

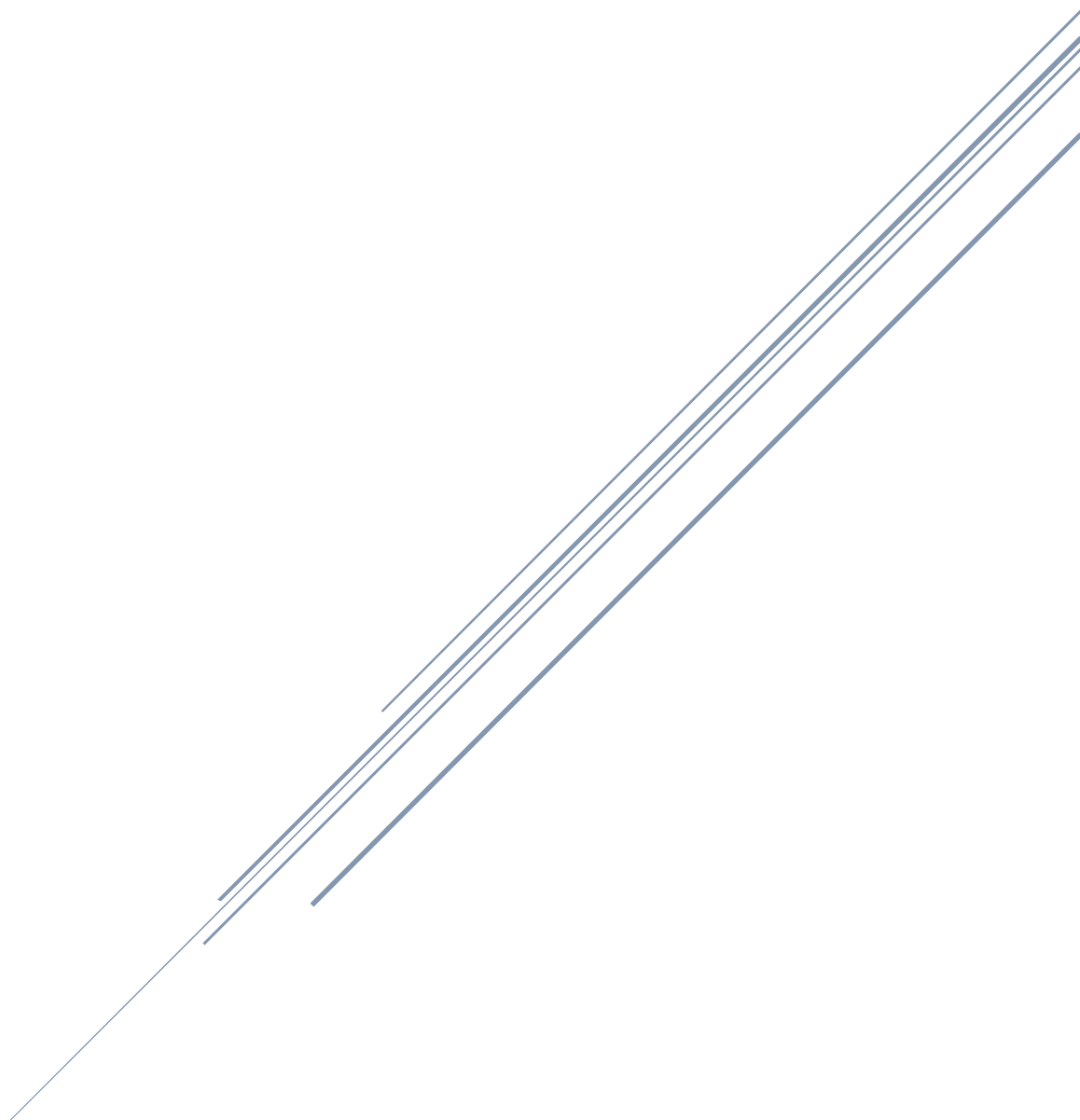


دانشگاه علوم پزشکی  
شیراز - دانشکده پزشکی



# خصوصیات شخصیتی و رفتاری مسئولین دفاتر و منشی ها

پاییز ۱۳۹۸



شناسنامه سند:	
نام سند	بسته آموزشی
نگارش	پاییز ۱۳۹۸
تاریخ صدور	پاییز ۱۳۹۸
نام کامل فایل	خصوصیات شخصیتی و رفتاری مسئولین دفاتر و منشی ها
شرح سند	دوره آموزش ضمن خدمت متصدیان امور دفتری و بایگانی
نویسنده / مترجم	مرکز ملی آموزش مدیریت سلامت

- ۴ ..... چکیده
- ۵ ..... تعریف مسئول دفتر
- ۵ ..... ویژگی های یک مسئول دفتر حرفه ای (مهارت های مسئول دفتر):
- ۶ ..... آداب برخورد با ارباب رجوع در ادارات
- ۹ ..... نظم و انضباط ، شرط اصلی موفقیت
- ۱۲ ..... خود پذیری و بلوغ اجتماعی و عاطفی
- ۲۰ ..... بلوغ عاطفی چیست؟
- ۲۲ ..... بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی
- ۲۳ ..... برخورداری از هوش
- ۲۸ ..... شخصیت سالم
- ۲۸ ..... ویژگی های شخصیتی فرد سالم
- ۳۴ ..... انگیزش شخصیت انسان
- ۳۵ ..... حافظه
- ۳۶ ..... تعاریف (حافظه)
- ۳۷ ..... جنبه های مختلف نگهداری ذهنی (حضور ذهن و دقت)
- ۳۹ ..... یادآوری بهینه حافظه بلند مدت

توصیه های لازم در مورد تقویت حافظه..... ۴۰

منابع و مآخذ..... ۴۲

## چکیده:

در یک انتخاب شغل صحیح و درست، عوامل مختلفی از جمله ویژگی های شخصیتی، ارزش ها، علایق، مهارت ها، شرایط خانوادگی، شرایط جامعه و ... برای هر فرد باید در نظر شوند. یکی از مهم ترین این عوامل ویژگی های شخصیتی می باشد. شناخت درست شخصیت هر فرد فرآیندی پیچیده و محتاج به تخصص و زمان کافی است. البته هر فردی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد، حتی افرادی که به نوعی تیپ شخصیتی مشابه دارند، باز هم در برخی موارد با یکدیگر متفاوت هستند. به طور کلی همیشه افراد موفق از تیپ های شخصیتی مختلف در تمام مشاغل هستند و نمی توان دقیقا بیان کرد که فقط تیپ های شخصیتی خاصی هستند که در این شغل موفق می شوند. اما طی تحقیقاتی که صورت گرفته تیپ های شخصیتی ای که برای این شغل معرفی می شوند، عموماً این کار را بیشتر پسندیده و رضایت شغلی بیشتری در آن داشته اند. در اینجا تفاوت بین مسئول دفتر و منشی مطرح است. همچنین مهارت های رفتاری، آداب برخورد در فضای کاری بیان شده است. ویژگی های شخصیتی که در یک مسئول دفتر باید دارا باشد، شامل مثبت اندیشی، هوشیاری، حضور ذهن، اعتماد به نفس، راز داری، وظیفه شناسی، قدرت تصمیم گیری، ابتکار، خونسردی، دلسوزی، احساس مسئولیت و از همه مهمتر مشکل دیگران را مشکل خود پنداشتن که این رمز موفقیت یک سازمان و فراتر از آن یک جامعه است.

## منشی یا مسئول دفتر خوب چه ویژگی هایی دارد؟

### منشی یا مسئول دفتر خوب کیست؟

منشی حرفه ای کسی است که از استعدادها و خلاقیتش در جهت انجام دادن بهتر وظایفش بهره می برد. او اهداف را شناسایی میکند، برنامه ریزی و سازماندهی می کند، تصمیم می گیرد و اجرا می کند. اگر در انجام کارها دچار اشتباه یا خطا شد با افتخار آن را میپذیرد و آن را اصلاح میکند.

برخلاف تصور عموم، وظیفه منشی فقط پاسخگویی به تلفن ها و ترتیب دادن ملاقات ها نیست. او به عنوان نماینده مدیریت اولین برخورد را با مراجعه کنندگان خواهد داشت. بنابراین، باید تلاش کند تا با هر کس مطابق موقعیت اجتماعی و شخصیتش رفتاری مناسب داشته باشد و بتواند نمایی از سازمان خود را در ذهن دیگران به تصویر بکشد.

### تعریف مسئول دفتر:

مسئول دفتر شخصی است که مستقیماً زیر نظر مدیر یا مدیر عامل فعالیت می کند و مسئولیت های هماهنگی و برنامه ریزی انجام امور مرتبط با مدیریت را برعهده دارد. به عبارت دیگر مسئول دفتر حکم آچار فرانسه را برای مدیر ایفا می کند!

### فرق بین مسئول دفتر و منشی چیست؟

با وجود شباهت های کاری بسیاری که بین این دو شغل وجود دارد می توان گفت که مسئول دفتری وظیفه سنگین تری نسبت به منشی برعهده دارد چرا که وظیفه دفتر دار و مسئول دفتر کنترل کارمندان زیر مجموعه را نیز می تواند عهده دار باشد و به نوعی مشاور مدیر خود است.

### ویژگی های یک مسئول دفتر حرفه ای (مهارت های مسئول دفتر):

#### ویژگی ها و مهارت های عمومی از قبیل:

-داری روابط عمومی بالا و توانایی برقراری ارتباط در محیط کار

- ظاهر و پوشش مناسب در محیط کار
- داشتن اعتماد به نفس بالا خصوصا در هنگام صحبت تلفنی و مواجهه با مشتریان
- اعتماد به نفس و قدرت سازگاری با موقعیت های متفاوت
- رفتار اجتماعی مناسب و صمیمی و خوش رو بودن
- اطلاعات عمومی قوی و چک کردن هر روز تقویم
- راز داری و متعهد بودن
- وقت شناسی و انضباط کاری
- ...

### **-مهارت های تخصصی مسئول دفتر شامل:**

- آشنایی با ضوابط و مقررات اداری و اطلاعات پرسنلی
- آشنایی با همکاران و افرادی که زیر مجموعه آن مجموعه در حال فعالیت می باشند.
- پاسخگویی به مراجعین و آشنایی با مکامله صحیح تلفنی
- آشنایی به چگونگی ابلاغ دستورات و سفارشات مدیر به مجموعه
- توانایی مدیریت موثر زمان
- توانایی برنامه ریزی و هماهنگی فعالیت ها در حیطه کاری
- آشنایی با آداب معاشرت و تشریفات اداری
- توانایی بایگانی
- آشنایی با اصول مکاتبات اداری و گزارش نویسی
- دقت و توجه به جزئیات و حافظه فعال و قوی
- داشتن اطلاعاتی در مورد آن شرکت و یا آن اداره ای که در آن مشغول است
- مهارت در تایپ و آشنایی با برنامه های آفیس کامپیوتری

## آداب برخورد با ارباب رجوع در ادارات

با توجه به اینکه کارکنان در سازمان‌ها ارتباط مستقیم با ارباب رجوع و مشتری دارند در مشتری مداری و تکریم ارباب رجوع نقش کارکنان سازمان‌ها و شرکت‌ها نقش مؤثری است. سازمان‌هایی که به دنبال مشتری مداری و افزایش رضایت ارباب رجوع هستند باید مهارت‌های ارتباطی مؤثر و همراه با ادب و احترام و نزاکت را در کارکنان خود نهادینه کنند. نحوه برخورد با ارباب رجوع از سایر فاکتورهای مؤثر در رضایت آنها تأثیر بیشتری دارد.

اکرام ارباب رجوع و مشتری نباید انتزاعی، ساختگی، ظاهری و مقطعی باشد بلکه تلاش شود تا در همه جای سازمان نهادینه گردد. یکی از آفت‌های تکریم در برخی از سازمان‌ها این است که به صورت مقطعی شعارها و رفتارهایی دور از باور و اعتقاد مطرح می‌شود که با گذشت مقطع خاص دوباره به بوته فراموشی سپرده می‌شود و اگر نهادینه گردد به صورت مستمر و دائمی خواهد بود. خلاصه اینکه طرح تکریم طرح بسیار مؤثری است به شرط آنکه مانند دیگر طرح‌ها به صورت مقطعی مورد توجه قرار نگیرد اگر این طرح نیز مانند سایر طرح‌ها فقط در مقطعی مورد توجه قرار گرفته و بعد به فراموشی سپرده شود، مسلم است که این طرح همانند بسیاری دیگر از طرح‌ها ناموفق خواهد بود.

طرحی می‌تواند موفق باشد که مستمر و بلند مدت باشد. در این صورت بازنگری و کنترل صورت خواهد گرفت و دوره‌های خاص اجرای آن با یکدیگر مقایسه می‌شوند به طور قطع طرح‌های اولیه همواره با کاستی‌هایی همراه هستند و از جمله این کاستی‌ها مقطعی بودن آنهاست.

برای عملی کردن طرح تکریم ارباب رجوع دو دسته پیش نیاز لازم است، یکی اینکه ساختارها و سازوکارهای لازم طراحی و اجرا شود که کار زیاد مشکلی نیست و بخشی از آن انجام و به راحتی می‌توان آن را تکمیل کرد و دیگری بسترسازی فرهنگی است که کار دشواری است ولی در عین حال اگر بتوان فرهنگ‌سازی لازم را انجام داد، اجرای طرح تکریم ساده شده و تأثیر مطلوبی در ارتقای عملکرد سازمان‌ها خواهد داشت. تکریم ارباب رجوع بایستی به صورت یک نگرش و باور درآید.

برخورد با ارباب رجوع از هر گروه و صنفی که باشد و با هر روحیه ای اعم از ناراحت، عصبانی، خوشحال و ... زمانی که وارد دفتر کارمان می‌شود تابع شرایط خاصی است که تحت عنوان "آداب برخورد با ارباب رجوع" به تشریح آن می‌پردازیم.

۱. شرط اول برخورد کارکنان با ارباب رجوع آنست که با رویی گشاده با او برخورد نماییم، حتی در سلام کردن از مراجعین سبقت

بگیریم و با چهره ای بشاش از آنان احوالپرسی کنیم چرا که اینگونه برخوردها باعث می‌شود ارباب رجوع حتی اگر کارش انجام

نشدنی و یا بدون جواب باشد از این که مورد احترام واقع شده است، با رضایت کامل اتاقلان را ترک کند. در واقع یک تبسم کافی است تا احساس محبت و صمیمیت را در مراجعین به وجود آورد و اصولاً برخورد خوب با هر ارباب رجوعی همیشه خاطره خوبی در ذهن آنان باقی می گذارد.

۲. صبر و حوصله شرط دوم برخورد با ارباب رجوع است.

بدین معنی که باید به حرف های آنان دقیقاً گوش سپرده و با اشاراتی که حاکی از میل و رغبت باشد به آنان اجازه داد تا تمام حرفهای خود را بزنند و بعد از آن با ملایمت جواب مناسب و سنجیده ای به آنان داده شود. به همین منظور کارمندان در مواجهه با مراجعین باید شکیبیا و بردبار باشند زیرا ارباب رجوع صرف نظر از هر طبقه و صنفی که باشد با روحیات متمایزی اعم از ناراحت، خوشحال، عصبانی و ... به ما مراجعه می نماید و ضمن آنکه تمامی ناراحتی ها، عصبانی ها و ناکامی ها و ... بیرون را با خود به مؤسسه آورده، در برخورد با کارکنان آن را منعکس می کنند و انتظار دارند تا خواسته هایشان با سرعت و دقت انجام پذیرد. بنابراین برآورده کردن خواسته های مراجعین با صبر و شکیبایی اهمیت بسیار دارد.

۳. امروزه جامعه شناسان بر این باورند که برای نفوذ در مردم باید از راه زبان آنان وارد شد و به عبارتی دیگر به زبان عامه سخن گفت . بنابراین در برخورد با ارباب رجوع باید به گونه ای سخن گفت که برای آنان قابل فهم و درک باشد و از به کار بردن الفاظ و اصطلاحاتی که فهم آن سنگین است خودداری شود زیرا اگر با آنان با زبانی سخت و توأم با فخر و تکبر و بی اعتنائی روبرو شوید هر چند خواسته آنان برآورده شود اما هرگز با رضایت دفتر کارمان را ترک نخواهند کرد.

البته این نکته فراموش نشود در برخورد با مراجعین باید به فراخور شخصیت و میزان آگاهی افراد با آنان برخورد نمود و از روش های سازنده و معقول استفاده کرد.

۴. اهمیت یک سازمان امروزه به میزان اعتمادی است که مردم به آن دارند، داشتن ساختمان های بزرگ و مجلل و امکانات گسترده به هیچ وجه بر این اعتماد نمی افزاید و این مهم تحقق نمی یابد مگر با جلب رضایت مراجعین که از طریق برخوردهای صمیمی و سازنده هر دستگاه با ارباب رجوع ممکن می شود.

### **ویژگی های شخصیتی و رفتاری یک مسئول دفتر :**

شامل مثبت اندیشی، هوشیاری، حضور ذهن، اعتماد به نفس، راز داری، وظیفه شناسی، قدرت تصمیم گیری، ابتکار، خونسردی، دلسوزی، احساس مسئولیت و از همه مهمتر مشکل دیگران را مشکل خود پنداشتن و این رمز موفقیت یک سازمان و فراتر از آن یک جامعه است.



## ویژگی های اداری و اطلاعاتی:

مسئول دفتر باید از اطلاعات عمومی در زمینه مدیریت سازمان، مسائل پرسنلی، ضوابط و مقررات اداری، دستورالعمل ها، آئین نامه های داخلی سازمان و ... آگاهی کامل داشته باشد

آگاهی مسئول دفتر از موارد فوق و استفاده درست و به موقع از سیستم های اداری و ارتباطی و نحوه کار با آنها و رعایت سلسله مراتب اداری موجب موفقیت بیشتر در ایفای وظایف و رسیدن به هدف واحد و سازمان ذیربط می شود.

## مسئولیت پذیری:

در این مورد فرد پاسخگوست و مسئولیت تصمیمها و پیامدهای آن را می پذیرد؛ سرمشق دیگران است؛ حساس و اخلاق مند است؛ به درستکاری و خوشنامی در کارش اهمیت می دهد؛ برای ادای تمام مسئولیت های خویش کوشاست و مسئولیتی را که به عهده می گیرد، با تمام توان و خلوص نیت انجام می دهد.



## نظم و انضباط ، شرط اصلی موفقیت:

بد نیست که بحث درباره ویژگی مطلوب نظم پذیری را با چند سوال آغاز کنیم. آیا شما تا به حال با شخص نامنظم و موفق برخورد کرده اید؟ به نظر شما مردم جوامع قانون مند و نظم پذیر

، موفق ترند یا مردم کشورهایی که دچار هرج و مرج بی قانونی هستند؟ در مورد خودتان چه؟ زمانی که کارهایتان را با نظم و ترتیب انجام می دهید، بازدهی مطلوب تری دارید یا هنگامی که بدون هیچ برنامه خاصی و به صورت کاملاً تصادفی به انجام کارهایتان می پردازید؟ با پاسخ دادن به این پرسش ها متوجه می شویم، همه ما کمابیش با این موضوع که یکی از اصول موفقیت در زندگی، شغل، تحصیل و دیگر فعالیت های انسان نظم است، موافقیم. چرا که غفلت از این نکته مهم، اوقات گران بها و برگشت ناپذیر او و بسیاری از فرصت هایی را که می توانست در جهت ایجاد یک زندگی ثمربخش و سعادت مند به کار گیرد، به هدر می دهد. اهمیت یادگیری نظم و آثار و تبعات متعدد و مهم آن در زندگی سبب جلب علاقه روان شناسان به این موضوع و انجام پژوهش هایی در این باب شده است. برای آشنایی بیشتر با این صفت در آغاز باید با معنا و مفهوم آن آشنا شویم. دکتر علی شریعتمداری در کتاب روان شناسی تربیتی نظم را این گونه تعریف کرده اند: " نظم به معنای صحیح یعنی این که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده در آورد، خویشتن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید". بر طبق این تعریف نظم از چند مولفه تشکیل شده است، 8

که عبارتند از:

### ۱- آگاهی و بصیرت

چنانچه رفتار انسان بر اساس شناخت و بصیرت باشد، علاوه بر آنکه رفتار از روی میل و رغبت صورت می گیرد، فرد در حفظ و بقا آن کوشا خواهد بود، در مورد نظم نیز چنین است. یعنی تنها در صورتی که نظم بر مبنای شناخت فرد نسبت به اصول و قواعد و فواید و آثار آنها ایجاد شود، مقبول بوده و فرد بدون هیچ گونه رنج و خستگی بر اساس آن عمل می کند.

### ۲- آزادی مشروط

نظم به معنای محدود نمودن آزادی فرد نیست، بلکه به منظور آن است که رفتار و فعالیت فرد را معقولانه بر طبق ضابطه ها و معیارهای منطقی و مشخصی در آورد. ضابطه و معیارهایی که هم به سود فرد است و هم به سود جامعه. پس باید این نکته را در نظر داشته باشیم که نظم و مقررات، آزادی بی قید و شرط افراد را مشروط می کند، تا حدی که این آزادی به حقوق دیگران ضرری وارد نکند و مانع رشد و هدایت خود فرد هم نشود. اما باید توجه نمود که این مشروط کردن نباید به آزادی اندیشه و عمل فرد آسیبی برساند.

### ۳- خودکنترلی یا انضباط شخصی

یکی از اصول مهم در منظم بودن این است که فرد از روی اختیار آن را بپذیرد. به عبارت دیگر فرد شخصاً اعمال و رفتار خود را کنترل نموده و تحت نظم و قاعده در آورد و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید. یک فرد منظم در مراحل مختلف زندگی خویش عاقلانه رفتار می کند و با ارزیابی و تدبیر رفتارهای خود را مدیریت می کند. چنین فردی قادر است عواطف و احساسات خود را کنترل نموده، ارزش های صحیح اخلاقی را بپذیرد، در زندگی جمعی احساس مسئولیت می کند، به حقوق و وظایف خود آشنا است و برنامه زندگی شخصی خود را از لحاظ مسائل مختلفی چون عادات غذایی، استراحت، تفریح، مطالعه و ... درست تنظیم می کند.

### ۴- مداومت

نظم را نمی توان به صورت مقطعی و یا در یک زمان مشخص ایجاد کرد، بلکه باید در طول زمان در فرد شکل گیرد. چنانچه نظم در اثر تمرین و تکرار در افراد به صورت یک عادت آگاهانه در آید، از ثبات و دوام بیشتری برخوردار خواهد بود. ایجاد هر عادت و

رفتار صحیح محتاج تمرین است و نمی توان انتظار داشت با وضع مقررات فوراً آن را به وجود آورد. همچنین پس از آنکه منظم بودن به صورت یه ویژگی درونی در آمد برای استمرار آن تمرین و تکرار و تقویت لازم است.

## پیامدهای نظم:

داشتن نظم و ترتیب، مانند بهره مندی از هر ویژگی مطلوب دیگری ، پیامدهای مطلوب فراوانی دارد که به ذکر مهمترین آنها می پردازیم.

### ۱ - کاهش استرس و ایجاد آرامش

در این زمینه همواره تاکید می شود که فهرست کارهایی را که باید انجام دهید، فراهم کنید. چرا که نداشتن برنامه و به هم ریختگی ذهن شما را مشغول می کند و بدون شک با فشار روانی مواجه می شوید اما منظم بودن میزان استرس را کاهش و احساس آرامش را افزایش می دهد.

### ۲ - ایجاد تعادل بیشتر

با داشتن نظم، برای مطالعه، شرکت در کلاس یا دنبال کردن سرگرمی مورد علاقه تان وقت لازم را پیدا خواهید کرد. ترتیب دادن به زندگی، شما را باکفایت تر خواهد کرد. شما می توانید کارها را در زمان کمتری انجام دهید و امور زندگی را در کنترل خود درآورید.

### ۳ - صرف وقت بیشتر برای خانواده و دوستان

ترک کردن محل کار سر ساعت، صرف وقت کمتر برای انجام کارهای خانه باعث می شود شما وقت آزاد بیشتری برای نزدیکان و خانواده بگذارید.

### ۴ - الگوبرداری دیگران

در صورت داشتن فرزند، رعایت نظم در خانه اهمیت زیادی پیدا می کند. اگر لباس ها و وسایل خود را مرتب نکنید احتمال دارد فرزندان نیز این کار را یاد بگیرند. در حالی که منظم بودن شما بیانگر حرف های شما خواهد بود. یادگیری نظم می تواند در آینده برای فرزندان شما مفید باشد.

### ۵- صرفه جویی

فرد منظم از آن چه در منزل دارد، آگاه است؛ این امر مانع از رفت و آمد بی دلیل به مغازه است. به علاوه همانطور که پیشتر ذکر شد رعایت نظم سبب صرفه جویی در وقت شما نیز می گردد.

## ۶- پیشرفت در زندگی

بی نظمی مانع پیشرفت می شود. افراد منظم راه و شیوه ای در پیش می گیرند که از انجام کارهای غیرضروری و وقت گیر صرف نظر کنند و بیشتر تمرکز خود را بر آینده و هدف خود می گذارند و در این زمینه پیشرفت هم خواهند کرد.



## خود پذیری و بلوغ اجتماعی و عاطفی

بلوغ اجتماعی مرحله ای از رشد عقلی و ذهنی افراد جامعه می باشد که در صورت تحقق کامل آن به جامعه پیشرفته و همچنین مهتر از آن به داشتن زندگی روانی سالم و آسوده، افراد جامعه می توانند دست یابند و در انتخاب و ادامه دادن زندگی مشترک یعنی ازدواج و همچنین پرورش فرزندان بهتر و ایده آل تر گام بر می دارند.

لذا رسیدن به بلوغ اجتماعی صرف نظر از تأثیرات اجتماعی و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی آن برای جامعه مهمترین تأثیر آن بر روی زندگی فردی می باشد،

به عبارت کلی تر بلوغ اجتماعی مرحله از رشد می باشد که انسان به توانایی ایجاد و مدیریت یک خانواده و امکان ایجاد ارتباطات مهم کاری و اقتصادی و عاطفی دست یافته است،

ابتدا باید قبول کرد افراد یک جامعه (خود و دیگران در شرایط خاص) همیشه امکان اشتباه شخصی را دارند ولی قبول اشتباه یا قبول اینکه نباید حتی برای بار اول هر نوع اشتباهی انجام شود و جبران و عدم تکرار آن و حتی دادن فرصت به دیگران بدون قضاوت‌های سخت گیرانه مهمترین مرحله از بلوغ اجتماعی خواهد بود.

حال بطور کلی بلوغ اجتماعی از شناخت مفاهیم مختلفی بدست می آید که شامل مفاهیم زیر است :

فاز اول :خود شناسی و انسان شناسی و جامعه شناسی

فاز دوم : آداب اجتماعی و در کنار آن مفهومی رابطه اجتماعی

فاز سوم: نیاز شناسی، حق شناسی، گذشت، درک، دادن فرصت بخود و دیگران

قبل از توضیح مختصر موارد فوق، لازم بذکر است که با توجه به فیزیک انسانی، رسیدن به بلوغ اجتماعی، یکروزه یا یک شبه نخواهد بود و زمان دست یافتن و پا گذاشتن به بلوغ اجتماعی اولیه در زنان از سن ۱۵ سالگی شروع و باید در ۲۲-۲۳ سالگی و در مردان در ۱۷ سالگی شروع و باید در ۲۶-۲۵ سالگی به حالت نسبی ظاهر گردد.

فاز اول

### خود شناسی و انسان شناسی و جامعه شناسی

شما چقدر زیبا هستید؟، ایا مفهوم زیبایی را می دانید؟، ایا مفهوم شما از زیبایی همان چیزی است که مسلماً یک هنرمند یا اکثریت جامعه معقول قبول دارند؟، شما چقدر باهوش هستید؟، برای فهمیدن میزان آن چه آزمایش واقعی انجام دادید، قدرت تحلیل شما در چه حد است؟، توانایی حل معما های سخت را تا چه اندازه دارید؟، سطح خانوادگی شما چقدر هست؟، نقاط قوت شما در چیست؟ و ...

خود شناسی و انسان شناسی یکی از کلید های رسیدن به بلوغ اجتماعی می باشد، همه انسانها یک جامعه غیر نرمال خود را باهوش، زیبا مدیر، اقتصاد دان، حق و بدون اشتباه، یا پاک و ... می دانند اما واقعیت این هست که افراد اندکی از یک جامعه بهترین هستند نه همه و نه من و نه شما و باید قبول کرد که افراد دیگر ممکن است از شما بالاتر باشند و حق رسیدن به سهم بالاتری از زندگی را داشته باشند، و البته شما هم باید سعی کنید اما سعی به معنی سعی در هر موردی نیست مثلاً شما اگر قیافه متوسطی دارید نباید انتظار برنده شدن در مسابقه زیبا ترین مرد یا زن را داشته باشید یا حسادت کنید ولی ممکن است شما سعی کنید تا به یک درجه علمی با توجه به توانایی خود یا به یک معامله اقتصادی خوب دست پیدا کنید و ...

برای شناخت باید خصوصیات حیوانی و ذات حیوانی خود را بشناسیم و بدانیم چه تفاوت های ما با دیگر حیوانات داریم و چه تفاوت های ممکن هست با دیگران داشته باشیم و مهمتر به تفاوت های جنس نر و ماده توجه کنیم، که به هیچ وجهی برابر نیستند و مکمل اند، و سپس باید به تفاوتها نژادها، افراد با هم نیز دست پیدا کنیم، و باید این تفاوتها را قبول و احترام گذاشته و در اصلاح مواردی به سمت انسانی آن قدم بگذاریم.

یک جامعه از ترکیب این تفاوتها بوجود می آید، تفاوتی که در خلقت وجود دارد که کسی مقصر بر آن نیست و نیازی هم برای پیدا کردن مقصر وجود ندارد چون تفاوتها باز مکمل هم می گردند و هیچ چیزی سیاهی مطلق یا سفیدی مطلق نیست، تفاوت های شما

گاهی خوب و گاهی بد است و باید با شناخت خود و دیگران به خود و به دیگران برای درک بیشتر آن و در خدمت گرفتن تفاوتها خوب کمک کنیم.

## فاز دوم:

### آداب اجتماعی و در کنار آن مفهومی رابطه اجتماعی

هر جامعه دارای زبان مشترک آداب اجتماعی و رابطه اجتماعی باید باشد، و اینگونه نیست که ما ایده آل های خود را بر دیگران تحمیل یا صرفاً با ظاهر سازی به تحمل همدیگر بپردازیم .

آداب اجتماعی دارای بسترهای بیشماری می باشد مانند بستر برخورد، پوشش و تکلم. در بستر برخورد مثلاً کارهای خاصی از طرف یک جامعه بد یا خوب شناخته می شود و گذاشتن احترام به آن یعنی فراهم ساختن بستر برخورد ، مثلاً در هر کشوری برای یک مراسم نهار یا شام دسته جمعی رسومی تعریف می گردد که قبلاً در ایران نیز بوده ، برای مثال دقیق تر در بسیاری از کشورهای غربی شروع غذا دسته جمعی بشرط حضور کامل اعضای جمع برگزار می گردد یا در برخی بعداز حضور همه اعضا با نوشیدن آب یا هر نوع نوشیدنی به حالت دسته جمعی احترام خود بهم را نمایان می کنند یا در برخی کشورها تا تمام اعضا دور میز جمع نگردند به نشستن در دور میز اقدام نمی کنند و امثال آن ، حال در برخورد های شخصی نیز این موضوع صادق است ، مثلاً حفظ بهداشت شخصی و خوش بو بودن در زمان ظاهر شدن در یک جمع حتی دو نفری ، جدا کردن لباس کار با لباس بیرون و هزاران مثال دیگر از نحوه خوابیدن تا وارد اتاق شدن تا برخورد با مشتری و احترام به ارباب رجوع و مهمان و... همه در بستر آداب برخورد مطرح می باشند که توضیح تک تک آنها از حوصله این مقاله خارج خواهد بود ، لذا باید افراد جامعه با شناخت رسوم دیگر افراد و به ویژه شناخت آداب عقلانی و عمومی درست دیگر اقوام نسبت به انجام و احترام به آن اقدام کنند ، مهمترین دلیل فراهم نشدن این بستر در کشور، عدم آشنایی پدران و مادران در نسل گذشته بخاطر مهاجرت از جوامع کوچک به جوامع بزرگتر و یا فراموشی و عدم آموزش آن بوده که مسلماً در آموزش آن دولتها نیز نقش بسزایی با توجه به اینکه بحث آموزش بر عهده دولت هاست دارند.

### بستر پوشش:

پوشش افراد جامعه باید با توجه به ساختار جامعه باشد، افراد در نحوه پوشش آزاد هستند ولی بشرط آنکه موضوع اصلی در پوشش مراعات گردد مثلاً موضوع اصلی در هر پوشش در تمامی جوامع ایجاد زیبایی و شخصیت مناسب برای فرد می باشد و رنگ یا مدل کمترین نقش را دارند .

### تکلم :

رک گویی مهمترین مزیت یک جامعه می باشد اما رک گویی به معنی منفی گوی یا برخورد با عواطف یا شکستن غرور افراد نیست ، ابتدا باید یاد گرفت که ظاهر سازی یا دروغ گویی باید برچیده شود ، و سپس در نحوه گفتار که آنهم فقط حرفهای که ارتباط به ما دارد بنحوی اظهار گردد، که باعث مشکلات عاطفی یا تضاد نگردد که این از مهمترین مهارتهای یک فرد بالغ خواهد بود، یعنی گوش دادن به ایرادات، درد دلها و ... و ابراز نظر حقیقی و قلبی با توجه به ارتباط ولی بدون ضربه زدن و ایجاد تضاد در رابطه فی مابین و جالب است بدانیم که حتی برخی از موارد از ابراز نظر باید جدا خودداری کرد و به حفظ اسرار پرداخت و در گفتن و ابراز نقاط مثبت و منفی نیز از بزرگنمای خودداری کرد.

### رابطه اجتماعی چیست ؟

در خیلی از جاها مشاهده می شود که نوشته شده یا به زبان آورده می شود من یا فلانی دارای رابطه اجتماعی خوب هستم ، حال جالب است بدانیم بسیاری از این افراد اتفاقاً دارای هیچ گونه رابطه اجتماعی بالا و خوب نیستند و از بلوغ اجتماعی کاملاً غافل هستند. برای داشتن رابطه اجتماعی خوب باید بتوان افراد را جذب کرد ، این جذب می تواند از طرق مختلف انجام گیرد پس نمی توان گفت هر جذبی نشان دهنده بلوغ اجتماعی می باشد ، جذب با تکلم، جذب با لباس و زیبایی، جذب با مسائل جنسی و جنسیتی، جذب نگاه مثبت و خنده آور، جذب منفی گرا و دلسوزانه، جذب با تخصص و ...

بسیاری از پسران و بویژه دختران تمام نیرو جذب خود را فقط با جذب جنسیتی و جنسی و در کنار آن زیبایی و تکلم فریبنده و پوشش نامناسب قرار داده اند ، و خود را فردی با روابط اجتماعی بالا می نامند و یا در مواردی با استفاده از جذب منفی و استفاده از دلسوزی دیگران یا بیشتر با جذب مثبت و سوء استفاده از شادی دیگران انجام می دهند.

برای داشتن یک رابطه اجتماعی بالا دلیلی به جذب هر فرد یا استفاده از هر روشی لازم نیست ، در خیلی از موارد فرد که دارای بلوغ اجتماعی است باید از جذب برخی افراد و یا بیش از اندازه افراد خاص به زندگی خود جلوگیری کنند ، و استفاده از همه موارد برای جذب مخاطب یا افراد جامعه شاید برای یک بازاریاب مناسب باشد هر چند که یک بازار یاب خوب فردی نیست که هر کسی و با هر وسیله ای جذب کند بلکه بازاریاب خوب مسلماً افراد خاص که توانای معامله دارند را جذب می کند و البته بازاریاب بسیار خوب فقط فردی است که جذب او بیشتر با تعریف مزیت‌های محصول خود انجام می پذیرد نه با روشهای شخصی و سوءاستفاده از خود یا دیگران. پس بلوغ اجتماعی در این مورد داشتن روابط اجتماعی را فقط جذب افراد مناسب و درضمن مشخص کردن میزان رابطه و شفافیت آن و آنهم با استفاده از تخصص و احترام و جلوگیری از جذب افراد بخاطر مسائل دیگر یا فشاری می کند و افرادی که مدعی داشتن روابط اجتماعی بالا هستند را با این معیار می سنجد، یعنی شما اگر میخواهید زندگی مناسب داشته باشید و بگویید که دارای

بلوغ اجتماعی هستم صرفا به شرط احترام و تخصص فنی و فقط با جذب افراد مناسب و شفافیت رابطه میتوانید به این مهم دست پیدا کنید.

## فاز سوم

### نیاز شناسی، حق شناسی، گذشت، درک، وفاداری، دادن فرصت بخود و دیگران

زمانی که شناخت از خود بوجود می آید و زمانی که پی به وجود تفاوتها میبریم آنگاه نیازهای آدمی آشکار می گردد، که چرا من و شما به بعضی چیزهای خوب و یا بد نیاز داریم یا چرا اشتباه می کنیم و چگونه می توانیم اشتباه نکنیم ، چگونه می توانیم به دیگران آنهایی که دوستشان داریم کمک کنیم تا کمتر اشتباه کنند ، یا اگر اشتباهی مرتکب شدیم یا دیگران شدن چرا اینگونه شده و چگونه باید برخورد کرد ، چگونه باید اصلاح کرد ، چگونه باید تصمیم گرفت و ...

فاز نهمایی بلوغ اجتماعی به ما نیاز ها را نمایان می کند ، میگوید حق مطلق نیست یعنی هیچ کسی حق کامل ندارد، می توانیم خود و دیگران را درک کنیم حتی اگر بزرگترین اشتباه ها را کردند ، از دیگران بد گویی نکنیم ، دخالت در امور شخصی دیگران انجام ندهیم ، و نگذاریم که دخالتی بی مورد در زندگی ما بوجود بیاید، تفاوت بین دوست داشتن با دخالت ، تفاوت بین خواستن تا توانستن ، بدانیم که هیچ کس بدهکار هیچ کسی نیست مگر واقعا قرضی در کار باشد، از درگیری لفظی و یا فیزیکی بی مورد دوری کنیم ، توانایی تحمل سختی و گذشت ، و بعضی وقتها دفاع از نیازهای خود یا افراد مهم برای شما، تشخیص اینکه چه کسی برای شما مهم هست مثلا در زمان ازدواج مهمترین چیز فرزندان و همسران و وفاداری و از خود گذشتگی در مقابل آنها می باشد نه پدر و مادرتان و ... و در زمان مجردی مادر و پدر و اقوام نزدیک نه دوستان دورتان و ... و تمامی مزیت‌های بیشمار که به ما یاد می دهد خود را کنترل و برای خود آرامش مطلوب ایجاد کنیم. اگر این فازها در شما نمایان گردیده پس می توانید بگویید که به بلوغ اجتماعی نسبی رسیدم و توانایی زندگی اجتماعی و تشکیل زندگی را خواهم داشت.

امروزه همه ی ما به اهمیت و تاثیر روابط میان افراد در محیط های حرفه ای واقفیم. یک انسان بالغ و رشد یافته در طول سالهایی که پشت سر می گذارد کم کم به این نتیجه می رسد چاره ای ندارد جزء آن که رضایتش در زندگی را در همین جامعه جستجو کند برای چنین منظوری ناچار باید عضو برخی گروه ها و برخی سازمان ها باشد و در فعالیت های آن ها بطور موفق و منظم شرکت کنند.



بلوغ در ابعاد جسمانی، اجتماعی، عاطفی و معنوی در سنین نوجوانی پی ریزی می شود دستیابی به بلوغ اجتماعی از طریق ارتباط خوب و صادقانه و ابراز دوستی صمیمانه و معقول با دیگران صورت می گیرد. شخصی دارای بلوغ اجتماعی است که، نه بی اندازه به خانواده یا دوستان وابستگی نشان دهد و نه در برابر آن ها بی اندازه به ستیز بر خیزد او کار و فعالیت را دوست دارد و بر این باور است که حتی کارهای یکنواخت و کسل کننده را می توان دلنشین ساخت و از آن ها لذت برد (کوثری، ۱۳۷۵).

از عواملی که باعث رشد شخصیت نوجوانان می شود بر قراری مناسبات اجتماعی به شکل مطلوب است نوجوانانی که در برقراری معاشرت ها و دوستی ها موفقیت هستند رضایت درونی و اعتماد به نفس بالای دارند (شریفی، ۱۳۸۰). فرگانس (۱۹۸۵) بیان میکند که «ادراک دیگری، اولین مرحله مهم تعامل اجتماعی است قبل از برقراری هرگونه رابطه معناداری با دیگران ابتدا آن ها را ادراک و تفسیر می کنیم یعنی ادراک، پیوند جدایی ناپذیری با تفسیر و معنا کردن رفتار دیگران دارد». همدلی، صفت کلیدی است که می تواند ارتباط های بین فردی را غنی سازد. همدلی عبارتست از توان درک دیگری به همان شکلی که او خودش را درک می کند.

کاظمی حقیقی (۱۳۷۴) در پژوهش خود نشان داد که کودکان تیز هوش از لحاظ اجتماعی و عاطفی اغلب شادمان و مورد علاقه دیگران می باشند و دارای صفاتی چون صداقت، شوخ طبعی، خوش بینی، هیجان پذیری، خود کفائی در امور، احساس مسئولیت و محبوبیت اجتماعی هستند. نیسی (۱۳۸۳) به این نتیجه رسید که بلوغ و مهارت های اجتماعی دانش آموزان باهوش دختر در مدارس تیز هوش نسبت به بلوغ و مهارت های اجتماعی دانش آموزان عادی کمتر است او دلایل پایین بودن مهارت های اجتماعی تیزهوشان را این گونه بیان می کند که فشار مدرسه (مانند ارائه درسهای مشکل و تکالیف سخت) و فشار دوستان (مانند رقابت نزدیک و فشرده بین دوستان برای کسب رتبه برتر) منجر به این امر شد است.

رشد اجتماعی، تکامل روابط اجتماعی فرد است که با گروه اجتماعی و پیروی از هنجارها هماهنگ می باشد. بلوغ اجتماعی بر توانایی فرد در مواجهه و سازگاری با محیط اجتماعی در حال تغییر دلالت دارد. بطور خلاصه می توان گفت بلوغ اجتماعی عبارت است از عملکرد در فعالیت های روزانه که بر بسندگی شخصی و سازگاری و انعطاف پذیری اجتماعی تاکید دارد (کوثری، ۱۳۷۵). بایرلی (۱۹۹۱) در بررسی خود بر روی دو گروه از نوجوانان تیزهوش و غیر تیزهوش نشان داد که دانش آموزان تیزهوش زودتر به تفکر جهت یافته دست می یابند. آنها همچنین ترجیح بیشتری در تفکر درباره قضاوت های خود داشتند. علاوه بر این، آنها تحلیل را ترجیح داده، و امور را در یک نظم منطقی قرار می دهند و نسبت به گروه عادی مؤدب تر و بر فکر خود تأکید بیشتری دارند. اکثر نوجوانان تیزهوش دریافت کردن را بر قضاوت کردن ترجیح می دهند. این مسأله موجب بازتر بودن نسبت به موقعیت های مخالف،

و جدی تر و کنجکاو تر بودن نسبت به موقعیت های جدید می گردد. همچنین جهت گیریهای معناداری در جنسیت گروهها و توانایی گروهها در مقیاسهای شهودی - دریافتی و تفکری - احساسی وجود دارد.

## خود پذیری:

خودپذیری یکی از مقولات بسیار مهم و تاثیرگذار در احساس رضایت و سعادت هر فرد از زندگی و همچنین نقطه آغاز بسیاری از موفقیتها و عواملی بسیار کلیدی و تاثیرگذار در دستاوردهای فردی و اجتماعی است. خود پذیری لغتی در ظاهر سهل و ساده اما در معنا و عمل بسیار سخت و پیچیده است. مسیر خود پذیری از خودآگاهی و خودشناسی میگذرد و خودشناسی یعنی شناخت ویژگیهای خود؛ یعنی شخصیت خود را بشناسم؛ بدانم چه باورها، چه ترسها، چه عواطف و احساسات، چه تضادها و چه رنجشهایی دارم. بدانم انگیزهها و خواستهها و علایقم کدامند؟ چه رفتارها، خصلتها و عادتهایی دارم؟ بدانم در زندگی دنبال چه هستم و چه چیزهایی به زندگی من معنا میبخشند؟ مقصود و معنای زندگی را چه میدانم؟ موفقیت و سعادت را چه می دانم؟ توانمندیهای من کدامند؟ و بالاخره خودشناسی یعنی یافتن پاسخ برای سوالهایی درباره هویت خویشتن. آیا خود را واجد و شایسته خوشبختی و سعادت می دانم؟ آیا توانمندی لازم برای کسب این سعادت و خوشبختی و خواستههایم را دارم؟

واقعیت آنست که در هر یک از ما هم خصوصیات پسندیده هست و هم خصوصیات ناپسند؛ هم اهورایی و هم اهریمنی؛ هم نگرشهای مثبت و سازنده دارم و هم نگرشهای منفی و مخرب، هم احساسات زیبا و خوشایند و خواستنی دارم و هم احساسات و عواطفی ناخوشایند و ناراحت کننده؛ خودشناسی مثل آینهای این خصوصیات را به من نمایش می دهد. به من نشان می دهد که مسئول و عامل بسیاری از مشکلات خود هستم. اینکه می توانم برای حل مشکلاتم اقدامات بسیار کنم، اینکه می توانم باورهایم را عوض کنم، اینکه می توانم نگرشم را به موضوعات تغییر دهم، می توانم پرتلاش تر و مسوول تر باشم؛ اما در عمل کاری نمی کنم. اینها مقولاتی تلخ هستند. در چنین مواقعی خودشناسی حس بدی در من ایجاد می کند. باور کنم که حل مشکلاتم تنها با دیدن آنها، واقع بینی و اقدام برای حل آنها امکان پذیر است. با نادیده گرفتن آنها تنها به بدتر شدن موضوع کمک کرده ام. خصلت منفی را بینم و بپذیرم و به جای نادیده گرفتن آن برای برطرف سازی آن اقدام کنم. اینگونه خودشناسی به داروی تلخی بدل می شود که نتیجه شیرین دارد البته در وجهی دیگر خودشناسی جنبه های مثبت و توانمندی های مرا نیز در آینه به من می نمایاند. اینکه بسیار توانمندم، انتخابهایی دارم و از جمله مهم ترین آنها می توانم عامل باشم و همچنین می توانم باورم، نگرشم، احساسم و رفتارم را انتخاب و تغییر دهم؛ اینکه باورهای من درباره خودم از جمله مهم ترین باورها و اندیشه هایی است که دارم و اینکه مسوول سعادت و خوشبختی من خودم هستم

پس خودپذیری با خودشناسی آغاز می‌گردد. هنگامی که با استمرار و صبوری در خودشناسی به خودآگاهی رسیدم، زمان تمرین برای خودپذیری فرا می‌رسد

### خود پذیری در سه سطح معنا دارد:

۱- بعضی افراد آنچنان در مقام رد و نفی کردن خود هستند، که تا برای این وضعیت اقدامی نکنند، هرگز به حرمت نفس نرسیده و سالها روان درمانی برای آنها بی فایده می‌باشد. لذا خود پذیر بودن یعنی "در جانب خود قرار گرفتن" و "برای خود بودن" و در مقام تایید خود حرف زدن است. بدین مفهوم که "من زنده ام" و از "آگاهی لازم" برخوردارم.

۲- خودپذیر بودن بدین معنی است که بدانیم: آنچه را می اندیشم "می اندیشم" و آنچه را احساس میکنم "احساس میکنم". البته نه به این معنی که بر مبنای احساسم باید عمل کنم. بطور مثال اگر امروز حوصله کار کردن را ندارم، میتوانم احساسم را بیان کرده و بپذیرم با این حال به سرکار بروم. اغلب وقتی احساسات منفی تجربه میشود، بهتر میتوانیم خود را از شر آنها راحت کنیم.

۰ نکته مهم "حقیقت بینی" احترام گذاشتن به "حقایق" است. اگر اندیشه مزاحم یا احساس خشم یا هراس یا رنج دارم، آن را رد و نفی نمیکنم، چون با واقعیت سر جنگ ندارم.

خودپذیری پیش شرط رشد و تحول است.

تا نپذیرم که بیمار هستم، نمیتوانم به سمت سلامتی به پیش بروم.

تا نپذیرم که در بیخبری به سر میبرم، نمیتوانم آگاه شوم.

تا نپذیرم که اشتباه کردم، نمیتوانم خودم را ببخشم.

۳- خودپذیری مستلزم "محبت" است. باید دوست خود باشیم. البته خود پذیری منکر واقعیت و حقیقت نمیشود. نمیگوید کار اشتباهی که کردی درست بوده. بلکه میخواهد چرایی آن را درک کند. لذا در خود پذیری میخواهیم بدانیم چه عاملی در درون ما باعث انجام آن کار شده است. مساله توجیه کردن و تایید نمودن نیست. بلکه مساله درک کردن خود است. پذیرفتن و علاقه نشان دادن محبت آمیز، رفتار ناخوشایند را تشویق نمیکند، اما از احتمال اتفاق مجدد آن میکاهد.

پذیرفتن، هرگز به معنای دوست داشتن واقعیت نیست.

بلکه به مفهوم تجربه کردن است، بدون انکار و اجتناب.

وقتی احساس ناخوشایندی مثل اضطراب یا خشم یا غم یا اندوه یا تحقیر یا هراس دارید،

سعی کنید بجای آنکه این احساس را رد کنید،

آن را بخوبی تجربه نمایید، و بطور کامل آن را قبول کنید .

این تجربه احساس ناخوشایند را لمس و مرور کنید، و بجای آنکه خود را سفت نگه دارید، خود را رها ساخته، و اجازه بدهید آن احساس کل بدن شما را فرا گیرد، حتی وقتی پذیرش احساس غیر ممکن به نظر برسد .

0 اگر بپذیریم که نمیتوانیم از مقاومت در برابر احساس خود دست برداریم، به تدریج مقاومت ما ذوب شده و از بین میرود.

• نکته مهم این است که اگر میخواهید تغییر کنید، شرط لازم این است که آنچه را که وجود دارد، بپذیرید.

• نیچه میگوید: حافظه نظر میدهد که: "من این کار را کردم" و غرور میگوید که: "نمیتوانم این کار را کرده باشم" سرانجام حافظه تسلیم میشود.

### سرکوب مثبت ها

کمبودها مساله بی کفایتی را مطرح میکنند، چون نقاط قوت و مثبت چالش مسوولیت را به میان میکشد. لذا میتوانیم به اندازه کمبودها از نقاط قوت خود بهرآسیم.

0 میتوانم احساساتم را نپذیرم و خوشی های خود را انکار کنم، یا خاطره شرمندگی یا خاطره غرور آفرین خود را سرکوب کنم.

میتوانم نقاط ضعف خود را پنهان کنم. یا احساس نفرت خود را منکر شوم.

میتوانم وانمود کنم کمتر از آنچه هستم میباشم. یا بیش از آنچه به نظر میرسد هستم.

• خود پذیری رکن دوم حرمت نفس است

### بلوغ عاطفی چیست؟

ترس، خشم، غم، انزجار، خوشحالی و تعجب از نمونه های اصلی احساسات ما هستند. احساسات و عواطف سیستم انگیزه ای ما است و به ما کمک می کنند تا هدفمند شویم و در رسیدن به آنها برنامه ریزی و تصمیم گیری منطقی نماییم و پشتکار داشته باشیم (به شرط آنکه آنها را تحت کنترل خود قرار دهیم و بدرستی از آنها استفاده کنیم.)

بلوغ عاطفی رسیدن به درجه ای از رشد و نمو مغزی است که شخص می تواند نه تنها احساسات و عواطف خود را در هر زمان و لحظه شناسایی کند بلکه از علت و چرایی آنها آگاه بوده و تحت کنترل خود قرار می دهد و همچنین قادر است احساسات و عواطف دیگران

را درک کند. مطالعات نشان داده اند که این بلوغ یا توانمندی عاطفی (در واقع هوش عاطفی) یکی از عوامل تعیین کننده موفقیت در زندگی اشتراکی و اجتماعی افراد است.

### **فرد با بلوغ عاطفی دارای بیشتر ویژگی های زیر می باشد:**

- \* از احساسات و عواطف خود و چرایی و چگونگی آنها آگاه است. -
- \* احساسات و عواطف خود تقریباً در تمامی موارد کنترل داشته و به راحتی آرامش خود را از دست نمی دهد.
- \* در کل خنده رو، خوش مشرب و شوخ طبع است و خود را چندان جدی نمی گیرد (فکر نمی کند از دماغ فیل افتاده است. )
- \* از انتقاد آشفته و ناراحت نمی شود (حتی در صورت صحت خوشحال هم می شود و سپاس گذاری می کند. )
- \* شکست را با آغوش باز می پذیرد و در اصلاح آن و توانمندتر کردن خود می کوشد. -
- \* به حال ( و بخت ) خود افسوس نمی خورد، زیرا بر اساس واقعیت، دانش، آگاهی و نیز اطلاع از توانمندیهای خود تصمیم گرفته و عمل می کند و مسئولیت و نتیجه ی کارش را می پذیرد.
- \* حسود، انتقام گیر و کینه توز نیست.
- \* بندرت دچار انزجار و نفرت می شود.
- \* مهربان و دلسوز بوده و توان همدلی و همدردی با دیگران را دارد.
- \* قادر به کنترل هوی و هوس خود بوده و سختی موقت و کوتاه مدت حاضر را تحمل می کند و تا به یک لذت و خوشی پایدار در آینده برسد ( یعنی معمولاً تحصیلات خود را به پایان می رساند )
- \* تمایل و آمادگی دادن و گرفتن عشق و محبت را دارد .

\* زندگی معنی دار و هدفمندی داشته و آنچه را که خودش است می پذیرد و در جهت بهتر شدن و رشد خود گام بر میدارد.

گاهی اوقات کاهش تب و تاب اولیه رابطه خیلی ها را به اشتباه می اندازد که رابطه سرد شده و عمرش به پایان رسیده است. بنابراین ممکن است با چنین توجیهی نامزد خود را متهم به سردی کنند یا با فکر این که چنین رابطه ای نمی تواند به خوشبختی زیر یک

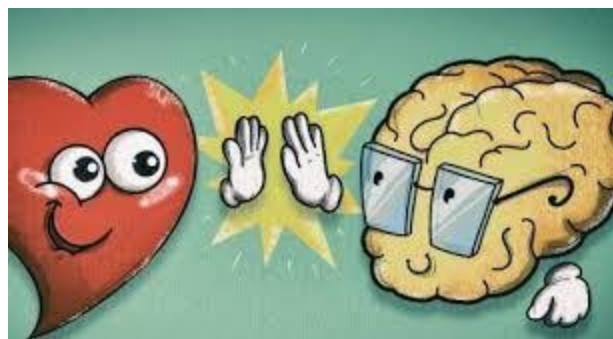
سقف منجر شود، نامزدی شان را خاتمه دهند. اما واقعیت این است که نداشتن سواد عاطفی بزرگترین مشکلی است که شما دچارش هستید!

سواد عاطفی یعنی آنکه بتوانید حالات، عواطف و احساسات درونی خود را تشخیص دهید و واقعیت آنها را درک کنید. مرحله اول رابطه عاطفی ماهیتاً دارای ویژگی های زیر است:

در شروع رابطه و در مرحله اول، هیجان فرد به دلیل تغییرات بیوشیمی خون متفاوت است؛ یعنی روزهای اول سطح نوراپی نفرین و دوپامین خون افزایش می یابد و چون رابطه جدید است هیجان جدیدی برای فرد ایجاد می شود و در نتیجه نوراپی نفرین و دوپامین که هورمون عشق نام دارند افزایش میابند. برای مثال : فرد بیان می کند که بسیار خرسند است، هیجان زیادی دارد و به محض خداحافظی دلتنگ می شود، به بهانه های متفاوت تماس می گیرد و تمایل دارد با هم باشند. اما این ویژگی مرحله ی اول رابطه ی عاطفی است و اگر دختر و پسر سواد عاطفی لازم را نداشته باشند متوجه نمی شوند که این هیجانها به دلیل آن است که مغز در حالت کارکرد شدید قرار دارد و مانند موتور ماشین کار می کند. اما این ویژگی بیشتر از ۶ ماه دوام نخواهد داشت، زیرا مغز طبیعتاً برای دفاع از سلامت خود، خودش را با وضعیت تطبیق می دهد و به تدریج هیجان فروکش می کند؛ یعنی درست است که هنوز هم در بدن نوراپی نفرین و دوپامین زیاد ترشح می شود اما بدن با این سطح هورمون دیگر به آن هیجان نمی رسد زیرا جسم شما عادت کرده تا مغز بتواند از سلامت خودش دفاع کند.

مغز نمی تواند هیجان بسیار را برای زمان طولانی زندگی حفظ کند و طبیعی است که وارد مرحله ی استراحت شود پس خیلی از هیجانها فروکش می کند و اگر شخص سواد عاطفی لازم را نداشته باشد ممکن است رابطه عاطفی خود را از بین ببرد.

## بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی



گاهی، افراد به دلیل بستر خانوادگی بی اختیار ممکن است سواد عاطفی نداشته باشند؛ یعنی خیلی ندیده باشند و یاد نگرفته باشند. بعضی از انسان ها در ابراز عواطف خود ضعیف هستند. برخی در فهم احساسات عاشقانه ای که درونشان دارند، دچار کج فهمی

هستند و برخی نمی توانند احساساتشان را درست تحلیل کنند. اینجاست که مفهوم بلوغ عاطفی مطرح می شود. فرد باید توسط

دیده ها و شنیده هایش سواد عاطفی کسب کند و از طریق این آگاهی، احساسات خود را بشناسد و بر آن مسلط باشد. در یک کلام به بلوغ عاطفی برسد. وقتی فردی احساساتش را بشناسد و در تعامل با دیگران بیان کند و به کار ببرد، می‌گوییم این فرد به بلوغ عاطفی رسیده است. چنین فردی می‌تواند به شکل صحیحی احساساتش را ابراز کند. همچنین احساسات دیگران را نیز به همان خوبی شناسایی و درک می‌کند. ابراز عواطف و داشتن سواد عاطفی بخشی از هوش هیجانی انسان هاست. انسان‌هایی که هوش هیجانی بالایی دارند، در برقراری رابطه‌ی عاطفی بسیار قوی‌تر هستند.

### رشد عاطفی معیوب:

رشد عاطفی فرآیندی است که از تولد کودک آغاز می‌شود و والدین نقش مهمی در این میان ایفا می‌کنند. اولین پیونددهنده کودک با محیط بیرون مادر است. از این رو نحوه تعامل کودک با مادر، تعیین‌کننده نحوه تعامل او با جهان خارج است. دلبستگی یا پیوند بین مادر و کودک، اولین نیاز کودک برای برقراری ارتباط با جهان خارج است و هر قدر این دلبستگی ایمن‌تر باشد، جهان برای او ایمن‌تر خواهد بود. چنانچه این احساس در دوران رشد و تکامل رو به بهبود نباشد، فرد با همین احساس وارد رابطه زناشویی می‌شود و دلبستگی نایمن خواهد داشت. این سبک دلبستگی ارتباط مستقیمی با تلاش کودک برای کسب استقلال دارد. کودک از ۲ یا ۳ سالگی مفهوم «من»، «اسباب بازی من»، «مادر من» و... را درک می‌کند و به دنبال کسب هویت خود است. او با تکیه بر دلبستگی ایمن که به مادر پیدا کرده، به دنبال دست یافتن به استقلال است.

### استقلال عاطفی :

به طور کلی انتظار ما این است که در سن نوجوانی، بلوغ هیجانی فرد کامل شود ولی در بسیاری از موارد یک فرد ۳۰ ساله پس از مراجعه به مشاور ازدواج درمی‌یابد که هنوز به بلوغ عاطفی نرسیده و هنوز وارد یک رابطه نشده، نگران از دست دادن آن است. در واقع فرد به علت این که دلبستگی ایمن کسب نکرده و در دوران رشد و تکامل هم به بلوغ عاطفی نرسیده است، همین احساس نایمنی را وارد رابطه با همسرش می‌کند.

وابستگی بیش از حد و فاصله گرفتن از همسر به طور همزمان نشان دهنده سبک دلبستگی ناایمن فرد است. این دسته از افراد اگر با همسر خود اختلاف نظر جزئی پیدا کنند، به سرعت دچار آشفتگی می‌شوند و احساس طردشدگی و تنهایی مفرط آن‌ها را رنج می‌دهد. این افراد گاهی به شدت به همسر خود وابسته و متکی هستند و هرگز نمی‌توانند تعادل را در فاصله با همسر خود حفظ کنند. آن‌ها هرگز نمی‌توانند احساسات خود را به درستی بشناسند، آن‌ها را درک و به شیوه صحیحی ابراز کنند. همچنین قادر نیستند

احساسات همسرشان را نیز به خوبی درک کنند. برای آن‌ها هر اختلاف نظر و جواب منفی، نشانه ناکامی در زندگی مشترک است؛ در صورتی که فردی که به بلوغ عاطفی رسیده، قادر است پاسخ منفی همسرش را بشنود و در صورت لزوم آن را بپذیرد و عملی کند. چنانچه گفته شد افراط به شکل وابستگی بیش از حد و تفریط به معنای طرد کردن، جزو عادت افرادی است که دلبستگی ایمن را کسب نکرده‌اند. این افراد نمی‌توانند در عین دوست داشتن از کسی فاصله بگیرند. همسری که داریم از تنها شدن و طرد شدن می‌ترسد و با وجود داشتن زندگی مشترک رضایت بخش، وابستگی بیمارگونه به همسرش دارد و آن را دوست داشتن نام می‌گذارد. این رفتار در درازمدت همسران را از هم خسته می‌کند و کارشان به جدایی می‌کشد.

## برخورداری از هوش

برخی تلاشهای پژوهشی (گلدبرگ، ۱۹۹۳) در پی دستیابی به آنچه امروزه شخصیت تیزهوشی نامیده می‌شود، هستند که از آن به عنوان معیار تشخیصی می‌توان استفاده نمود. از جمله این تحقیقات می‌توان به بررسیهایی (ون لی شات و همکاران ۲۰۰۰) و (و شوقنسی و همکاران ۲۰۰۴) اشاره نمود که سرآمدی هوشی را در قلمرو شخصیت مورد بررسی قرار داده‌اند. بر اساس این دیدگاه، سرآمدی هوشی بخشی از شخصیت تیزهوشی است و درست مثل تیزهوشی، شخصیت نیز چند وجهی است. به عبارت دیگر، همچنان که به طور سنتی از هوش به عنوان یک معیار تشخیصی استفاده شده، شخصیت تیز هوش نیز می‌تواند به عنوان موضوعی که در دو دهه اخیر مورد توجه قرار گرفته است، مد نظر قرار گیرد. به طوری که ون لی شات (۲۰۰۰) در بررسی خود عنوان نموده، کودکان و نوجوانانی که «من» انعطاف پذیری داشته، به عنوان تیزهوش در نظر گرفته شده‌اند، چرا که آنان نیمرخ شخصیتی خاصی را ارائه نموده‌اند این گروه از کودکان و نوجوانان تفاهم قابل ملاحظه و پایداری هیجانی نشان دادند.

ساک (۲۰۰۴) بر اساس نظریه ریخت شناسی یونگ، به بررسی ویژگیهای شخصیتی نوجوانان تیزهوش پرداخته است اگرچه این گروه در بین خود نیز ویژگیهای متفاوتی داشتند، ولی به عنوان یک گروه، تفاوتی با جمعیت غیر تیزهوش یا عادی داشتند. اریچ (۱۳۷۲) در فهرست ویژگیهایی که تیزهوشان در آنها برتری دارند، به ثبات شخصیت اشاره و عنوان نموده است که این گروه نسبت به همسالان خود شخصیت مطلوبتری داشته، دارای شخصیتی مصمم و قوی هستند پرت (۱۹۹۹) ویژگیهای رفتاری و هیجانی این گروه را حساسیت هیجانی، آگاهی از تفاوت بودن، اعتماد به نفس قوی، کمال گرایی، حساسیت بیش از حد به انتقاد، ناکامی، پذیرش مسؤلیت، و عدم هم‌رنگی می‌داند. (رنزولی نقل از هالاهان و کافمن، ۱۳۷۲) نیز عنوان کرده است که افراد سرآمد حداقل چهار مجموعه ویژگی اساسی داشته که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند: استعدادهای عمومی، التزام جدی به انجام کار، سطح عالی خلاقیت، سازمان مستحکم شخصیت. بر اساس چنین دیدگاهی است که آزمونهای هوشی را نمی‌توان به تنهایی مشخص کننده سرآمدی



افراد دانست، بلکه باید ابزارهای دیگری را نیز در تشخیص افراد سرآمد به کار گرفت. بنابراین بر خلاف گذشته، در تشخیص سرآمد بودن نباید به اندازه گیری هوش بهر افراد اکتفا کرد، زیرا در آن صورت تفاوت‌های محیطی و فرهنگی و یادگیری سبک زندگی افراد و سازمان شخصیت آنان، که تأثیر انکارناپذیری در بروز خصوصیات سرآمد بودن دارد، نادیده گرفته خواهد شد.

همه پژوهش‌های ذکر شده تفاوت قابل ملاحظه‌ای در بین افراد تیزهوش و غیر تیزهوش گزارش نموده‌اند. تفاوت‌های دیگری نیز در برخی عوامل شخصیتی، از جمله حساسیت هیجانی، سلطه، درونگرایی و خود اثربخشی گزارش شده است. به طوری که سابتینیک و آرنولد (۱۹۹۳) اشاره نموده‌اند، چرخه‌های بازدارنده‌ای در موفقیت افراد تیزهوش وجود دارد که می‌تواند به زمینه، موقعیت، و عوامل شخصیتی وابسته باشد. عوامل رایجی که می‌تواند تبیین‌کننده موفقیت و شکست فرد تیزهوش بوده، در نهایت انگیزشی را برای فرد فراهم کند که او را به طرف موفقیت سوق دهد، تحمل شکست، قضاوت درست فرد از تواناییهای خود، خواست فرد برای به کار گرفتن تلاش خود، روحیه رقابتی و پشتکار هستند. داشتن ویژگی‌هایی چون پشتکار، دقت عمل، روشنفکری، تحلیلی بودن همراه با گرایش بیشتر به طرف پایداری هیجانی و نیرومندی من، خودکفایی، مهار اراده و امثال آن، فرد را مستعد تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف و گام نهادن به سوی موفقیت می‌نماید؛ به طوری که (کرنیکز و همکاران ۲۰۰۰) در بررسی پژوهش‌های خودکوشیده‌اند آنچه را که می‌توان شخصیت تیزهوشی نامید، ارائه نمایند. آنها به پژوهشی (بلک و بلک ۱۹۸۰) اشاره نموده‌اند که داشتن حد متوسطی از مهار خود، مهار تکانه‌ها، خواست‌ها و هیجانات، میزان بالایی از انعطاف پذیری من و ظرفیت پویای فرد در اصلاح خود برای اینکه بتواند بر اساس موقعیت در حد مطلوب رفتار نماید فرد را قادر می‌سازد که بتواند در حد مطلوبی با مشکلات موقعیتی متنوع کنار آمده، و سازگار شود و بر همین اساس، این ویژگی به عنوان ویژگی شخصیت تیزهوشی در نظر گرفته شده است. زندگی موفقیت آمیز فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان مستلزم کسب رفتارها و مهارت‌هایی در طی دوران رشد است، که بدون دستیابی به آن‌ها بهزیستی اجتماعی و سلامت زندگی فردی و اجتماعی دچار اختلال خواهد شد. مهارت اجتماعی، استعدادی است که باعث بروز رفتارهای اجتماعی می‌شود این مهارت می‌تواند در روابط آدمی با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی بوجود آورد اگرچه کسب مهارت‌های اجتماعی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن آدمی در کلیه فرهنگ‌ها است لیکن در دو دهه اخیر بیشتر مورد توجه محققان قرار گرفته است (شعاری نژاد، ۱۳۸۰).

دستیابی به بلوغ اجتماعی از طریق کسب منش‌هایی صورت می‌گیرد که شامل توانایی ایجاد ارتباط خوب و توانایی ابراز دوستی صمیمانه با دیگران است. شخصی که دارای بلوغ اجتماعی است می‌تواند با قوانین و ارزش‌های اجتماعی محیطی که در آن زندگی می‌کند خود را سازگار می‌نماید و از نظرات و خواسته‌های گروهی پیروی نموده و در جهت نیازهای گروهی و اجتماعی تلاش می‌

نماید (کوثری، ۱۳۷۵).

در سال های اخیر، پژوهشگران کشف کرده اند که در اغلب موارد مشکلات نوجوان را نمی توان صرفا به تغییرات بلوغی نسبت داد، بلکه این مشکلات ترکیبی از تغییرات بلوغی، انتظارات اجتماعی، واکنش های دیگران و ارزیابی نوجوان از خود است (بروکس ، گان ، ریتز ، ، ۱۹۹۰ بیوکنن ، سلز و بکر ۱۹۹۲). زیربنای مهارت های اجتماعی، رفتاری است که تعاملات موثر در ارتباطات اجتماعی فرد را با دیگران ممکن می سازد (گریم، کلبرگ، وایت ، ۱۹۶۷).

به روشنی مشخص نیست که چگونه تغییرات اجتماعی بر دیدگاه نوجوانان نسبت به آینده اثر می گذارد. آن چه مشخص است این است که رفتارها، تصمیمات و انتظارات نوجوانان تحت تاثیر تغییرات اجتماعی محیط اطرافشان قرار دارد (اسپرنیتال و کالینز، ۱۹۹۵). گالبرایت (۱۹۸۵) شکوه ها و شکایات ۴۰۰ دانش آموز سرآمد را در شش ایالت مورد مطالعه قرار داد. تقریبا تعداد دختران و پسرانی که در مطالعه شرکت کردند، مساوی بود. طیف سنی دانش آموزان بین هفت تا هجده سال در نوسان بود. یافته های گالبرایت نشان داد که دانش آموزان سرآمد نیاز بیشتری به کلنچار هوشی دارند تا احساس خوبی در مورد خود داشته باشند .

اغلب مطالعات نشان می دهد که افراد سرآمد در توجه به مسائل اخلاقی و رفتارهای اخلاقی نسبت به افراد معمولی حساس ترند (گالاگر، ۱۹۸۵). در سنین اولیه، کودکان سرآمد بیشتر از کودکان عادی متوجه مفاهیم انتزاعی از جمله خوب و بد، درست و غلط، عدالت و بی عدالتی می شوند (گالبرایت، ۱۹۸۵؛ هالینگ ورث، ۱۹۴۲؛ مارتین سون، ۱۹۶۱؛ ترمن، ۱۹۲۶) به نظر می رسد که افراد سرآمد بیشتر از افراد عادی نگران مسائل اجتماعی و شیوه های حل آنها هستند (گروبر، ۱۹۸۵).

جنیس و همکاران (۱۹۵۹) نشان داده اند که رابطه میان خصایص شخصیتی و پذیرندگی در مردان بیشتر از زنان است . در مردان، پذیرندگی با حس حقارت همبستگی دارد ولی این همبستگی در میان زنان صفر است . معنی این یافته ها این است که پذیرندگی در میان زنان (در فرهنگ آمریکائی ) خصیصه عام و مقبول اجتماع است و چون انتظار از زنان این است که نرمی و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند تاثیر عامل اجتماعی مهمتر از تاثیر خصایص شخصیت است ولی در مردان چنین نیست در نتیجه پذیرندگی با خصایص شخصیت همبستگی پیدا می کند. (لیوید کرج ، ریچارد داس، کراچفلید، اجرتون ال، بلاکی ۱۹۶۲)

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد بالغ شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسیده، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید. روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسان تر طی کنید:

**۱-مسئولیت پذیری:** اساس شخصیت و درستی، مسئولیت پذیری است. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید. همان طور که تحسین و تمجید را قبول می کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پی آمد تصمیم های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است.

**۲- احساسات خود را کنترل کنید:** عدم توانایی در کنترل احساس می‌تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران‌ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به‌طور کلی احساسات را بکشید بلکه باید آنها را از طریق گفتار و رفتار موجه بروز دهید.

**۳- بخشنده باشید:** موفقیت شما به کمک‌هایی بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می‌کنید. بدون هیچ چشم‌داشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می‌دهد می‌توانید هزینه‌ای را نیز به خیریه‌ها و سایر مؤسسات این‌چنینی اختصاص دهید. اگر دست شما از نظر مالی باز نیست، می‌توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه‌های بی‌سرپرست بپردازید.

**۴- وقت فراغت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید:** صلح‌رحم را از یاد نبرید. اگر نمی‌توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط تلفنی را قطع نکنید. این امر برای دوستانتان نیز صدق می‌کند. اگر سرتان خیلی شلوغ است، سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می‌توانید یک نوشیدنی با هم میل کنید.

**۵- خود را بشناسید:** ضعف‌های شخصیتی خود را از بین ببرید. هرکدام از ما عیب و ایراداتی در شخصیت خود داریم. در شناخت عادات، ویژگی‌های اخلاقی و به‌طور کلی شخصیتتان تلاش کنید. به نظرات دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خودتان گوش کنید. ضعف‌های خود را به تدریج از بین ببرید و نقاط قوت خود را تقویت کنید.

**۶- متوجه رفتار خود باشید:** رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین‌کننده برخورد آنها در قبال شما است. شما یک تابلوی تبلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می‌کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید. اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی‌آید، شما را استخدام نمی‌کنند و با شما قرار ملاقات نمی‌گذارند.

**۷- کار خودتان را انجام دهید:** کاری که تصور می‌کنید برایتان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر می‌کنند، انجام آن برایتان لازم است. به عبارت دیگر در پی رسیدن به خوشی و سعادت باشید. هیچ‌گاه خودتان را با کسی مقایسه نکنید؛ به‌ویژه در مورد مسائل مالی، برای این که ممکن است احساس نارضایتی کنید.

**۸- درستکار باشید:** یک فرد درستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سودهای شخصی قائل است. کارمندان، همکاران و دیگران برای افراد درستکار ارزش بسیار زیادی قائل هستند. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می‌کنید درست است، انجام دهید.

**۹- با هدف‌تان روبه‌رو شوید:** افراد موفق از رؤسای شرکت‌ها گرفته تا ورزشکاران همه و همه دارای یک عادت ویژه هستند؛ هدفمندی و تلاش برای رسیدن به مقصود. بدون داشتن هدف و نقشه مناسب برای رسیدن به آن زندگی شما عادی شده و شادی و موفقیت

ناچیزی را می‌توانید به‌دست آورید. برای خود اهداف روزانه، هفتگی و ماهیانه تعیین کنید، سپس راه مناسب برای هر یک را طرح‌ریزی کنید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به‌کار بندید.

**۱۰- عادات بد خود را ترک کنید:** هر یک از ما به‌طور متفاوت دارای عادات بدی هستیم. دیر یا زود پی‌آمدهای منفی آن متوجه ما خواهد شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده و یا به‌طور کلی از میان ببرید. مثلاً یکی از عادات بد تأخیر داشتن است. به دوستان و خانواده خود بگوئید که می‌خواهید چنین عادتی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید.

**۱۱- با روحیه‌ای جوان و شاداب فعالیت‌هایتان را پی‌بگیرید:** به خاطر داشته باشید که سن شما به آن اندازه‌ای است که خودتان می‌خواهید. یک شیوه شاداب و جوان‌پسند را در زندگی پیش‌بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به‌تحرک واداشته شوند.

**۱۲- از موقعیت‌های خود استفاده کنید:** فرصت‌های بی‌شماری در زندگی هر فردی وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده‌ای نبوده و دارای ریسک بالایی است. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کار بزرگی بی‌خطر نیست؛ چه این موقعیت را داشته باشید که برای خودتان شغلی راه بیندازید، چه با کسی که به‌هیچ‌وجه در سطح شما نیست قرار ملاقات بگذارید، به خودتان مطمئن باشید و تا تنور داغ است نان را بچسبانید.

**۱۳- تمرین بردباری کنید:** صبر و پافشاری شما را به سمت کامیابی و موفقیت رهنمون می‌سازند، بیشتر انسان‌های بزرگ بیشتر از این‌که موفق شده باشند، در زندگی خود با شکست مواجه می‌شدند. زمانی که بی‌حوصله می‌شوید باید یاد بگیرید که خونسردی خود را حفظ کرده و آرام باشید.

**۱۴- علائق خود را متنوع سازید:** یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا افق‌های جدید را بر روی خود باز کنید. با یادگیری ورزش‌ها و مهارت‌های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می‌توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید است. زمانی که این کار با موفقیت انجام شد، به عنوان پاداش، سفر تفریحی به کشوری که زبان آن را یاد گرفته‌اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محک بزنید.

### شخصیت سالم:



یک شخصیت سالم، متعادل، شاد و بدون استرس است. افراد سالم نظم درونی و کنترل بر نفس دارند. آنها با خود صادق هستند. آنها توانایی زیادی برای درک

دیگران دارند و به خوبی می دانند که چگونه با مردم رفتار کنند . آنها از ایمان قوی نسبت به خود بر خوردارند. آنها به جای پیروی از اکثریت همیشه به درون خود گوش می دهند. فردی دارای سلامت روانی و رضایت ، شادی را به دست می آورد و بیشترین تلاش را برای شناخت خویش انجام می دهد. چنین افراد سالمی کمک زیادی برای شادی و سلامت جامعه هستند . یک فرد سالم دارای ویژگی های منحصر به فردی در شخصیت و ذات خویش است . در مورد ویژگی های شخصیت سالم بیشتر بدانید.

## ویژگی های شخصیتی فرد سالم:

افرادی با شخصیت سالم خودشان را همانگونه که هستند می پذیرند ، اگرچه می خواهند چیزهایی را در خود تغییر دهند . آنها دارای یک بنیان قوی از توجه و عشق به خود هستند که به دقت در حال گسترش و توسعه است.

\* فردی دارای یک شخصیت سالم دارای توانایی ارتباط با هر کسی است . چنین فردی درک و دلسوزی خود را نشان می دهد . او می تواند با توجه به دیگران گوش دهد.

\* افراد سالم کاملا خلاق هستند. آنها دارای میل و انگیزه استثنایی و عملکرد شگفت انگیز مغز هستند

\* آنها همواره از نظر جسمی و فکری در وضعیت خوبی هستند . آنها دارای برخی ارزش های عالی نظیر قابل اعتماد و اتکا بودن هستند.

\* آنها دارای اعتقاد راسخ هستند . افکار آنها بازتاب گوش دادن به ندای درونی آنهاست که به عنوان حقیقت به آن می نگرند . چنین افرادی معمولا بدون فکر از اکثریت پیروی نمی کنند . آنها همه چیز را براساس فکر خودشان انجام می دهند ، وقتی که کاملا از آن مطمئن هستند.

\* با کمی دقت می بینید که افراد سالم همیشه کنجکاو هستند تا درباره چیزهای جدید بدانند . آنها همیشه آماده باش ، کنجاو و پیگیر هستند و اغلب در حال جستجو و یادگیری مطالب جدید هستند.

\* چنین افراد سالمی، دارای شخصیت جذابی هستند. جاذبه شخصی آنها و شخصیت پر جنب و جوششان اغلب روی دیگران تاثیر می گذارد . آنها دارای نگرش مثبت و جذابیت بی قیدی هستند که آنها را کاملا اجتماعی و مردمی می کند حالا هر کجا که بروند!

\* آنها دارای درک عمومی و حضور ذهن خوبی هستند

\* افرادی با شخصیت سالم کاملا شجاع هستند . آنها از شجاعتشان در راه های مثبت بهره می برند

\* آنها شخصیت ، بدن ، ظاهر ، علایق و دستاوردهای خود را هم اندازه باورها و ارزشهای خود پاس می دارند.

\* آنها به خود اجازه می دهند تا به افراد مناسب اعتماد کنند و این کار را می کنند . آنها از اینکه عمیقا در سطح خصوصی شناخته شوند نمی ترسند . با این حال، آنها در مورد سو استفاده کسانی که خوبی آنها را نمی خواهند کاملا هشیار هستند .

\* آنها توانایی لذت بردن از با دیگران بودن را دارند به خصوص در یک رابطه عاشقانه

\* هنگامی که آنها با یک مشکل یا تراژدی شخصی روبرو می شوند ، قادرند بدون دچار شدن به افسردگی از آن بیرون بیایند . آنها یک گروه از دوستان حمایت گر برای غلبه بر مشکلات این چنینی دارند

\* آنها نسبت به حفظ سلامتی خود، اعتماد به نفس و منافع خود با وجود مبارزات، آشفتگی و درد های گذشته بسیار دقیق هستند . آنها گذشته خود را پشت سر گذاشته و در زمان حال زندگی می کنند. نگرش مثبت، نقش مهمی در ایجاد یک شخصیت سالم دارد

\* آنها معمولا دیگران را همانطور که هستند می پذیرند . آنها تلاش نمی کنند که دیگران را با توجه به نیازهای خود تغییر دهند . این واقعا چیز خوبی است. انتظار بیش از حد می تواند دردسرساز باشد.

پس سعی کنیم تا یک شخصیت سالم داشته باشیم که مزیت های شخصی، اجتماعی و حرفه ای زیادی برایمان به همراه دارد . نگرش مثبت و اعتماد به نفس ما قطعاً می تواند زندگی را شاد و بدون استرس کند .

گوردن آلپورت یکی از نخستین روان شناسی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف داشت . از نظر گوردن آلپورت افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می کنند ، از قید و بند های گذشته آزادند و از نیروهایی که آنها را هدایت می کنند کاملاً آگاهند و می توانند بر آنها چیره شوند . راهنمای اشخاص بالغ ، زمان حال ، هدفها و انتظاری است که از آینده دارند. جنبه بنیادی شخصیت آدمی را مقاصد سنجیده و آگاهانه (امیدها و آرزوهای او ) تشکیل می دهد . این هدفها ، انگیزه شخصیت سالم قرار می گیرد و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان هستند . وجود آدمی بر داشتن هدفهای دراز مدت استوار است و انسان را از حیوان ، کودک را از سالمند ، در اکثر موارد ، شخصیت سالم را از بیمار متمایز می کند .

از نظر آلپورت، انسانهای سالم نیاز مداومی به تنوع، احساس و درگیری تازه دارند . کارهای روزمره و عادی را کنار می گذارند و در جست و جوی تجربه های تازه هستند . ماجراجو هستند ، خطر می کنند و چیزهای تازه کشف می نمایند. همه این فعالیتها ایجاد تنش می کند و در هر صورت تنها از راه تجربه ها و خطرهای تنش زاست که بشر می تواند ببالد . نگاه شخص سالم به آینده او را پیش میراند و این نگرش با هدفهای خاص خود شخصیت را یگانه می سازد و سبب افزایش میزان تنش او می شود.

از دیدگاه آلپورت گسترش مفهوم خود ، ارتباط صمیمانه خود با دیگران ، امنیت عاطفی ، ادارک واقع بینانه ، مهارتها و وظایف ، عینیت بخشیدن به خود و فلسفه یگانه سازندگی هفت معیار شخصیت سالم است . از سوی دیگر اریک فروم معتقد است که به سبب

اهمیت نیروهای اجتماعی و فرهنگی برای درک یکایک اعضای جامعه ، باید ساختار آن جامعه در گذشته و حال تجزیه و تحلیل گردد. 29

بنابراین شناسایی ماهیت جامعه کلید درک شخصیت متغیر انسان است. شخصیت، خواه سالم و ناسالم به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است.

### از دید فروم

فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ میداند. از نظر وی سلامت روان بستگی به این دارد که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را برآورده می کند، نه اینکه فرد تا چه حد خود را با جامعه سازگار می کند. در نتیجه سلامت روان بیش از آنکه امری فردی باشد. مساله ای اجتماعی است. جامعه ناسالم در بین اعضای خود دشمنی بدگمانی بی اعتمادی میآفریند و مانع از رشد کامل آنها می گردد. درمقابل جامعه سالم به اعضای خود امکان می دهد به یکدیگر عشق بورزند، بارور، کارآمد و خلاق باشند و قوه تعقل و عینیت خود را بارور و نیرومند سازند.

از نظر مزلو نیز که یک روانشناس انسانگر است، شخص سالم در حال خودشکوفایی یا تحقیق ذات است، شخصی است که شایستگی بودن و شدن را داراست. درگ درست از واقعیت، ذهن بازداشتن به تجربه ها، افکار، اطلاعات جدید، وحدت شخصیت هویت راسخ، خود را می شناسد و برآن اساس رفتار می کند، توانایی گسترش روابط صمیمانه، خلاقیت و برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی را ویژگی های شخصیت سالم می داند و معتقد است افرادی که خواستار خود شکوفایی هستند به نوبه خود نیازهای سطوح پایین تر شان (یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام) را برآورده سازند آنان دچار بیمارهای روانی نیستند، آنان الگوهای بلوغ، پختگی و سلامتی هستند و با حداکثر استفاده از همه قابلیتها تواناییهایشان خویشتن را فعلیت و تحقق می بخشند. میدانند چسبیتند، کیسیتند و کجا می روند. به اعتقاد وی جوانان نمی توانند کاملاً خواستار تحقق خود باشند، آنان احساس هویت نیرومند و استقلال ندارند، به رابطه عاشقانه پایدار نرسیده اند، اما می توانند به سوی تحقق خود پیش بروند و از خود ویژگیهای نشان دهند که حاکی از توجه به بلوغ و سلامت روان باشد.

### از دیدگاه مزلو

به اعتقاد مزلو ویژگی دیگر افراد خود شکوفا، ادراک صحیح از واقعیت عینی شناخت عینی از موضوعها و اشخاص پیرامون خود به همانگونه که وجود دارد و تشخیص ریاکاری و نادرستی است. شخصیتهای ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می کنند و می خواهند به زور آن را به شکل ترسها، نیازها، وارزشهای خود درآورند. ازسوی دیگر روان شناسان شناخت گرا، براین باورند که شخص سالم، رویدادهای محیط را با استفاده از روشهایی تعبیر و تفسیر می کند که به احساس خوب (یا امید) می انجامند و او را قادر می سازند به اینکه برای حل مسائل زندگی خود مهارتهای خاصی را به بکار برد. وین و دایر با پیش کشیدن بحثی تحت عنوان

تصویر اشخاصی که نقاط ضعف شخصیت خویش را از بین برده اند. معتقد است که این اشخاص همه چیز زندگی را دوست دارند ، از انجام هیچ کاری ناراحت نمیشوند. اوقات خود را با شکوه و شکایت ، یا این آرزو که اوضاع طور دیگری باشد ، تلف نمی کنند . نسبت به امور زندگی احساس شور و هیجان دارند .خواست و توقعشان از زندگی تاحدی است که دستیابی به آن برایشان امکان داشته باشد . وقتی افراد دیگری نزدیک چنین افرادی هستند ، در وجود آنان هیچگونه ناله و شکایت یا حتی آههای افسوس بار نمی بینند . در مهمانی ها یا در تنهایی ، به سادگی به آنچه که در اطرافشان قرار دارد خود را سرگرم میکنند . تظاهر به لذت بردن نیم کنند . بلکه هر آنچه را که هست بطور خردمندانه میپذیرند و توانایی شگفت انگیز در لذت بردن از واقعیات دارند . اگر لازم باشد که اوضاع و شرایطی عوض شود . سعی در تغییر آن می کنند و از این تلاش و کوشش لذت می برند . به راستی دوستدار زندگی هستند و تا حد امکان از آن بهره میگیرند. نگرش کارل را حرز به الگوی شخصیت سالم ، تصویر خوش بینانه ای از طبیعت انسان عرضه می کند که مضمون عمده آن این ست که شخص باید فقط بر تجربه ای که خود از جهان دارد متکی باشد چرا که این تجربه تنها واقعیتی است که هر فرد می تواند بشناسد . به اعتقاد وی ، ادراک آگاهانه از خویشتن و دنیای پیرامون است که شخص را هدایت می کند ، نه نیروی ناآگاهی که در اختیار و به فرمان او نیست . تجربه هوشیار و آگاهانه زیربنای عاطفی انسان رامی سازند و شخصیت سالم ، اهمیت زمان حال و چگونگی ادراک آن ، بیش از گذشته است . البته نباید منکر تاثیر رویدادهای گذشته بر شیوه نگرش کنونی شد زیرا رویدادها در میزان سلامت روانی انسانها موثر واقع می شود ، اما تاکید عمده بر رویدادهای کنونی است نه آنچه در گذشته پیش آمده است . راجرز برای شخصیت سالم از خود پنداری مثبت و سالم سخن به میان می آورد و پذیرش احساسات ، عزت نفس ، ارتباط خوب با دیگران ، زندگی کامل در زمان حال ، ادامه یادگیری چگونه آموختن ، ذهن بازداشتن به افکار خود ، توانایی تصمیم گیری مستقل و خلاقیت را از خصایص شخص سالم برمی شمارد . معیارهای سلامت روانی براساس نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت ، سلامتی نه فقط به فقدان بیماری و نقص عضو بلکه به حالت رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی اطلاق می شود بنابراین تعریف ، سلامت روانی به عنوان یکی از معیارهای تعیین کننده سلامت عمومی شناخت می وشد . فردی که از سلامت روانی برخوردار است ، ضمن احساس راحتی و آسایش قادر است در اجتماع به راحتی و بدون اشکال به فعالیت بپردازد و ویژگی های شخصی وی در آن اجتماع ، موجب خشنودی و رضایت است . سلامت روانی و بدنی لازم و ملزومند . متخصصان علوم تغذیه و پژوهشگران تناسب فیزیکی ، بین سلامت روان و بدن با کیفیت تغذیه و میزان تحریک جسمی ، ارتباط معناداری یافته اند . مطالعات زیستی - شیمیایی مغز انسان نشان می دهد که سلامت روان و ذهن ، احتمالاً به منظم و متعادل بودن فعالیتهای الکتروشیمیایی سلولهای مغزی و دستگاههای عصبی بستگی دارد . به سختی می توان کسی را یافت که متعادل منطقی و آگاه به اعمال خود باشد هر فرد در دوره هایی از ندگی خود دارای ویژگیهایی از قبیل شیدایی ، افسردگی ، اجتماعی بودن ، بیگانگی ، جست و خیز و انفعالی بودن است



بنابراین به شکلی رفتارهای غیرم نطقی را تجربه می کند . تفاوت رفتارهای عادی و غیر عادی یک امر رتبه ای و درجه بندی شده است . برخی از مردم بیش از دیگران غیر منطقی هستند . و بعضی دیگر چنان غیر منطقی هستند که در زمینه سازگار شدن با زندگی به کمک نیاز دارند . همچنین فرانکل اراده معطوف به معنا را ملاک سلامت روان می داند . او نظریه معنا درمانی را برای درمان کسانی که زندگیشان بدون معناست معرفی می نماید . در این نظریه ، طبیعت انسان بر سه محور استوار است : آزادی اراده ، اراده معطوف به معنا و معنای زندگی . او معتقد است با آنکه در معرض شرایط بیرونی معینی هستیم که بر زندگی ما تاثیر می گذارد با این حال در انتخاب واکنشهای خود نسبت به این اوضاع و شرایط آزاد هستیم . اراده معطوف به معنا و معنای زندگی به نیاز مداوم انسان به جست و جستجو نه برای خویشتن بلکه برای معنایی که به هستی ما منظور می بخشد ارتباط می یابد . هرچه بتوانیم از خود فراتر رویم و خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم انسان تر می شویم . مجذوب شخص یا چیزی فراسوی خود شدن معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است . به اعتقاد فرانکل جوهر وجود انسان را سه عامل معنویت ، آزادی و مسئولیت تشکیل می دهند . برای دسترسی به سلامت روانی باید بپذیریم که در رفتار خود آزادی انتخاب داریم و این آزادی را هب کار ببریم و مسوولیت انتخاب نیز با خود ماست . بنابراین سلامتی و عدم سلامتی روانی به مقدار زیادی ناشی از تجارب موفق و ناموفق در دوران تحصیلی و واکنشهای معلمان و والدین نسبت به آنان است . زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته ، سالهای نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می کند ، در مسیر رشد و بالندگی قرار می گیرد و در طول بهترین سالهای عمر خود ، با عوامل مختلف موثر بر تحول شناختی ، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می پردازد که نتیجه اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۹ - ۱۸ ساله ای به جامعه تحویل داده می شود . حال چنانچه این فرد به ویژگی ها و خصایص شخصیت سالم آشنا و در جهت کسب آنها تلاش کند . زندگی ای سرشار از امید ، شادی ، آرامش و همراه با موفقیت خواهد داشت .

### چه کسی شخصیت سالم دارد؟

شادابی ، نشاط ، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است ...  
روانشناسان کمال (انسان گراها) با دیدی نو به ماهیت انسان می نگرند . روانشناسان کمال درعین اینکه تاثیر محرکهای بیرون ، غریزه ها و کشمکش های دوران کودکی را بر شخصیت انسانی نفی نمیکنند ، آدمیان را قربانی دگرگونی ناپذیر این نیروها نمیدانند . آدمی میتواند و می باید در برابر گذشته ، طبیعت زیست شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش به پا خیزد .  
تصویری که روانشناسان کمال از طبیعت انسان به دست میدهند خوش بینانه و امید بخش است . شادابی ، نشاط ، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است . از طریق آشنایی با معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی های شخصی ، تعامل با دیگران و محیط پیرامونی اندکی می توانیم عوامل آسیب زا به شخصیت سالم را شناسایی و با اصلاح آنها ، در کسب

شخصیت سالم تلاش کنیم. سلامت روانی و جسمانی خواست همه انسانهاست و همه در تلاشیم شخصیت های سالمی در زندگی برای برقراری مناسبات سالم انسانی پیدا کنیم. اما آیا تا کنون اندیشیده اید که چه فردی از شخصیت سالم بهره مند است. تصویری از یک شخصیت سالم شخصیت سالم را نباید در رمان ها جستجو کرد. شخصیت سالم به سادگی با شرایط روزگار سازگار است و توانایی عجیبی در پذیرفتن و لذت بردن از همه چیز را دارد .

او در زمان حال زندگی می کند، مانند کودکان و جانوران. از گذشته عبرت می گیرد و به فکر آینده است ولی نگران آن نیست . او برای خود ارزش قایل است، برای همین گهگاه نیاز به خلوت و تنهایی دارد .گاهی برای مردم عادی مشکل است که او را دوست بدارند چون در برابر آزادی عمل در زندگی اش بسیار سرسخت و مصر است .او هرگز به دنبال تایید یا تحسین دیگران نیست، هر چند تاثیر مثبت تشویق را می داند.او در برابر تفاوت های ظاهری انسان ها نابینا است. او فردی مریض احوال نیست. اگر بیمار می شود این توانایی را دارد که تسلیم بسیاری از بیماری ها نشود.او به دنبال شایعه پراکنی و پاره گویی نیست، چون اصولا وقتی برای آن ها ندارد .او خلاق و سرشار از انرژی است. او برای ارضای تمایلات درونی خود تلاش می کند. پس پند و اندرزهای نامطلوب دیگران او را دچار تردید نمی کند .او ساده، صادق و بی ریاست.او در پی شادمانی نیست، بلکه به راستی زندگی می کند و شادمانی پاداش اوست . شما هم می توانید شخصیتی سالم داشته باشید. تنها کافی است که تصمیم بگیرید چنین باشید.گوردن آلپورت یکی از نخستین روان شناسی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف داشت . از نظر وی افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می کنند ،از قید و بندهای گذشته آزادند و از نیروهایی که آنها را هدایت می کنند کاملا آگاهند و می توانند بر آنها چیره شوند. راهنمای اشخاص بالغ ، زمان حال ،هدفها و انتظاراتی است که از آینده دارند. جنبه بنیادی شخصیت آدمی را مقاصد سنجیده و آگاهانه (امیدها و آرزوهای او ) تشکیل می دهد . این هدفها ، انگیزه شخصیت سالم قرار می گیرد و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان هستند . وجود آدمی برداشتن هدفهای دراز مدت استوار است و انسان را از حیوان ، کودک را از سالمند ،در اکثر موارد ،شخصیت سالم را از بیمار متمایز می کند .

انگیزش شخصیت سالم انگیزه های شخص سالم گسترش یا تکمیل انگیزه های کودکی نیست و اساسا "مستقل از دوران کودکی است. نیروهای انگیزشی که در گذشته ریشه دارند، ما را پیش نمی رانند، بلکه هدف ها و برنامه هایی که برای آینده داریم ما را به جلو می رانند.داشتن هدفهای درازمدت، کانون وجود آدمی را تشکیل می دهند .انگیزش همه ی اشخاص سالم همانند است. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می راند .

### انگیزش شخصیت انسان

انسان در برآوردن نیازهای اصلی جسمانی انعطاف بیشتری از خود نشان میدهد. این نیازها در اصل میان انسان و حیوانات پست تر مشترکند و ضمناً" تاثیر چندانی بر شخصیت آدمی نمی گذارند. موثرترین عامل در شخصیت انسان، نیازهای روانی است. چنین انسانی عمیقاً" عشق می ورزد، آفریننده است، قوه ی تعقلش را کاملاً" پرورانده است، جهان و خود را به طور عینی ادراک میکند، حس هویت پایداری دارد، با جهان در پیوند است و در آن ریشه دارد، حاکم و عامل خود و سرنوشت خویش است. نکته ی قابل توجه این که فروم می گوید که همه ی مردم زندانی جامعه ای که در آن پرورش یافته اند نیستند و غلبه بر تاثیرهای فرهنگ ممکن است. جز این اگر بود در جامعه ی ما که هنوز به غایت مطلوب نرسیده است، امیدی برای دست یافتن به سلامت روان نمی ماند، حال آنکه میدانیم کسانی هستند که به سلامت روان دست می یابند، از این رو با این که قطعاً" متاثر از فرهنگ خویشیم اما محکوم چاره ناپذیر آن نیستیم.

### الگوی رفتاری سالم:

در هر سازمانی، کارکنان در مواجهه با تنیدگی ها و فشارهای شغلی الگوهای رفتار کاری متفاوتی در پیش می گیرند. هدف پژوهش حاضر مقایسه ویژگی های شخصیتی افراد دارای الگوهای رفتار کاری سالم (الگوی سلامت و الگوی صرفه جو) و ناسالم (الگوی جاه طلب و الگوی فرسوده) بود. بدین منظور ۱۹۵ نفر از کارکنان یک سازمان صنعتی به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از سیاهه شخصیتی چند وجهی مینه سوتا (فرم کوتاه) و پرسشنامه رفتارها و الگوهای تجربی مرتبط با کار. داده های پژوهش با روش تحلیل واریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد میانگین خودبیمارانگاری، افسردگی، هیستری و انحراف روانی اجتماعی در الگوهای رفتار کاری جاه طلب و فرسوده بیش از الگوهای سلامت و صرفه جو؛ میانگین ضعف روانی، پارانوئیا و اسکیزوفرنی در الگوی صرفه جو کمتر از سایر الگوها و میانگین شیدایی خفیف در الگوی جاه طلب و سلامت بیش از الگوی صرفه جو است.

## حافظه:



حافظه یکی از توانایی های عالی مغز هست که باعث می شود، انسان بتواند، اطلاعات را ثبت و ذخیره کرده و در موقع لزوم آنها را به گونه ای فراخواند. از همین تعریف برمی آید که اختلالات حافظه می تواند، در اثر اشکال در هر یک از این سه مرحله به وجود آید، یعنی در مرحله ثبت، مرحله ذخیره سازی و سرانجام فراخوانی اطلاعات...

حافظه شامل آن دسته از فعالیتهایی است که به صورت حفظ یاد آوری تشخیص و انجام آنچه در گذشته آموخته شده است ظاهر می گردد.

## تعاریف (حافظه)

کارکرد ذهنی نگهداری اطلاعات مربوط به محرکها، رویدادها، تصاویر، ایده ها ومانندآن، نظام انباره ای فرضی درباره ذهن / مغز که این اطلاعات را نگهداری می کند، اطلاعاتی که نگه داشته می شوند، یاد داری اطلاعات در طول زمان، یادداری آنچه تجربه شده است و به یادآوردن اطلاعاتی که اندوزش شده اند از جمله تعاریفی هستند که برای حافظه ارائه شده است ( ربر، ۱۹۸۵، سانتراک ۱۹۹۱، پتون و همکاران ۱۹۸۶، وندرزدن، ۱۹۹۳) شگفت آور نیست که حافظه بر حسب اهداف کسانی که بدنبال یک تعریف جامع از آن بوده اند. به طرق بسیار متفاوتی تعریف شده باشد.

## نمونه های دیگر از تعاریف (حافظه):

بوئرو هیلگارد، در ۱۹۸۱ حافظه را بعنوان قدرت ذهنی برای نگهداری و به یادآوردن تجربیات گذشته و یا توانایی به خاطر آوردن تعریف کرده اند.

ریشتر حافظه را چنین تعریف کرد: ظرفیت یک جاندار برای رفتار کردن به طریقی که بوسیله تجربیات گذشته اصلاح شود.

میکل باست در ۱۹۶۴ حافظه را چنین توصیف کرد: توانایی ارتباط دادن، حفظ کردن و به یاد آوردن تجربیات.

هانتر در ۱۹۵۷ حافظه را بعنوان فعالیت بخاطرآوردن تعریف می کند و لغت حافظه را به تعداد زیادی از فعالیت ها و یا فرآیندهای در ارتباط با هم اطلاق می کند. اگت ودیز در ۱۹۸۰ فرآیند حافظه را چنین توصیف می کنند: ترکیبی از سه عملکرد:

۱- طبقه بندی اطلاعات ۲- توانایی حفظ و نگهداری اطلاعات در حافظه برای استفاده های بعدی ۳- توانایی فراخوانی و بازشناسی و بیادآوردن اطلاعات طبقه بندی و نگهدار شده که در این تعاریف بعضی حافظه را توانایی منفرد و واحد و بعضی حافظه را زنجیره ای از فعالیت های شناختی در نظر می گیرند .

بعضی حافظه را یکی از اشکال یادگیری می دانند. دسته ای آن را نتیجه و دلیل یادگیری می دانند. پاره ای آن را فعالیتی می دانند که در عین ارتباط جدا از آن نیست. نظریه ی خبر پردازی یادگیری فرایندهای یادگیری، به یادسپاری و یادآوری را مورد بحث و بررسی قرار می دهد. در این نظریه نظام یاد به سه مرحله ی اصلی، حافظه ی حسی، حافظه ی کوتاه مدت و حافظه ی دراز مدت تقسیم شده است.

## محل ذخیره اطلاعات

یادگیری چگونه انجام می گیرد؟

ابتدا محرکهای محیطی به وسیله گیرنده های حسی دریافت می شوند و وارد حافظه ی حسی میشود. بعد اطلاعاتی که به حافظه ی حسی وارد شده اند اگر مورد دقت یا توجه قرار گیرند وارد حافظه ی کوتاه مدت می شوند سپس اطلاعات وارد شده به حافظه ی کوتاه مدت در ارتباط با اطلاعات قبلی موجود در حافظه ی دراز مدت رمز گردانی شده، به این حافظه وارد می شوند و جزء آموخته های فرد درمی آیند.

## گنجایش حافظه ی حسی:

گنجایش حافظه ی حسی تقریباً نا محدود است اما مدت زمان ذخیره سازی اطلاعات در این حافظه بسیار کوتاه (۳-۱) ثانیه است. در این حافظه اطلاعات دقیقاً مطابق با محرکهای حسی ذخیره می شوند.

## گنجایش حافظه ی کوتاه مدت:

در حافظه ی کوتاه مدت یا حافظه ی فعال اطلاعات معمولاً به شکل صوتی یا شنیداری رمز گردانی می شوند، هر چند ممکن است از رمزهای دیگر نیز مانند رمز دیداری یا معنایی استفاده شود مدت زمان ذخیره سازی اطلاعات در حافظه ی کوتاه مدت (۱۵-۳۰) ثانیه است گنجایش این حافظه نیز محدود است و با رقم ۲-۷ ماده یا قطعه مشخص شده استوقتی که این گنجایش پر می شود یک ماده یا اطلاعات جدید تنها زمانی می تواند وارد حافظه ی کوتاه مدت شود که جانشین یک ماده ی پیشین گردد. فایده ی مهم حافظه ی کوتاه مدت این است که به ما کمک می کند تا اطلاعات را برای مدتی که به منظور درک معنی دسته ای از کلمات، حل

مسائل، یا تصمیم گیری لازم است، در اختیار داشته باشیم. پس از رفع نیازهای آنی، اطلاعات موجود در حافظه ی کوتاه مدت به سرعت محو میشوند.

### فرایندهای انتقال اطلاعات:

اطلاعات به کمک سه فرایند شناختی عمده بانام های تکرار یا مرور، بسط یا گسترش، و سازماندهی به حافظه ی دراز مدت انتقال می یابند. وقتی که مطالب از حافظه ی کوتاه مدت وارد حافظه ی دراز مدت شد گفته می شود که آن مطالب یاد گرفته شده است. همگنجایش حافظه ی دراز مدت وهم مدت زمان حفظ اطلاعات در این حافظه نامحدود است.

### جنبه های مختلف نگهداری ذهنی (حضور ذهن و دقت)

وقتی نمی توانید روی موضوعی تمرکز داشته باشید و توجه تان برای مدت زمان مشخصی، فقط روی یک فرد یا فعالیت خاص باشد، تنها یکی از علائم نشاندهنده این است که باید هرچه زودتر ذهن تان را پاکسازی کنید. انجام امور روزانه بدون داشتن ذهنی شفاف مانند نقش بازی کردن به عنوان یک عروسک است. هر چقدر حضور ذهن تان کمتر باشد، کمتر می شنوید، کمتر می بینید، کمتر احساس می کنید و به دنیای اطراف تان توجه کمتری خواهید داشت. موجودی خواهید بود که در قالب یک انسان حرکت می کنید، ولی بدون احساس یا وجود واقعی رفتار می کنید.

مفاهیم نگهداری ذهنی جنبه های مختلفی از اشیا را دربر می گیرد. این مفاهیم به ترتیب عبارتند از:

- مفاهیم نگه داری ذهنی ماده وزن و حجم نگهداری ذهنی عدد نگهداری ذهنی طول
- نگهداری ذهنی سطح
- نظریه های فراموشی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت

چندین نظریه برای فراموشی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت ذکر شده است که عبارت اند از:

- سر کوبی اطلاعات
- تداخل اطلاعات
- مشکلات بازیابی اطلاعات

از میان این عوامل مشکلات بازیابی مهمترین عامل به حساب آمده است.

گفته شده اطلاعاتی که فرد قادر به یادآوری آنها نیست در حافظه موجودند اما او نمیتواند سرخ بازیابی آنها را پیدا کند. وقتی که

اطلاعات در حافظه ی دراز مدت سازمان یافته باشند نارسایی بازیابی کمتر است و شخص آن را آسانتر به یاد می آورد.



## چگونه حافظه بلند مدت خود را تقویت کنیم؟

خاطرات مدام به وجود می آیند و محو می شوند. محو شدن یک خاطره، از همان زمانی که آن خاطره شکل می گیرد شروع می شود. شما نمی توانید خاطرات را بشمارید ولی اگر می توانستید، متوجه می شدید که بیش از نیمی از آنچه که ما در طول روز تجربه می کنیم بعد از تنها یک ساعت از حافظه بلند مدت پاک می شود. بنابراین وقتی می خواهید چیزی را یاد بگیرید

بهترین کار این است: همین طور که در حال یادگیری مطالب جدید هستید، به صورت پیوسته و دوره ای مطالب قبلی را هم مرور کنید.

## یادآوری بهینه حافظه بلند مدت

در قرن نوزدهم میلادی، دانشمندی آلمانی به نام هرمان ابینگ هاوس بیش از پانزده سال از عمرش را به بررسی عملکرد حافظه بلند مدت پرداخت. او آواهای تصادفی بی معنی را حفظ می کرد و از خودش امتحان می گرفت. نتایجی که ابینگ هاوس به دست آورد از معدود قطعیات علم عصب شناسی است: همه ی خاطرات به تدریج کم رنگ می شوند ولی هر بار که اطلاعات را مرور می کنید خاطرات با سرعت کمتری از حافظه بلند مدت پاک می شوند.

ابینگ هاوس به این نتیجه رسید که بهترین زمان برای مرور یک خاطره، درست قبل از زمانی است که آن را فراموش کنید. به علاوه، چون با هر بار مرور، حافظه بلند مدت شما قوی تر می شود، تعداد دفعاتی که باید اطلاعات را مرور کنید به صورت نمایی تغییر می کند. به بیان دیگر، شما ابتدا باید بعد از چند ثانیه اطلاعات را مرور کنید، سپس بعد از چند دقیقه، بعد از یک ساعت، بعد از چند ساعت، هر چند روز یک بار، هر هفته، هر ماه، هر سه ماه یک بار، هر سال، هر سه سال و همین طور الی آخر. این روش «تکرار بافاصله» نامیده می شود و روش بسیار مؤثری برای یادگیری است.

منحنی فراموشی می تواند برای ما توضیح دهد که چرا معمولا وقتی شب امتحان اطلاعات زیادی در مغزمان فرو می کنیم، مدت کوتاهی بعد از امتحان (یا خدای نکرده همان سر جلسه ی امتحان!)، چیزی از آن اطلاعات را به یاد نمی آوریم. چون کل یادگیری فقط

در مدت زمان بسیار کم انجام می‌شود و بعد از آن مرور نمی‌شود و همان‌طور که پیش از این هم گفتیم بلافاصله بعد از یادگیری، فراموش شدن هم آغاز می‌شود.

## امتحان مداوم برای حافظه بلند مدت

یک روش دیگر برای تقویت حافظه بلند مدت این است که بازیابی خاطرات را تمرین کنید. بازیابی به روش «امتحان فعالانه‌ی ذهن» بسیار مؤثرتر از «مرور منفعلانه» است. ساده‌تر بخواهیم بگوییم یعنی اینکه مطالب یا خاطرات را با «سؤال پرسیدن از خودتان» مرور کنید. احتمالاً انتظار داشتید چیزی عکس این را بگوییم؛ شما فکر می‌کنید اگر مدام به خودتان یادآوری کنید که «باز آلدین دومین مردی بود که به ماه قدم گذاشت» بهتر یادتان می‌ماند تا اینکه از خودتان سؤال کنید: «دومین کسی که به ماه قدم گذاشت که بود؟». اما علم نه یک بار، بلکه چندین بار ثابت کرده است که «بازیابی فعال» نسبت به مرور کردن، روش مؤثرتری برای تقویت حافظه بلند مدت است.

جالب است بدانید که خاطرات، مانند حرکاتی هستند که ذهن شما انجام می‌دهد. اگر یادآوری یک خاطره را به بالا رفتن از یک تپه تشبیه کنیم، اینکه عاملی آن خاطره را به یاد شما بیاورد مثل این است که با یک هلی‌کوپتر به بالای تپه رسیده‌اید. شما از منظره لذت می‌برید و احساس می‌کنید به چیزی دست یافته‌اید، اما خب اگر خودتان به بالای تپه صعود کرده بودید بهتر می‌توانستید یاد بگیرید که دفعه‌ی بعد چطور باید به آنجا برگردید. به بیان دیگر، وقتی شما سعی می‌کنید یک خاطره را به یاد بیاورید، در واقع دارید آن را در ذهن خود بازسازی می‌کنید و این کار کمک می‌کند برای دفعه‌ی بعد آن را خیلی بهتر و راحت‌تر به یاد بیاورید. مورد مشابه و جالبی هم در هنگام خواب رخ می‌دهد. تحقیقات اخیر در زمینه‌ی عصب‌شناسی نشان می‌دهد که در هنگام خواب، مغز از این دوره‌ی «خاموشی» برای مرور و انتخاب خاطراتی که باید در حافظه‌ی بلند مدت ذخیره شوند استفاده می‌کند. در نتیجه اگر اطلاعاتی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، درست قبل از اینکه خوابتان ببرد مرور کنید، بسیار مؤثر است. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، چیزی که شب قبل به نظرتان پیچیده و نامفهوم می‌رسید ممکن است به طرز حیرت‌آوری واضح شود.

## اجزای حافظه‌ی دراز مدت

حافظه‌ی درازمدت از سه جزء زیر تشکیل شده است:

حافظه‌ی رویدادی



حافظه ی معنایی

حافظه ی روندی

## توصیه های لازم در مورد تقویت حافظه

### برای تقویت حافظه چه باید کرد؟

تمرینات:

- یادگیری مهارت های جدید مثل یادگیری یک زبان خارجی و یا موسیقی به تقویت حافظه کمک می کند.
- انجام فعالیت های چالش برانگیز
- انجام مهارت های گام به گام
- انجام فعالیت های رضایت آور
- روزانه پانزده دقیقه ورزش و مدیتیشن
- حفظ آرامش و خواب کافی، خندیدن
- تمرینات حافظه مثل تمرین شمارش اعداد. مثلا از ۳۰۰ تا ۱ بشماریم و بعد سه تا سه تا کم کنیم و بگوییم. هر روز برای آن زمان و سعی کنیم زمان و دقت ما هر روز بهبود یابد.

**تغذیه:**

تغذیه مناسب نیز به تقویت حافظه کمک می کند. استفاده از سبزیجات بیشتر در رژیم غذایی، تخم مرغ، گردو، کنجد، کندر، مویز، ماهی، نان کامل، شکلات تلخ و استفاده ی بسیار کم شکر، آرد سفید، نمک که از اینها به عنوان سه سم سفید یاد می شود. مکمل های غذایی نیز برای تقویت حافظه وجود دارد. مکمل روی و فولیک اسید، آنتی اکسیدان ها، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک از جمله این مکمل های غذایی می باشند. ویتامین B برای حفظ غلاف میلین (ماده ی سفید چربی که غلاف بعضی اعصاب را می پوشاند و باعث می شود که به درستی کار کنند). اسید فولیک هم ماده ی بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده های عصبی می شود. اگر میزان اسید فولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتر می شود. اسیدهای

آمیننه نیز برای تقویت مغز کاربرد دارد. این اسیدها واحدهای تشکیل دهنده ی پروتئین هستند. این مکمل ها در انواع غذاها وجود دارند و به صورت دارو نیز می توان با مشورت پزشک استفاده کرد

## منابع و ماخذ:

- ۱- روانشناسی پرورشی دکتر علی اکبر سیف
- ۲- روانشناسی تربیتی دکتر علی شریعتمداری
- ۳- روانشناسی رشد دکتر سوسن سیف دکتر پروین کدیور دکتر رضا کرمی نوری دکتر حسین لطف آبادی
- ۴- سعید نورمحمدی و محمدصانع جبروتی / مرکز تربیت معلم شهید مفتاح شهر ری / رشته: آموزش ابتدایی / استاد: امید زاهدی
- ۵- کتاب روانشناسی کمال ترجمه گیتی خوشدل
- ۶- [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)
- ۷- [www.paymanpsychology.com](http://www.paymanpsychology.com)
- ۸- [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)
- ۹- [www.8roodnews.com](http://www.8roodnews.com)
- ۱۰- [www.motalesharif.com](http://www.motalesharif.com)
- ۱۱- [www.keramatzade.com](http://www.keramatzade.com)
- ۱۲- [www.rahmand.com](http://www.rahmand.com)
- ۱۳- [www.ghamarihosen.blogfa.com](http://www.ghamarihosen.blogfa.com)
- ۱۴- [www.hadi-ac.com](http://www.hadi-ac.com)
- ۱۵- [www.iust.ac.ir](http://www.iust.ac.ir)

