



انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه بیرجند



انجمن علمی تربیتی دانشگاه بیرجند

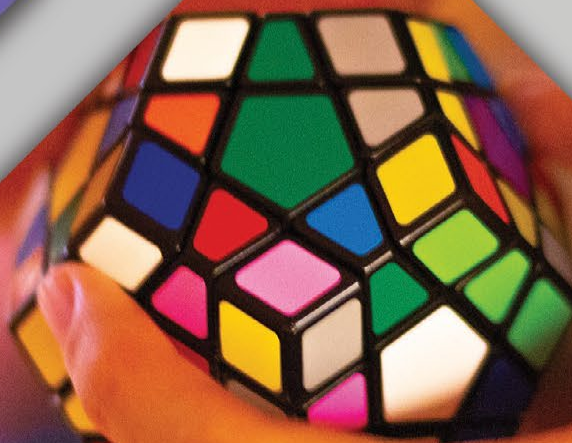


فصلنامه علمی - دانشجویی

روان‌نامه

سال اول / شماره سوم / پاییز ۱۴۰۰

- اثر بن فرانکلین
- شخصیت کاریزماتیک
- گفتگو با دکتر سمانه خزاعی
- خویشن آرمانی



رنگ نام

فصلنامه علمی - دانشجویی روان نامه

صاحب امتیاز:

انجمن علمی روان شناسی
انجمن علمی علوم تربیتی

مدیر مسئول و سردبیر:

معصومه محمدی

هیئت تحریریه:

معصومه محمدی

کوثر علیزاده

فائقه گنجی

حسن عباسی

فاطمه بارانی

فاطمه یادگاری

مائده موذنی

زیر نظر دکتر لیلا طالب زاده شوشتری

استاد مشاور انجمن علمی روانشناسی

تایپ و ویراست:

ابوالفضل اکبری

طراحی و صفحه آرایی:

کانون ایده پردازی تولید محتوا ماز



فهرست

- سخن سردبیر ۳
- هراس (ترس های بی دلیل) ۴
- خویشن آرمانی ۵
- شخصیت کاریزماتیک ۷
- رنگ درمانی ۹
- اثر بن فرانکلین ۱۱
- مدیتیشن ۱۲
- Captain Fantastic، نقد فیلم ۱۵
- گفتگو با اساتید ۱۷



سخن سر دیر

معصومه محمدی

دانشجو کارشناسی روانشناسی



ما می‌توانیم زندگی خود را تغییر دهیم؛ می‌توانیم کاری را که دوست داریم انجام دهیم؛ چیزی را که دوست داریم داشته باشیم و دقیقا همانی باشیم که آرزویش را داریم (آنتونی رابینز^۱).

خداوند را شاکرم که فرصتی دوباره در اختیار من و دوستانم قرار داد، که باری دگر، در مسیری که آمیخته به علائق، آرمان‌ها، اهداف و آرزوهایمان است، گام برداریم و روز به روز از فعالیت‌هایی که در جهت رشد و پیشرفت نشریه انجام می‌دهیم، لذت ببریم. تمام سختی‌ها و دشواری‌های این راه را به جان خریدیم تا به آنچه که می‌خواستیم برسیم؛ چون به سخن گوهریار ریچارد باخ که می‌گوید: «هر دشواری که در زندگی شماس. در نهان، هدیه‌ای برای شما دارد.» معتقد بودیم. و ما امروز به آن هدیه، که انتشار سومین شماره از نشریه علمی - دانشجویی روان‌نامه است، دست یافتیم.

آغاز سال تحصیلی جدید را به تمامی دانشجویان عزیز، علی‌الخصوص دانشجویان نوورود تبریک عرض نموده و از خداوند متعال برایتان، سلامت و موفقیت در تمامی حیطه‌های زندگی را خواهانم. من معتقدم، یکایک شما عزیزان، دارای توانایی‌های خارق‌العاده‌ای هستید، که با تلاش و پشتکار می‌توانید، به آنچه می‌خواهید دست یابید.

از خانم دکتر لیلا طالب زاده شوشتری عزیز، که همچون مادری مهربان و استادی زحمت کش، در این مسیر همراه و همیار ما بودند و کمک‌هایشان، همچون چراغی روشنی‌بخش مسیرمان بود، سپاس گزارم. برایشان از خداوند متعال، سلامتی و تندرستی خواهانم. همچنین از اساتید بزرگوار، دکتر محمد رضا اسدی یونسی، دکتر محمد اکبری، و دکتر سمانه خزاعی، که در بخش گفت‌وگو با اساتید، با ما همکاری نمودند، نهایت قدردانی را دارم. از دوستانم، در تیم نشریه روان‌نامه، که از هیچ خدمتی دریغ نکردند و تمام تلاش و پشتکار خود را در ارتقای نشریه بکار گرفتند صمیمانه متشکرم.

مانا باشید.



هراس (ترس‌های بی‌دلیل)



فائقه گنجی

دانشجو کارشناسی علوم تربیتی

در دوران کودکی است؛ ترسی که در ضمیر ناهشیار شخص پنهان است. من فکر نمی‌کنم، اگر هراس در مردم نباشد هرج و مرج جهان را فرا گیرد؛ همین که ترس‌های غیرمنطقی (هراس) از جامعه دور شود، در اموری که آزادی در آن امروزه محدود شده است، آزادی کاملی برقرار خواهد شد؛ اما اگر زندگی خود را با هراس بگذرانیم باید بدانیم، که این ترس‌های بی‌دلیل، انسان را از سه بخش پراهمیت زندگی‌اش دور می‌سازد:

- ارتباط با طبیعت
- ارتباط با دیگران
- ارتباط با خود

باید بدانیم، که هر یک از این موارد دارای اهمیت خاصی هستند و ما به تک تک آن‌ها در زندگی خود، نیازمندیم. علاوه بر این، ما هراس‌هایی، آمیخته با خرافات و باورهای غلط داریم؛ هرگاه فردی بخواهد کاری، متفاوت با آنچه معمول و متعارف است انجام دهد، با جمله «مردم چه می‌گویند» رو به‌رو می‌شود و این چنین جملاتی بی‌مورد است؛ زیرا هستند کسانی که به ما آزار می‌رسانند و ما با ترس و فرار از آن‌ها، قرار نیست که تکرار این اتفاقات و افراد را، در زندگی تجربه نکنیم؛ بلکه باید راه ایستادن و مقابله کردن با این مشکلات را یاد بگیریم. با خودمان تکرار کنیم، کسی که این حرف‌ها را می‌زند، چه نقشی در زندگی ما دارد و چه میزان صحبت‌های آن شخص برای ما اهمیت دارد. اگر فرد مهم و قابل‌اهمیتی در زندگیمان نبود، پس چرا باید به حرف‌هایش توجه کنیم و یا عکس‌العملی نشان دهیم.

اگر ترس‌ها و اضطراب‌هایی، که آرامش خاطر شما را به هم می‌زنند، با روابط شخصی شما تداخل دارند، یا مانع کارکرد عادی شما در خانه، مدرسه یا محل کار می‌شوند، برای شما در دسر ساز شده‌اند، در اولین فرصت ممکن، قرار ملاقاتی با روانپزشک یا روانشناس بگذارید.

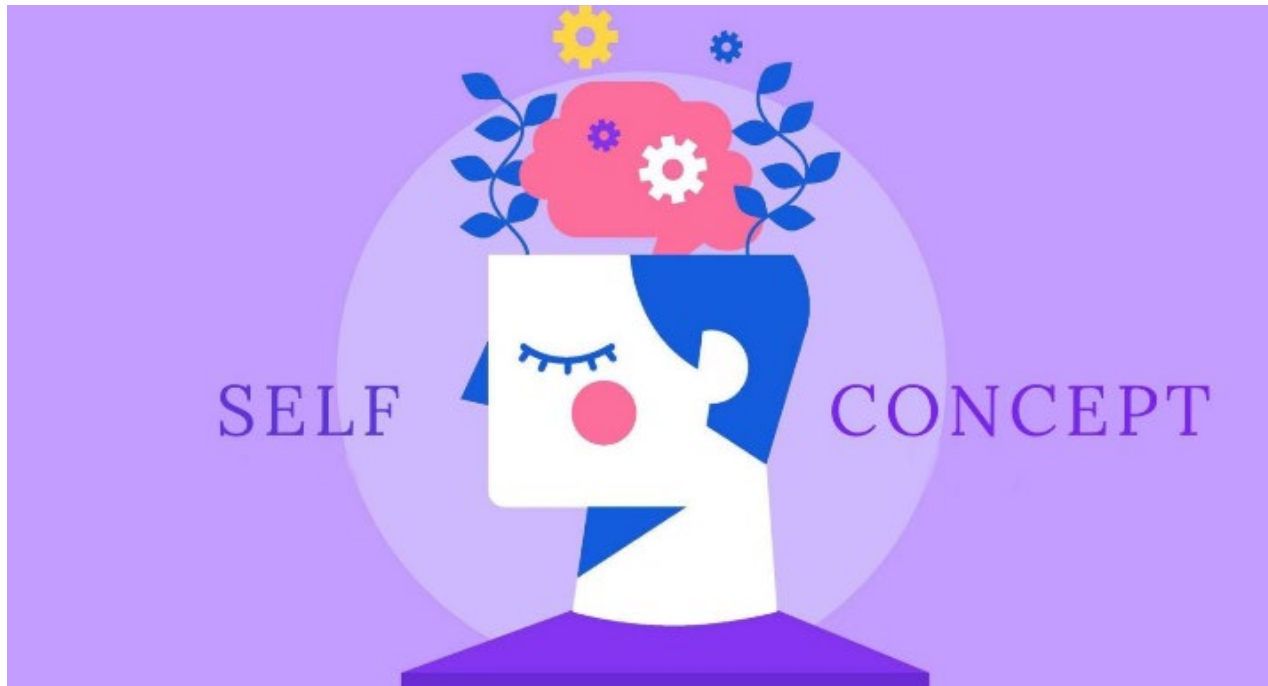
منابع:

راسل، برتراند. زندگی بدون ترس. استفاده از سایت پزشک خوب.

هراس، احساسی معمولاً ناخوشایند است؛ که در واکنش به خطرات غیر واقعی ایجاد می‌شود. وقتی صحبت از ترس‌های بی‌دلیل و غیر منطقی می‌شود، با واژه فوبیا^۱ روبه‌رو می‌شویم؛ فوبیا (هراس)، ممکن است با ترس مداوم و غیرمنطقی از شرایط یا چیزهای خاص مثل سگ، حشرات، رانندگی کردن، ارتفاع، تونل یا پل، رعد و برق، پرواز، آسانسور یا جراحات شامل خونریزی و غیره همراه باشد.

باید بین ترس و هراس، تفاوت قائل شد؛ زیرا هراس‌ها، ترس‌هایی هستند که به‌طور گسترده با خطرات واقعی آن موقعیت تناسب ندارند، نوعاً فراتر از کنترل ارادی هستند، و باعث خودداری از موقعیت ترسناک می‌شوند. در واقع هراس‌ها، ترس‌های بی‌موردی هستند، که در نتیجه تداومی عصبی و ذهنی بوجود آمده‌اند؛ مثلاً شخصی که از پرواز می‌ترسد، قبلاً پرواز برای او، با یک حادثه و اتفاق ناخوشایندی مصادف شده است؛ که این امر منجر به به‌وجود آمدن یک نوع تداومی عصبی ذهنی، در آن شخص شده است. بنابراین هر وقت در مورد پرواز فکر کند یا بخواهد با هواپیما پرواز کند، دچار این ترس شدید و بی‌مورد خواهد شد؛ زیرا ذهن او اینگونه برنامه‌ریزی شده است، که پرواز، یعنی مرگ، پرواز، یعنی ایجاد حادثه بد و دلخراش.

علت واقعی این اختلال، ناشناخته است. علت احتمالی آن عبارت است از، یک واکنش یادگرفته شده (ساخته شده در ذهن)؛ مثلاً ناشی از تماس با فرد دارای ترس مشابه، یا داشتن تجربه یک ترس اولیه، که همراه با یک شیء یا موقعیت خاص بوده است. یکی دیگر از عللی که می‌تواند عامل ترس موهو است، تجربه‌ای



خویشتن آرمانی

می‌بایست زمان شکل‌گیری فراخود در شخصیت را پیگیری نماییم. زمانی که محیط پیرامون کودک گسترده‌تر می‌شود، قوانین را درک می‌کند و به این نتیجه می‌رسد، که باید جایگاهی در جامعه محدودی که خودش درک کرده به دست آورد؛ و وقتی با بایدها و نبایدهای خانواده مواجه می‌شود، می‌فهمد که باید به آن‌ها تن دهد و یاد می‌گیرد، که برای رشد کردن و رسیدن به جایگاهی در خانواده، باید به همانندسازی با بزرگسالان بپردازد. تحقیقات نشان داده‌اند، که در خانواده‌ها، خودآرمانی دختران به ویژه در زمینه اخلاقیات، سخت‌گیرانه‌تر از پسران است ولی تفاوتی بین هویت اخلاقی آن‌ها یافت نشد.

هماهنگی خویشتن آرمانی و خویشتن واقعی

هیگینز^۲، از نظریه‌پردازان مشهور در زمینه خود، به خصوص خودگسستگی است. وی مفهوم خود را، به سه دسته تقسیم می‌کند که شامل، خود واقعی، خود آرمانی و خود وابسته است. گسستگی و اختلاف بین خود واقعی و خود آرمانی، باعث افسردگی و ناراحتی فرد و یاس، غمگینی و اضطراب در وی می‌گردد. اختلاف و شکاف کمتر بین خود آرمانی و خود واقعی، سلامت و بهداشت روانی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. در پژوهشی، که با عنوان بررسی خودگسستگی در نوجوانان براساس مدل فرآیندهای محتوای خانواده صورت گرفت، نتایج نشان داد، که فرآیندهای خانواده عواملی موثر در شکل‌گیری ابعاد مختلف خود و میزان

فاطمه یادگاری
دانشجو کارشناسی روانشناسی

مائده مودنی
دانشجو کارشناسی علوم تربیتی

یکی از جنبه‌های وجودی ما «خویشتن آرمانی» است. آن چیزی که دوست داریم باشیم و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. خودآرمانی، در کنار خودواقعی رشد می‌کند، پرورش می‌یابد و شکل می‌گیرد. خویشتن آرمانی^۱، یعنی آن خودپنداره‌ای، که انسان دوست دارد داشته باشد و با دستاوردهای مادی و معنوی انسان در طول زندگی، ارتباط مستقیم دارد. خودآرمانی، در برگیرنده آرزوها و امیدهای فرد است، می‌توان گفت که خود آرمانی، خصوصیتی را در بر می‌گیرد که شخص خاصی (مثل خودتان یا دیگری)، دوست دارد شما داشته باشید. خود پنداره آرمانی، همواره در طول تاریخ برای بشر اهمیت داشته و علاوه بر دانشمندان، فلاسفه و افراد عادی نیز به آن توجه داشته‌اند و به آن اهمیت می‌دادند. همچنان که شخصیت انسان در طول زمان رشد و تغییر می‌کند، خویشتن آرمانی نیز رشد و تغییر می‌کند. البته این تغییر به شکلی نیست، که یکپارچگی شخصیت را تحت ال شعاع خود قرار دهد. شخصیت و خویشتن آرمانی، همچنان که رشد می‌کنند تمامیت خود را حفظ می‌نمایند؛ و در راستا رسیدن به تمامیت و کمال خود حرکت می‌کنند.

خویشتن آرمانی چه زمانی به وجود می‌آید؟
اگر بخواهیم نسبت به زمان شکل‌گیری خودآرمانی آگاهی یابیم،



خودگسستگی خودواقعی از خودآرمانی در نوجوانان است. روان انسان، همواره در تلاش برای حفظ ثبات و پایداری از دارایی‌های روانی مربوط به خویشتن است، مانند عزت‌نفس، تعلق، احساس قدرت و احساس کنترل بر روی محیط خود. به عنوان بخشی از فرآیند خودتنظیمی (خودگردان)، افراد، همواره شکاف بین وضعیت فعلی (خودواقعی) و وضعیت مطلوب (خودآرمانی) خود را ارزیابی می‌کنند. هنگامی که فرد، ناهمخوانی خودها یا عدم تجانس را بین خود واقعی و خود ایده‌آل درک کند، پتانسیلی برای استفاده از راهبردهای جبرانی مصرف کننده جهت ناهمخوانی مربوطه پدید می‌آید. ناهمخوانی خودها به عنوان یک وضعیت ناخوشایند و آزاردهنده، که از تفاوت واقعی یا درک شده بین خودواقعی فرد (مانند هوش واقعی، ظاهر فیزیکی واقعی، توان علمی واقعی و غیره) و خودآرمانی ناشی می‌شود، تعریف شده است. این تعریف مطابق با نظریه ناهمخوانی خودها است که بیان می‌کند، افراد قویا برانگیخته می‌شوند تا حس هماهنگی میان خودواقعی‌شان (خود را چگونه می‌بینند)، خودآرمانی (می‌خواهند چگونه باشند) و خود بایدی‌شان (چگونه باید باشند) را حفظ کنند.

تا زمانی که خودآرمانی و خودواقعی ما، با یکدیگر هماهنگ و همخوان باشند و فرد در مسیر رسیدن به خودآرمانی در حرکت باشد، فرد همواره خشنود و راضی خواهد بود؛ و هرچه ناهمخوانی بین خود واقعی و آرمانی بیشتر باشد، فرد سرخوردگی و ناکامی بیشتری را تجربه خواهد کرد. مادامی که ما در مسیر رسیدن به خودآرمانی خود حرکت می‌کنیم، احساس خوبی داریم و از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی در زندگی فردی و اجتماعی برخورداریم؛ اما اگر در این مسیر، با موانعی روبه‌رو شویم و به اصطلاح دچار ناکامی شویم و این ناکامی مرتب تکرار شود، عواقب روانشناختی مثبتی در پی نخواهد داشت و تأثیرات مخربی مانند پرخاشگری، عقده حقارت، تضعیف اعتماد به نفس و عزت‌نفس و افسردگی، گریبان‌گیرمان خواهد شد.

منابع:

کثیری، ن.، علی دوستی، م.، حیدری سورشجانی، س.، محمدی، س.، عباسی، م. و هاشمی، ف. (۱۳۹۴). مقایسه خود واقعی، خود ایده‌آل و خود بایسته در نوجوانان با و بدون سابقه کیفری. اصول بهداشت روانی، ۱۷(۳)، ۱۵۰-۱۴۴.

صمدزاده، ا. و عبدالوند، م. (۱۳۹۷). شناسایی عوامل موثر بر انتخاب راهبردهای رفتار جبرانی مصرف کننده در مواجهه با ناهمخوانی بین خودواقعی و خودایده‌آل. پژوهش‌های مدیریت راهبردی، ۲۴(۷۰)، ۹۱-۱۱۵.

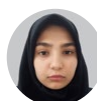
Hardy, S. A., Walker, L. J., Olsen, J. A., Woodbury, R. D. & Hickman, J. R. (2014). Moral identity as moral ideal self: Links to adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 50(1), 45-57



شخصیت کاریزماتیک

فاطمه بارانی

دانشجو کارشناسی روانشناسی



کوثر علیزاده

دانشجو کارشناسی علوم تربیتی



- قاطع صحبت کردن
- ثابت قدم بودن
- آینده‌نگر بودن
- جلوتر از دیگران حرکت کردن
- آیا کاریزماتیک بودن ذاتی است؟

خیر. در واقع یک فرد می‌تواند به‌طور ذاتی مجموعه‌ای از رفتارها را برای جذب و اثرگذاری داشته باشد؛ اما این بدان معنا نیست، که کاریزما بودن کاملاً ذاتی است. شما می‌توانید با انجام کارهایی، به یک فرد کاریزماتیک تبدیل شوید.

آیا من می‌توانم یک انسان کاریزماتیک باشم؟

چرا که نه! شما می‌توانید یک انسان کاریزماتیک باشید. فرقی نمی‌کند اگر یک بانوی خانه‌دار، وزیر، رئیس جمهور یک کشور یا دانشجو یا کارمند هستید! شما برای اثرگذار بودن نیاز به کاریزما دارید. شاید تا به الان نمی‌توانستیم که به سوال کاریزما چیست جواب بدهیم؛ پس چطور باید کاریزماتیک باشیم؟ یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهید، کار کردن روی زبان بدن است. افراد با کاریزما، به دقت روی زبان بدنشان^۱ توجه دارند و می‌دانند کجا چه رفتاری را نشان دهند که اثر خود را بگذارند. شما هم می‌توانید با رعایت این نکات، تبدیل به یک فرد دارای کاریزما شوید و همه را تحت تأثیر خود قرار دهید.

1-body language

سلام دوست من. امیدوارم حالت عالی باشه. اگر توی یک جمعی باشی و صحبت از کاریزما (charisma) بشه، اون وقته که این سوال به ذهنت میاد (کاریزما چیست؟). امروز می‌خواهیم در مورد کاریزما صحبت کنیم و بگیریم که هدف از داشتن کاریزما چیه و اینکه فرق کاریزما و غرور چیه؟! با ما همراه باشید تا این موضوع را با هم بررسی کنیم.

کاریزما چیست؟!

کاریزما، از کلمه یونانی خاریسما گرفته شده است و مترادف با جذابیت رفتاری است.

به عبارتی کاریزما، مجموعه رفتارها و ویژگی‌هایی از اطمینان، توانایی مسحور کردن و تحت تأثیر قرار دادن دیگران است. یک شخصیت کاریزماتیک، شخصیتی پرهیجان، شاد و فعال است.

یک انسان می‌تواند، تمام ویژگی‌های مثبت فوق را دارا باشد ولی کاریزماتیک نباشد. یک شخصیت کاریزماتیک فردی است، که می‌تواند تعداد افراد بسیاری را با اهداف خود همراه و همسو کند.

چهار ویژگی افرادی که کاریزما دارند:

ویژگی‌های خوب نیست، بلکه القا حس خوبی از خود به دیگران است. حقیقت این است، که ما خودمان را دوست داریم و به حرف زدن درباره خودمان علاقه‌مندیم، افرادی که شما آن‌ها را دوست داشتی و کاریزماتیک می‌دانید، به شما اجازه می‌دهند که خودتان باشید و درباره‌ی خودتان حرف بزنید، مثبت باشید، به نفس خود غلبه کنید و تمام توجه‌تان را به دیگران معطوف کنید. به همین سادگی.

اگر تا به حال با فردی دوست داشتی آشنا شده‌اید؛ اما هنوز نمی‌توانید دقیقاً توضیح دهید، که چرا از او خوش‌تان می‌آید؛ در واقع این فرد کاریزما دارد. شما هم می‌توانید، کاریزماتیک شدن را یاد بگیرید و تنها کاری که باید انجام دهید، اصلاح رفتارتان است. کاریزما، مرتبط با رفتار و گفتار شماست؛ نه اینکه واقعا چه کسی هستید. ناخودآگاه شما، نشانه‌های اجتماعی، زبان بدن و نحوه رفتارتان با دیگران، همگی در ایجاد کاریزما نقش دارند.

چگونه کاریزماتیک باشیم؟

آیا تا به حال به این نکته دقت کرده‌اید، که هر کدام از آدم‌ها، تا چه اندازه، توانایی شیفته کردن هر فردی را دارند؟ فرقی نمی‌کند ظاهرشان چطور باشد یا چقدر پول داشته باشند، بعضی از افراد می‌توانند به محض ورود به اتاق، در مرکز توجه قرار بگیرند. وقتی هم که آنجا را ترک می‌کنند؛ همه خواهان تقلید از آن‌ها هستند. این کاریزما یا جذب است. نوعی جاذبه، که اعتماد به نفس و عشق‌ورزی را القا می‌کند. کاریزما مانند زیبایی، شانس و موقعیت اجتماعی می‌تواند، درهای زیادی را در زندگی بگشاید. اما این‌ها ویژگی‌هایی هستند، که شاید به‌دست آوردنشان کار ساده‌ای نباشد، در حالی که هرکسی می‌تواند کاریزماتیک باشد، کاریزما را نمی‌شود خیلی تر و تمیز داخل جعبه گذاشت و به کسی تقدیم کرد. به شخصیت، ژست و عنوان حرفه‌ای و وضعیت اقتصادی هم ربطی ندارد. محققان دانشگاه MIT دریافته‌اند؛ که برقرار کردن ارتباط با مردم، همان چیزی است که مولد کاریزماست. بله، کاریزما، در واقع مهارتی اجتماعی است، که مانند بسیاری از مهارت‌های دیگر، آموختنی است.

منابع:

- مقاله شخصیت کاریزماتیک (کاری از تیم استاد مقدسی)
- کتاب هنر مردانگی

● شنونده باشید تا گوینده

● طرف مقابل شما، مهمترین انسان روی زمین است.

● کمک کردن، مهم‌ترین خصلت یک کاریزماتیک است.

● تشویق و تکریم را، فراموش نکنید.

شخصیت کاریزماتیک چه سودی برای ما دارد؟

وقتی شما وارد مهمانی می‌شوید؛ آیا توجهات به سمت شما جلب می‌شود و افراد دوست دارند با شما ارتباط برقرار کنند؟! این از ویژگی‌های شخصیت کاریزماتیک است. شخصیت کاریزماتیک موجب می‌شود، که افراد به شما اعتماد کنند، موجب پیشرفت و مقبولیت شما در بین افراد می‌شود و به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می‌کند. دقیقاً همین شخصیت کاریزماتیک است، که فرق بین یک رهبر یا دنباله‌رو را تعیین می‌کند. شخصیت کاریزماتیک، دارای مجموعه‌ای از کارهای خاص است، که برای برخی احساس مهم بودن دست می‌دهد، برخی توجهات را به خود جلب می‌کنند و برخی احساس خاص بودن می‌کنند. شخصیت کاریزماتیک، الگویی برای سایرین محسوب می‌شود؛ و همانطور که به آن اشاره شد، شخصیت‌های کاریزماتیک، در بیان احساسات خود ابایی ندارند و می‌دانند که کجا و چگونه این کار را انجام دهند. تفاوت غرور با کاریزما در این است که، افرادی که شخصیت کاریزماتیک دارند، انسان‌های مغروری نیستند، بلکه افرادی هستند که اعتماد به نفس عالی دارند و همین امر، برقراری ارتباط موثر و تاثیرگذاری بر دیگران را برای آنان راحت می‌کند. مردم با دیدن اعتماد به نفس عالی شما، برای نزدیک شدن به شما تمایل پیدا می‌کنند؛ و این امری است، که افراد کاریزماتیک را از دیگران متمایز می‌کند.

کاریزماتیک برای چه کسانی مفید است؟

اگر هدف بزرگی داریم و می‌خواهیم اثری ماندگار از خود برجای بگذاریم؛ بدون شک نیاز داریم، که افراد دیگری نیز ما را در مسیر هدف همراهی کنند؛ و این همراهی بدون شک از طریق کاریزما محقق خواهد شد. ممکن است به این فکر کنید، که باید سعی کنید خود را فردی بسیار معرکه و جذاب نشان دهید؛ اما راز تناقض گونه‌ی کاریزما در این است، که کاریزما، به رخ کشیدن



توشه خویش را از تجربه‌های علمی آکنده سازد، بلکه همچنین لازم است تا مفاهیم رنگ را در کلیه ابعاد بشناسد. از لباس رنگ، جزیی جدا نشدنی از زندگی روزمره ماست. از لباس‌های مان گرفته تا محیط اطراف؛ رنگ در همه جا حضور دارد. در سال‌های اولیه دهه ۱۹۰۰، در یک بیمارستان روانی در اروپا، مطالعاتی انجام شد، که نتایج آن نشان می‌داد، می‌توان از رنگ‌ها برای کاهش افسردگی و بیش‌فعالی کمک گرفت. تحقیقات روی رفتار زندانیان نشان داده است، زندانیانی که در سلول‌هایی با رنگ‌های خاصی مانند صورتی روشن، به سر می‌برند، پرخاشگری کمتری از خود نشان می‌دهند؛ و برعکس، رنگ قرمز، پرخاشگری آن‌ها را افزایش می‌دهد. پل بلک فرایرنا در لندن، رنگ سیاه دارد (رنگی که یادآور مرگ و تراژدی است) و البته دربردارنده آمار بسیار بالایی از خودکشی است. ولی پس از این که رنگ پل را، به سبز تغییر دادند، آمار خودکشی‌ها به یک سوم کاهش یافت. بسیاری از ما، برای درمان و به دست آوردن انرژی خودمان، نیازمند کمک رنگ‌ها هستیم تا بتوانیم انرژی مان را متعادل کنیم و سلامتی مان را به دست آوریم. به عنوان نمونه‌ای از اعجاز رنگ‌ها می‌توان، به موارد زیر اشاره نمود؛ درمان و آرامش، شکوفا کردن خلاقیت، تغییر در خلق و خو، سبک شدن روح و جسم، کمک به تغییر دادن گرایشات و تمایلاتی که مانع پیشرفت شماست. در ادامه به بررسی ویژگی‌های چند رنگ می‌پردازیم.

رنگ درمانی

اقای حسن عباسی
دانشجو کارشناسی روانشناسی



معصومه محمدی
دانشجو کارشناسی روانشناسی



از دیرباز، تأثیر روانشناختی رنگ‌ها در اشخاص مختلف مورد توجه دانشمندان بوده است؛ مثلاً ثابت شده است، که اتاق‌های آبی در بیمارستان‌ها یا شیشه‌های آبی رنگ، روی بیماران تأثیر مثبتی به جای می‌گذارد؛ و یا رنگ‌های سبز و آبی خستگی را کاهش می‌دهند. در روانشناسی نوین، رنگ‌ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می‌آیند؛ چرا که هر یک تأثیر خاصی در روح و جسم هر فرد باقی می‌گذارند و نشانگر وضعیت روانی و جسمی وی هستند. انسان از روزگاران دور، تحت نفوذ و تأثیر رنگ‌های پیرامون خویش بوده و در طی چند سال گذشته، که صنعت رنگ‌سازی به اوج تحول خود رسیده، این تأثیر دو چندان شده و در همه ارکان زندگی انسان‌ها رخنه کرده است. این استفاده روزافزون از رنگ‌ها، تحول زیادی در زمینه روانشناسی رنگ پدید آورده است. رنگ‌ها سرشار از نیروهای بس خارق‌العاده هستند؛ نیروهایی که مانند هسته‌های انرژی‌زا و گرمابخش، تماشاچی خویش را متأثر می‌سازند، صرف‌نظر از تأثیرات منفی یا مثبت، که بر ضمیر ناخودآگاه باقی می‌گذارند. هنرمند خلاق، نه تنها باید در دنیا بیکران رنگ‌ها، به سیر و سیاحت بپردازد و

رنگ قرمز

قرمز، نشانه عشق، خطر، نیرو و نشاط است. رنگ قرمز نماد و نشانه امید به زندگی، اشتیاق به فعالیت، شجاعت، اراده قوی و آرزوهای بزرگ، گرمی، قدرت، جنگ، هیجان، تظاهر، آتش، خون، هوای نفس، خشم و برانگیختگی است. رنگ قرمز، انرژی دهنده و محرک بسیار نیرومندی است. با دیدن رنگ قرمز، تپش قلب و فشارخون افزایش می‌یابد. رنگ قرمز، برای افرادی که مبتلا به کم‌خونی یا دلمردگی و کمبود انرژی هستند، بسیار مفید است. رنگ قرمز چند حس را، توأمان تحریک می‌کند. کودکان اغلب به رنگ قرمز علاقه دارند؛ پوشیدن رنگ قرمز به فرد احساس قدرت و پویایی می‌دهد؛ قرمز در کنار سایر رنگ‌ها معنای متفاوتی دارد. رنگ قرمز برای نمایشگاه‌های خودرو، مکان‌های فروش حیوانات اهلی و رستوران‌ها، رنگ خوب و مناسبی است؛ که بهتر است به همراه رنگ‌های آرامش‌بخش نظیر سبز و سفید استفاده شود ولی استفاده از این رنگ در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها توصیه نمی‌شود؛ چون تداعی‌کننده رنگ خون است.

رنگ سبز

رنگ سبز چون در طبیعت زیاد دیده می‌شود، نشانه باروری، تازگی، ایمنی و کامیابی است. رنگ سبز نماد زندگی، جوانی، پول، نوگرایی، پشتکار، غرور، عزم استوار، امید و قدرت است. پوشیدن لباس سبز رنگ، حسی از ثبات و امنیت به فرد می‌دهد. رنگ سبز، نگرانی، گرفتگی عضلات، خستگی چشم و درد را کاهش می‌دهد و احساس امنیت ایجاد می‌کند. رنگ سبز، نشانه حرکت رو به جلو است؛ همچنان که در چراغ راهنمایی و رانندگی این معنا دیده می‌شود.

رنگ آبی

رنگ آبی در طبیعت زیاد دیده می‌شود. از این رو نشانه آرامش و پاکی است. رنگ آبی در انسان، احساس آرامش، راحتی و آسودگی ایجاد می‌کند. رنگ آبی نشانه رضایت‌خاطر و حسن رابطه با دوستان و نزدیکان است و همچنین نشانه زیبایی، عقل، صداقت و اعتماد است. رنگ آبی، اشتیاق انسان را کم می‌کند. از این رو در رستوران‌ها، از این رنگ نباید استفاده شود. رنگ آبی ضربان قلب را کم می‌کند و دما بدن را کاهش می‌دهد. رنگ آبی به مردم کمک می‌کند که مشکلات خود را با اعتماد به نفس حل کنند. استفاده از رنگ آبی در وسایل کاهش‌دهنده وزن، مناسب است. این رنگ نشانه وقار است. این رنگ مناسب شرکت‌های مسافرتی، شرکت‌های آب، دفتر پزشکان، داروخانه‌ها و متصدیان و فروشندگان لوازم پزشکی، هتل‌ها، روان‌شناسان و بسته‌بندی لوازم کاهش وزن است.

رنگ زرد

قرآن کریم رنگ زرد روشن را رنگی شادی بخش نامیده است (بقره: ۶۹). زرد اعصاب را تقویت کرده، ذهن را به تحریک و می‌دارد. رنگ زرد اعصاب حرکتی را فعال و در عضلات انرژی تولید می‌کند. زرد در بیشتر کشورها مفهوم خوشحالی و مطلوب بودن را دارد. زرد، رنگی مناسب برای نمایش تابناکی و درخشندگی، خوشحالی، خوشرویی، سرزندگی، راحتی و خوش‌بینی در آگهی‌هاست. این رنگ قابلیت رؤیت بالایی دارد. نشانه هدایت و روشنی، نور، تحرک، پیشرفت و آغاز فعالیت است.

رنگ بنفش

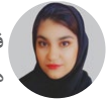
این رنگ در بسیاری از فرهنگ‌ها به معنی رنج و همدردی است. بعضی نیز رنگ بنفش را نشانه روحیه لطیف و زیبا پسندی می‌دانند. افرادی که از رنگ بنفش یا رنگ ارغوانی استفاده می‌کنند، افرادی خودخواه با تفکرات درونی هستند آن‌ها به چیزهایی که دیگران فکر می‌کنند، اهمیت نمی‌دهند. این افراد، ایده‌ها یا باورهایی را که با نظر آن‌ها متفاوت است، به سختی قبول می‌کنند. افرادی که رنگ بنفش را دوست دارند، از اقلام لوکس استفاده می‌کنند و می‌خواهند که همیشه بهترین باشند. آن‌ها کاریزماتیک و جذاب هستند، دوست دارند مستقل باشند و افراد مغروری هستند که از کسی کمک نمی‌گیرند. متأسفانه تحقیقات نشان می‌دهد که رنگ بنفش می‌تواند باعث فشارهای عصبی و افسردگی و تشدید علائم آن در برخی افراد شود. رنگ بنفش، به‌ویژه سایه‌های روشن‌تر آن، باعث آرامش روحی و روانی افراد شده و اعتماد به نفس و عزت نفس را در آن‌ها افزایش می‌دهد. رنگ بنفش، قوه تخیل و خلاقیت کودکان را افزایش می‌دهد.

رنگ‌ها، بخشی از زندگی ما هستند. تأثیر رنگ بر زندگی بیش از حد تصور انسان است، تنها گوشه‌ای از اثرات آن را، در روحيات، کار، خستگی، حوادث، هنر و ادراک انسان بررسی کردیم. با توجه به اثرات بسیار رنگ، در سیستم‌های مختلف و نقش آن در طراحی و توسعه سیستم‌های انسانی، ارگونومی و مطالعه ویژگی‌های رنگ‌ها، اثرات آن بر انسان و روانشناسی رنگ‌ها و فرآیند دریافت و تحلیل رنگ‌ها، برای مهندسان صنایع و طراحان سیستم‌های صنعتی خدماتی لازم است. پژوهش‌های دانشمندان نشان می‌دهد، رنگ‌ها، همان‌گونه که بر روح و روان آدمی تأثیرات گوناگونی می‌گذارند، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. پس با کمک رنگ‌ها می‌توانید گامی موثر در جهت سلامت روان و جسم خود بردارید.

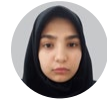
منابع:

- استوا، مسیب (۱۳۹۱). رنگ.

اثر بن فرانکلین



فائقه گنجی



فاطمه بارانی

دانشجو کارشناسی روانشناسی

دانشجو کارشناسی علوم تربیتی

داستان اثر بن فرانکلین:

گویا ماجرا از این قرار بوده که یکی از سیاستمداران قانون‌گذار در شکل‌گیری ایالات متحده، دل خوشی از بنجامین فرانکلین نداشته، و همیشه سعی می‌کرده با وی مخالفت کند. از قضا فرانکلین متوجه می‌شود که این فرد کتاب کمیابی را در اختیار دارد، که تقریباً از هیچ‌جای دیگری نمی‌توان به آن دسترسی داشت. فرانکلین از وی تقاضا می‌کند که کتابش را به مدت چند روز به وی قرض دهد. سیاستمدار قصه‌ی ما هم درخواست فرانکلین را پذیرفته، و کتابش را در اختیار او قرار می‌دهد. بنجامین فرانکلین پس از چند روز کتاب را به همراه نامه‌ای به صاحبش بازمی‌گرداند. او در این نامه توضیح می‌دهد که چقدر از این حرکت بزرگ‌منشانه‌ی صاحب کتاب، ممنون بوده است.

اثر بنجامین فرانکلین گاهی هست و گاهی نیست! البته این را بدانید که کمک کردن به هر کسی و تحت هر شرایطی لزوماً با بروز اثر بن فرانکلین همراه نیست. دیگه راه نیفتین از فردا به هر کسی که از تون کمک خواست بگین من رو بنجامین فرانکلینی کردی! مخصوصاً افرادی که دوست‌شان ندارید.

چرا این اثر همیشه هویدا نمی‌شود؟

دلیل دارد. ممکن است فرد کمک‌کننده اهمیت خاصی برای کاری که انجام می‌دهد قائل نباشد. برای مثال، کسی از شما می‌خواهد به او کمک کنید، شما هم این کار را می‌کنید، اما واقعاً اهمیت چندانی برای کمک‌تان قائل نیستید و یا شاید هم می‌توانید کارت‌تان را به گونه‌ای دیگر برای خودتان توجیه کنید. ممکن است اصلاً دلیل‌تان دوست داشتن احتمالی این فرد نباشد، بلکه امیدوار هستید که در آینده چیزی از این کمک‌عایدتان شود. خب، حتماً حالا تو ذهن‌تون دارین به این فکر می‌کنین که کدوم یکی از آدمایی که ازش بدتون می‌اومد، در گذشته ازتون خواسته که محبتی در حقش انجام بدین. نه؟ لابد اون می‌دونسته که شما ازش خوش‌تون نیماید، و خواسته از طریق این کار، حس بدی رو که نسبت بهش داشتن خنثی بکنه. آیا شما قربانی اثر بنجامین فرانکلین شدین؟ یا نه! شایدم از اون زرنگاش هستین که راه به راه این ترفند رو روی بقیه امتحان می‌کنین؟ اثر بن فرانکلین از این نظر مهم است که شما می‌تواند آن را بر روی افراد به کار بگیرید، و یا این که خودتان گرفتار پیامدهای آن شوید.

منبع:

استفاده از سایت: (virtualdr.ir)

صحبت امروز ما راجع به یکی از مهم‌ترین پدیده‌ها در روابط بین فردی هست که می‌تونه تنفر خواسته یا ناخواسته رو به محبت تبدیل کنه. این پدیده اثر بنجامین فرانکلین (Ben Franklin effect) یا به شکل ساده‌تر، اثر بن فرانکلین نام داره.

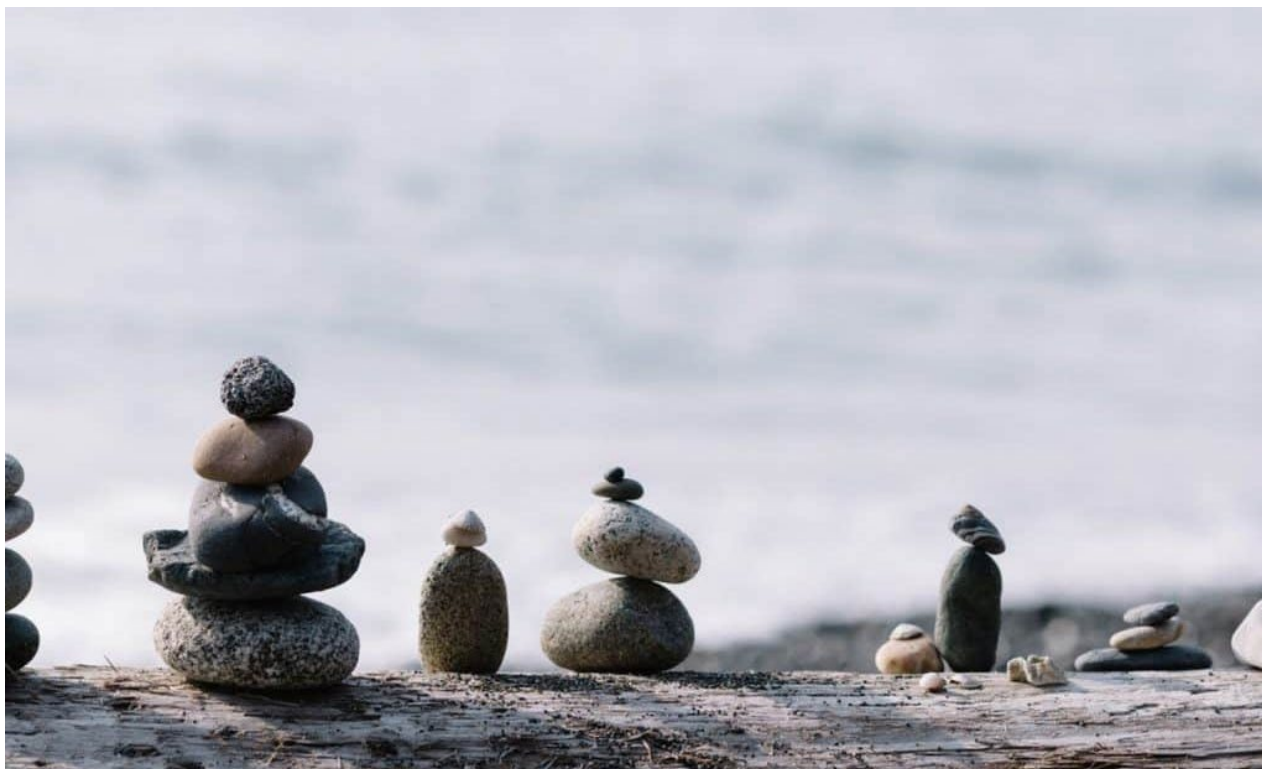
اثر بنجامین فرانکلین یک پدیده‌ی روانی است که باعث می‌شود فرد پس از لطف کردن در حق یک شخص دیگر، نسبت به او محبت پیدا کند. به بیان ساده‌تر، اگر شما در حق یکی از هم‌کلاسی‌ها یا هم‌کارانتان که صمیمیت خاصی هم با یکدیگر ندارید، لطفی انجام دهید، رفته‌رفته محبت او در قلب‌تان جای خواهد گرفت.

علت اهمیت اثر بن فرانکلین در این است که می‌تواند تنفر را به محبت تبدیل کند؛ این اثر معمولاً هنگامی روی می‌دهد که کسی از شما بخواهد در حق او لطفی انجام دهید، نه این که خودتان به صورت خودجوش بخواهید به وی کمک کنید. این لطف می‌تواند کار بسیار ساده‌ای مانند «قرض دادن یک کتاب» باشد، به قول بنجامین فرانکلین: «کسی که در حق تو لطفی کرده است بیشتر مایل است در حقت لطف دیگری بکند تا کسی که تو در حقش لطفی کرده باشی».

در واقع، شما احتمالاً خود را متوجه شده اید که با افرادی که دوست ندارید کار می‌کنید یا به افرادی که برای شما ناخوشایند هستند گیر کرده است. وضعیت شما هر چه باشد، ذهن شما سازوکارهایی را برای توضیح و توجیه اقدامات شما راه‌اندازی می‌کند. بنابراین به احتمال زیاد، پس از لطف کسی، نظر بهتری نسبت به آن شخص خواهید داشت.

بگذارید یک بار دیگر تعریف دقیق این پدیده‌ی روانی را مرور کنیم؛ اثر بن فرانکلین پدیده‌ای است که در پی آن، خوبی کردن در حق بقیه - مخصوصاً افرادی که در حالت عادی دوست‌شان نمی‌داریم - باعث محبت پیدا کردن نسبت به آن‌ها می‌شود. او از شما تقاضای کمک می‌کند، شما او را دوست ندارید، اما تقاضایش را قبول می‌کنید؛ و در نهایت می‌بینید که آن قدرها هم آدم بدی نبوده است.

بنجامین فرانکلین یک بار گفت، «یک پدر یک گنج است، یک برادر یک راحتی، یک دوست هر دو است.» بنابراین قابل درک است که بخواهیم تلاش‌های بیشتری انجام دهیم تا دوستانمان ما را دوست داشته باشند.

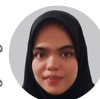


مدیتیشن

اقای حسن عباسی
دانشجو کارشناسی روانشناسی



معصومه محمدی
دانشجو کارشناسی روانشناسی



شدید است، که برای فرد مشکل ساز و ناسازگارانه جلوه می کند. طبق تحقیقات انجام شده، افسردگی و اضطراب، از رایج ترین بیماری های روانی قرن ۲۱ هستند، که باعث شده افراد زیادی به متخصصان بهداشت روان مراجعه کنند. یکی از تکنیک های مورد استفاده و موثر برای کاهش علائم اضطراب و افسردگی، افزایش سلامت و بهزیستی، انجام مدیتیشن است؛ که از لحاظ کارایی و موفقیت، تحقیقات زیادی در زمینه آن انجام شده است.

مدیتیشن، ترکیبی از دو سیستم شفا بخشی قدرتمند است، که عبارت اند از مراقبه متفکرانه و روان درمانی مدرن. مدیتیشن، روش درمانی نسبتاً جدیدی است، که از ترکیب روش های کهن مراقبه و روش های جدید تشکیل شده است. این روش، شناختی متفاوت از نگرش های معمولی را به افراد می آموزد. این نگرش جدید می تواند، روش های درمانی جدید را در ذهن مددجو و درمانگر ایجاد نماید.

مدیتیشن، به عنوان یکی از درمان های پیشرفته امروزی به شمار می رود که مورد استفاده روان درمانگران و پزشکان قرار گرفته است و تحت عنوان پزشکی ذهن و بدن طبقه بندی شده است. مدیتیشن، حالتی از توجه متمرکز بر روی بعضی از موضوعات فکری یا آگاهی را توضیح می دهد. معمولاً تغییر توجه درونی ذهن به خودش را در بر می گیرد. مدیتیشن، یک تنوع وسیعی از ۵۰۰۰ تمرین های روحی را در بر می گیرد، که تأکید به فعالیت های ذهنی یا بی حرکتی دارد. مدیتیشن می تواند، حتی برای پرورش فردی یا تمرکز ذهن روی خدا یا نشانه های خداوندی استفاده شود.

سلامتی و خوشبختی، از دیرباز آرزو تمامی انسان ها بوده است. برای رسیدن به آن ها، بشر دست به هر کاری زده و راه های مختلفی را پیموده است. گروهی توانسته اند به آرزوهای خود دست یابند و برخی نیز هیچگاه طعم شیرین خوشبختی را نچشیده اند. همه ما در مقطعی از زندگی خود، احساس افسردگی کرده ایم که معمولاً می توان، علت این دوره های افسردگی را، به رویدادهای مشخصی ربط داد. تجربه هایی مثل فوت عزیز، از دست دادن شغل، شکست در امتحان یا عدم موفقیت می تواند آغاز دوره ای از غم، خمودگی و تکرار دائمی افکار را موجب شود.

اکثر مردم ممکن است، این احساسات منفی را در عرض چند روز یا چند هفته، از بین ببرند و به زندگی عادی بازگردند؛ اما این احساسات در برخی از افراد، به مدت طولانی باقی می ماند و در همه جوانب زندگی آن ها نفوذ می کنند. همه ما، در بسیاری از موقعیت های زندگی، به طور طبیعی احساس اضطراب می کنیم؛ مثلاً درست پیش از امتحان، سخنرانی در جمع دانشجویان یا همکاران و یا حتی اولین قرار ملاقات. بیشتر واکنش های اضطرابی، کاملاً طبیعی هستند و به صورت واکنش های انطباقی هستند، که به ما کمک می کنند تا در شرایط دشواری که بر ایمان پیش می آید، صحیح عمل کنیم. اما گاهی اضطراب آنقدر



مراقبه برای دستیابی به سلامتی

چنانچه از یک بیماری خاص یا جراحت و زخمی رنج می‌برید، این مراقبه شما را بسیار یاری خواهد نمود. این مراقبه به شما کمک می‌کند تا بتوانید، از جانب پروردگار انرژی لازم را برای تأثیرگذاری بر ناحیه آسیب‌دیده و معالجه آن به دست آورید. چنانچه این مراقبه مؤثر نبود، باید در جستجوی دلایل بیماری‌تان باشید. برای این کار می‌توانید، با انجام مراقبه بر کالبد اتریک خود، به کشف و یافتن صدمات ذهنی یا احساسی که از آن‌ها شکایت دارید، نایل گردید. این مراقبه، خصوصاً در مورد بیماری‌های جدی و یا امراضی شبیه به سرطان بسیار مثرم ثمر خواهد بود.

خود را شل کنید. نفسی عمیق بکشید و به دلخواه خود نیایشی انجام دهید که در آگاه شدن بر حضور خداوند و یگانگی شما با او و کل کیهان، یاری‌تان کند. نفسی عمیق بکشید و ذهن خویش را بر ناحیه آسیب‌دیده متمرکز نمایید. وضعیت آن را درک کنید و تصویری اغراق‌آمیز، از ظاهر امر را تجسم کنید.

به تنفس عمیق و آرام خود ادامه دهید و به طور ذهنی، ناحیه‌ای را که باید درمان شود بیابید. نفسی عمیق بکشید و با چشم ذهنتان این انرژی فزاینده را به بخشی که نیازمند درمان است برانید. نفسی عمیق بکشید. کمی بخوابید تا جسمتان سر حال و سرزنده شود.

مراقبه برای سکوت و آرامش

گاهی اوقات، با وجودی که سعی در آرام کردن ذهنمان داریم، افکار خارجی بسیاری از ذهن خودآگاه سر چشمه می‌گیرند و تمرکز ما را برای باقی ماندن در آرامش و سکون برهم می‌زنند. این مراقبه، با هدف رسیدن به آرامش و سکوتی که در بردارنده خرد است، طراحی شده است.

روی یک صندلی که سرتان تحت پوشش قرار بگیرد بنشینید و یا در میان بالش‌های نرم روی تخت دراز بکشید.

طبق عقیده تورت^۲ (۱۹۶۹)، فرآیند مدیتیشن، یک فرآیند القاء از خود بیخود شدن است. حال به بخشی از روش‌های علمی مدیتیشن می‌پردازیم:

مراقبه برای دریافت موسیقی

ممکن است تمایل به فراگیری موسیقی داشته باشید، ولی هیچ الهامی نگرفته باشید و حتی استعدادتان سرکوب شده باشد. با انجام این مراقبه، می‌توانید با کمک راهنماهای روحی خود، کارهای بسیار جالبی انجام دهید.

زمانی را انتخاب کنید که می‌دانید تنها خواهید بود. در آن روز، چندین ساعت قبل، ذهنتان را با تعمق بر خلاقیت خود، همین‌طور بر راهنماهای روحی‌تان آماده نمایید.

پس از آمادگی، سازتان را نزد خود بیاورید و یا چنانچه این آلت موسیقی بزرگ باشد به سویش بروید؛ با عشق متبرکش کنید؛ به نرمی نوازشش کنید و مجسم کنید در حال نواختنش هستید و با آن احساس یکی بودن نمایید.

به همراه ساز خود بنشینید و چندین مرتبه نفس عمیق بکشید. با راهنماهای روحی و با پروردگارتان هماهنگ شوید. از آن‌ها برای دریافت موسیقی یاری بطلبید و بپذیرید که با استعداد هستید. همین‌طور که نشسته‌اید، بگذارید احساساتتان جریان یابند. به نوازش سازتان ادامه دهید. در این زمان است، که راهنماهای روحی‌تان با جسم شما یکی می‌شوند.

بگذارید احساسی مداوم و پیوسته، شما را به نواختن سازتان برانگیزد. تا زمانی که احساس کردید از موسیقی سیراب گشته‌اید، بنوازید. سپس سازتان را کنار بگذارید و از راهنماهای روحی‌تان تشکر نمایید. بدون هیچگونه انتقادی به آنچه خلق کرده‌اید، گوش کنید

را حس کنید.

به چیزهایی که پیش تر از ذهنتان برخاسته، و به احساسی که به شما دست داده است فکر کنید. بگذارید خود روحانی‌تان احساس واقعی را به شما نشان دهد و منتظر بمانید تا خود آشکار شود.

تصور کنید، شخصی به سوی شما می‌آید؛ به شخص نزدیک شوید، احساساتتان را به او بگویید بگذارید به شما آرامش دهد، تا جایی که شادی و نشاط جایگزین این حالت احساسی گردد. بند ارتباطی را که با آن شخص ایجاد کرده‌اید، حس کنید و بدانید که حس کردن این فرد، تغییراتی در شما ایجاد کرده است. نفس عمیق بکشید و خود جدیدتان را بپذیرید. به چاکرای قلب‌تان هوشیار باشید، بگذارید گل رزی که پیشتر دیده بودید، وارد چاکرایتان شده، در درون جسمتان ناپدید شود، اکنون چاکرای ببندید و آن را با عشق و محبت مستتر کنید.

چاکراهای دیگرتان را نیز به استثنای چاکرای تاج ببندید. برای انجام چنین کاری، تصور کنید هاله‌ای به دور سر شما ایجاد شده است. بدانید هم اکنون به‌طور دائمی در تماس با خودتان و پروردگارتان هستید. به آرامی بیدار شده و کمی خود را حرکت دهید، سپس حمام گرفته و بر خود جدیدتان تعمق کنید.

افراد، با اهداف گوناگونی به مراقبه و مدیتیشن می‌پردازند و هر کدام انتظار خاصی از آن دارند؛ بعضی مراقبه می‌کنند تا کمی آرامش بیابند و بهتر بتوانند افکارشان را کنترل کنند؛ برخی تصور می‌کنند که می‌توانند با پرداختن به این قبیل تمرینات احساس رضایت و شادی بیشتری تجربه کنند؛ عده‌ای برای آزاد کردن خستگی‌ها و رهایی از استرس‌های روزمره به آن روی می‌آورند و تعدادی دیگر، آن را به عنوان عبادت و نیایش به کار می‌گیرند و یا راهی برای برقراری ارتباط با ماوراء، خودسازی و بیداری و یا در جهت دستیابی به مراتب بالا آگاهی و غیره، از آن استفاده می‌کنند.

هدف حقیقی از پرداختن به مدیتیشن، چیزی فراتر از این‌هاست؛ زیرا در صورت تحقق هر کدام، باز همچنان نیازی احساس می‌شود، خلأ تا پر نشود، انسان به آرامش و سرور حقیقی، دانش و آگاهی کامل و جاودانگی نخواهد رسید؛ و آن نیاز حقیقی، جز خداوند نیست.

پرداختن به هر نوع مدیتیشن، بدون داشتن هدف حقیقی و حضور استاد معتبر، ممکن است عواقب و مشکلات نامطلوبی را به دنبال داشته باشد. پس بسیار مراقب باشید.

منابع:

- (راجرز، مرگات (۱۳۸۵). ۵۰ روش علمی مدیتیشن. ترجمه: گیتا شریعتی. تهران: انتشارات تعالیم حق.
- (۱۲ کبری، س. و ناصری، غ. (۱۳۹۵). تاثیر یوگا و مدیتیشن بر آرامش بخشی انسان. پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در عمران و معماری و شهرسازی.
- (۳ بحرینیان، ع؛ بناب، ب. و کریمی، ا. (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی مراقبه متعالی (مدیتیشن) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان دانشجو. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی.

تصاویر ذکر شده زیر را به ترتیب، تصور کنید و به پیامی که برایتان می‌فرستد گوش فرادهید.

- تصویری از یک روز آفتابی و گرم با آواز پرندگان
 - تصویری از یک روز زمستانی با دانه‌های برفی که بر زمین می‌افتد
 - تصویری از آتش، که در تاریکی ترق ترق می‌کند
 - تصویری از جویبار پر سروصدا
 - تصویری از ماه و ستارگان
 - تاریکی و پس از آن نور را مجسم کنید
- زمانی را برای بخاطر آوردن آنچه تاکنون شنیده‌اید اختصاص دهید. به آنچه خود می‌گویید گوش دهید، سپس به آرامی به منظور هوشیاری کامل از جای برخیزید.

مراقبه برای رویارویی با عواطف و احساسات

در این سیاره خاکی، افراد به سه دسته تقسیم می‌شوند: کسانی که در افکارشان زندگی می‌کنند، کسانی که با عواطف و احساساتشان زندگی می‌کنند و افرادی که با هر دوی این موارد به زندگی خود ادامه می‌دهند. شرطی‌شدگی‌های ناشی از درک اشتباه مسائل و نقش‌ها، سبب می‌شود نتوانید از خویش حفاظت کنید. این مراقبه، شما را در برطرف ساختن این موانع و بیدارسازی احساسات واقعی‌تان یاری می‌کند. این مراقبه را دوبار در هفته با یک برنامه زمانی نامشخص انجام دهید.

به اتاق زیبا و کاملاً راحت یا یک پارک بروید؛ به پشت دراز بکشید و بر رها کردن زندگی خود، به گونه‌ای که آن را می‌شناسید، تعمق کنید.

نفس عمیق بکشید و تنش‌ها و دل‌نگرانی‌ها را از درون‌تان، بیرون برانید. هفت چاکرای خود را، با تجسم نور سفید رنگی که در درون هر یک از آنان جاری می‌شود باز نمایید؛ تا زمانی که به‌طور کامل احساس رهاشدگی و شلی عضلات را حس کنید، به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید. توجه داشته باشید که جسم فیزیکی‌تان خوابیده است.

بگذارید ذهنتان به جریان افتد و تصاویر حوادث زندگی خود را، که از مقابل چشم سوم‌تان می‌گذرد، مشاهده کنید. همه این حوادث، وجه اشتراکی دارند و آن یک حس است، به این حس توجه کنید و به درون آن حرکت کنید.

بگذارید این حس، در سرتاسر بدن‌تان حرکت کند و به مشاهده واکنش‌های مختلف جسمتان بپردازید.

همین‌طور که به سوی مرحله دوم این مراقبه می‌روید، جسمتان را رها کنید. نسبت به جسم و وضعیتش هوشیار باشید. بر چاکرای قلب‌تان متمرکز شوید، آن را مثل یک غنچه گل رز سفید مجسم کنید که شروع به رشد و باز شدن می‌کند تا وقتی که کاملاً می‌شکفت. دقت کنید که چاکرای قلب‌تان نیز کاملاً باز شده است، احساسات واقعی که از آن متصاعد می‌شود



نقد فیلم: Captain Fantastic

فائقه گنجی

دانشجو کارشناسی علوم تربیتی



شدن او به یک مرد است. از آنجایی که زلزلی در بیمارستان است، بن بچه‌ها را به تنهایی بزرگ می‌کند. نحوه آموزش او هم طوری است، که کار کردن دختر هشت ساله‌اش با چاقو شکار، عادی است؛ حفظ کردن کتاب‌های فلسفه و تاریخ، بخشی از روتین شبانه‌شان است و هفته‌ای یکی - دو بار، صخره‌نوردی هم پابر جاست؛ علاوه بر این، بچه‌ها در رابطه با سیاست‌های خارجی آمریکا، اخبار روز و قوانین و مبانی سوسیالیسم و غیره آگاهی کامل دارند.

بن آزادی بیان را، عملاً به بچه‌ها می‌آموزد؛ در زمان مطالعه، هر کس هر کتابی را که دلش بخواهد انتخاب می‌کند و می‌خواند؛ در زمان موسیقی، هرکس به سمت ساز مورد علاقه خود می‌رود و در کنار هم ساز می‌زنند؛ هیچ پرسش آن‌ها، بی پاسخ نمی‌ماند و آن‌ها در فهم هیچ چیز از واقعیت‌های زندگی انسانی، محدود نیستند؛ وقتی در حال سفر هستند، لولیتا^۵ (یک رمان از ولادیمیر نابوکوف^۶) می‌خوانند و به جای جشن‌های متعارف مثل کریسمس، تولد نوام چامسکی (فیلسوف آنارشیست) را

کاپیتان شگفت انگیز (Captain Fantastic) فیلمی در ژانر کمدی درام، محصول سال ۲۰۱۶، به نویسندگی و کارگردانی مت راس^۱ است. این فیلم، خانواده‌ای با عقاید فکری خاص را به تصویر می‌کشد که در جنگل‌های مناطق شمال غربی اقیانوس آرام، در ایالت متحده زندگی می‌کنند؛ خانواده‌ای، که یکی-دو دهه در انزوا از اجتماع زندگی خود را سپری کردند. این قصه، زیستن در حبایی است دور از زشتی‌های جهان واقعی، پدری که با شش فرزندش در جنگل زندگی می‌کند اما قرار نیست مثل تارزان، ناآگاه و صرفاً خوش قلب باشند؛ تنها پدری است که می‌خواهد فرزندان خود را از شست و شوی مغزی شهری دور نگه دارد و راجع به همه چیز به آن‌ها اطلاعات بدهد.

بن^۲ و همسرش زلزلی^۳، سال‌ها پیش تصمیم گرفته بودند، که در دل جنگل زندگی کنند و فرزندان‌شان را آنجا بزرگ کنند، و با فروش صنایع دستی و شکار، امرار معاش نمایند. شکار گوزن، که در آغاز فیلم انجام می‌شود هم، بخشی از مراسم پایان یافتن دوران بلوغ بزرگ‌ترین فرزند خانواده، یعنی بودوان^۴ (بو) و تبدیل

5-Lolita
6-Vladimir Nabokov

1-Matt Ross
2-Ben
3-Leslie
4-Budwan



VIGGO MORTENSEN IS

CAPTAIN FANTASTIC

مداوم، مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند و اطلاعات علمی و اخبار روز آن‌ها، در حد کتاب‌های درسی‌شان هم نیست. ماجرا زمانی دردناک می‌شود، که سروکله پدر بزرگ و مادر بزرگ بچه‌ها، به داستان باز می‌شود؛ همه چیز دردناک‌تر می‌شود. جک، به عنوان پدرزن بن، می‌خواهد حق نگهداری از بچه‌ها را از او بگیرد. او فکر می‌کند، تصمیمات بن، دخترش را به کشتن داده است و طبیعی است، که نمی‌خواهد نوه‌هایش هم به این سرنوشت دچار شوند؛ از آنجایی که فیلم از زاویه دید بن روایت می‌شود، تماشاگران قادر به درک او هستند، اما دیگران او را به عنوان یک دیوانه می‌بینند، که اشتباه هم نیست.

اگرچه گاهی اوقات (مثل خواستگاری بو از آن دختر)، آن‌ها به خاطر عدم آگاهی فرهنگ عامه، خجالت‌زده می‌شوند؛ اما گاهی هم این نوع آموزش، به کمک‌شان می‌آید و فیلم از این طریق نشان می‌دهد، که کار بن را هم کاملارد نمی‌کند. مثل وقتی که بچه‌ها به جای اینکه گریه و زاری کنند و غصه بخورند، به خاطر آموزش‌های پدرشان، به دور جنازه در حال سوختن مادرشان حلقه می‌زنند و می‌خوانند و می‌رقصند و یک لحظه‌ی ناراحت‌کننده را به یکی از زیباترین صحنه‌های فیلم تبدیل می‌کنند.

با افتادن وسپر (دختر بن)، از پشت بام خانه پدر بزرگشان و پشت سر گذاشتن خطر بزرگی که ممکن بود منجر به مرگش شود؛ بن متوجه می‌شود که آنقدرها هم تربیت درستی نداشته و گاهی مواقع، زیاده‌روی هم کرده است. برای همین فرزندانش را به جک می‌سپارد و خودش می‌رود؛ ولی فرزندانش بن، خود را در اتوبوس مخفی کرده و با پدرشان می‌روند. اما بن متوجه اشتباهات خود هست، به همین جهت، دیگر در جنگل نمی‌ماند و در یک روستا، خانه می‌گیرند، فرزندانش به مدرسه می‌روند و بو در یکی از بهترین دانشگاه‌ها پذیرفته می‌شود.

سوالی برای خانواده‌ها: کدام شیوه درست است، اینکه لقمه کنیم و در دهان کودکان خود بگذاریم یا نه به آن‌ها سخت بگیریم تا همه چیز را تجربه کنند؟

جشن می‌گیرند. اما آیا تمام اعضای خانواده از این شیوه زندگی راضی هستند؟

بحران برای این خانواده زمانی شروع می‌شود، که مادر خانواده، طی روند روان درمانی خود، دست به خودکشی می‌زند. اینجاست که بن و فرزندانش برای خاکسپاری مجبور می‌شوند، قدم به محیط شهری بگذارند؛ تضاد و کاستی‌ها از اینجا شروع می‌شود؛ و حال مغز بیننده با چالشی روبه‌رو می‌شود، که آیا شیوه تربیتی بن آنقدرها که می‌خواست درست بوده است؟ روبرو شدن بچه‌ها با واقعیت زندگی یک کودک، جاذبه‌های زندگی مدرن و مرفه و غیره، باعث شروع اعتراضات آن‌ها می‌شود.

بچه‌های بن نمی‌توانند با هم سن و سال‌های خودشان ارتباط برقرار کنند، چیزی درباره‌ی فرهنگ عامه نمی‌دانند و با اصول روابط اجتماعی مشکل دارند. کافی است، مدتی را با غریبه‌ها سپری کنند تا متوجه شوند، یک جای کار می‌لنگد و آن هم این است، که آن‌ها از نگاه دیگران، آدم‌های عجیب و غریبی به نظر می‌رسند که کسی جدی‌شان نمی‌گیرد و با رفتارشان خود را انگشت‌نمای خاص و عام می‌کنند؛ انسان به عنوان یک موجود اجتماعی، باید در اجتماع قرار بگیرد، تا بتواند از توانایی‌ها و اطلاعات خود در زمینه درستی استفاده کند ولی فرزندان بن، بر خلاف مهارت‌ها و توانایی‌های جنگی، علمی، ورزشی و غیره، در برقراری ارتباط درست با مردم شهر، مشکل دارند. همین مسئله، یکی از بزرگترین ایرادات این شیوه تربیتی است، که باعث تمسخر و سر خوردگی فرزندان بن در اجتماع می‌شود.

پر واضح است، که اگر کودکی بتواند از خودش در مقابله با مشکلات دفاع کند و مهارت‌های رزمی داشته باشد خوب است، اما آیا لازم است که یک کودک هشت ساله، همراه خود چاقو داشته باشد یا اینکه پدری به عنوان هدیه به او چاقو بدهد؟

در کنار فرزندان بن، شاهد فرزندان هارپر (خواهر بن) هستیم که لوس، پر خاشگر و بی‌اطلاع هستند و هارپر و همسرش همه چیز، از جمله شیوه مرگ لزی (همسر بن) را از آن‌ها پنهان می‌کنند و این پنهان کاری‌ها را برای جلوگیری از جریحه‌دار شدن احساسات آن‌ها انجام می‌دهند. علاوه بر این آن‌ها، به صورت

ساعت‌ها تحت نظر سوپروایزری ایشان تجربه کنم، و استاد دلسوز و بزرگووارم، جناب آقای دکتر علی محمد نظری، که به حق بیشترین اثرات را بر زندگی شخصی و حرفه‌ای من داشته‌اند و برای آن‌ها طلب خیر از خداوند منان دارم.

چرا این رشته را انتخاب کردید؟

در ابتدای انتخابم، اگر بخواهم با شما صادق باشم با دیدن تنها روانشناس محبوب در رسانه ملی، خانم دکتر سیما فردوسی پور، علاقمند شدم که بر جان آدم‌ها اثر مثبتی داشته باشم و در حقیقت مهم‌تر از همه به خودم نزدیک‌تر شوم؛ چون خیلی دوست داشتم شناختم از خودم در ابتدا بیشتر شود. یادم است، درس فلسفه دبیرستان را که می‌خواندم پیام معروف سروش معبد دلفی از سقراط حکیم را که ((ای انسان خودت را بشناس، واقعیت این است))؛ این درس مرا بسیار آرام می‌کرد چون بر خلاف سایر دروس، با این درس مخصوصاً فلسفه نسبت به منطق بیشتر ارتباط می‌گرفتم و بعدها همین روند را در برنامه‌های خانم دکتر جستجو کردم و علاقه‌مند شدم تا وارد رشته روانشناسی شوم؛ و بخاطر دارم روزی که انتخاب واحد کردم چون در آن زمان مشاوره تحصیلی و غیره، آن هم در شهر بیرجند واقعاً نداشتیم، خودم کد رشته‌ها را انتخاب کردم و دقیقاً اولین انتخابم تهران و رشته روانشناسی بود، که بهر تقدیر با لطف خدا در رشته مشاوره پذیرش شدم. تا آن زمان ما فقط مشاوره مدرسه را می‌شناختیم و راستش از محدودیت خوشم نمی‌آمد، دوست داشتم فراتر باشم، و وقتی محتوای دروس را، آن هم با این اساتید بزرگ پیش رفتم، روز به روز به این شرایط می‌بالیدم و عهد بستم تا دکترای حرفه پیش روم و به لطف خدا محقق شد.

بزرگترین موفقیت شما؟

بزرگترین موفقیتیم، تاسیس مرکز مشاوره تخصصی در شهر بیرجند بود؛ که البته جای رشد و پیشرفت در آن می‌بینم و جا دارد که رشد کند و ان‌شاءالله با حضور جوانان پویا و با درایتی که بزودی در مقاطع ارشد یا دکترا فارغ‌التحصیل می‌شوند، در جهت تکمیل کادر حرفه‌ای بیشتر، قدم برداریم.



گفتگو با اساتید سرکار خانم دکتر سمانه خزاعی

عرض سلام و احترام فراوان، خدمت همه شما عزیزان و دست اندرکاران نشریه روان‌نامه، خدا قوت و تشکر دارم از زحمات شما عزیزان که جهت پویایی هم دانشگاهیان و هم رشته‌ای‌های خودتان گام برمی‌دارید، زحماتتان قابل تقدیر است.

سمانه خزاعی هستم، عضو هیات علمی گروه روانشناسی، موسس و مدیر مرکز مشاوره تخصصی ازدواج و روان‌درمانی خانواده راه نو، دکترای مشاوره خانواده. مقاطع دکتری، کارشناسی ارشد و کارشناسی، هر ۳ را در رشته مشاوره از دانشگاه خوارزمی تهران با سهمیه استعداد درخشان افتخار داشتم و به پایان رساندم و تحت تلمذ و شاگردی اساتید برجسته این رشته، سرکار خانم دکتر شکوه نوایی نژاد، قائم مقام سازمان نظام روانشناسی کشور و عضو اصلی کمیسیون خانواده، مرحوم شادروان پروفیسور باقر ثنائی ذاکر، استاد ارجمندم که افتخار داشتم دوره‌های تربیت درمانگری را

و پشت آن عشق نهفته است؛ عشق به خدا، انسانیت و رشد. یادم می‌آید بارها در لحظات خستگی، گاهی به دیوان حافظ رجوع می‌کردم یا دنلوخته دست نویسی از پدرم، که هنوز آن را به یادگار نگه داشته‌ام.

آیا هدفی دارید که به آن نرسیده باشید؟

بله اهداف زیادی دارم و اصلاً آرزوهای زیادی که امیدوارم بزودی مثل هر آرزویی که تبدیل به هدف و محقق شد، این نیز هم... چون اصلاً آدمی به آرزو و هدف زنده است. هدف موثرتر شدن، هدف آدم تر شدن... این‌ها اهداف من تا آخر عمرم هستند.

از مرحوم شادروان همکار ارجمندم، که هر چند افتخار شاگردی ایشان را نداشته‌ام، اما بقول امام علی علیه السلام ((هرکس مرا کلمه‌ای بیاموزد، مرا بنده خود کرده)) و این جمله به شیوایی از ایشان البته خطاب به دانشجویان بود، اما من هم استفاده کردم و امیدوارم استفاده کنم «که این را بطرق مختلف اساتیدم متذکر می‌شدند» هر کجا هستی سعی‌تان بر این باشد انسان موثری باشید و بنا بر فرمایش امام علی علیه السلام هر روزم بهتر از دیروزم باشد.

کلام آخر

هیچ گاه دست از تلاش در راه تحقق اهداف و رشد برندارید. توصیه می‌کنم، در مواقع سختی و گرفتاری‌ها، زندگی افراد موفق مثل نیک وی آچیچ را ببینند و ایشان کتابی در همین زمینه دارند، به نام ((زندگی بی حد و مرز)). این را تقدیم به نگاه زیبا همه دانشجویان عزیز دانشگاه بیرجند می‌کنم. شاه بیت و شاه کلید شعر اقبال لاهوری در وصف تحقق خود که به زیبایی از زبان خالق هستی می‌سراید... صورتگری را از من بیاموز شاید که خود را بازآفرینی.

بهترین توصیه ای که شنیده اید؟

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم / سرزنش‌ها گر کند خار مگیلان غم مخور
یا این شاه بیت حافظ که انگیزه حرکت من در روزهای سخت تحصیل بود (در طی ۱۵ سال، از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۵) دور از خانواده و همسر، در خوابگاه و در غربت. که آن زمان نه تلفن تصویری، نه ارتباط مجازی و نه تمکن مالی آنچنان برای رفت و آمد در هر ماه. تنها یک تلفن کارتی و یک تلفن مشترک در خوابگاه بود و شنیدن صدای پرمهر و پر عشق والدین، تنها دلخوشی روزهای سخت و غربت ما بود.
ذره را تا نبود همت عالی حافظ / طالب چشمه خورشید درخشان نشود

توصیه ای برای رشد و پیشرفت دانشجویان؟

ای انسان تو هر لحظه، در حال شدنی و هر گفته و هر کرده تو سنگی است از بنای شدن. پس نیک بیندیش، که چه گفتمی و چه کردی و چه شنیده‌ای! و اگر دو روزت یکسان بگذرد، تو مانده‌ای و رود مانده مرداب است و مرداب مرگ آب.

آیا در مسیر اهداف تان خسته شده‌اید یا شکستی داشته‌اید که مانع ادامه دادن به مسیرتان باشد؟ در این شرایط چگونه مدیریت کردید و به مسیر خود ادامه داده اید؟

بله بسیار شکست خوردم، بارها زمین خوردم، اما با خودم گفتم، تا زمین نخوری، قوی نخواهی شد و به شکست‌ها و زمین خوردن‌هایم هم افتخار می‌کنم؛ چرا که اگر نبود در این مسیر نبودم. اما اگر لحظاتی خسته می‌شدم و یا هدفم را دور می‌دیدم باز هم دست از تلاش نمی‌کشیدم چون با خودم بارها می‌گفتم، هدف نزدیک است. و بنظر بنده، باور و ایمان بزرگترین توانایی در رسیدن به هدف محسوب می‌شود

معرفی کتاب

کتاب افسانه کاریزما (The Charisma Myth) ممکن است در نگاه اول، به خاطر عنوانش کمی تجاری به نظر برسد و تأییدیه‌ی ست گادین بر روی جلد هم - که ظاهراً هیچ نویسنده‌ای را ناامید نمی‌کند - این گمان را تقویت می‌کند.

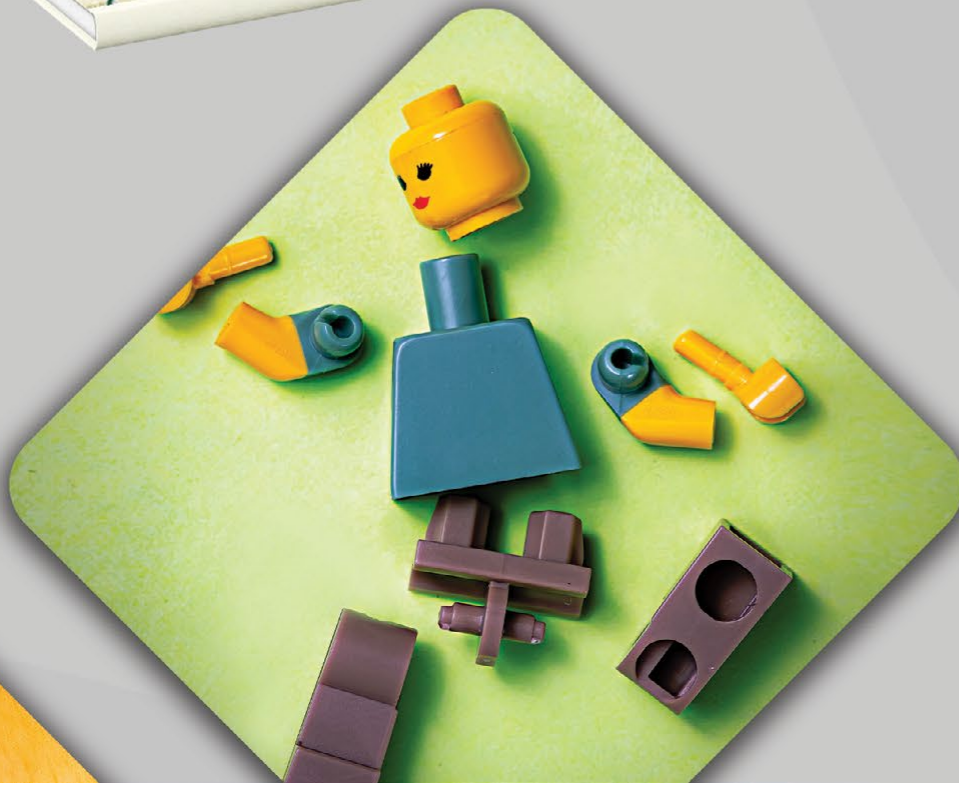
اولیویا فاکس کابان (Olivia Fox Cabane) نویسنده‌ی فرانسوی-آمریکایی کتاب، چنان‌که در معرفی خود در کتاب آورده است، در دانشگاه‌های مطرح و نیز برای بسیاری از شرکت‌های بزرگ در زمینه‌ی کاریزما و **ویژگی‌های افراد کاریزماتیک** سخنرانی کرده است.

اما اگر کمی کتاب را ورق بزنید، به نتیجه می‌رسید که حداقل در مقایسه با تأثیرگذاری اولیه کتابی نسبتاً علمی است و اگر در بحث کاریزما مبتدی هستید، بهترین کتاب برای مطالعه محسوب می‌شود.

نویسنده کوشیده است توصیه‌ها و حرف‌هایش را با **تکیه بر مقالات و مطالعات معتبر**، مستند کرده و تا حد امکان، خواننده را به بررسی منابع بیشتر در زمینه‌ی پیشنهادهایش، ترغیب کند.



کتاب افسانه کاریزما
اثر اولیویا فاکس کابان



انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه تبریز



انجمن علمی تربیتی دانشگاه تبریز

سازمان اساتید و پژوهشگران
دانشگاه تبریز