیک کنید.

## هفت اصل مهم در ملاقات‌های اولیه

سبک‌های ارتباطی متفاوتی وجود دارند که هر کس متناسب با شخصیت خود می‌تواند آن‌ها را به کار بگیرد. اما ۷ اصل مهم وجود دارد که لازم است در ارتباطات اولیه خود با دیگری از آن‌ها استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه سبک‌های ارتباطی کلیک کنید.

## ۱- برای برقراری ارتباط با دیگران وارد یک ماجراجویی شوید



جالبی خواهد داشت که به شما کمک می‌کند یک پیوند جدید با طرف مقابل برقرار کنید. در واقع فضا را برای فرد مقابل باز بگذارید تا درباره خود صحبت کند. پرسیدن سؤالات هوشمندانه میزان مهارت‌های ارتباط کلامی شما را مشخص می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مهارت ارتباط کلامی کلیک کنید.

#### ۴- برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران از قضاوت پرهیزید

باز بودن ذهن، پذیرا بودن و روشن‌فکر بودن، کلید ایجاد ارتباط با یک فرد یا شریک عاطفی جدید است. بدون قضاوت بشنوید. شما مجبور نیستید با دیدگاه طرف خود موافق باشید، بلکه لازم است آن را درک کنید و بفهمید.

#### ۵- یک فعالیتی را با هم انجام دهید

انجام یک فعالیت مشترک راهی عالی برای ایجاد ارتباط است. وقتی باهم کاری می‌کنید، مغز درباره تجربه‌های منحصر به فردتان اشتراکاتی می‌سازد. انجام یک کار ساده مثل ورزش کردن در یک گروه، بازی‌های دو نفره و بازدید از یک مکان خاص، می‌تواند ضمانتی برای رشد رابطه شما باشد.

#### ۶- به یک مکان شلوغ بروید

برای برقراری ارتباط با دیگران می‌توانید از مکان‌های شلوغ شروع

کنید. اینکه بخواهید با هم تنها باشید و سوسه انگیز است اما تنهایی می‌تواند به رابطه شما آسیب بزند. به یک مکان شلوغ بروید تا چیزی برای صحبت کردن داشته باشید و اصطلاحاً یخ شما آب شود، نگاه به مردم و مکان‌ها و صحبت درباره آن‌ها باعث احساس راحتی شما می‌شود.

#### ۷- برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران مثبت اندیش باشید

لبخند بزنید و از فرصتی که برای آشنایی به دست آوردید خوشحال باشید. برای نشانه‌های مثبت کوچک زیادی هیجان زده نشوید. نگرش مثبت به رابطه، آینده و زندگی داشته باشید و از غر زدن و انتقاد دست بردارید. از دیگران و نکات مثبتشان تعریف و تمجید کنید و سعی کنید قدردان و سخاوتمند باشید. پیشنهاد می‌کنیم در این زمینه مقاله مثبت اندیشی را مطالعه کنید.

#### نکات کلیدی برای برقراری ارتباط با دیگران

برای این که روابط اجتماعی قوی داشته‌باشید لازم است بر روی خود کار کنید و در این زمینه تمام تلاش خود را به کار ببرید. توصیه می‌کنیم مقاله روابط اجتماعی را نیز مطالعه کنید.

#### ۱\_ خودتان باشید

فیلم بازی نکنید و ساختگی رفتار

نکنید. چیزی که هستید را به نمایش بگذارید. دیگران یک آدم ناقص ولی صادق را به یک دروغگوی حرفه‌ای ترجیح می‌دهند. چیزی نگویند که در آن گیر کنید و بعدها شرمند شوید.

#### ۲\_ توجه کنید

به حرف‌های طرف مقابل توجه نشان دهید اما خیلی هیجان زده و ساختگی نباشد. می‌توانید با تکرار آخرین جملات او و سوال در مورد آن‌ها توجه‌تان را منتقل کنید. واقعا به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید، همانطور که دوست دارید دیگران به شما گوش دهند. لازم است برای ارتباط موفق و مؤثر مهارت گوش دادن فعال را بیاموزید. مطالعه مقاله گوش دادن می‌تواند مفید باشد.

#### ۳\_ در به کار بردن عبارات تأییدی افراط نکنید

گفتن مرتب او-هوم، آره، می‌فهمم، عجب و ... می‌تواند ارتباط شما را مختل کند و باعث می‌شود طرف مقابل حس کند شما دارید تظاهر به گوش دادن می‌کنید. سعی کنید واکنش ساده و گاهی با پرسش داشته باشید. از طرفی لازم است در بسیاری مواقع از زبان بدن خود استفاده کنید و ارتباط غیر کلامی را به کار بگیرید.

#### ۴\_ زبان بدن خود را تقویت کنید

با موبایل خود کار نکنید، دست به



سینه نباشید و به ساعت و اطرافتان نگاه نکنید. نشانه‌ها و حالات بدنی گاهی بسیار مهم‌تر از کلمات شما هستند. زبان بدن را بیاموزید، یک حالت با اعتماد به نفس ولی پذیرا داشته باشید. استفاده از زبان بدن و به ویژه تماس چشمی تأثیر گذاری بسیار زیادی بر طرف مقابل شما می‌گذارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ارتباطات غیر کلامی کلیک کنید.

## ۵\_ دانای کل نباشید

وقتی با دیگران حرف می‌زنید سعی نکنید نشان دهید چقدر اطلاعات بالایی دارید یا چقدر هنرمند هستید. شاید شنیدن برخی حرف‌ها برای شما دشوار باشد اما مدام نقض کردن و نقد کردن صحبت‌های طرف مقابل، شما را یک فرد آگاه نشان نمی‌دهد، بلکه شما مغرور و از خود راضی به نظر می‌رسید. تجارب و مقام شما اهمیتی ندارد، به طرف مقابل حس مهم بودن و ارزشمند بودن بدهید.

## ۶\_ با اسم کوچک صدا کنید

این مورد بسیار به ایجاد یک رابطه جدید کمک می‌کند اما سعی کنید ملاحظات فرهنگی را در نظر بگیرید. ترجیح این است که همان‌طور که فرد خود را به شما معرفی کرده صدا بزنید یا در مورد اینکه چگونه راحت‌تر است صدایش کنید با او صحبت کنید.

## ۷\_ برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران شوخی کنید

سعی کنید در مورد مسائل مختلف، ولی به اندازه کافی و در موقعیت مناسب شوخی کنید. حواستان باشد با تفاوت‌ها، نظرات شخصی، اعتقادات و خانواده فرد شوخی نکنید. شوخی در مورد چیزهای لحظه‌ای که می‌بینید و اتفاق می‌افتد و حتی شوخی با خودتان می‌تواند مؤثر باشد. لحن شوخی نباید توهین آمیز، زننده، بی ادبانه و تمسخر گونه نباشد.

## ۸\_ اسامی را به خاطر بسپارید

سعی کنید که اسم کسانی که ملاقات می‌کنید به هر روشی به خاطر بسپارید. گفتن این که من اسم‌ها یاد نمی‌ماند برای طرف مقابلتان بسیار ناخوشایند است. اسم آن‌ها را بارها تکرار کنید و برای یادآوری آن برای خود کد یا تصویر ذهنی بسازید. وقتی کسی متوجه شود در خاطر شما مانده است ارزشمندی می‌کند و از طرفی انرژی مثبتی را نیز به شما انتقال می‌دهد.

## ۹\_ با همه و در هر مکان صحبت کنید

ممکن است از ارتباط با افراد جدید بترسید اما لازم است برای شروع یک تغییر تلاش و تمرین کنید. سعی کنید در اتوبوس، تاکسی یا هر مکانی، با افراد

غریبه وارد مکالمه‌ای هرچند کوتاه شوید. با فروشنده مغازه یا مشتریان در مورد مسائل مربوط صحبت کنید. این کار اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و به مرور باعث تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌شود. حواستان باشد شوخی زننده نکنید و از زیاده‌گویی بپرهیزید.

لازم است ترس شما از صحبت کردن بریزد و چه کسی بهتر از افرادی که ممکن است هرگز دیگر در زندگی خود آن‌ها را نبینید. پس نه آبروی شما خواهد رفت و نه تمسخر خواهید شد.

## سخن آخر

برقراری ارتباط با دیگران یک مهارت است و هر مهارتی قابل یادگیری است. ممکن است شما به هر دلیلی نحوه ارتباط را یاد نگرفته باشید اما انسان، یک موجود اجتماعی است و هیچ چیز مثل ارتباطات سالم به رشد شما کمک نخواهد کرد. اگر در این زمینه مشکل دارید یا می‌ترسید، لازم است با یک روانشناس که در زمینه مهارت‌های ارتباطی تخصص دارد صحبت کنید و شرایط خود را با او در میان بگذارید. یک درمانگر با تجربه می‌تواند به شما در آموزش مهارت‌های ایجاد ارتباط موثر و شناخت بهتر خودتان کمک کند. برای درک بهتر مقاله ارتباط موثر را مطالعه کنید.



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰



**آنچه لازمست در خصوص قوانین پوشش در دانشگاه بدانید**

# "نگاه به پوشش از زاویه ای دیگر"

نگارنده: زهرا طغیانی

کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

قوانینی در حوزه پوشش دانشجویان، اساتید و کارکنان در محیط‌های آموزشی و دانشگاهی قوانین پوششی مشخصی را تدوین نموده و همه ملزم به رعایت آن هستند. ضوابط پوشش در همه دانشگاه‌های دنیا وجود دارد و بعضاً سخت‌گیرانه‌تر از ضوابط دانشگاه‌های اسلامی است. مثلاً در قوانین دانشگاه ایالتی فلوریدا آمده که در دانشگاه لوازم آرایش باید در حد اعتدال استفاده شود و استفاده از ادکلن‌های قوی؛ به خصوص در زمان مراقبت از بیماران مجاز نیست. ناخن‌ها باید کوتاه و تمیز باشند. دانشجویان نباید لاک بزنند زیرا ممکن است محل تجمع باکتری بوده و در زمان

دانشجویان مشغول به کار و تحصیل در این مراکز است. بنابراین در محیط‌های دانشگاهی، چگونگی وضعیت ظاهری برخاسته از شأن محیط علمی و فرهنگ خاص محیط آموزشی است و دانشگاه و بیمارستان به عنوان محل کار و تحصیل و پژوهش و حتی مکان عمومی و تفریحی هر یک به اقتضای خود نوع پوشش خاصی را می‌طلبد.

## **آیا قوانین پوششی فقط در دانشگاه‌های ایران مطرح است؟**

در هر جامعه انسانی رعایت نظم و قوانین، جهت دستیابی به اهداف خاص در نظر گرفته می‌شود. به همین منوال هر دانشگاهی در هر نقطه از جهان،

## **دانشجوی عزیز**

داشتن ضابطه و قانونمندی جهت دستیابی به اهداف جمعی و پایبندی به اصول انسانی در هر مجموعه ای امری ضروری است. پوشش و آراستگی ظاهر فاکتورهای مهمی هستند که مقام، عقاید و شأن فرد را منعکس می‌کند. در میان سازمانها و مراکز مختلف، مهمترین بخشی که از هر جهت در رشد و پیشرفت هر جامعه تاثیر گذار است مراکز آموزشی خصوصاً مراکز آموزش عالی هر کشور است و یکی از عواملی که در دستیابی به اهداف در مراکز آموزش عالی نقش دارد، کیفیت حضور افراد از نظر ظاهر و نوع پوشش کارمندان و



**فصلنامه**

علمی، فرهنگی اجتماعی  
**سخن مشاور**

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰



کار با تجهیزات استریل مشکل ساز شوند. در این دانشگاهها برای برخورد با دانشجویان خاطی قوانین سخت گیرانه ای در نظر گرفته شده است.

### آیین نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی

در ماده ۱۱۱ آیین نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی نیز اعلام شده که شاغلان حرفه‌های پزشکی و وابسته در انتخاب و رعایت پوشش حرفه‌ای، مکلفند پوششی را انتخاب کنند که شأن و حرمت حرفه خود را حفظ کند و احترام به این حرفه را برانگیزد و هم موجب آرامش و اعتماد دریافت کنندگان خدمات پزشکی شود، همچنین از انتقال عفونت‌ها جلوگیری و ایمنی خود حرفه‌مندان و بیماران را حفظ کند. همچنین بر اساس ماده ۱۱۷ این آیین نامه اعلام شده است که شاغلان حرفه پزشکی و وابسته، باید در محیط ارائه خدمت بدون آرایش و زیورآلات

متعارف باشند. همچنین طبق ماده ۱۱۸ آیین نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی، لازم است شاغلان حرفه پزشکی و وابسته، برای حفظ هرچه بیشتر سلامت بیماران، بهداشت فردی را در ابعاد مختلف آن رعایت کنند از جمله اینکه ناخن‌ها باید کوتاه، تمیز و فاقد ناخن مصنوعی باشند.

راحتی، امنیت و آرامش یک بیمار ممکن است تحت تاثیر ظاهر و رفتار دانشجوی و کادر درمانی قرار گیرد.

### قانونمندی و رعایت اخلاق حرفه‌ای

در کنار قانون، رعایت اخلاق حرفه‌ای و ضوابط مربوطه، آرامش افراد را در محیط تحصیل و کار تضمین می‌کند. قانونمندی با اخلاق رابطه مستقیم دارد قانون‌گریزی مشخصه افرادی است که هویت و شخصیت آنها ثبات ندارد. گاه برخی افراد قانون‌گریزی را برای خود امتیاز و تفاخری محسوب می‌کند غافل از آنکه این عمل به سلب آسایش

و امنیت فکری و جسمی خود و دیگران می‌انجامد. اگر دانشجو از ابتدای ورود به دانشگاه و محیط درمان به حرمت و قداست آن احترام بگذارد، زمانی که فارغ‌التحصیل می‌شود نیز در کار خود به حفظ شان خود و ارزش‌ها توجه می‌کند. تمایلی که در جوانان و نوجوانان به طور طبیعی وجود دارد تمایل به متفاوت بودن و متمایز کردن خود از دیگران است که همراه با نوجویی و تنوع‌طلبی که خاص دوره جوانی است و عموماً جنبه نابهنجار ندارد ولیکن فردی که از سلامت روان برخوردار است و در راستای رشد روانی حرکت می‌کند باید بتواند در فضای دانشگاه و یا محیط کاری خود قانون‌پذیر باشد و این محیط را متمایز از مکان‌های عمومی و یا تفریحی بداند. در واقع نوع لباس پوشیدن از صفات شخصیتی انسان‌ها رونمایی می‌کند و بیشتر از آنچه تصور می‌شود بر ارتباطات و تعاملات میان فردی تأثیر می‌گذارد.







### ارتباط سبک پوشی و شخصیت

مدل لباس پوشیدن ارتباط مستقیمی با شخصیت افراد دارد و اطلاعات زیادی درباره نگرش و شخصیت افراد به بیننده نشان می‌دهد. اهمیت نوع پوشش و تناسب آن با محیط تحصیل و کار در حدی است که گاه می‌تواند بعنوان یک نشانه تشخیصی در کنار سایر علایم، در برخی اختلالات روانشناختی مورد توجه قرار گیرد. بعنوان نمونه پوشیدن لباسهای نامتعارف از مشخصه‌های شخصیت اسکیزوتایپال و پوشیدن لباسهایی با رنگهای متنوع و جیغ و آرایش غلیظ می‌تواند یکی از نشانه‌های فاز شیدایی در اختلال دوقطبی باشد. گاهی اوقات تمایل به نمایش ظواهر، جنبه بیمارگونه به خود می‌گیرد از جمله، مبتلایان به شخصیت نمایشی (هیستریونیک) و یا

شخصیت نمایشی با آرایش نامتعارف سر و صورت و لباس‌های غیرعادی تمایل به جلب توجه دیگران دارند. همچنین فردی که ظاهر و پوششی ژولیده و نامرتب دارد نیز می‌تواند نشان از افسردگی یا اختلالی مانند اسکیزوفرن باشد.

### سخن آخر

در جامعه کنونی انسان‌ها به رابطه لباس با شخصیت افراد پی برده‌اند و به آن اهمیت می‌دهند بعنوان نمونه در انتخاب دوست به نوع و سبک پوشش و مشابهت آن با خود دقت می‌کنند با این پیش فرض که احتمالاً طرز تفکر نسبتاً یکسانی، با خودشان داشته باشند. پوشش مناسب؛ آراستگی، وقار و نظم در ظاهر و حیا و نجابت در رفتار را نیز شامل می‌شود. انسان‌ها با نوع

پوشش خود پیامهای مهمی در خصوص احساسات و عواطف و اولویتهای خود ارائه می‌دهند. در دانشگاه هدف کسب مهارت و علم آموزی است و در ارتباط با مراجعان و بیماران هدف ارائه خدمات تخصصی و درمانی می‌باشد. بی شک در این میان پوشش و ظاهر دانشجویی که در رشته‌های علوم پزشکی تحصیل می‌کند و در حیطه‌های بالینی و درمانی مشغول به فعالیت است اهمیت بالایی دارد. وضعیت ظاهری کادر درمانی، یکی از عوامل جلب اطمینان بیماران است در واقع راحتی، امنیت و آرامش یک بیمار ممکن است تحت تاثیر ظاهر و رفتار دانشجو و کارمندان این حوزه قرار گیرد.



# ترس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان

نگارنده: دکتر الهام بینده  
(روانشناس سلامت و بالینی)



گوش می‌دهیم، خیلی وقت‌ها دلیل واضح و مشخصی برای اضطرابشان ندارند. گاهی می‌گویند نگرانند که هنگام انجام کار دندانپزشکی چیزی به دهانشان وارد شود و خفه شوند، گاهی ترس شدید از تزریق و دیدن خون حین انجام کارهای دندانپزشکی بیزارشان کرده، بعضی هم بوی مواد دندانپزشکی را نمی‌توانند تحمل کنند. گاهی هم احساس می‌کنم صدای مت‌های دندانپزشکی گوش بعضی‌هایشان را بیش‌تر از گوش من می‌خراشد. در تحقیقات نیز خوانده‌ام دلیل اصلی ابتلای افراد به ترس و اضطراب دندانپزشکی تقریباً ناشناخته است با اینحال از بین آنچه بیشتر مطرح شده تروما در کودکی و خاطره تلخ درمان‌های دندانپزشکی گذشته اهمیت دارد، این‌ها از جمله دلایلی هستند که با مکانیسم‌های متفاوتی مثل شرطی‌سازی، فرد مستعد را در طول زمان آسیب‌پذیرتر می‌کند.

به مرور که زمان می‌گذرد همچنان این افراد به دندانپزشکی نمی‌روند و احیاناً اگر نزدیکانشان از آنها دلیل این نرفتن را جویا

ترس از رفتن به موقعیت‌های دندانپزشکی باعث اختلال در روند سیستم سلامت زایی افراد می‌شود. کسانی که با این هیجان ناخوشایند دست و پنجه نرم می‌کنند نشانه‌های زیادی از جمله ضربان قلب و فشار خون بالا، لرزش و تعریق زیاد و تهوع را بروز می‌دهند، برخی از این افراد هنگام انجام امور دندانپزشکی از حال می‌روند، برخی هم از چند شب مانده به روز نوبتشان نمی‌توانند بخوابند، کابوس‌های وحشتناک می‌بینند، مدام از خواب می‌پرند و تنش زیادی را تحمل می‌کنند. بسیاری افراد هم حس‌ها و فکری‌هایی مثل دلهره، بی‌قراری، شرم، تحقیرشدن، سرزنش خود و دیگران را در این دوران تجربه می‌کنند. این افراد در واکنش به ترسشان تا آنجا که می‌توانند از رفتن به دندانپزشکی گریزانند، خیلی وقت‌ها رفتن به دندانپزشکی برایشان طاقت فرساتر از تحمل دندان درد است.

وقتی پای صحبت این افراد می‌نشینیم و خوب به درد دل آنها



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰

تقویت این رفتارهای دوری‌گزین و گاهی باعث عدم تمایل به شرکت در مکان‌های اجتماعی دیگر نیز می‌شود، آنها منزوی می‌شوند، دوست ندارند دندان‌هایشان را کسی ببیند و تمایلی هم به لبخند زدن ندارند. به صورت ناخودآگاه ترس و اضطراب دندانپزشکی‌شان بیشتر شده و آنقدر در چرخه معیوب این اختلال گیر می‌کنند تا موهایشان مثل دندان‌هایشان سفید شود! آنها همه راهکارهای ناخوشایند از تریاک تا روغن ترمز سوخته را امتحان می‌کنند ولی دریغ و افسوس از اینکه درمان واقعی را پیگیری کنند.

شوند، می‌گویند سری که درد نمی‌کند را که دستمال نمی‌بندند و به این ترتیب دندان‌هایشان پوسیده‌تر و فاسدتر و هیجانها و دردهایشان پیچیده‌تر و غیرقابل دسترس‌تر می‌شود تا جایی که گاهی دردها را دردناک‌تر و ترس‌ها را ترسناک‌تر احساس می‌کنند و با این حال باز هم دندان روی جگر می‌گذارند و به دندانپزشکی نمی‌روند. تصور مراجعه به دندانپزشک برای آنها شبیه کابوسی وحشتناک است و این حالت از بس که نگران‌شان می‌کند، باعث می‌شود نشخوارهای فکری لحظه‌ای رهایشان نکند، این احساسات درهم برهم و ناخوشایند باعث

لازم به ذکر است که تیم‌های دندانپزشکی

بیمارستانی به این حیطة بسیار توجه کرده

اند چراکه درمان دندان‌های این افراد

تنها به صورت تیمی امکان پذیر

است. پیشنهاد می‌کنم در صورتی

که فردی بخواهد روند درمانش

را به صورت عادی پیگیری کند

از روان‌درمانگران این حیطة

که هماهنگ با تیم دندانپزشکی

نقش آفرینی می‌کنند، یاری بگیرد.

1. jaraS ,E hednaniB  
 ,hG izieF ,P iragsA ,N imarrohK  
 ecnatpeccA fo ssenevitceffE ehT .B inahaT  
 evitingoC no yparehT tnehtimmoC dna  
 ytireveS smotpmY dna noitalugeR noitomE  
 icS vaheB seR J .stneitaP yteixnA latneD ni  
 .146-926 :(4)71 ;0202

2. iragsA ,N imarohK jareS ,E hednaniB  
 fo ssenevitceffE ehT .B inahaT ,hG izieF ,P  
 no yparehT tnehtimmoC dna ecnatpeccA  
 stneitaP ni efiL fo ytilauQ detaler-htlaeH larO  
 ;0202 hcS tneD nahafsl J .yteixnA latneD htiw  
 .44-13 :(1)61





نگارنده: پروین عابدی  
کارشناس مشاوره و سلامت روان

# خوش بینی و سلامت روان



## خوش بینی و سلامت روان

می‌گیرد. تفکر مثبت شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش، احساس‌ها، علایق و استعدادها، خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد.

افکار مثبت، افکاری سازنده و انرژی بخش است که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابد و باعث می‌شود ذهن و فکر مثبت شود. در این

، "قادر نیستند" در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی دقایق تمرکز کرده اند خانواده کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت‌اندیش، اعضای خانواده، خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن بدل کنند و توفیق کامکاری را نصیب خود نمایند. خوش بینی از تفکر مثبت نشأت

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ناخودآگاه نمی‌تواند خوب را از بد تشخیص بدهد و نیز غلط را از درست. ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرشت ما را به دست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد. چنان که اندیشه منفی و یاس آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه‌شان آند. بنابر این آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند. آنانی که می‌پندارند



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰

صورت کنترل فکر در اختیار خود ما است . در حالی که افکار منفی افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کنند . در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

افرادی که خوش بین هستند و به جنبه روشن و امیدوار کننده زندگی می نگرند، عمر بیشتری از افراد بدبین دارند و از سلامت جسمانی بهتری برخوردار هستند. افراد بدبین از وضعیت جسمانی مطلوبی برخوردار نخواهند بود و زودتر از افراد خوش بین از دنیا می روند . چرا که سیستم دفاعی بدن افراد خوش بین قوی تر است و کمتر به مشکلات جسمانی دچار می شوند. علت این است که افراد بدبین ، دائم خود را بابت حوادث و اتفاقات بد و ناخوشایند زندگی شان مقصر می دانند و خودشان را مورد سرزنش و ملامت قرار می دهند و همیشه انتظار بدترین ها را دارند و کنش پذیری آن ها بیشتر است و همین باعث می شود که آن ها بیشتر مستعد ابتلا به بیماری افسردگی باشند و احتمالش بیشتر است که به مواد مخدر، سیگار و مشروبات الکلی معتاد گردند . این افراد معمولاً از مراجعه به پزشک خودداری می کنند و اهمیت زیادی به سلامت جسمانی خود نمی دهند. چرا که بر اساس تفکر منفی که دارند ، همچنان معتقدند که کار زیادی از دستشان بر نمی آید.

این افراد از طریق مشاوره یا حتی روان درمانی می توانند تغییر واقعی و طولانی مدتی در نحوه نگرش و نحوه زندگی خود

ایجاد نمایند. تغییر نحوه بینش و نگرش افراد بدبین به زندگی، به نحوه چشمگیر و قابل توجهی به آن ها کمک می کند که کمتر به بیماری های جسمانی و روانی مبتلا شوند و از مرگ و میر زودرس و ناپهنگام آن ها جلوگیری شود . همچنین پژوهش ها نشان داده است خوش بینی منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی می شود. می توان گفت که افراد خوش بین در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارد، به راحتی می توانند آرامش خود را به دست آورند، سعی کنند به اتفاقات مثبت فکر کنند، همیشه نسبت به آینده خوش بین هستند، از بودن با دوستان لذت می برند، اغلب انتظار دارند که امور بر وفق مرادش باشد، اغلب خوشحال هستند، اکثراً در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می کنند و در مجموع انتظار دارند که بیشتر چیزهای خوب برایش رخ دهد تا چیزهای بد و این ویژگی ها باعث می شود بهزیستی روانشناختی بیشتری داشته باشد.

### **قابلیت های یک ذهن سالم می تواند به صورت های مختلف نمایان شود:**

#### **۱- توان دوست داشتن و دوست داشته شدن:**

از دیدگاه اریک برن یکی از توانایی های انسان عشق است که در موقعیت های مختلف، به درجات و سطوح متفاوت ، متجلی می شود. گاهی عشق محدود است و ظرفیت آن چندان رشد نکرده و در سطوح نازل است. در آن صورت ما از عشق خود الزماً به دنبال لذت بردن و

دست یافتن به احساس خوب هستیم یا می خواهیم از این عشق ورزیدن سود و منفعتی عایدمان شود. در واقع به خاطر دست یافتن به چیزی عشق ورزی می کنیم و حلقه رابطی وجود دارد. این دو نوع عشق ورزیدن (منفعت طلبانه و لذت جوینانه) هر دو «کودکانه» است و ما به خاطر «کودک» «درو نمان این احساس را داریم. هر دو نوع عشق برای زندگی کاربردهایی دارد و در شرایطی هم لازم به نظر می رسد. اما نوع دیگری بالنده تر، رساتر، کامل تر، پویاتر و رشد یافته تر از عشق وجود دارد که آن عشق بالغانه و عشق حقیقی است. در عشق کودکانه ما به آن لذت یا منفعت احساس وابستگی می کنیم اما در عشق بالغانه احساس آزادی می کنیم. یکی از مهمترین روابطی که انسان ها در طول زندگی خود ایجاد می کنند و انتظار دارند که نیاز روحی آنها را، دوست داشتن و دوست داشته شدن را تأمین کند «عشق» است.

#### **۲- پذیرش تغییر :**

یک روحیه مثبت گرا با کمک گرفتن از عقل و منطق به فرد کمک می کند تا بتواند با تغییرات کنار آمده و حتی شرایط بد را نیز تحمل کند.

#### **۳- توان رویارویی با خطر یا به اصطلاح ریسک کردن در راستای رسیدن به اهداف زندگی :**

که البته در این ریسک کردن نباید مدام منتظر وقوع پیامدهای ناگوار باشد.

#### **۴- نشان دادن احساسات:**

فرد همانطور که هر چیزی را حس می کند، احساس او هم به شکل یک نمود





خارجی نشان داده می‌شود. حتی نشان دادن احساسات منفی مثل خشم.

### ۵- دیدن واقعیات به اندازه لازم:

یعنی دیدن جمع کل آنچه واقعی یا موجود در یک سیستم است، بر خلاف آنچه که فقط تخیل است که خود نشانگر وجود است که می‌توان خوش بینی را از خوش خیالی تمایز داد.

خوش بینی و بدبینی بیش از حد به روحیه انسان آسیب می‌رساند. اما امید، ایمان و احساس حمایت شدن از منبعی معنوی همگی در تطابق با شرایط سخت سلامت روح انسان کمک می‌کند.

### ۶- داشتن روحیه تخیل و آزاد گذاشتن این قوه برای تولیدات ذهنی:

آن روندی که به خلاقیت می‌انجامد.

### ۷- آگاهی از توان خود:

داشتن شناخت صحیح از توانایی‌های خود کمک می‌کند تا فرد بتواند با مشکلات خود روبرو شود.

### ۸- قدرت اعتراف به اشتباه:

این عنصر یکی از ظریف‌ترین فاکتورهای سلامت روان است که انتقاد منطقی از خود و آموختن از تجربیات گذشته خود فرد مربوط می‌شود. برخلاف آنچه در وهله اول به ذهن می‌آید، دستیابی به سلامت در این بعد کار ساده‌ای نیست.

### ۹- قائل بودن احترام و شخصیت برای خود:

کمبود عزت نفس را می‌توان ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ما انسان‌ها دانست. اگرچه نمی‌توان عزت نفس را داروی معجزه‌آمیز رفع همه مشکلات دانست، اما این واقعیت را هم نمی‌توان انکار کرد که با بررسی دقیق و عمیق مشکلات و چالش‌های زندگی خود (چه زندگی شخصی و چه شغلی) می‌توانیم ردپای عزت نفس پایین را به عنوان یکی از ریشه‌ها ببینیم. به همین علت تلاش و تمرین برای افزایش عزت نفس را به افراد بسیاری توصیه می‌شود.

### ۱۰- توان همراهی و برآورده کردن انتظارات جمع همزیست:

( همسایگان، همکاران، خانواده و...) البته به این منوط است که فرد بخواهد همراهی و همدلی کند. در صورتی که تصمیم به عدم همکاری بگیرد، می‌تواند این کار را انجام ندهد.

### ۱۱- احساس آزادی در نشان دادن افکار و عقاید خود و به اصطلاح ابراز خود:

که می‌تواند از طریق رفتار، کلام، نوع لباس و پیامدهای غیر کلامی باشد.

### ۱۲- توان نشان دادن شادی و هیجان و تعجب واقعی:

سبک‌های ابراز هیجان در همه آدم‌ها متفاوت است و باید بدانیم که به طور کلی هیجان به انواع منفی و مثبت تقسیم می‌شود. هیجان‌ها ارزش انطباقی دارند و در طول سالیان سال به بقای انسان کمک کرده‌اند. اگر ما عصبانی نشویم هیچ وقت نمی‌توانیم از حقوق خود دفاع کنیم. اگر در مواقع



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰

خطر ترس و اضطراب رو تجربه نکنیم در موقعیت‌های خطرناک نمی توانیم عکس العمل مناسب نشان بدهیم. بنابراین ما نیاز داریم که خشم سالم، غم سالم و به طور کلی هیجان را به طور سالم تجربه کنیم.

### ۱۳- زمان پاسخگویی به نیازهای منطقی خود به شیوه‌های متعارف:

بهترین نوع ابراز وجود، ابراز وجود عاری از پذیرش سلطه پذیرانه و خشمگینانه اما توأم با مهربانی و احترام است و در زمان و مکان مناسب است.

### ۱۴- داشتن روحیه شوخ طبعی و بذله گویی:

اصولاً می‌توان گفت که قدرت دیدن روی خنده دار حوادث و در نظر گرفتن آن‌ها خصوصاً در مواقعی که با مشکل روبرو می‌شویم، یکی از قابلیت‌های بسیار کمک کننده ذهن سالم به ما است.

### نکته مهم در مورد خوش بینی بیش از اندازه:

خوش بینی بیش از اندازه و یا پیروی از وجدان بیش از حد لازم نیز بی فایده است و عواقب خاص خود را از نظر سلامت روحی روانی به همراه دارد. خوش بین بودن کورکورانه فرد را دچار دردسر می‌کند. بدبینی نیز به نوبه خود فوایدی را به همراه دارد. مثلاً اگر از سانحه رانندگی بترسیم، آنگاه با احتیاط رانندگی می‌کنیم. یا اگر نگران سرماخوردگی باشیم از خودمان بیشتر

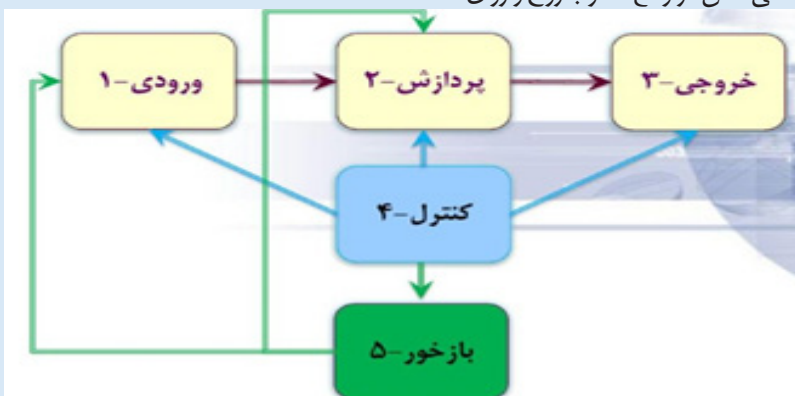
مراقبت می‌کنیم.

### آیا خوش بینی باعث بهبود وضعیت سلامت افراد می‌شود؟ یا افراد سالم خوش بین هستند؟

باید فاکتورهای داخلی را هم محاسبه کرد. تحصیلات، نژاد، عوامل وراثتی جنسیت، دسترسی به فن آوری‌های نوین پزشکی و روانپزشکی. به هر روی، خوش بینی یکی از فاکتورهای مهم است که باید زمینه رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آورد. یک فرد بدبین به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. اگر خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستیم، باید ببینیم تا چه حد خوش بین و یا بدبین هستیم. باید بدانیم که هیچ وقت تغییر و تحول دیر نیست. همه ما می‌توانیم از زندگی نهایت لذت را ببریم. بنابراین باید بیشتر مراقب بود. غذا خوردن درست، سیگار نکشیدن، نرمش روزانه به ایجاد یک ذهن خوش بین کمک می‌کند. انسان‌ها ذاتاً و فطرتاً مثبت هستند و دارای امواج مثبت می‌باشند. ولی به مرور زمان و با رشد افراد تحت تاثیر عوامل درونی و بیرونی نیروهای منفی کم کم جای خود را به نیروها و افکار مثبت می‌دهند. امواج منفی ذهن در واقع مخرب روح و روان اند

و روح و روان را آزار می‌دهند. امواج منفی به صورت لایه رسوبی شکل می‌مانند که هر طبقه آن موجب می‌شود که انسان فاصله بیشتری از حقیقت بگیرد. لایه‌ها وقتی زیاد می‌شود، فرد را و نیروی مثبت اولیه او را محصور می‌کند و دیگر آثاری از موفقیت، تکامل و آرامش نمی‌بیند.

هر فردی مجهز به سیستم ورودی و پردازش و خروجی است. گاهی به دلیل وجود فیلترهایی که بعضی از آن‌ها را خودمان مشخص کرده ایم و بسیاری از آن‌ها که در اثر عادت، تلقین، وراثت و محیط تربیتی و باورهایمان شکل گرفته‌اند، دنیاها متفاوتی را تجربه کرده‌ایم و می‌کنیم. هر کس دنیای مخصوص به خود را از دریچه ذهنی خود می‌بیند. الزاماً ورودی‌های یکسان، خروجی‌های یکسان را باعث نمی‌شود. انسان‌ها قدرت دارند فیلترهایی در مسیرها قرار دهند تا با تغییر در معنی‌ها و محتواها و زمینه‌ها، فضاهای متغیر و هدفمندی برای این سیستم پردازش جهت تامین سلامت جسم و روان خویش ایجاد نماید. فیلترهایی را که برای ورودهای خود به کار می‌گیرند، باید مثبت سازنده و خلاق باشد. به خاطر داشته باشیم که رفتار ما نشأت گرفته از





افکار ما است. برای هرگونه تغییر در عمل و رفتار باید تغییر در شیوه تفکر صورت بگیرد.

بنابر این باید بر روی ورودی‌های ذهنمان حساس باشیم!

ذهن انسان همانند دیگر سیستم‌ها چهار جزء اصلی دارد: ورودی- پردازش- خروجی- بازخور.

ورودی ذهن دیتاها و اطلاعاتی هستند که در قالب حواس ششگانه

دریافت می‌شوند. همانند صوت، تصویر، عکس، متن، احساس سرما و گرما و ...

پردازش شامل تفسیر داده‌ها و اطلاعات ورودی است.

خروجی در قالب رفتار و گفتار خود را به نمایش در خواهد آورد.

همچنین این رفتارها و گفتارها منجر به ایجاد بازخور و اقدامات اصلاحی در سیستم ذهن خواهند شد.

میزان و نوع دیتا و اطلاعات (ورودی‌ها) فرآیند تفسیر را بهبود می‌دهد. به

عبارتی هر چه انسان داده و اطلاعات بیشتر و با کیفیت تر کسب کند بهتر و

سریعتر تفسیر می‌کند و به عبارتی تجربه کسب می‌کند. در ادامه تفسیر بهتر و

سریعتر نیز منجر به بروز رفتار و گفتار با کیفیت تر می‌شود. در واقع ذهن انسان

ورودی‌های مختلفی که دریافت کرده را بهم ارتباط می‌دهد و از ترکیب آنها

در ذهن، خلق ذهنی ایجاد کرده و به تناسب آن رفتار و گفتار مربوطه از انسان

سر می‌زند. موجب شادکامی نیز می‌شود. سلیگمن

شادکامی را موضوع اصلی در روانشناسی مثبت نگر دانست و آن را به سه مؤلفه هیجان مثبت (زندگی لذتبخش، اشتیاق به زندگی و زندگی با معنا) تقسیم کرد.

مهارت خوش بینی در زمینه‌های تحصیلی نیز نشان داده است افرادی که دارای خوش بینی تحصیلی پایین تری هستند، معمولاً "خود ناتوان سازی تحصیلی" بیشتری از خود نشان می‌دهند. و چنانچه شخص جهت گیری خوش بینانه‌ای به آینده داشته باشد، موقعیت‌های دشوار تحصیلی را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و توانایی حل مشکلات را دارد.

### مراجع:

[www.sid.ir](http://www.sid.ir)

[www.iransalamat.com](http://www.iransalamat.com)

[www.bmanagement.blog.ir](http://www.bmanagement.blog.ir)

file:///C:/Users/admin/

خوب است که یاد بگیریم که جهان اطرافمان را چگونه می‌توان به یک مفهوم و ادراک و تجربه خاص مثبت تبدیل کرد. این موضوع ظاهراً از طریق ورودی‌های حواس پنجگانه صورت می‌گیرد. بنابراین فیلترها برای مدیریت بر این ورودی‌ها الزامی است و یکی از مهمترین دستاوردهای آموزش ذهن مثبت همین است. ما از طریق متفاوت اندیشیدن متفاوت رفتار خواهیم کرد و به نتایج متفاوتی نیز خواهیم رسید. خوش بینی و تفکر مثبت یعنی هنر استفاده بهینه از هر شرایطی با توجه به مدیریت آینده که می‌توانیم پیام‌های هر پدیده را دریافت کنیم. بنابر این بهداشت روان، زمانی تضمین می‌شود که فرد از طریق خوش بینی منطقی و ایجاد تفکر مثبت، بتواند تجارب درون ذهنی و رفتاری مناسبی را کشف کند و قبل از این که بخواهد محیط اطراف و بیرونی خود را تغییر دهد، محیط درونی ذهن و باورهای خود را تغییر دهد. از طرفی خوش بینی



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰





# شخصیت شناسی

## رفتار شناسی دیسک

نگارنده: راضیه کریمی  
کارشناسی ارشد مدیریت دولتی

- با توجه به موقعیت‌های متفاوت نحوه تطبیق رفتار خودمان با دیگران را بدانیم
- روابطمون را با دیگران بهبود و توسعه دهیم
- با مدیریت استرس و تعارضات با آرامش بیشتری زندگی کنیم
- رفتار دیگران را بهتر درک کنیم

### چرا آگاهی از نوع شخصیت افراد اهمیت دارند؟

شناخت تیپ شخصیتی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با دیگران بهتر سخن بگوییم یعنی در فن بیان ما

مارستون در این ایده ۴ نوع سبک شخصیتی را بیان کرد که هر کدام از آنها به صورت غالب یا نسبی در افراد دیده می‌شود.

همچنین این ۴ مورد از کودکی بسته به نوع محیط زندگی و روابط با افراد مختلف شکل می‌گیرد که در انتها آینده رفتاری فرد را تشکیل می‌دهد. می‌توانیم با یادگیری مدل شخصیتی دیسک:

- یاد بگیریم چگونه با مدیریت رفتارمان، کارایی مان را افزایش می‌دهیم
- نقاط قوت رفتار خود را بشناسیم

شخصیت شناسی و رفتار شناسی دیسک چیست؟ آیا می‌دانید به راحتی می‌توانید با تیپ روانشناسی disc، جنس رفتار افراد را در موقعیت‌های مختلف تشخیص دهید؟ تا به حال فکر کرده اید، این الگو چقدر در موفقیت و حرفه ای بودن شما کمک خواهد کرد؟

تیپ شناسی بر اساس الگوی DISC اولین بار در سال ۱۹۲۸ توسط «ویلیام مولتون مارستون» ارائه شد که تحول عظیمی را در دنیای روانشناسی ایجاد کرد.



فصلنامه علمی، فرهنگی اجتماعی سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰



بر او داشته باشید. با انجام آزمون DISC می‌توانید توانایی خود و دیگران را بسنجید و مطمئن شوید، چه کسانی مناسب مذاکره و رابطه با شما هستند.

### منظور از شخصیت‌شناسی و رفتارشناسی دیسک چیست و بر چه اصولی پایدار است؟

تیپ‌شناسی شخصیتی یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانید تشخیص دهید در فن بیان، تیز حسی و اعتماد به نفس، مثبت یا منفی بودن، نگرش به دنیای اطراف چگونه عمل می‌کنید و به چه میزان قوی هستید.

همچنین شما را در توسعه کسب و کار و روند جلسه مذاکره کمک زیادی خواهد کرد.

**تئوری شخصیت‌شناسی دیسک بر ۴ تیپ تسلط، نفوذ، موشکافی و ثبات استوار است. با ما همراه باشید تا اطلاعات بیشتری را در اختیارتان قرار دهیم.**

### برتری طلبی یا تسلط (Dominance):

داریم تا تنها به ما و نظر ما اهمیت دهد.

اگر بدانیم که او شخصیت نوع CD دارد و ما شخصیت نوع SI داریم، دیگر از او انتظار زیادی نخواهیم داشت.

با دانستن چنین موضوعی، ما می‌توانیم نوع شخصیت او را بهتر درک کنیم، به آن احترام بگذاریم سپس واقعیاتی که می‌خواهیم را با او در میان بگذاریم.

شناخت تیپ شخصیت‌شناسی و رفتارشناسی دیسک کمک می‌کند مقبول باشیم و بر دیگران تاثیر مثبت داشته باشیم

در هر تعاملی که با دیگران داریم مقبولیت و تاثیر گذاری ما افزایش یا کاهش می‌یابد.

آیا تا به حال با شخصی آشنا شده اید که یک لحظه هم نمی‌تواند درباره خودش صحبت نکند؟

هنگامی که می‌بینید به شما نزدیک می‌شود آیا از تعامل با او می‌ترسید؟ این کار شما بدین دلیل است که رفتار او باعث شده مقبولیت او پیش شما کمتر شود.

بالعکس این اتفاق هم صادق است. اگر بسیار مشتاقید فردی را ببینید، نشان دهنده آن است که او پیش شما مقبولیت دارد و شما دوست دارید زمانتان را با او سپری کنید.

با دانستن تیپ شخصیتی یک فرد، شما می‌توانید به سرعت، پیش او مقبولیت کسب کنید و با سازگار شدن با الگوی شخصیتی او نفوذ بیشتری

هم تاثیرگذار می‌باشد.

ارتباط و گفتگو با افرادی که آن‌ها را نمی‌شناسیم بسیار دشوار است.

در چنین شرایطی، ممکن است دچار سوء تفاهم در درک رفتار و گفتار دیگران شویم.

گاهی اوقات از دست کسانی که شخصیتی متفاوت با شخصیت ما دارند، بسیار کلافه می‌شویم. اگر بتوانیم نوع شخصیت افراد را بشناسیم، بهتر می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم.

شناخت تیپ شخصیت‌شناسی و رفتارشناسی دیسک به ما کمک می‌کند کشمکش‌هایمان را فیصله دهیم و یا از آن‌ها پیش‌گیری کنیم. هنگامی که بدانیم که چرا فردی کاری را انجام داد و یا چیزی را گفت، واکنش منفی کمتری نسبت به او از خودمان نشان خواهیم داد.

آگاهی از انگیزه‌ی رفتار فرد به ما این اجازه را می‌دهد تا جلوی مشکلات را قبل از آنکه به وجود بیابند بگیریم.

شناخت تیپ شخصیتی به ما کمک می‌کند تا تفاوت‌های دیگران را بهتر درک کنیم.

ما می‌دانیم که هر فردی، منحصر به فرد است، اما از طرفی نیز گاهی اوقات از دست افرادی که با شیوه‌ی ارتباطی ما سازگار نیستند کلافه می‌شویم.

ممکن است دوست ما شخصیتی تحلیل‌گر داشته باشد و بخواهد تمام واقعیات را بدینم، اما ما از او انتظار



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰

## برونگرا / فعال



## درونگرا / منفعل

- ◀ انرژی بالایی دارند و دوست داشتنی هستند
- ◀ حذف شدن آنها را بهم می‌ریزد
- ◀ خصوصیات عمومی:
- ◀ معاشرتی
- ◀ قانع کننده
- ◀ با حسن نیت
- ◀ تاثیر گذار
- ◀ دوست داشتنی
- ◀ اجتماعی
- ◀ بخشنده
- ◀ باوقار
- ◀ شفاهی
- ◀ مستقل
- ◀ اهل صحبت
- ◀ شاد و سرزنده

### ثبات (Steadiness):

- ◀ اگر تیپ S فعال تری دارید به این معناست که فردی قابل اعتماد و مطمئن هستید. این افراد از نفوذ خود برای متقاعد کردن دیگران استفاده می‌کند. همچنین از خدمت گذاری نیز لذت می‌برند.
- ◀ خصوصیات ویژه:
- ◀ شخصیتی آرام دارند
- ◀ بسیار صبور هستند
- ◀ حمایت گر هستند
- ◀ استرس و اضطراب آنها را تحت فشار می‌گذارد
- ◀ بسیار متواضع هستند
- ◀ افرادی احساسی و خوش برخورد هستند
- ◀ خصوصیات عمومی:

- ◀ اگر در تست، تیپ D بالاتر بود یعنی فردی مسلط و کنترل گر هستید.
- ◀ بیشتر اوقات سعی دارید همه چیز را در کنترل خود قرار دهید و نتایج کار برایتان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این افراد نسبت به دیگران اعتماد به نفس بیشتری دارند.
- ◀ خصوصیات ویژه:
- ◀ کلی نگر هستند
- ◀ کلامی صریح و رک و قاطع دارند
- ◀ به چالش علاقه دارند و اهل رقابت هستند
- ◀ اصل مطلب برایشان مهم تر است
- ◀ افرادی قوی و نافذ هستند
- ◀ خصوصیات عمومی:
- ◀ خود محور
- ◀ رک
- ◀ پر جرات
- ◀ قوی و نافذ
- ◀ خطرپذیر
- ◀ ماجراجو
- ◀ مطمئن به خود
- ◀ اهل رقابت

### تاثیر گذاری و نفوذ

(Influence):

- ◀ افرادی بسیار تاثیرگذار و اجتماعی هستند. آنها از تاثیر گذاشتن بر افراد و محیط لذت می‌برند و جزئی جدانشدنی از زندگی شخصی و کاریشان است. اغلب اگر در محیطی قرار بگیرند، شروع کننده بحث و خوش مشرب هستند.
- ◀ خصوصیات ویژه:
- ◀ مثبت و خوش بین هستند
- ◀ افرادی شاد و سرزنده هستند
- ◀ بسیار تاثیر گذار هستند
- ◀ مشارکت می‌کنند و افرادی اجتماعی هستند



◀ صبور

◀ وفادار

◀ آرام

◀ قابل پیش بینی

◀ خشنود

◀ راحت

◀ تودار

◀ سنجیده

◀ خوش برخورد

◀ خونگرم

◀ بی کشش

◀ مقاوم در برابر تغییرات

◀ سیستمی

### وظیفه شناسی

(Conscientiousness):

طبق تحقیقات مارستون،

شخصیت‌های وظیفه شناسی

مطیع بوده و تمایل دارند کارها

بر اساس قانون و استانداردهای

تعیین شده انجام دهند. افرادی

که تیپ C بالایی دارند، ترجیح

می‌دهند در هر کاری متخصص

باشند و برایشان یک امتیاز

محسوب می‌شود.

خصوصیات ویژه:

◀ تحلیلگر قهاری هستند

◀ افرادی منطقی و دقیق هستند

◀ جزئی نگرنند و بسیار منظم

◀ از اشتباه می‌ترسند

◀ استقلال مالی و روانی (حساب

گری) امری مهم در زندگی

آن‌هاست

خصوصیات عمومی:

◀ حساس

◀ جاافتاده

◀ محافظه کار

◀ محاسبه گر

◀ سنتی

◀ تمیز

◀ سیستمی

◀ قابل اعتماد

◀ کمال گرا

◀ دقیق

◀ حقیقت جو

◀ نظام مند

◀ اداب دان

◀ دارای استانداردهای بالا

◀ تحلیل گر

خود شناسی دیسک به شما کمک

می‌کند که:

◀ در زمان استرس و اضطراب

چگونه با افراد مختلف برخورد

کنید.

◀ روابط خود را بهبود دهید و

نیازهای روابط شخصی و سازمانی

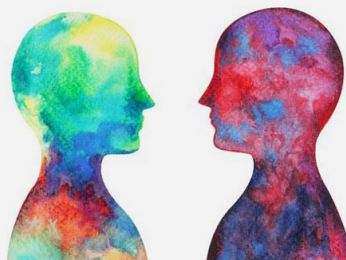
را تشخیص دهید.

◀ در کار تیمی قوی شوید و

پاسخگویی بهتری در مقابل

مشتری داشته باشید.

◀ در کسب و کار، نیازهای



کارمندان و در خانه احتیاجات  
خانواده را سریع تر دریابید و برآورده  
کنید.

◀ اولویت‌های خود و دیگران را  
بدانید و به آنها احترام بگذارید.  
◀ مدیر تاثیرگذاری باشید.

### سخن آخر:

به طور کلی لازم است  
بدانید که این چهار تیپ  
در هر کسی وجود دارد اما  
یکی از آنها در فرد به شکل  
غالب ظاهر شده و بخش  
اعظمی از شخصیت وی  
را تشکیل می‌دهد. بنابراین  
برای اینکه به شناخت  
کامل و دقیقی از خود و  
اطرافیان برسید لازم است  
در خصوص شخصیت  
شناسی و بعد روانشناختی  
انسان‌ها تحقیق و جستجو  
بیشتری کنید. با توانایی در  
این حوزه، روابط عمیق  
و سازنده ای با اشخاص  
موفق برقرار خواهید کرد و  
در مذاکره و کسب و کارتان  
به درجه والایی می‌رسید.



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰



به قلم: فرزانه قاسمی  
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

# هیجان در جمع

شده ام.

هیچ گاه بخاطر این ویژگیهایم خودم را دوست نداشته ام و مدام خود را سرزنش می کنم. «آنچه مطالعه کردید، درد دل و شکایت اصلی خیلی از دانشجویهایی است که در مراجعه به دفتر مشاوره بیان می کنند.» اختلال "اضطراب اجتماعی" از جمله اختلالات شایع روانشناختی است که پیش آگهی نسبتاً ضعیفی دارد، یعنی در صورت عدم درمان، کل زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند در مواردی همچون «نه گفتن به دیگران، درخواست کردن، انتقاد کردن، صحبت در بین جمع، تصمیم گیری و...» دچار مشکل بوده و در محیطی مثل دانشگاه، حتی منجر به اختلال افسردگی، افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و سایر مشکلات می شود.

همیشه در کلاس های درس موقع صحبت کردن، جواب سؤال استاد را دادن، سؤال پرسیدن و... دچار اضطراب و خجالت می شوم و در بیشتر اوقات به دلیل نداشتن بیان شیوا، نتوانستم خوب به سئوالات اساتید جواب دهم. از اینکه موقع صحبت کردن در جمع دستها و صدایم می لرزد، گونه هایم سرخ می شود هول میشوم و از خودم بدم می آید. خیلی دلم می خواهد در چنین شرایطی محیط را ترک کنم. متأسفانه از دیدگاه برخی اساتید، من دانشجوی تنبل و درس نخوانی هستم و بارها بخاطر وقفه هایی که در حین صحبت کردن دارم از طرف برخی از همکلاسی هایم و برخی اساتید مورد تمسخر واقع



فصلنامه  
علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰

## آنچه باعث شد تا شما را با این اختلال آشنا سازیم:

تأثیر مستقیم شیوه برخورد و یا قضاوت استاد بر کاهش یا تشدید اضطراب اجتماعی دانشجویان. زیرا برخی از اساتید به دلیل عملکرد ضعیف این دسته از دانشجویان قضاوت‌های نادرستی دارند و آن را منعکس می‌کنند

تأثیر این اختلال در ایجاد افسردگی، افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و..

عدم مراجعه این دانشجویان جهت درمان به دلیل شخصی‌پنداری و عدم آگاهی از نوع مشکل و قابل حل بودن آن.

شناسایی راحت‌تر این دانشجویان در کلاس‌های درس و ارجاع آنها جهت درمان به دفتر مشاوره دانشکده توسط اساتید.

## آشنایی با علائم اضطراب اجتماعی:

**علائم جسمانی:** لرزش صدا، عرق کردن، سرخ شدن صورت، لرزش دستها و... در حین صحبت کردن در کلاس (مثلاً کنفرانس دادن و یا پاسخ به سؤال، سؤال پرسیدن).

**علائم رفتاری:** خجالتی بودن، تند تند حرف زدن، عدم برقراری ارتباط چشمی با دیگران، دستپاچه شدن، خلاصه‌گویی و با تن پایین حرف زدن، داشتن لکنت در حین صحبت کردن، اجتناب از شرکت در بحث‌های گروهی، نپرسیدن سؤال در کلاس درس، عدم توانایی در پاسخ کامل دادن به سؤالات.

**علائم شناختی:** مهمترین علامت شناختی این اختلال، که از نظر شما و سایرین پنهان است ترس از قضاوتی است که این افراد در مورد عملکردشان دارند. برای این افراد خیلی مهم است که کاری که انجام می‌دهند (سؤال پرسیدن، کنفرانس دادن، پاسخ به سؤال و...) بدون عیب و نقص باشد، نگران قضاوت اساتید و سایر همکلاسی‌هایشان بوده، به شدت خود را با دیگران مقایسه کرده و بیشتر نقاط ضعف خود را در نظر می‌گیرند. این گونه افکار در آنها ایجاد اضطراب یا خجالت نموده و بر عملکردشان تأثیر بسیار منفی می‌گذارد.

## روشهای پیشنهادی برای حمایت از این دانشجویان در کلاس:

پذیرش این افراد به عنوان کسی که اضطراب اجتماعی دارد و عدم قضاوت در خصوص عملکرد ضعیفشان.

شناسایی این افراد در کلاس و ترغیب کردن آنها برای درمان و ارجاع به دفتر مشاوره

به صورت خصوصی و در جریان قرار دادن مشاورین دانشکده‌ها.

به دلیل اینکه این افراد فکر می‌کنند تنها خودشان هستند که این مشکل را دارند و بسیار خود را سرزنش می‌کنند، بدین منظور پیشنهاد می‌شود که در کلاس درس برای دانشجویان توضیح دهید که همه ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف در جمع دچار اضطراب یا خجالت شویم که این حالتها طبیعی است و چنانچه خودتان تجربه شخصی در این رابطه دارید به عنوان خاطره بیان کنید.

به دانشجویان بگویید: حتی اگر از درست بودن پاسخ سؤال مطمئن نیستید باز هم آن را مطرح کنید، آنچه مهم است رفتار جرات‌مندانه شماست.

اگر دانشجویی سؤال پیش پا افتاده یا تکراری پرسید واکنش منفی نشان ندهید.

به این دسته از دانشجویان در پاسخگویی به سؤالات زمان بیشتری داده و با تکان دادن سر، لبخند زدن و آفرین گفتن آنها را آرام کرده و ترغیب کنید. زیرا این افراد در برخی مواقع به دلیل اضطراب شدید مطلب را فراموش می‌کنند.

با مشاهده کمترین فعالیتی در کلاس درس، او را تشویق کرده و تغییرات مثبت را به او یاد آور شوید.

دانشجویانی که لهجه دارند به دلیل نامفهوم بودن کلامشان، ترس از مسخره شدن داشته و همین مسئله باعث تشدید شدن این اختلال می‌گردد، بنابراین بهتر است به همه دانشجویان احترام گذاشتن به این گونه تفاوت‌ها یادآوری گردد.

مسلماً بازخوردهای اساتید در ذهن دانشجویان ماندگار شده و تأثیر زیادی در عملکرد آنها خواهد گذاشت. پس بهتر است قبل از هر گونه ارائه نظر یا بازخوردی این نکته مهم را مد نظر داشته باشید.

به امید اینکه بتوانیم با همکاری یکدیگر سهم بزرگی در رسیدن به موفقیت دانشجویان داشته باشیم.





# هیجان مثبت در زندگی

نگارنده: سمیه طیاری  
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

برای فرد یا اطرافیانش ایجاد کند. برای مثال هیجان ترس که به نوبه خود نقش مهمی برای بقای انسان دارد؛ در صورتی که به خوبی مدیریت نشود می‌تواند سرآغاز بسیاری از بیماری‌های روان رنجوری به ویژه اختلال‌های اضطرابی باشد. به طور کلی افرادی که در زندگی خود بدبین هستند توانایی حل مسئله را ندارند و بیشتر احساسات ناخوشایندی را به خودشان و دیگران منتقل می‌کنند. اما بر عکس انسان‌هایی که تفکرات مثبت دارند، احساسات خوشایند را هم تجربه می‌کنند و این هیجانات روی تصمیم‌گیری‌هایشان تاثیر می‌گذارد. این هیجانات از همان دوره کودکی در

نشیب‌های زیادی را تحمل می‌کنند که این به دلیل شرایط محیطی آن‌ها می‌باشد. هیجان را میتوان یکی از پاسخ‌هایی دانست که بدن ما به محرک‌های درونی یا بیرونی می‌دهد و در زندگی ما نقش مهم و حساس به همراه دارد. عدم مدیریت صحیح هیجانات علاوه بر آن که روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند سلامت جسمی و روانشناختی او را نیز مختل ساخته و به شکل‌گیری رفتارهای نا بهنجار یا اختلال‌های روانشناختی در آن‌ها می‌انجامد. هیجانات منفی مانند خشم یا افسردگی می‌تواند مشکلاتی را

باور انسان‌ها در مسیر زندگی بسیار تغییر پیدا می‌کند و در طول این راه، احساسات و هیجانات زیادی را تجربه می‌کنند. هیجانات ابعاد مختلفی در زندگی فرد دارند. نوع روابط اجتماعی و روشی که فرد در زندگی خود دارد همگی برگرفته از هیجاناتی است که در طول زندگی به آنها متصل است و فقط افرادی می‌توانند در این مسیر به موفقیت برسند که بتوانند هیجانات زندگیشان را کنترل کنند و آنها را به سمت و سویی درست سوق بدهند. چرا باید هیجانات خود را کنترل کنیم؟ افراد در مسیر زندگیشان فراز و



فصلنامه علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰

فرد بروز پیدا می‌کنند ولی از دوران بلوغ شکلی منطقی‌تر به خود می‌گیرند و نوع نگرش فرد در زندگی را تشکیل می‌دهد.

## مزایای پرورش و تقویت احساسات مثبت

هیجانان و احساسات خوشایند و مثبت در ارتقا، بهبود کیفیت زندگی و سطح رضایت از زندگی افراد تأثیر بسزایی دارد. متأسفانه فشارها و استرس‌های روزمره و ناتوانی در مدیریت آن‌ها باعث می‌شود که احساسات مثبت در زندگی تا حد زیادی کاهش یابد و جای خود را به احساسات ناخوشایندی نظیر اضطراب بدهند.

هنگامی که فرد هیجانان منفی را تجربه می‌کند، توجه و تمرکز او بسیار محدود و به چیزهایی معطوف می‌شود که هیجانان منفی را تشدید می‌کند. در نتیجه فرد در دوری باطل گرفتار خواهد شد. اما اگر احساسات مثبت داشته باشید توجه و تمرکز گسترده‌تر و عمیق‌تری پیدا خواهید کرد که به ما فرصت می‌دهد با توجه به تمام اجزای محیط خود به برداشت کلی بهتری از وضعیت دست پیدا کنید.

## روش‌های ایجاد هیجان مثبت در زندگی

برای ایجاد هیجان مثبت در زندگی باید به سراغ تغییر دادن باورهای روزمره خود بروید. طبق نظر سنجی‌ها و تحقیقات روانشناسان اگر فردی قصد دارد تا باورهایش را تغییر دهد باید به سراغ عادات روزانه خود بروید. این عادت‌ها نشات گرفته از افکار و احساسات و سبک زندگی فرد هستند و وقتی می‌تواند

جهت زندگی فرد را دچار تغییر کند و او را به سمت خواسته‌هایش بکاشند که در جهتی مثبت شکل‌گیری و تغییر پیدا کند. این تغییر جهت مثبت انسان را در زندگی در مسیری درست قرار می‌دهند تا بتواند بهترین تصمیمات را گرفته و به موفقیت‌های بیشتری در زندگی خود برسد. برخی از راههایی که برای تقویت احساسات مثبت در زندگی میتوان از آن بهره گرفت به شرح زیر است:

## از تکنیک‌های ریلکسیشن یا آرام‌سازی استفاده کنید

تکنیک‌های ریلکسیشن روش‌هایی نظیر مراقبه، یوگا و تمرین‌های ریلکسیشن عضلانی را شامل می‌شود. احساسات خوشایندی که در تمرین‌های ابتدایی تکنیک‌های ریلکسیشن به سراغ فرد می‌آیند به او کمک می‌کند تا بتواند احساسات منفی را به مثبت تبدیل کند و به مقاومت بیشتری در برابر این احساسات دست یابد.

## به دنبال معنای مثبت در وقایع پیرامون خود باشید

شما به سه طریق می‌توانید رویدادهای پیرامون خود را به شیوه‌ای مثبت نگاه کنید و بتوانید این احساسات را در خود تقویت نمایید.

۱- از تکنیک قاب‌گیری یا شکل‌دهی مجدد استفاده کنید. به این صورت که تلاش کنید از زاویه‌ای دیگر و به شیوه جدید به پیرامون خود نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید جز آنچه که می‌بینید معنای دیگری بیافرینید یا خیر؟

۲- به رویدادهای روزمره خود بیشتر

توجه کنید و تلاش کنید برای کارهای روتین خود نیز ارزش مثبتی قائل شوید و با نگاه مثبت اندیش به آنان نگاه کنید.

۳- برای خود اهداف واقع‌بینانه‌ای قرار دهید. هر چقدر اهداف شما واقع‌بینانه‌تر باشد احتمال دستیابی به آن‌ها نیز بالاتر می‌رود. در نتیجه با دستیابی بیشتر به اهدافتان مسلماً میزان هیجانان مثبت نیز در شما بیشتر خواهد شد.

## لبخند بزنید!

چه زمانی که شما حقیقتاً لبخند می‌زنید و چه موقعی که تلاش می‌کنید لبخند به لب داشته باشید، مغز انتقال‌دهنده‌ها و ناقل‌های شیمیایی مشابهی را ترشح می‌کند. به همین خاطر لبخند زدن حتی در زمانی که شما عمیقاً هیجانان مثبتی را تجربه نمی‌کنید به تقویت احساسات مثبت شما کمک خواهد کرد.

## علائق خود را پیدا کنید

تلاش کنید تا علائق خود را بشناسید و برای انجام آن‌ها برنامه ریزی کنید. زمانی که شما به علائق خود می‌پردازید احساس مفید بودن و منحصر به فردی بیشتری خواهید کرد در نتیجه هیجانان مثبت در شما با این فعالیت‌ها بیشتر خواهد شد.

## همیشه شکرگزار باشید

وقتی که نسبت به داشته‌هایتان فردی شاکر باشید احساسات مثبت در زندگی را تجربه می‌کنید و فردی شاد خواهید بود. شکرگزار بودن در فرد وقتی ایجاد می‌شود که سپاسگزار خود و دیگران باشیم. این فرد در اتفاقات خوب و بد







خشم را در یک فعالیت مانند کار یا ورزش تخلیه کرد.

۳- گاهی احساسات خود را یادداشت کنید: این خود نوعی ابراز وجود برای بیان احساس است. نوشتن احساسات نه تنها راهی برای تخلیه آن است؛ بلکه فرصتی برای یافتن راه حل درباره احساسات منفی نیز ایجاد می کند.

۴- افزایش مقاومت نسبت به هیجانات منفی: تجربه احساسات مثبت بیشتر در زندگی باعث می شود هنگامی که افراد با هیجانات و احساسات منفی مواجه می شوند بتوانند مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. تحقیقات نشان داده است افرادی که معمولاً بیانات هیجانی مثبت تری از خود نشان می دهند، از مهارت های سازگاری بالاتری برخوردارند و در مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی راحت تر می توانند آن ها را مدیریت کنند و از خود انعطاف پذیری نشان دهند

### چگونه هیجان خود را کنترل و آن را مدیریت کنیم؟

۱- سعی کنید هیجانات خود را بشناسید: شناخت هیجانات بخش مهمی از کنترل آن را شامل می شود. در نظر بگیرید وقتی در یک موقعیت کسی به شما می گوید: «تو الان عصبانی هستی» و شما پاسخ می دهید: نه به هیچ وجه، در حالیکه رگ گردنتان بالا زده و صورتتان از شدت خشم سرخ شده است، گویا نسبت به هیجان منفی خودتان آگاه نیستید یا اگر آگاه هستید دیگر قادر به کنترل آن نیستید.

۲- به هیجانات خود اجازه ابراز بدهید: ساده ترین راه برای بروز هیجانی مانند خوشحالی، خندیدن است. حتی اگر تنها هستید گاهی می توانید مطلب خنده داری بخوانید و بلند بخندید. اگر غمگین هستید، سعی کنید درباره موضوعی که باعث ناراحتی تان شده است با کسی صحبت کنید و حتی در حضور او گریه کنید و گاهی می توان احساساتی مانند

زندگی جنبه های مثبتی را در نظر می گیرد که اکنون می توانست آنها را نداشته باشد. شکرگزاری نه فقط یک ویژگی مثبت در فرد است، بلکه یک مهارت و توانایی است که می توانید به مرور زمان و با تمرین کردن این مهارت را به دست آورید. شکرگزاری یکی از روش های شناخت احساسات و درک حالت ها و هیجانات درونی انسان ها است.

### به خودتان افتخار کنید

افتخار کردن به خود زمانی به وجود می آید که شما دست به فعالیت های مفید و سازنده در زمینه های فردی و اجتماعی بزنید بنابراین باید به سراغ فعالیت هایی بروید که به آن ها علاقه دارید و می خواهید با تسلط در این زمینه ها به موفقیت اجتماعی برسید. اهدافی که اجتماعی هستند و در جمع شکل می گیرند به شما احساس مفید بودن می دهند غرور و توانمندی نیز بر احساس می افزاید و در نتیجه شما با هیجانات مثبتی در زندگی خود رو به رو می شوید.



# احساس حقارت

نگارنده: زهره باری  
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان



چرا به نظر می‌رسد که خیلی از افراد انگیزه‌های بالایی برای رسیدن به اهدافشان دارند و برخی دیگر هیچ انگیزه‌ای برای عمل کردن طبق خواسته‌هایشان ندارند؟

درواقع یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر این مسئله احساس حقارت و عقده حقارت است. احساس حقارت یک احساس بهنجار است که - عاملی موثر برای پیشرفت و رسیدن انسان به اهدافش است. این احساس از بدو تولد همراه انسان بوده و او را به سمت پیشرفت سوق می‌دهد. چنانچه یک فرد در دوران کودکی خود از رشد و تربیت نادرست برخوردار گردد احساس حقارت که یک احساس طبیعی است به عقده حقارت تبدیل خواهد شد که موجب بوجود آمدن مشکلات روانشناختی و شخصیتی، عدم پیشرفت شخص و نرسیدن به اهداف فرد می‌شود. عقده حقارت موجب می‌شود فرد برای خودش ارزش قائل نباشد و توانایی‌های خودش را دست کم بگیرد و عزت نفس پایینی داشته باشد.

انجمن روانشناسی آمریکا (APA) عقده حقارت را احساس بی‌کفایتی و نا



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۰



امنی تعریف می‌کند که از نقص جسمی یا روانشناختی واقعی یا خیالی، نشأت می‌گیرد. این واژه برای اولین بار در سال ۱۹۰۷ توسط یکی از روانکاوان به نام آلفرد آدلر مطرح گردید.

### عقده حقارت و علل آن

همانطور که گفته شد احساس حقارت در همه افراد به صورت طبیعی وجود دارد بنابراین یک کودک خود را در برابر والدین قدرتمند، ضعیف و درمانده می‌داند. اما اگر کودک نتواند به این احساس غلبه کند، تبدیل به عقده حقارت می‌شود و فرد برای همیشه خود را بی‌کفایت، نالایق، ضعیف و درمانده تصور می‌کند. از نظر آدلر، عقده حقارت به یکی از این سه دلیل، شکل می‌گیرد:

### حقارت عضوی

دلیل اول به حقارت عضوی بر می‌گردد، زمانی که فرد، نقص جسمی دارد، ممکن است تلاش کند تا نقصش را از طریق فعالیت‌های مختلف از جمله فعالیت‌های اجتماعی، هنری و ورزشی جبران کند. مثلاً کسی که دستانش قطع شده‌اند یا به صورت مادرزادی دست ندارد، از پاهایش برای کشیدن نقاشی استفاده می‌کند یا کسی که نابیناست، تحصیلات عالی را به پایان می‌رساند و استاد دانشگاه می‌شود. اما اگر فرد نتواند از طریق چنین فعالیت‌هایی احساس حقارت عضوی را جبران کند، به عقده حقارت تبدیل

می‌شود و این عقده، او را کاملاً درمانده و منزوی می‌سازد.

### نازپروردگی

دومین دلیل به سبک فرزندپروری نازپرورانه برمی‌گردد. زمانی که والدین تمام خواسته‌های کودک را بدون محدودیت و چون و چرا برآورده می‌کنند، کودک خودش را به عنوان فردی بسیار مهم تلقی می‌کند که تحت هر شرایطی باید به نیازهایش پاسخ داده شود. چنین کودکی هیچ‌وقت ناکامی را تجربه نکرده است. بنابراین وقتی با شرایط محدود کننده و ناکامی‌های محیط بیرونی روبرو می‌شود، احساس درماندگی و ضعف می‌کند و نمی‌تواند بر آن غلبه کند. در نتیجه، زمینه‌ای برای شکل‌گیری عقده حقارت در او فراهم می‌شود.

### غفلت و بی‌توجهی

دلیل سوم مربوط به سبک فرزندپروری بی‌توجهانه است. اولین منبع دریافت حمایت و امنیت برای هر

کودکی، والدین یا مراقبان او هستند. در صورتی که والدین او را نادیده بگیرند، به او توجه نکنند و او را مورد غفلت و طرد قرار دهند، احساس امنیت و محبت برای او فراهم نمی‌شود. در نتیجه، احساس بی‌ارزشی می‌کند و خود را برای روبرو شدن با ناکامی‌های زندگی، توانمند نمی‌بیند. از طرفی نسبت به دیگران دچار بی‌اعتمادی می‌شود. نتیجه‌ی چنین حالتی نیز می‌تواند ایجاد عقده حقارت در کودک باشد.

### سه نوع واکنش ما به احساس حقارت و نتایج متفاوت آن‌ها

احساس حقارت گهگاهی که در هر یک ما انسان‌ها وجود دارد، احساسی طبیعی است. اما واکنش ما به چنین احساس حقارتی، تعیین‌کننده است. واکنش ما در برابر احساس حقارت، باعث به وجود آمدن سه حالت می‌شود. در حالت اول، تلاش می‌کنیم که بر ضعف‌های خود غلبه کنیم. در نتیجه، انگیزه‌ای برای بهتر عمل کردن و جبران حقارت خود پیدا می‌کنیم. بنابراین،





نتیجه‌ی چنین واکنشی پیشرفت است. در حالت دوم، ما در مورد ضعف‌ها و نقص‌هایمان، مدام درگیر نشخوار فکری می‌شویم، احساس حقارت ما شدت بیشتری پیدا می‌کند، ریشه‌دارتر می‌شود و تمام انگیزه‌ی ما برای انجام هر فعالیتی از بین می‌رود.

در حالت سوم، وضعیت خیلی وخیم است و باعث حسادت ما به دیگران و زیر پا گذاشتن دیگران برای رسیدن به اهداف خودمان می‌شود. در نتیجه‌ی چنین وضعیتی، ما همیشه دیگران را مسئول شکست‌ها و اشتباهات خودمان می‌دانیم. در این حالت، احساس حقارت به عقده حقارت تبدیل شده است.

تأثیر ناخودآگاه بر ایجاد عقده حقارت عقده حقارت معمولاً به طور کامل یا ناقص، پدیده‌ای ناخودآگاه است. به این معنا که خود فرد معمولاً از وجود آن و تأثیراتش بر رفتارش خبر ندارد. در واقع، اگر فرد احساس حقارتش را از طریق مکانیسم دفاعی سرکوب، از حیطة آگاهی خارج کند، این احساس به عقده تبدیل می‌شود و شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### علائم و نشانه‌های عقده حقارت

عقده حقارت با داشتن مجموعه‌ای از افکار، احساسات، رفتارها و تمایلات منفی شناخته می‌شود که شامل ویژگی‌های زیر است:

- فرد بطور مداوم و تکراری درگیر افکار ناراحت کننده است.
- احساس شرم، گناه یا خجالت

- داشته باشد، اجتناب می‌کنند.
- ریسک‌پذیری کمی دارند.
- به شدت هم نسبت به تحسین و هم نسبت به انتقاد دیگران از خودشان، حساس هستند.
- ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و روان‌رنجوری را نشان می‌دهند.

- ندارد. یا برعکس، احساس نقص درونی می‌کند.
- معمولاً از همکاران، نزدیکان یا اعضای خانواده دوری می‌کند.
- با دیگران بد رفتاری می‌کند. او از این طریق، احساس انزوا و شکستش را منتقل می‌کند.
- ممکن از برخی از طریق نشان دادن علائم بیماری یا افسردگی، سعی در دریافت توجه از جانب دیگران داشته باشند.
- از هر نوع رقابتی که احتمال مقایسه‌ی عملکردشان با دیگران وجود



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی  
سخن مشاور

شماره ۲۶  
دی ماه ۱۴۰۰