

انجمن علمی دانشجویی روانشناسی دانشگاه خلیج فارس

در این شماره

روان رفتار

شماره ۵ فروردین ۱۳۹۹

سرعت و کندی

چرا از آدم های کند
متنفریم؟

ارتباط مشاور و مراجع

خطر ارتباطات عاطفی
بین مشاور و مراجع و
راه های مقابله با آن

معرفی کتاب

از شنبه به قلم محمد
پیام بهرام پور

مثلث تاریک

سه صفت تاریک شخصیت چیستند؟



فرووردین ۱۳۹۹



روان رفتار

انجمن علمی دانشجویی روانشناسی
دانشگاه خلیج فارس بوشهر

مدیر مسئول : حسین رحیمی نژاد

سر دبیر : مهدی حسینی خواه

مشاور انجمن : دکتر راضیه خرم آبادی

دبیر انجمن : مهدی حسینی خواه

فهرست

- ۱ سخنی با خوانندگان
- ۲ سرعت و کندی
- ۶ ارتباط مشاور و مراجع
- ۹ مثلث تاریک
- ۱۳ معرفی کتاب

سخنی با خوانندگان

مهدی حسینی خواه
سر دبیر



در پایان این مطلب نوشته شده است،
استفاده کنید.
در پایان برای همه شما عزیزان آرزوی سلامتی
و موفقیت روزافزون را داریم.

راه‌های ارتباطی با ما

ایمیل : psy.pgu@yahoo.com

اینستاگرام : [@psy.pgu](https://www.instagram.com/psy.pgu)

شماره واتساپ : ۰۹۱۷۵۲۰۳۱۵۷



با سلام خدمت خوانندگان محترم نشریه
روان رفتار .

امیدوارم تا به الان به همراه خانواده
محترمتان در سلامتی کامل باشید.

اول از همه تشکر از دوستانی که در تهیه
مطالب این شماره از نشریه همکاری لازم را
داشتند و امیدوارم این همکاری ادامه‌دار
باشد و به این شماره ختم نشود.

مطالب ارسالی که در این شماره نوشته
نشده‌اند برای شماره‌های بعدی نشریه آماده
هستند.

قصد داریم از این شماره از نشریه یکی از
مطالب را پیرامون موضوعات تخصصی ویژه
دانشجویان رشته روانشناسی اختصاص
بدهیم، لذا از دانشجویان روانشناسی دعوت
به همکاری برای تهیه مطالب تخصصی را
داریم. مطالب تکمیلی مباحث درسی را که
در پیشرفت دانشجویان کمک‌کار است برای
ما بفرستید.

برای تیم تحریریه نشریه از دانشجویان علاقه
مند برای همکاری دعوت به عمل می‌آوریم.

در ضمن، برای ارتباط با ما و فرستادن
مطالب خود می‌توانید از راه‌های ارتباطی که



نجمه کشاورز

دانشجوی کارشناسی روانشناسی
سرعت جامعه و ساعت درونی ما

چلسی والد، نوتیلوس - چندی پیش فهمیدم که از «خشم پیاده‌رو» رنج می‌برم، عارضه‌ای که به‌تازگی شناسایی شده است. این خشم وقتی برجسته‌تر می‌شود که پای دوست خاصی در میان باشد که آهسته راه می‌رود. ماه گذشته، وقتی سلانه سلانه می‌رفتیم تا شام بخوریم، یک‌باره متوجه شدم به زور جلوی خودم را گرفته‌ام و با خودم می‌گویم: «اگر بخواهم به مقصد برسم، دیگر نباید با این دختر جایی بروم».

شما هم می‌توانید خودتان را با «سنجه‌ی سندروم پرخاشگری پیاده‌رو» بسنجید، ابزاری که لئون جیمز، روان‌شناس دانشگاه هاوایی، طراحی کرده است. آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که هنگام راه‌رفتن وسط جمعیت متوجه شوید رفتاری خصمانه دارید (به کسی زل زده اید، قیافه‌ای عبوس به خود گرفته‌اید، نزدیک تر یا تندتر از حد انتظار حرکت می‌کنید)

زود باش لعنتی! چرا از آدم‌های گند متنفریم؟ چراغ سبز شده اما ماشین جلویی هنوز راه نیفتاده است. ده نفر توی صف ایستاده‌اند اما صندوق‌دار مثل یک لاک‌پشت کند است. پنج دقیقه گذشته، اما هنوز فیلمی که می‌خواهید ببینید دانلود نشده است. این انتظارها مغز ما را منفجر می‌کند، حتی اگر چند ثانیه بیشتر طول نکشد. توی دلمان فحش می‌دهیم و عبوس و عصبانی می‌شویم. به این تمایل ما به پرخاشگری، وقتی بیهوده معطل می‌شویم، «سندروم خشم پیاده‌رو» می‌گویند. پدیده‌ی روان‌شناختی‌ای که در جامعه‌ی شتابان امروز هر روز بیشتر احساسش می‌کنیم.

کاری وقت‌گیر باشد، آنگاه ممکن است معطل شدن را بپذیریم. یأس و سرخوردگی اغلب در نتیجه‌ی برآورده نشدن انتظارات پدید می‌آید. «ویتمن می‌گوید: «وقتی زمان طولانی‌تر شود، خشمگین می‌شویم.»

سرعت عمر ما با فرهنگ پیوند خورده است. پژوهشگران نشان داده‌اند که شتاب فزاینده‌ی جامعه طاقت‌مان را طاق می‌کند. روان‌شناسان و اقتصاددانان، در آزمایش‌هایی، از آزمودنی‌ها پرسیدند آیا ترجیح می‌دهند مقداری اندک از چیزی را اکنون دریافت کنند یا مقدار زیادی از همان چیز را در آینده به دست آورند؟ برای نمونه، ۱۰ دلار امروز در مقابل ۱۰۰ دلار در سال آینده یا دو تکه غذا همین الان در برابر شش تکه، ۱۰ ثانیه‌ی دیگر.

آزمودنی‌ها (هم انسان‌ها و هم حیوانات) اغلب گزینه‌ی اول (زمان حال) را انتخاب کردند، حتی در مواقعی که بهترین گزینه نبود. یکی از پژوهش‌ها نشان داد که قرارداد افراد در معرض «برترین نمادهای فرهنگ بی‌صبری» - مثلاً نمادهای فست‌فودی مانند کمان‌های طلایی در لوگوی مک‌دونالد - سرعت خواندن و انتخاب محصولات سریع را در آن‌ها بالا می‌برد و باعث می‌شود پاداش‌های کوچک کنونی را بر جوایز بزرگ بعدی ترجیح دهند.

بی‌تحملی ما و عدم پذیرش کندی در بحث فناوری حتی آشکارتر نیز می‌شود. ویتمن می‌گوید: «امروزه بهره‌وری همه‌چیز بسیار بالاست. روز به روز از صبر ما کاسته می‌شود». اکنون اصرار داریم که صفحات وب در عرض یک‌چهارم ثانیه بارگذاری شوند، در حالی که در سال ۲۰۰۹ با دو ثانیه و در ۲۰۰۶ با چهار ثانیه مشکلی نداشتیم. در سال ۲۰۱۲، ویدیوهایی که در عرض دو ثانیه بارگذاری نمی‌شدند شانس چندانی نداشتند برای اینکه به سرعت دست به دست و دیده شوند.

و «از افکار پرخاشگرانه لذت می‌برید؟» کارهای کند به این دلیل اعصابمان را خرد می‌کنند که سرعت بالای جامعه حس زمان‌بندی ما را دچار اختلال کرده است.

دانشمندان علوم شناختی می‌گویند روزگاری صبر و بی‌صبری هدفی تکاملی داشتند. این دو ویژگی نوعی تعادل «بین و یانگ» برقرار می‌کردند، ساعتی درونی و دقیق که به ما می‌گوید چه وقت برای کاری بیش از حد منتظر مانده‌ایم و دیگر وقت آن است که حرکت کنیم. وقتی این ساعت به صدا درمی‌آید، یعنی زمان دست‌کشیدن از جست‌وجوی آذوقه در قطعه‌زمینی بایر یا رهاکردن شکاری ناموفق فرا رسیده است.

مارک ویتمن، روان‌شناس موسسه‌ی آی‌جی‌پی‌پی در فرایبورگ آلمان، می‌گوید: «چرا بی‌صبری می‌کنیم؟ این خصلت میراث فرایند تکامل ماست». بی‌صبری در گذشته باعث می‌شد جان خودمان را به خاطر معطلی بیش از اندازه روی فعالیت بی‌پاداش از دست ندهیم. این ویژگی ما را تحریک می‌کرد تا دست به عمل بزنیم.

اما آن خاصیت خوب حالا دیگر از بین رفته است. سرعت بالای جامعه ساعت درونی ما را از تنظیم انداخته است. این ساعت انتظاراتی ایجاد می‌کند که نمی‌شود به آن‌ها با سرعت کافی پاداشی درخور داد، یا اصلاً پاداشی داد. وقتی کارها کندتر از حد انتظار ما پیش می‌روند، ممکن است ساعت درونی ما، با طولانی‌تر کردن زمان انتظار و برانگیختن خشم که با میزان تأخیر به وجود آمده تناسبی ندارد، فریبمان بدهد.

جیمز مور، عصب‌شناس دانشگاه گلداسمیت لندن، می‌گوید: «رابطه‌ی بین زمان و هیجان رابطه‌ای پیچیده است که بسیار به انتظارات ما بستگی دارد - اگر طبق انتظار ما انجام

می‌گیرد. در چنین موقعیت‌هایی، زمان دچار پیچش می‌شود چون حوادث را خیلی فشرده تجربه می‌کنیم. تک‌تک لحظه‌هایی که در معرض تهدید قرار داریم جدید و واضح به نظر می‌آید. مکانیزم فیزیولوژیکی بقا حس هشیاری ما را تقویت می‌کند و در یک بازه‌ی زمانی کوتاه، نسبت به وضعیت عادی، خاطرات بیشتری را بسته‌بندی می‌کند. در این میان، مغز ما به اشتباه فکر می‌کند زمان بیشتری سپری شده است.

ویتمن می‌گوید: «ما در مغزمان ساعت خاصی که بی‌وقفه کار کند نداریم، بلکه همیشه و پیوسته بدن خود را احساس می‌کنیم، احساسی که در هر ثانیه تازه می‌شود و ما وقتی از خود می‌پرسیم در عرض این چند ثانیه چقدر زمان سپری شده است، از همان اطلاعات بهره می‌گیریم». وقتی می‌ترسیم -همچنین وقتی مضطرب یا غمگینیم- بدن ما تعداد بیشتری از این سیگنال‌ها را به مغزمان می‌فرستد، بنابراین مغز ما ثانیه‌های بیشتری را شمارش می‌کند. ده ثانیه طوری سپری می‌شود که انگار پانزده ثانیه گذشته است و یک ساعت مثل سه ساعت می‌گذرد.

شتاب جامعه ممکن است حس زمان‌بندی و هیجان‌ات ما را به گونه‌ای دیگر نیز عوض کند. عصب‌شناسانی مانند مور نشان داده‌اند که ظاهراً وقتی ارتباطی مستقیم با رویدادی آتی داریم و احساس می‌کنیم باعث پیامد خاصی بوده‌ایم، زمان زودتر می‌گذرد. عصب‌شناسان این تجربه را «اتصال زمانی» می‌نامند. برعکس این حالت، به‌گفته‌ی مور، «وقتی بر رویدادها کنترل نداشته باشیم یا احساس کنیم کنترل نداریم، وضعیت برعکس می‌شود: ساعت درونی‌مان سرعت می‌گیرد، به این معنی که بازه‌های زمانی را طولانی‌تر احساس می‌کنیم.» آیا می‌توانیم خشم ناشی از کندی را پس

البته کسی به‌خاطر باز نشدن فوری یک وب‌سایت نمی‌میرد. اما در خصلتی که احتمالاً از گذشته‌ی نخست‌سازانی ما به جا مانده، ممکن است چنین حسی به ما دست بدهد؛ همان دورانی که اگر بی‌صبری ما را به انجام اقدامی تحریک نمی‌کرد، ممکن بود از گرسنگی تلف شویم. الکساندرا روساتی، انسان‌شناس تکاملی و متخصص نخست‌سازان که پیش از عضویت در هیئت علمی دانشگاه هاروارد دوره‌ی پس‌ادکترای خود را در دانشگاه ییل به پایان رساند، می‌گوید: «افراد انتظار دارند نتیجه با سرعت معینی حاصل شود و اگر حاصل نشد، آزرده‌گی پدید می‌آید».

این نتیجه در حد چرخه‌ی مطلوب نیست. سرعت پرشتاب جامعه تنظیمات ساعت درونی ما را عوض می‌کند، در نتیجه در پاسخ به کارهای کند زودتر به صدا در می‌آید و ما را در حالتی از خشم و تحریک‌پذیری آنی قرار می‌دهد. البته ممکن است مسافت‌سنج شما متغیر باشد، اما روی هم‌رفته، به‌گفته‌ی ویتمن، «هر روز بیشتر و بیشتر به جامعه‌ای تحریک‌پذیر تبدیل می‌شویم».

زمان گاهی ممکن است در یک چشم بر هم زدن سپری شود و گاهی هم به نظر برسد که برای همیشه دوام خواهد داشت.

اموند توضیح می‌دهد که وقتی می‌ترسیم یا مضطربیم، زمان طولانی‌تر می‌شود. کسی که از عنکبوت هراس دارد مدت زمانی را که در اتاقی کنار یک عنکبوت سپری کرده است زیاد برآورد می‌کند؛ همین‌طور چترباز تازه‌کاری که هنوز ترسش نریخته، زمانی را که برای رسیدن به زمین سپری می‌کند طولانی می‌پندارد. افرادی که تجربه‌ی سانحه‌ی رانندگی داشته‌اند می‌گویند حوادث را به صورت حرکت آهسته مشاهده کرده‌اند. دلیلش این نیست که مغز ما در چنین مواقعی سرعت

کوچک‌تر کنونی به‌خاطر جوایز بزرگ‌تر آتی بگذرند. دستینو می‌گوید، شمارش موهبت‌هایی که دارید - حتی اگر ربطی به تأخیر فعلی نداشته باشند - می‌تواند ارزش عضویت در جامعه بشری هم‌دل و اهمیت «بی‌شعور نبودن» را به شما گوشزد کند.

این کاری است که می‌توانم امتحانش کنم. من اخیراً در یک پیاده‌روی با دوست گندم فهمیدم که بهره‌گیری از خصوصیت‌های قدرانی کار آسانی است. با اشتیاق به شوخ‌طبعی‌های بانمک او، به گردش‌های مفرحی که با هم رفته‌ایم و به دلگرمی‌هایش در دوران سختی می‌اندیشم. وقتی آرام‌آرام به سوی رستوران قدم برمی‌داریم یک لحظه احساس می‌کنم از خشم پیاده‌رو رها شده‌ام. آیا واقعاً ممکن بود چنین سازوکارِ ناسازگاری را به این راحتی اصلاح کنم؟ همان حین که این احساس لطیف را در رستوران تجربه می‌کنم، بی‌آنکه متوجه شوم در درونم خشمی نسبت به پیشخدمت، آشپزخانه و اتوبوس برگشت شکل می‌گیرد. من حتی از خشم خودم خشمگینم؛ انگار می‌خواهد برای همیشه ادامه داشته باشد. دفعه بعد، بهتر است در خانه پذیرایی کنم.

منبع:

سایت ترجمان

آدرس سایت

www.m.tarjoman.com/neveshtar

پی‌نوشت:

چلسی والد (Chelsea Wald) نویسنده‌ی آزادکار ساکن اتریش

است و درباره‌ی علم، محیط زیست و سلامت می‌نویسد.

یین و یانگ (yin and yang) در باور چینیان باستان برای

اشاره به دوگانگی مفاهیم و نیروهای وابسته به ظاهر متضاد

ولی مکمل به کار می‌روند.



بزنیم و صبر و شکیبایی را دوباره به دست بیاوریم؟ این کار شدنی است. اما باید راهی پیدا کنیم برای تنظیم مجدد ساعت درونی مان و رفع پیچش زمان. می‌توانیم برای جلوگیری از احساساتمان قدرت اراده را امتحان کنیم، اما این کار تا حدی جواب می‌دهد. حس قدردانی نوعی میانبر روانی برای صبر بیشتر است.

تحقیقات نشان داده است که مدیتیشن و هشیاری - تمرین تمرکز روی زمان حال - به درمان بی‌صبری کمک می‌کند، هرچند کاملاً معلوم نیست چرا. شاید دلیلش این باشد که افرادی که مدیتیشن می‌کنند بهتر می‌توانند با پیامدهای هیجانی بی‌صبری کنار بیایند.

ایتان نیک‌ترین، استاد مدیتیشن در سنت بودائیسیم شامبالا و ساکن نیویورک، می‌گوید افرادی که به مدیتیشن مشغولند «با شرایط ناخوشایند دوست می‌شوند». مدیتیشن تکنیکی فراهم می‌کند «برای مواجهه با لحظه‌ی کنونی آن‌گونه که هست، بی‌آنکه سعی در تغییر موقعیت داشته باشیم».

دستینو پیشنهاد می‌کند با هیجان به جنگ هیجان برویم. او به این نتیجه رسیده است که حس قدردانی نوعی میانبر روانی برای صبر بیشتر است. دستینو در یکی از مطالعاتش دریافت افرادی که در قالب تمرین متنی کوتاه درباره‌ی چیزی می‌نویسند که قدرش را می‌دانند، بیشتر تمایل دارند از پاداش‌های

ویژه دانشجویان روانشناسی



- این رابطه به چه صورت‌هایی و چگونه می‌تواند اتفاق بیافتد؟
- نشانه‌های این رابطه چیست؟
- چرا نباید مشاور وارد روابط چندگانه شود؟
- این رابطه معمولاً از جانب چه کسی است؟ مشاور یا مراجع؟
- چه کسی بیشتر از همه در این رابطه صدمه می‌بیند؟
- به عنوان یک مشاور برای جلوگیری از وقوع این رابطه باید چگونه برخورد کنیم؟

رابطه‌ی چندگانه چیست؟

رابطه‌ی چندگانه (multiple relationship) یعنی روانشناس همزمان که در نقش متخصص مشاور است همزمان نقش دیگری را نیز برای مراجع خود بازی کند مثل دوست یا عاشق یا همکار و... یا همچنین وقتی که روانشناس قول دهد یا تصمیم بگیرد که در آینده با مراجع یا یک نفر که با مراجع بسیار نزدیک است یا به آن مربوط می‌شود وارد رابطه شود.

محمد عرفانی کیا

دانشجوی کارشناسی روانشناسی
خطر ارتباطات عاطفی بین مشاور
و مراجع و راه‌های مقابله با آن



مقدمه

ما در تمام روابط خود محدودیت‌هایی را داریم. هر کدام از ما مرزهایی را اطراف خود داریم که هویت ما را به عنوان یک فرد حفظ می‌کند. نیرومندی آن مرز و طبیعت آن به فردی که با او رابطه داریم و همچنین به زمینه رابطه بستگی دارد.

رابطه مشاور - مراجع رابطه‌ی ویژه‌ای است که بوسیله‌ی مراجع برای یک هدف معین برقرار شده است. مراجع وارد این رابطه می‌شود و با تمام وجود به مشاور اعتماد می‌کند و انتظار دارد که مشاور در خلال این رابطه محیط امنی ایجاد کند که او بتواند در آن محیط بر روی مشکلات خویش کار کند.

در این تحقیق سعی شده به سوالات زیر به طور واضح پاسخ داده شود:

- رابطه‌ی چندگانه چیست؟

گروه دیگری نیز هستند که به رقابت عشقی با دیگر بیماران ناشناخته‌ی تحت درمانگر می‌پردازند. **بیشتر تخلفات جنسی میان درمانگر مرد و بیمار زن اتفاق می‌افتد.** درمانگران مردی که همیشه احساس کرده‌اند جذابیتی برای زنان ندارند، ممکن است با دیدن پیگیری مشتاقانه بیماران زن، به نشاط بیایند و دچار بی‌ثباتی شوند. بعضی درمانگران نیز زندگی جنسی راضی‌کننده‌ای ندارند یا در چنین انزوایی به سر می‌برند که از تماس‌های جنسی مناسب و ضروری نیز محرومند.

چرا نباید وارد چنین درگیری‌ها و روابطی شد؟ چنین پدیده‌هایی خطرناک هستند. اگر در این زمینه به تعادل نرسیم، هسته اصلی روان درمانی را قربانی خواهیم کرد و فرآیند روان درمانی یا آنالیز بیمار غیر ممکن می‌شود و تمام متدهایی که درمانگر از آن‌ها برای روان درمانی استفاده می‌کند خنثی می‌شود.

چه کسی بیشتر در این روابط ضرر میکند؟ اینگونه روابط مملو از عوارض برای مراجع و درمانگر است. هرچند در چنین شرایطی این مراجع است که ضرر می‌کند و آسیب می‌بیند اما در نهایت عکس‌العمل ناشی از آن بر درمانگر و همچنین رشته‌ی روانشناسی شدیداً ویرانگر است.

به‌عنوان یک درمانگر باید چگونه پیشگیری کرد؟

درمان‌گران مجبوراند در حالت تدافعی کار کنند. نهادهای آموزشی تخصصی، به پزشکان می‌آموزند در نهایت احتیاط عمل کنند. نه تنها در برابر هرگونه صمیمیت غیرمعمول، بلکه حتی برای ظن به صمیمیت هم به آن‌ها هشدار داده می‌شود. زیرا قانون حرفه‌ای به آن‌ها می‌آموزد که هر جا دود است، لاجرم آتش هم هست. به درمان‌گران یاد داده می‌شود

این رابطه چگونه ممکن است شکل بگیرد؟ وقتی یک نفر به روانشناس مراجعه می‌کند به این دلیل است که در شرایط روحی و روانی جالبی نیست. ممکن است بسیار آسیب‌پذیر باشد و یا ضعیف و ناتوان باشد پس ممکن است تحت تاثیر مشاور، وارد بعضی از روابط شود. حتی ممکن است خود مشاور نیز بواسطه‌ی مسایل شخصی که بعداً به آن‌ها می‌پردازیم خود درگیر چنین روابطی بشود. روان‌شناس در جایگاه قدرت بر مراجع است و می‌تواند بواسطه‌ی علم خودش بر مراجع تاثیر بگذارد و او را برای ارضای نیازهای خویش هزینه کند. به هر حال این قدرت، احساسات قدرتمندی را نیز بوجود می‌آورد.

این رابطه معمولاً از سمت چه کسی شروع یا درخواست می‌شود؟

احساسات نیرومند جنسی در موقعیت درمانی پیوسته در آمد و شداند. با توجه به صمیمیت زیاد میان درمانگر و بیمار، نمی‌تواند غیر از این باشد. بیماران معمولاً درگیر عشق یا احساسات جنسی نسبت به درمانگرشان می‌شوند. زیرا آن‌ها در مرکز توجه و شرایط لذت بخش و راضی‌کننده قرار می‌گیرند. آن‌ها مورد پذیرش و حمایت بی‌قید و شرط قرار می‌گیرند. برخی افراد نمی‌دانند به چنین گشاده‌دستی‌ای چگونه پاسخ دهند و در مقابلش چه چیزی می‌توانند پیشکش کنند؟

بسیاری از زنان خصوصاً آن‌هایی که احترام کمی برای خود قایلند معتقداند تنها هدیه‌ی حقیقی‌ای که می‌توانند پیشکش کنند هدیه جنسی است. آن‌ها فکر می‌کنند که اگر این کار را نکنند باعث بی‌علاقگی و درنهایت ترک شدن از سوی درمانگر می‌شوند. در گروهی دیگر درمانگر را تا موقعیتی خیالی و عظیم‌تر از حیات بالا می‌برند و این آرزو بوجود می‌آید که با موجودی برتر از خود ادغام شوند.

به نجات دهنده خویش وابسته می شود. درمانجو یکی از بزرگترین بحران‌هایش ترک شدن توسط درمانگر است پس اگر درمانگر بخواهد بخاطر حس نامتعارفی که خودش به مراجع داره یا مراجع به او دارد، رابطه‌ی درمانی را پایان بخشد این خودش یک معضل می‌شود و دردی به دردهای درمانجو اضافه می‌کند.

با تمام این تفصیلات انجمن روانشناسی آمریکا هرگونه رابطه‌ی مشاور و مراجع را با شرط اینکه از آخرین جلسه‌ی روان‌درمانی آن‌ها دو سال گذشته باشد و در طول این دو سال رابطه‌ای با هم نداشته باشند بلا مانع می‌داند. اما تمامی روانشناسان توصیه می‌کنند که بعد از دو سال نیز این چنین رابطه‌ای را برقرار نباید کرد و مشاور باید نسبت به آسیبی که می‌تواند در نتیجه‌ی ایجاد چنین رابطه‌ای با مراجع ایجاد شود آگاه باشد صرف نظر از اینکه چه زمانی رخ میدهد.

نتیجه‌گیری

به عنوان یک درمانگر ما باید حرفه‌ای برخورد کنیم و هیچگونه رابطه‌ای خارج از رابطه‌ی درمانی با مراجع خویش یا افراد نزدیک به وی چه قبل از مراجعه‌ی او چه در حین جلسات و چه سالیان بعد از جلسات درمان نباید داشته باشیم و تمام تمرکز خویش را بر بهبودی و سلامت روح و روان وی بگذاریم و تنها یک نقش را در این فرایند بازی کنیم و آن هم نقش یک درمانگر مهربان و دلسوز و همدل است. تا بتوانیم اعتبار خوبی را در جامعه‌ی روانشناسان کسب کنیم.

منابع

- کتاب "مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره" اثر دیوید گلدارد
- کتاب "هنر درمان" اثر اروین دیوید یالوم

از غیر رسمی بودن بپرهیزند، از نام کوچک بیمار برای نامیدنش استفاده نکنند، چای یا قهوه تعارف نکنند، بیش از پنجاه دقیقه برای هر بیمار وقت نگذارند و آخرین وقت ملاقات هر روز را به بیماری از جنس مخالف ندهند.

درمانگر اگر از جانب خویش متوجه وجود چنین احساساتی شد، باید چه اقداماتی انجام دهد؟

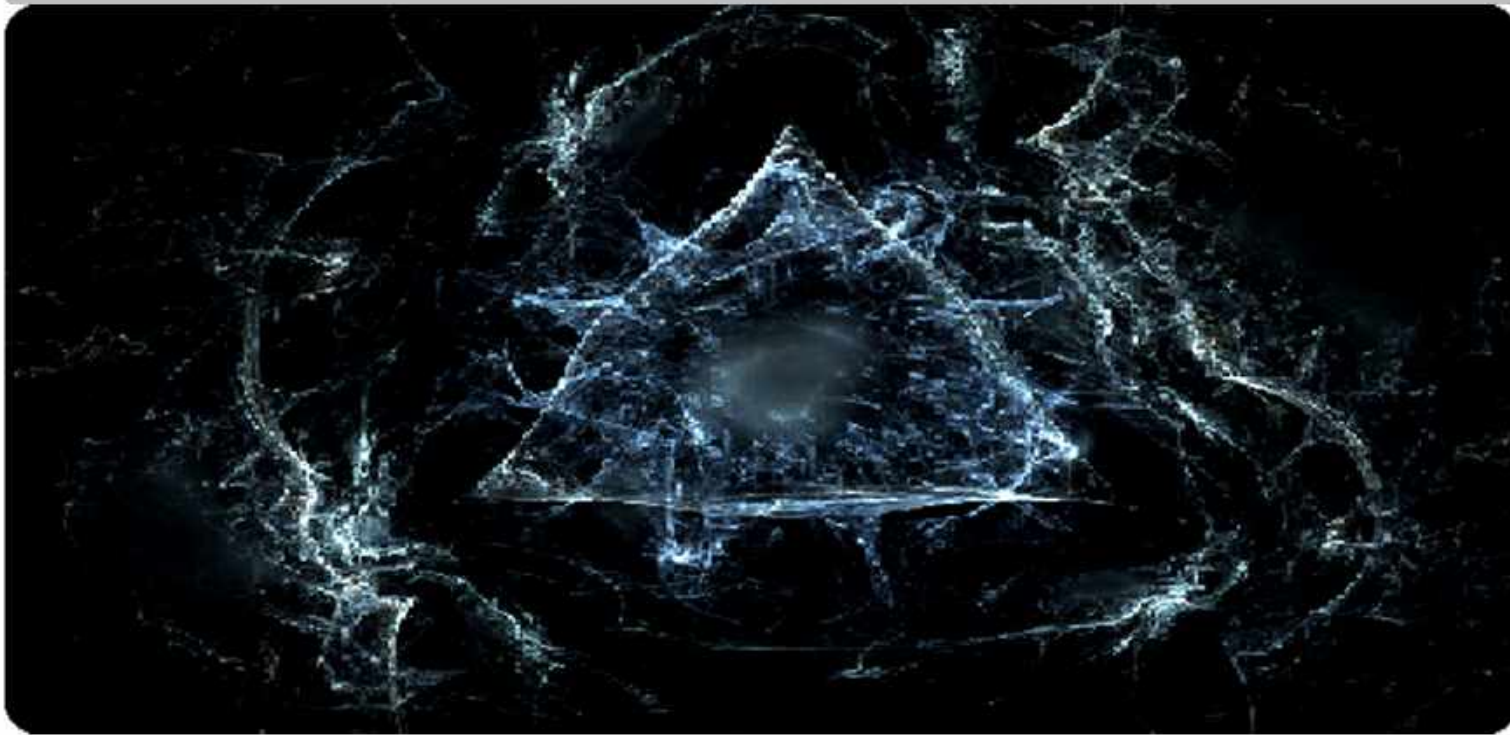
هر زمان احساس کرد که فرآیند مشاوره به جایگاهی تبدیل شده که پاسخ نیازهای وی بود، او باید بسیار مواظب باشد و به مشاوره برود یا با سوپروایزر خویش صحبت کند. او نمی‌تواند رابطه‌ی درمانی را کنسل کند و به پایان ببرد به این منظور که بعداً رابطه اجتماعی یا جنسی با مراجع برقرار کند. (عملی کاملاً غیر اخلاقی است) همچنین نباید از این احساسات با مراجع صحبت کند و ذهن او را نیز تحریک و درگیر کند و باید خودش را در وهله اول کنترل کند.

اروین دیوید یالوم روان‌پزشک آمریکایی در کتاب هنر درمان می‌نویسد:

« وقتی با چنین درمانگرانی تحت درمان یا سرپرستی خودم مواجه می‌شوم، به آن‌ها می‌گویم که هر انتخابی، حتی ملاقات با یک روسپی، بر انتخاب مصیبت بار رابطه جنسی با بیمار ارجح است. به آن‌ها می‌گویم که برای برطرف کردن نیازهای جنسی‌شان با یک یا میلیاردها جفت بلقوه ای که می‌توانند در دنیا بیابند، راهی انتخاب کنند: هر انتخابی غیر از بیمارانشان. چراکه چنین انتخابی نه حرفه‌ای است و نه اخلاقی.»

درمانگر اگر از جانب مراجع متوجه وجود چنین احساساتی شد، باید چه اقداماتی انجام دهد؟

نکته‌ی بسیار مهم این است که درمانگران، بیماران خود آزار را با کتک زدن راضی نمی‌کنند پس با بیماری هم که مشتاق ارتباط جنسی است، درگیر چنین رابطه‌ای نمی‌شود. از آنجایی که این احساسات درون درمانجو بوجود می‌آید و خواه ناخواه



«آن‌ها گفتند که به نظر می‌رسد در یک جامعه آماری نرمال و در شرایطی که نشانه‌های نامتعارف رفتاری بروز نکرده باشد، سه صفت خودشیفتگی، سایکوپاتی (جامعه ستیزی) و ماکیاولیسم را می‌توان به عنوان یک صفت واحد در نظر گرفت.»

این سه صفت به دلیل داشتن ابعاد مشترکی مانند: ماهیت اجتماعی نامطلوب، خودمحوری و فریبکاری، دورویی، سردی عاطفی (هیجانی)، پرخاشگری و رفتارهایی با سنخ پدیداری (phenotypical) مشابه در یک خوشه مفهومی قرار می‌گیرند. این سه گانه اگرچه از نظر اجتماعی ناپسند و نامطلوب به شمار می‌آید ولی در حوزه عملکرد به هنجار قرار دارند. به عبارتی اشکال مختلف آن‌ها را می‌توان در جمعیت عادی مشاهده کرد.

خودشیفتگی (Narcissism)

اختلال شخصیت نارسیستیک نام خود را از یک چهره‌ی افسانه‌ای یونان باستان گرفته است. نارسیس (نرگس) پسر جوان و بسیار خوش‌سیمایی بود که هیچ دختری را تحویل نمی‌گرفت و حتی آن‌ها را تحقیر می‌کرد.

مهدی حسینی خواه
دانشجوی کارشناسی روانشناسی
مثلث تاریک شخصیت انسان



بر اساس تعاریف، شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی است که در بر گیرنده‌ی الگوهای فکری، احساسی و رفتاری است. بتازگی پژوهش‌های روانشناختی توجه خود را به سازه شخصیت تاریک «Dark Personality» در مطالعات روانشناختی جلب کرده‌اند. این سازه از سه مولفه مرتبط، اما متفاوت خودشیفتگی، جامعه‌ستیزی و ماکیاولیسمی تشکیل شده‌اند و همگی به استعمار، سردی عاطفی، دورویی، پرخاشگری و احساس مهم بودن اشاره دارد. مولفه‌هایی که مجموعاً تحت عنوان مدل تیره سه‌تایی یا شخصیت تاریک شناخته می‌شوند.

اصطلاح سه‌گانه تاریک یا مثلث تاریک یا The Dark Triad برای نخستین بار در سال ۲۰۰۲ ابداع شد. دو محقق به نام‌های پالوس و ویلیامز از دانشگاه بریتیش کلمبیا، تحقیقی انجام دادند و ادعای بزرگی را مطرح کردند



هستند و اطرافیان باید دائم به آنها اطمینان دهند که حرف‌ها و کارهایشان درست است. این افراد، وقتی دیگران به آنها قوت قلب نمی‌دهند، خشمگین و پرخاشگر می‌شوند. به علت عدم همدلی با دیگران و تلاش برای سواستفاده از آنها، اختلال شخصیت خودشیفته ممکن است به رفتارهای مجرمانه و بزهکار منجر شود.

یکی از مکانیسم‌های دفاعی که افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته به کار می‌برند گسستگی است. این افراد از انکار و گسستگی استفاده می‌کنند تا احساس حقارتی را که در طول کودکی در آنها به وجود آمده است از خودشان دور می‌کنند.

* (مکانیسم‌های دفاعی: فرآیندهای خودکار ذهن برای فرونشاندن اضطراب‌های ناشی از تعارضات هستند. این مکانیزم‌ها زمانی فعال می‌شوند که بالا آمدن سطوح اضطراب منجر به آسیب‌های روانی شود. در واقع ذهن یک روش ناخودآگاه (ناهوشیار) برای سازگاری با موانع اخلاقی و اجتماعی و از طرف دیگر میل و خواسته‌های درونی‌اش استفاده می‌کند.)

نمی‌سپس، خدای انتقام از متکبران، این موضوع را متوجه شد و کاری کرد تا نارسیس به کنار یک برکه برود. نارسیس وقتی برای اولین بار تصویر خود را در آب دید عاشق آن شد بدون آنکه متوجه شود صرفاً یک تصویر می‌بیند. یک روز طاقت نیاورد و خود را در آب انداخت تا عکس را بگیرد. چون شنا بلد نبود غرق شد و به گل نرگس مبدل گشت.

اختلال شخصیت خودشیفته

افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته توانایی‌های خود را بیش از آنچه که هست تخمین می‌زنند، موفقیت‌های خود را بزرگتر از آنچه هست می‌دانند، در همه چیز به تحسین دیگران نیاز دارند و با مردم همدلی نمی‌کنند. این افراد معتقداند که برتر و بهتر از دیگران هستند و از آنها انتظار دارند که این برتری را به رسمیت بشناسند. آنها به طور دائم منتظر تعریف و تمجید دیگران هستند و در صورتی که کسی از آنها تعریف نکند، ممکن است خشمگین شوند. در روابط میان‌فردی، از دیگران انتظار دارند که وقت، انرژی و احساسات خود را وقف آنها کنند و از دیگران به نفع خود سو استفاده می‌کنند. افراد خودشیفته با دیگران همدلی ندارند و احساسات و خواسته‌های دیگران را نمی‌توانند تشخیص دهند یا آنها را کاملاً نادیده می‌گیرند. به همین علت، پیشینه آنها پُر از روابط میان‌فردی نافرجام است. افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته همسرانی را ترجیح می‌دهند که آنها را آشکارا ستایش می‌کنند، نه همسرانی را که آنها واقعاً دوست دارند. اما، در پشت ظاهر پر سر و صدای این افراد که درباره موفقیت‌ها و استعدادهایشان داستان‌های پر آب و تاب تعریف می‌کنند یک اعتماد به نفس بسیار شکننده وجود دارد و این افراد دائماً به تایید دیگران نیازمند

مشاهده می‌شود و علائم مخصوص اختلال شخصیت ضد اجتماعی در زندان‌ها یا محیط‌هایی قانونی هستند که در آن‌ها رفتارهایی جنایت‌کارانه، بزه‌کارانه یا خشونت‌آمیز عادی است. همچنین این افراد در روابط جنسی خود نیز بی‌مسئولیت و استثمارگر هستند. مبتلایان به اختلال شخصیت ضد اجتماعی اغلب از قانون سرپیچی می‌کنند و مجرم می‌شوند. چنین افرادی ممکن است دروغ بگویند، رفتاری خشن یا هیجان‌زده داشته باشند و یا دچار اعتیاد به الکل یا مواد مخدر شوند. این خصوصیات باعث می‌شوند که افراد مبتلا به این اختلال به طور معمول نتوانند از عهده‌ی مسئولیت‌های خانوادگی، کاری یا تحصیلی بر بیایند.

ویژگی افراد در این اختلال

ویژگی بارز این افراد عبارت‌اند از :
دزدی: تمایل بسیار بالای این افراد به دزدی کردن و این دزدی را به عنوان پس‌گرفتن اموال خود می‌داند.
آتش زدن: این افراد از آتش‌زدن لذت می‌برند و خیلی از اوقات از دور به آتش نگاه می‌کنند.
ویران کردن (خرابکاری) : در محیط مدرسه و یا مکان‌های عمومی اگر بخواهند و بتوانند این کار را انجام می‌دهند.

بی رحمی با حیوانات : رفتارهای بی‌رحمانه با حیوانات دارند، مثل: له کردن حیوانات کوچک مانند مورچه و سوسک - لگدزدن به سگ‌ها. با این کار از سروصدای حیوانات لذت می‌برند و این کار برایشان جالب است.

آزار و اذیت افراد پیر و مریض: نشان‌دهنده‌ی خشم و ترس خود از پیرشدن و مریض‌شدن و یا ضعیف‌شدن است.

فرار از خانه: مشخصه این افراد این ویژگی است. در کودکی هم این فکر را دارند و فکرشان را عملی می‌کنند.

بدزبانی: استفاده از الفاظ رکیک و فحاشی به دیگران
دروغ‌گویی: فریب، حقه بازی، قول‌وقرار گذاشتن و جعل‌کردن برای این افراد عادی است.

جامعه‌ستیزی (Psychopathy)

اختلال شخصیت ضداجتماعی یا جامعه‌ستیزی که گاهی سایکوپاتی هم خوانده می‌شود، وضعیتی روانی است که در آن فرد هیچ اهمیتی به درست و غلط نمی‌دهد و احساسات و حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد. افراد دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی، نسبت به بقیه‌ی مردم احساس دشمنی یا بی‌تفاوتی سنگدلانه دارند یا با آن‌ها خشن برخورد می‌کنند. در رفتار این‌گونه افراد هیچ احساس گناه یا ندامتی دیده نمی‌شود. این اختلال در فرهنگ عامه اغلب اختلال روانی یا جامعه‌ستیزی نامیده می‌شود. با این وجود، هیچ یک از این دو عناوین تخصصی مورد استفاده در تشخیص بالینی این بیماری به شمار نمی‌روند. افراد مبتلا به این اختلال در بیشتر مواقع فاقد احساس همدلی بوده و معمولاً بی‌عاطفه و بدبین هستند و احساسات، حقوق و درد و رنج دیگران را مورد تحقیر قرار می‌دهند. این افراد خود را به‌گونه‌ای اغراق‌آمیز و متکبرانه مورد ارزیابی قرار می‌دهند. بعنوان مثال آن‌ها احساس می‌کنند که کارهای معمولی پایین‌تر از شان اجتماعی آن‌ها است یا نسبت به مشکلات فعلی یا مسائل آینده خود هیچ احساس نگرانی واقعی را تجربه نمی‌کنند. آن‌ها بیش‌ازاندازه خودرای، خودسر یا از خودراضی هستند. این افراد چرب‌زبان هستند و جذابیتی سطحی دارند؛ می‌توانند نسبتاً جذاب باشند و به راحتی گفت‌وگو کنند. برای مثال از اصطلاحات یا واژه‌های تخصصی استفاده می‌کنند و باین ترتیب می‌توانند افرادی که با موضوع آشنا نیستند را تحت تاثیر قرار بدهند.

نداشتن احساس همدلی، خودبینی افراطی و جذابیت سطحی ویژگی‌هایی هستند که بطور مشترک در تعابیر سنتی از اختلال روانی هم

ماکیاویلیسمی (Machiavellianism)

تیپ شخصیتی «ماکیاولی» از نظریه «نیکولو ماکیاولی» فیلسوف ایتالیایی قرن پانزدهم میلادی اقتباس شده است. نیکولو ماکیاولی که بنیاد این نظریه خود را پیرامون روش و هدف در سیاست قرار داده، در کتاب خود شهریار، هدف عمل سیاسی را دستیابی به قدرت می داند و بنابراین، آن را محدود به هیچ حکم اخلاقی نمی داند و در نتیجه به کار بردن هر وسیله‌ای را در سیاست برای پیشبرد اهداف مجاز می‌شمارد و بدین گونه سیاست را به کلی از اخلاق جدا می‌داند.

تیپ شخصیتی «ماکیاولی» براساس دو دیدگاه عمده: «هدف، وسیله را توجیه می‌کند» و «صحبت کردن، مطابق میل مردم»، استوار می‌باشد. افرادی که طبق نظریه‌ی «ماکیاولی» رفتار کنند، با عنوان شخصیت «ماکیاولی» شناخته می‌شوند.

ماکیاویلیانسیسم، یک استراتژی سلطه‌جویانه از تبادل‌های اجتماعی و سبک شخصیتی است که از دیگران به‌عنوان ابزار برای رسیدن به خواسته‌های خود بهره می‌گیرد. ماکیاویلیانسیسم از نظرات ماکیاولی نشئت می‌گیرد که براساس آن حاکم نباید تابع هنجارهای اخلاقی سنتی باشد. بنابراین یک حاکم نباید نگران قدرت باشد، بلکه باید به رویه و مقرراتی توجه کند که موجب موفقیت او می‌شود.

ماکیاولی این رویه‌ها را از رویه‌های سیاسی زمانه خودش اقتباس کرد :

- در برخورد با دیگران تواضع و فروتنی نشان ندهید، به جای آن تکبر را به نمایش بگذارید.
- رعایت اخلاقیات باید از آن ضعفا باشد. اشخاص قدرتمند باید آزادانه دروغ بگویند، تقلب کنند و اگر به سودشان تمام می‌شود، فریب دهند.

- اگر از فردی بترسند بهتر از این است که او را دوست داشته باشند.

در روزگار ما افرادی که با این ذهنیت و سجایا همخوانی زیادی دارند، اغلب چنین عباراتی را بر زبان می‌آورند :

- بهترین راه برخورد با دیگران و اداره کردن آن‌ها این است که حرف‌های دلخواه آن‌ها را به آن‌ها بزنیم.
- هرکس به دیگران اعتماد کند، خودش را به دردسر انداخته است.
- می‌توان به‌درستی فرض را بر این گذاشت که در همه اشخاص شرارتی نهفته است که اگر فرصتی دست دهد، خودنما می‌شوند.
- اغلب مردم تنها در صورتی تلاش زیادی می‌کنند که مجبور شوند.
- بدون زیرپا گذاشتن قانون نمی‌توان به جایی رسید.

ویژگی‌های شخصیت ماکیاولی

ویژگی‌های این افراد از نظر شخصیتی عبارت‌اند از: **جاه‌طلب بودن، تفرقه افکنی، دوروی، دروغ گویی، تخریب‌گری:** این افراد، بالقوه تخریب‌گر هستند و همیشه سعی دارند شرایط و اوضاع را به ضرر دیگران سم‌پاشی کنند. درواقع یک موضع «برد- باخت» در پیش می‌گیرند؛ برد برای خودشان و باخت برای دیگران.

به بردگی گرفتن دیگران: به دیگران تا اندازه‌ای پر و بال و اجازه‌ی پیشرفت می‌دهند که در خدمت‌شان باشند و در درجه‌ای پایین‌تر قرار بگیرند و اگر زمانی برسد که دیگران، هم‌سطح یا بالاتر از آنان قرارگیرند، از هر طریق ممکن، برای از میان برداشتن‌شان اقدام می‌کنند.

معادله‌ی آقا و برده: به نظر آنان، افراد ضعیف و بی‌پشتوانه، حق اظهارنظر یا ابراز وجود ندارند بلکه تنها افرادی که از حیث ثروت، قدرت و شهرت در سطح بالا هستند، قابل احترام‌اند.

تحمیق دیگران: همیشه دیگران را موجوداتی احمق و بی‌شعور قلمداد می‌کنند و خود را بالاتر و با فرهنگ تر از همگان می‌دانند و یک‌نوع احساس برتری کاذب نسبت به دیگران دارند.

خشم نرم: افرادی خشمگین و کینه‌جو هستند اما در ظاهر نشان نمی‌دهند؛ شاید به آنان گفته شود که با پنبه سر می‌برند.

منابع

- کتاب آسیب‌شناسی روانی ، حمزه گنجی
- کتاب آشنایی با ماکیاولی ، استراترن، پل.

راهنمای علمی و کاربردی
برای رهایی از
اهمال کاری و
تنبلی
تارییدن به
موفقیت

محمد پیام بهرام پور



نشرتهالی

محرکی را برای خود تدارک ببینند؛ بعد از آن شروع به شرح انواع اهمال کاری می‌کنند که چه انواعی دارد و در فصل بعد به دلایل آن می‌پردازند.

دنیای امروز ما، تبدیل به دنیای فناوری و تکنولوژی شده است، پس احتمالاً صحبت‌هایی من باب استفاده‌ی بهتر از وسایل الکترونیکی و فضای مجازی و راهکارهای نو می‌تواند راهگشای عده‌ی زیادی از ما باشد.

ایشان در قسمتی از کتاب می‌گویند: ((هدف‌ها سوخت حرکت ما هستند و به شدت می‌توانند جلوی اهمال کاری را بگیرند)) و از آن به بعد به خصوصیات اهداف مناسب اشاره می‌کنند.

ضمناً قابل ذکر است که در انتهای هر عنوان اقدام کوچکی گنجانده شده که شما انجام داده و متوجه شوید که مطلب کاملاً هضم شده است.

مهسا خوش سیرت
دانشجوی کارشناسی روانشناسی
معرفی کتاب، از شنبه



به قلم : محمد پیام بهرام پور
اینطور که شواهد نشان داده است تنبلی بزرگ‌ترین بازدارنده بشر در راستای رسیدن به اهداف خود می‌باشد، البته این نکته هم قابل تأمل است که همه ما به مقدارهای متفاوت و در زمینه‌های گوناگون اهمال داریم؛ پس حتماً برای کنار گذاشتن همچنین عارضه‌ای باید قدمی برداشت.

مطالعه‌ی کتابی که ملاحظه می‌کنید یکی از اقداماتی است که شدیداً توصیه می‌کنم از خیرش نگذیرید؛ جناب بهرام پور در این کتاب به مبارزه با اهمال کاری می‌پردازند، ابتداهارت‌هایی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهند که نه تنها این کتاب، بلکه هیچ کار واجبی را نصفه و نیمه رها نکنند و موتور