

بسمه تعالی

روان شناسی و مشاوره

مؤلف : رحیم منشادیان



فهرست مطالب

پیشگفتار

بخش اول

فصل اول : آسیب شناسی روانی

۱. پیشگیری اختلالات روانی
۲. مدل پزشکی اختلالات روانی
۳. مدل روان شناختی اختلالات روانی
۴. رویکرد رفتار گرایی
۵. رویکرد شناخت گرایی
۶. رویکرد انسان گرایی
۷. تعریف اختلالات روانی
۸. نظریه های مشاوره و روان درمانی
۹. اختلالات اضطرابی ، اختلالات استرس و تروما

فصل دوم : روانشناسی اجتماعی

۱. درک کردن و فهمیدن دیگران
۲. جاذبه متقابل
۳. روابط نزدیک

فصل سوم : نظریه های شخصیت

۴. بررسی نظریه شخصیت
۵. کارل یونگ : روان شناسی تحلیلی
۶. آلفرد آدلر : روان شناسی فرد نگر
۷. کارل راجرز : خود شکوفایی
۸. آلبرت بندورا : سرمشق گیری

فصل چهارم: روان شناسی عمومی
فصل پنجم: مقاله هوش اجتماعی

فصل ششم: برنامه ریزی عصبی- کلامی (NLP)
فصل هفتم: درجات آگاهی انسان
فصل هشتم : مقاله یادگیری انسان
فصل نهم : روش های یادگیری و مطالعه

بخش دوم:

فصل اول: دیدگاه نویسندگان معاصر
۱. آلن دوباتن
۲. وین دایر
۳. آلبرکامو

فصل دوم: : رشد فردی
۴. هنر باز آفرینی
۵. برنامه ریزی
۶. مذاکره
۷. اعتماد به نفس
۸. جملات برایان تریسی
۹. مهارت های زندگی
منابع و ماخذ

پیشگفتار

پزشکان برای بررسی رشد طبیعی انسان، پیشرفت ذهنی او را در کودکی زیر نظر گرفتن. در مدرسه معمولاً آزمون های بهره هوشی روشن می کند که ذهن کودک در چه سطحی قرار دارد یا اینکه کودک نیازمند آموزش بیشتر است یا نه.

نیروی ذهنی فرد و چگونگی استفاده از آن، تاثیر بسیاری بر جنبه های زندگی او خواهد گذاشت. در این کتاب از علم روانشناسی پیشرفته و روانشناسی کلاسیک مانند روانشناسی اجتماعی و نظریه های شخصیت اقتباس شده است که فرد بتواند جنبه های روانشناسی را در موقعیت های اجتماعی و هم جنبه های روانشناسی در مورد شناخت شخصیت را درک کند. و همچنین در فصل هوش اجتماعی مطالب پیشرفته و جدید در مورد هوش اجتماعی به نگارش در آمده که خواننده را با هوش اجتماعی که یکی از مهمترین فرایندهای مغز انسان است آشنا می کند..

روان شناسی یادگیری در طی ده های اخیر به پیشرفت های قابل توجهی رسیده است و به دیدگاه های تازه ای نسبت به مطالعه و یادگیری و کاربرد آن رسیده است. نظریه ها و روش های جدید یادگیری و مطالعه که عمدتاً از روان شناسی خبرپردازی اقتباس شده اند، در بسیاری مواقع مکمل نظریه ها و روش های قدیمی هستند. اما در بعضی موارد با آنها متفاوت اند. برای مثال: بنا به نظریه های قدیمی خواندن که در کتاب روش های مطالعه نیز زیربنای روش تند خوانی قرار گرفته چنین فرض می شود که سرعت مطالعه وابسته است به حرکات سریع چشم. یعنی هر قدر چشم سریع تر از روی کلمات بگذرد، ذهن نیز سریع تر اطلاعات موجود در کلمات را درک می کند. بنابراین، در آموزش تند خوانی به افراد، به جای، تاکید بر فنون متداول، یعنی الگوهای حرکت چشم، طول مدت مکث چشم بر روی کلمات و میدان ادراک، بهتر است روش ها و فنون پردازش اطلاعات آموزش داده شود.

توانایی فراگیری دانش عظیم و انواع گسترده رفتارها به انسان ها امکان می دهد تا خیلی بیشتر بیاموزند و انعطاف پذیر و سازگار پذیر باشند.

ما می فهمیم که کدام اعمال به نتایج موفقیت آمیز منجر می شود و کدامیک منجر نمی شود و مطابق با آن رفتارهای خود را تغییر می دهیم.

عزت نفس:

اصطلاحی در روانشناسی است که بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزشیابی خود است . عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می شوند. به باور کارل راجرز تمامی انسانها به عزت نفس نیازمندند. در درجه نخست عزت نفس نشان دهنده احترامی است که دیگران برای ما قائل هستند. مرسوم ترین اندازه گیری عزت نفس به عنوان یک ارزشیابی صفت گونه به وسیله مقیاس ده گویه روزنبرگ انجام می گیرد.

کسانیکه با چنین گویه هایی کاملا موافق باشند دارای عزت نفس بالا هستند. در حالیکه کسانیکه با این گویه ها موافق نباشند دارای خودپنداره پایین هستند. وقتی ما به اهداف مهمی می رسیم عزت نفس ما بهتر می شود . وشکست می تواند به عزت نفس ما آسیب بزند. راهبردهای طرح شده برای بهبود بخشیدن به عزت نفس ممکن است وقتی اثر بخش باشند که در سطح ناهوشیار اجرا شوند. افراد دارای عزت نفس بالا کمتر در برابر تهدید به دنبال یک تجربه شکست آسیب پذیرند.

دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند فقدان عزت نفس بالا ریشه بسیاری از آسیب های اجتماعی ، افسردگی ، عملکرد تحصیلی ضعیف ، اعتیاد می باشد.

در این کتاب تلاش می شود تا شما بتوانید آموزش روان شناسی پیشرفته را جهت پیشرفت در ابعاد مختلف زندگی خود بهره مند شوید.

رحیم منشادیان

فصل اول : آسیب شناسی روانی

۱. پیشگیری اختلالات روانی: پیشگیری اختلالات روانی بر اساس مفهوم بهداشت روانی قرار دارد که عبارت است از دانش ارتقای بهداشت روانی و اجتناب از بیماری های روانی از طریق آموزش ، درمان به موقع و استفاده از امکانات موجود . پیشگیری اختلالات روانی سه نوع است. پیشگیری اولیه: شامل هدف قرار دادن گروه های مختلف از مردم ، گاهی کلی از مردم که هنوز به اختلال روانی مبتلا نشده اند. مثلا تبلیغات بر ضد مواد مخدر و سیگار. سایر نمونه ها : برنامه هایی برای کاهش از تبعیضات شغلی ، تقویت برنامه درسی در مدارس ، بهتر ساختن شرایط مسکن ، آموزش فرزند پروری و ...

پیشگیری ثانویه: زمانی است که مشکلات روانی در عوت هستند اما هنوز می توان پیشگیری کرد و باید مقاوم شوند و کنترل شوند . مثلا اقدام سریع برای نوجوانی است که تازه مواد مخدر مصرف می کند.

پیشگیری ثالثه : شامل کاستن از شدت ، مدت ، و آثار منفی یک اختلال روانی ، بعد از بوجود آمدن آن است . شامل انواع روش های پزشکی و روان شناختی برای درمان اختلالات روانی هستند.

۲. مدل پزشکی اختلالات روانی:

به همراه پیشرفت و تحولات فرهنگی در جوامع مختلف ، طرز فکر مردم درباره علل اختلالات روانی نیز عوض شد . انسان ها به تدریج متوجه شدند که بیماری های فیزیکی علت های فیزیولوژیک دارند . همچنین مردم متوجه شدند که دیوانگی نیز ممکن است علت فیزیولوژیک داشته باشد و به دلیل به عنوان بیماری برخورد کردند.

طبق فرضیه سوماتوژنیک ، علل مشکلات روانی را می توان در نقص های فیزیکی یا بیولوژیک (مشکلات سوماتیک ، بدنی یا جسمی) پیدا کرد .سوما یعنی بدن و سوماتوژنیک یعنی بدن زاد ، چیزی که بدن آن را بوجود می آورد.

مجموعه عظیم از دانش علمی درباره اختلالات روانی به دست آید که بر اصول علم پزشکی استوار است . این حرفه ، روان پزشکی نامیده می شود.

۳. مدل روان شناختی اختلالات روانی:

ماهیت مدل پزشکی ایجاب می کند که اختلالات روانی را نوعی بیماری در نظر بگیریم و این کار باعث می شود کسانی که مشکلات روانی دارند نسبت به خود و آینده ی خود نگرش منفی پیدا کنند . هیجان های عادی روزمره (مثلا غم و بی حوصلگی) را به آسانی با یک حرف می توان به سمپتوم های پزشکی یعنی بیماری های جسمی تبدیل کرد . وقتی این گونه تجربه های عادی و روزمره به عنوان سمپتوم هایی در نظر گرفته شود که بخاطر آنها باید به پزشک مراجعه کرد یا به دارد درمانی پرداخت ، دیگر نمی توانیم بگوییم که این تجربه ها بخش عادی تجربه های زندگی روزمره هستند.. و در نتیجه مجبوریم آنها را بخشی از بیماری های روانی در نظر بگیریم. رویکرد پزشکی به مشکلات روانی باعث می شوند که افراد احساس غم و اندوه کنند و باور کنند که بر سمپتوم های خود کنترل ندارند و عزت نفس آنها پایین بیاید و نمی توانند آینده رضایت بخشی داشته باشند و احساس می کنند از نظر اجتماعی منزوی شدند.

بنابراین حداقل کاری که باید انجام شود این است که تشخیص و درمان طوری باشد که افراد سمپتوم های خود را کاملا درک کنند ، از ارزشمند بودن خود مطمئن شوند و بدانند که هنوز در جامعه هستند .

۴. رویکرد رفتارگرایی:

مشکلات روانی در اثر دو فرایند به وجود می آیند :: یک : شیوه جذب یا نهادینه کردن تجربه ها و دوم : نحوه نمایش این تجربه ها در طرز تفکر و رفتار انسان.

رفتارگرایان اعتقاد دارند که بسیاری از مشکلات روانی بازتاب واکنش هایی به تجربه های زندگی هستند که آنها را یاد گرفته ایم . رفتار های آموخته شده از شرطی سازی عامل یا کنشگر . یعنی می توان مشکلات روانی را واکنش های آموخته شده در مقابل تجربه های محیطی دانست.

دو اصل مهم و بنیادی شرطی سازی کلاسیک و شرطی سازی عامل است.

شرطی سازی کلاسیک : نشان می دهد که یادگیری در اثر کشف یک رابطه خاص بین دو محرک یا دو رویداد ، که معمولا یک رابطه ی علت و معلولی است . و تداعی گراعی به این ایده اشاره دارد که فرایند های ذهنی از طریق برقرار شدن یک رابطه بین یک حالت ذهنی و حالت های ذهنی قبل از آن عمل می کند .مخصوصا در مورد توالی خاطرات.

شرطی سازی عامل : یا کنشگر نشان می دهد که یک رفتار یا یک واکنش خاص به این علت آموخته می شود که به دریافت یک پاداش یا یک محرک تقویت منجر می شود .

۵. رویکرد شناخت گرایی:

پر طرفدارترین رویکرد پسیکولوژیک به مشکلات روانی ، احتمالا رویکرد شناختی یا شناخت گرایی است. شناخت گرایان روی شناخت تاکید دارند .شناخت مجموعه ای از فرایند های ذهنی است که به وسیله ی آنها اطلاعات از محیط گرفته می شوند ، تغییراتی در آنها داده می شود ، معنادار می شوند. شناخت ها همان افکار ، باورها و تصاویر ذهنی هستند. در رویکرد شناختی ، عقیده بر این است که علت بروز مشکلات روانی باورهای غیر منطقی افراد است. قضاوت درباره ی رفتار بر اساس این باورهای غلط باعث استرس می شود . آرون بک می گوید : افراد افسرده ، در شیوه ی درک خود ، دنیای خود و آینده ی خود ، باورهای غیر واقع بینانه به وجود آورده اند.

شناخت گریان اعتقاد دارند افراد افسرده همچنین اعتقاداتی دارند .مثلا در مورد خودشان (من بی ارزش هستم) . در مورد دنیا (همیشه اتفاقات بد روی می دهد) و در مورد آینده (هرگز تو هیچ کاری موفق نخواهم شد) . و این باورها باعث حفظ و تداوم افکار افسرده ساز می شود.

۶. رویکرد انسان گرایی

بعضی روان شناسان اعتقاد دارند که مشکلات هیجانی و رفتاری صرفاً زمانی قابل درک هستند که انسان ها از دیدگاه های مختلف بتوانند به زندگی خود نگاه کنند و آن را مورد بررسی قرار دهند.

هدف رویکرد انسان گرا از بین بردن مشکلات روانی از طریق درک زندگی ، رشد فردی ، و شکوفایی استعدادهاست.

مزلو می گوید : خودشکوفایی یک انگیزه ی انسانی فطری است که همه ی ما آن را داریم.

برای رسیدن به خودشکوفایی ، باید نیازها ی پایین تر را در سطوح مختلف ارضا کنیم.

نیاز های مزلو طبق هرم مزلو بشرح زیر است.

۱. نیاز های فیزیولوژیک : غذا ، آب ، اکسیژن
۲. نیاز به امنیت و آرامش :
۳. نیاز به محبت و تعلق
۴. نیاز به عزت و احترام
۵. نیاز به فعالیت ذهنی
۶. نیاز به زیبایی
۷. خودشکوفایی

۷. تعریف اختلالات روانی:

رویکردهای پسیکولوژیک به بیماری های روانی ، که در بخش های قبل مرور کردیم ، نشان دهنده ی روش های مختلف برای توضیح رفتارهای غیر عادی یا ناسازگارانه هستند. ولی الزاما به ما کمک نمی کنند تا دقیقا بگوییم که چه نوع سمپتوم ها یا رفتارها را می توان نمونه هایی از مشکلات روانی به حساب آورد.

تعریف نا بهنجاری : هنجار عبارت است از قوانین بیان شده و بیان ناشده ی یک جامعه برای رفتار صحیح، مناسب و بجا. انجام می دهد.

۸. مشاوره و روان درمانی:

مشکلات روانی انواع مختلف دارند و مواد مختلفی را در بر می گیرند. از جمله : اضطراب ، افسردگی ، احساس بی ارزشی ، احساس گناه و احساس ناتوانی در عدم کنترل زندگی و محیط . مثلا با کمک گرفتن از دوستان و اعضا خانواده یا استفاده از استراتژی های حل مسئله برای کنار آمدن با مشکلات ناشی از سمپتون های پسیکولوژیک .

بعضی دیگر امکان دارد نتوانند با مشکلات روانی خود به طور مناسب برخورد کنند و به مواد مخدر پناه ببرند و یا آسیب رساندن به خود . بسیاری از این افراد سرانجام برای حل مشکلات ناشی از ناراحتی های روانی و درمان اختلال روانی خود به متخصصان مراجعه می کنند.

درمان روان شناختی عبارت است از تعامل بین یک درمانگر و یک مراجع به منظور ایجاد تغییرات مثبت در افکار ، احساسات و رفتارهای مراجع . درمان شناختی ، که مداخله ی روانی ، روان درمانی ، یا حرف زدن درمانی نیز نامیده می شود.

۹. اختلالات مرتبط با تروما و استرس:

اختلالات ناشی از تروما جز اختلالات اضطرابی هستند. از قرار گرفتن در معرض یک رویداد تروماتیک یا استرس زا ، برای مثال غفلت اجتماعی . ترک فعل مسئولان کودک ، عدم انجام دادن وظایف در قبال کودک ، یا انجام ندادن صحیح ، بی موقع و ناکافی ، سوء تغذیه داشتن کودک همه رویداد تروماتیک محسوب می شود.

تروما ریشه یونانی دارد و به معنای زخم ، جراحت است . اما در روانشناسی ، تروما به تاثیر منفی و بدی که یک واقعه در یک فرد بر جای می گذارد اشاره دارد.

زنده ماندن از زلزله می تواند برای فرد به شدت تاثیر منفی بگذارد و برایش تروماتیک باشد. در روانشناسی بیشتر منظور تاثیر آسیب است.

در عمل همه مردم در زندگی یک ترومای بزرگ را تجربه می کنند. ورشکستگی، خشونت، مناقشات زناشویی، مرگ عزیزان، سوگ حل نشده، نیز امکان ایجاد تروما را دارد. تروما نگاه شما به خودتان و زندگیتان را عوض می کند.

استرس همیشه سالم اما تروما نا سالم است. اثرات تروما تا مدت ها می ماند. ممکن است اعتمادتان از دیگران کم شود. به دنیا بدبین شوید. و دیگر احساس امن و امان بودن نکنید و دیگران هم ممکن است روحیه شما را درک نکنند. بلخره هم از لحاظ روحی و هم جسمی می تواند به شما آسیب بزند. اکثر تروما ها خارج از کنترل ما هستند. بعد از وقوع تروما، تقریباً همه انسان ها به آن واکنش قوی نشان می دهند. آثار روانی تروما: فرد نمی تواند حواس خود را متمرکز کند. تمرکز حواس ندارد. نمی تواند بعضی جنبه های رویداد تروماتیک یا رویداد هایی را که درست قبل و یا بعد از آن روی داده را به یاد آورد. و نمی تواند به آسانی تصمیم بگیرد. سردرگم است. افکار مزاحم در مورد رویداد مدام به ذهنش خطور می کند.

آثار هیجانی: اضطراب، ترس یا وحشت. خشم یا تحریک پذیری، شوک، اندوه یا ماتم، بی تفاوتی، بی حس، بیگانگی، احساس آسیب پذیر بودن، احساس ترک شدن از سوی دیگران.

بعضی تروما ها انگار باری از دوشتان برداشته شده و خوشحال باشید. مردم مخلوطی از احساسات مثبت و منفی را تجربه می کنند، و قبول کردن آنها به عنوان واکنش طبیعی، می تواند واقعا مفید واقع شود.

منبع:

آسیب شناسی روانی - مترجم و مولف: دکتر مهدی گنجی - ویراستار: دکتر حمزه گنجی

فصل دوم- روانشناسی اجتماعی

۱. درک کردن و فهمیدن دیگران:

ادراک اجتماعی تکلیف پیچیده ای است که ما ملزم به انجام آن هستیم. دیگران آنچنان در زندگی ما نقش مهمی دارند که ما چاره ای نداریم تا آنها را درک کنیم. چرا ادراک درست دیگران دشوار و مهم است؟

ما برای انجام این تکلیف باید همانند یک کارآگاه عمل کنیم. یعنی همه آنچه می توانیم مشاهده کنیم. بعدها باید این اطلاعات را به عنوان استنباط آنها که چگونه آدمی هستند و چه احساسی دارند به کار ببریم. باید ببینیم افراد دارای چه صفات پایداری هستند. چرا به شیوه مختلفی عمل می کنند؟ (انگیزه ها یا هدف های آنها) و در آینده چطور عمل می کنند (طرح ها و مقاصد) ، به کار ببریم. ادراک اجتماعی برای روان شناسان اجتماعی یک اصل محوری اندیشه ی اجتماعی و مهم رفتار اجتماعی است. نخست به ارتباط غیر کلامی می پردازیم یعنی ارتباط افراد از طریق زبان غیر کلامی ، بیانگرهای چهره ای ، تماس چشمی ، حرکات و ایما و اشاره بدنی . بعد از آن بررسی اسناد است. از طریق اسناد می توانیم زبانبای رفتار دیگران را بفهمیم. یعنی چرا مردم در این مورد خاص چنان رفتار می کنند . و سپس ماهیت شکل گیری برداشت - یعنی ما شکل گیری برداشت خود از دیگران را چطور شکل می دهیم. و مدیریت برداشت - یعنی چگونه دریافت می کنیم این برداشت ها ، برداشت های مطلوبی هستند. در نتیجه نقش باورهای ضمنی خود را در این باره که چه صفات و ویژگی هایی دارند ، با هم می آیند. یعنی آنچه روانشناسان آنها را نظریه های ناآشکار شخصیت می خوانند ، مورد توجه قرار می گیرد.

اغلب اوقات رفتار ما متأثر از عوامل و علل گذرا هستند مثلاً خلق و خوی متغییر ، تغییر هیجانات ، خستگی ، بیماری ، داروها - همه می توانند شیوه تفکر و رفتار ما را تحت تاثیر قرار دهند.

از آنجایی که چنین عوامل گذرا اثرات مهمی بر رفتار و رفتار اجتماعی ما دارند ، ما علاقه مند این هستیم که دریابیم دیگران چه هم اکنون چه احساسی دارند. در موقعیت هایی از این قبیل ما به واکنش های غیر کلامی دیگران توجه می کنیم مثلا حالت های چهره و ایما و اشاره ها . چنین رفتارهایی نسبتا غیر قابل سرکوبی هستند و دیگران کمتر می توانند احساسات درونی خود را که در چهره نمود پیدا می کنند را پنهان کنند .این حالت های درونی اغلب به صورت های مختلفی از طریق نشانه های غیر کلامی به اصطلاح نشست می کنند.

انسانها تنها می توانند تعداد محدودی از بیانگر های چهره را نشان می دهند و بلعکس ، هیجان ها به صورت ترکیبات بسیار زیادی رخ می دهند (مثلا خوشی همراه با نشانه های خفیفی از اندوه ، شگفتی در ترکیب ترس) و هریک از این واکنش ها از نظر شدت می توانند تغییر کنند.

نکات:

۱. ادراک اجتماعی شامل فرایندهایی است که از طریق آنها سعی می کنیم افراد دیگر را درک کنیم . ادراک اجتماعی نقشی کلیدی در رفتار اجتماعی و اندیشه ی اجتماعی بازی می کنند.
۲. برای درک حالت های هیجانی دیگران ، اغلب به ارتبا های غیر کلامی – یعنی یک زبان غیر گفتاری حالت های چهره ای ، تماس چشمی ، و حرکات و ایما و اشاره های بدنی ، اتکا کنیم.
۳. هر چند بیانگرهای چهره ای ممکن است به اندازه ای که زمانی تصور می شد جهانی و همگانی نباشند ، اما غالبا اطلاعات سودمندی درباره ی حالت های هیجانی دیگران فراهم می کنند . اطلاعات سودمند در این مورد همچنین توسط تماس چشمی ، زبان بدن و لمس کردن به دست می آیند.
۴. یافته های اخیر حاکی از آن است که دست دادن نشانه های سودمندی درباره شخصیت دیگران به ما می دهد و می تواند بر برداشت اولیه ی ما از غریبه ها تاثیر بگذارد.
۵. اگر به برخی از نشانه های غیر کلامی به دقت توجه کنیم ، می توانیم تلاش ها برای فریب دادن به وسیله ی دیگران را تشخیص دهیم ، حتی اگر این افراد از فرهنگ هایی بجز فرهنگ خود ما باشند.
۶. زنان ، هم در فرستادن و هم تعبیر و تفسیر قرینه های غیر کلامی ، از مردان برترند ، این برتری ، به آنها مزیت مهمی در بسیاری از موقعیت ها می دهد و ممکن است باور رایج به (شم زنانه) را توجیه کند.

۲. فصل دوم: جاذبه متقابل:

روان شناسان و دیگران با هم موافقا که انسان ها انگیزه دارند که با یکدیگر پیوند برقرار کنند . به نظر می رسد ما از لحاظ درونی نوعی نیاز دلبستگی -نیاز به ارتباط یافتن با هم نوعان خود به شکل تعاونی داریم. البته چنین پیوند هایی را با هر کسی ملاقات کنیم تشکیل نمی دهیم. ما متمایز قائل می شویم و انتخاب می کنیم که با بعضی ها باشیم. به نظر می رسد که این یک ویژگی بسیار اساسی انسانی است که تقریباً هر چیز و هر کسی را که با او روبرو می شویم ، ارزشیابی کنیم. یعنی ما درباره افراد ، اشیا و رویدادها نگرش پیدا می کنیم.

جاذبه متقابل به نگرشی اطلاق می شود که شخص درباره فردی دیگر دارد. این ارزیابی ها از افراد روی پیوستاری قرار می گیرند که شامل دوست داشتن در یک آنها و دوست نداشتن در انتهای دیگر است.

بسیاری از روان شناسان اجتماعی معتقدند که وقتی ما هیجان های مثبت را تجربه می کنیم، ارزشیابی های مثبت انجام می دهیم و وقتی هیجان های منفی را تجربه می کنیم، ارزشیابی های ما نیز به تبع آن منفی خواهد بود. وقتی فردی دیگری موجب احساس خوب در ما می شود یا احساس خوبی در ما تداعی می کند، ما به او علاقه مند می شویم و بالعکس.

دوست داشتن ها و نداشتن ها های متقابل افراد به وسیله ی حالت عاطفی آنها تعیین می شود. هر یک از عوامل موثر بر جاذبه بر عاطفه تاثیر می گذارند.

به همین دلیل است آنها به جاذبه ربط دارند. یکی از این عوامل مجاورت فیزیکی است.

در اغلب اوقات از مواجه شدن و در مجاورت قرار گرفتن مکرر مانند کلاس، همسایگی و یا محیط کار منجر به ارزشیابی مثبت آن فرد در ما می شود.

هیجانها و ارزشیابی ها همچنین به وسیله ی عواملی چون چگونه به نظر رسیدن شخص، لحن صدا و ویژگی های قابل مشاهده وی تعیین می شود.

آن چیزی که موجب نگرش متقابل شدیدتر می شود، ویژگی های قابل مشاهده کسانی که با آنها مواجه می شویم، به شیوه ای مثبت یا منفی واکنش نشان می دهد. نیاز اساسی به دلبستگی و تمایل اساسی به ارزشیابی و فراتر از عاطفه خفیفی که به وسیله ی مجاورت یا با ویژگی های قابل مشاهده ی یک شخص، ما تمایل داریم تا روابط دوستانه ای با آنها برقرار کنیم و از روابط با کسانی که بیشترین احساس ناراحتی را داریم اجتناب کنیم.

یک شکل شدیدتر جاذبه تا حدودی به وسیله ی پی بردن به حیطة های شباهت بازمی گردد با توجه به نگرش ها، باورها، ارزش ها، علایق و بسیاری از چیزهای دیگر علاوه بر این ها تعیین می شود. به میزانی که شباهت ها به عدم شباهت ها بچرخد، جاذبه دو شخص افزایش می یابد. وقتی عدم شباهت ها بیشتر باشد، جاذبه کم خواهد بود.

و سرانجام مثبت ترین هیجان ها و راحت بخش ترین احساس ها وقتی روی می دهد که دو فرد با گفته ها یا رفتارهایی که انجام می دهند علاقه دو جانبه را به نمایش بگذارند.

اهمیت دلبستگی برای وجود انسان: از یک چشم انداز تکاملی، تقریباً به طور یقین تعامل اجتماعی و همکاری با یکدیگر برای بدست آوردن نیازها می باشد و حفاظت از یکدیگر.

نوزادان انسان ظاهراً با انگیزش و توانایی پیوند جویی با جهان میان فردی خود به دنیا می آید (بالوین، ۲۰۰۰) و حتی نوزادان دارای پیش آمدگی هستند که در نگاه کردن به صورتها نسبت به محرکهای دیگر، ترجیح قائل می شوند (ماندلچ و همکاران، ۱۹۹۹). بزرگسالان نیز توجه خاصی به چهرهها دارند و اطلاعات چهره ای به طریقی متفاوت با محرکهای دارای اهمیت زیست شناختی کمتر، پردازش می شوند (رو، راسل، و لاوی، ۲۰۰۱). اهمیت محرک چهره ای همچنین از این واقعیت معلوم می شود که ما به طور خودکار به قرینه های چهره ای نظیر لبخند و اخم کردن پاسخ می دهیم (هاسین و تروپ، ۲۰۰۰).

تفاوت فردی در نیاز به دلبستگی:

البته همه ی مردم یکسان نیستند و از لحاظ شدت نیاز به دلبستگی با هم تفاوت دارند. این تفاوتها، چه مبتنی بر ژنتیک باشد و چه مبتنی بر تجربه، یک صفت یا گرایش نسبتاً پایدار را بوجود می آورند. مردم گرایش دارند آن مقدار تماس اجتماعی را داشته باشند که برای آنها مطلوب باشد و ترجیح می دهند بعضی اوقات تنها باشند و بعضی اوقات در موقعیت های اجتماعی باشند.

عاطفه و جاذبه:

وقتی شخصی چیزی می گوید یا کاری انجام می دهد که احساس خوب یا بدی در شما ایجاد می کند، هیجانها اثر مستقیمی بر جاذبه خواهند گذاشت.

طبعاً تعجب تعجب نمی کنید که به شما گفته شود گرایش دارید کسی را که در شما احساس خوبی ایجاد می کند دوست بدارید و کسی که باعث احساس بدی در شما می شود دوست ندارید.

هر قدر هم که عاطفه ی مثبت و منفی پیچیده باشند، یک اصل بنیادی باقی می ماند. وجود عاطفه ی مثبت منجر به ارزشیابی های مثبت از دیگران می شود (دوست داشتن)، در حالیکه عاطفه منفی منجر به ارزشیابی منفی می شود.

نکات مهم:

۱. جاذبه متقابل به ارزشیابی ها از افراد دیگر (نگرش های مثبت و منفی که ما درباره ی آنها شکل می دهیم) اطلاق می شود.
۲. انسانها ظاهراً با یک نیاز به دلبستگی، انگیزه شدن برای تعامل با دیگران به شیوه ای تعاونی، به دنیا می آیند و اغلب برای هموار کردن راه تعامل می کنند. نیروندی این نیاز در بین افراد و موقعیتها متفاوت است.

۳. حالت های مثبت و منفی هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم بر جاذبه اثر دارند. اثرات مستقیم وقتی صورت می گیرند که شخص دیگر مسئول برانگیختن هیجان باشد، اثرات غیر مستقیم وقتی صورت می گیرند که منبع ایجاد هیجان در جای دیگر است و شخص دیگر صرفاً با حضور آن هیجان همراه بوده است.

۴. کاربرد عاطفه تداعی شده عنصر مشترکی است هم در تبلیغات بازرگانی و هم در تبلیغات سیاسی. این رویکرد بیشترین اثر بخشی را وقتی نشان می دهد که متوجه مخاطبانی است که نسبتاً نا آگاه و بی خبر باشند.

۳. فصل سوم: روابط نزدیک:

نکات مهم

۱. روابط نزدیک با وابستگی متقابل مشخص می شود که در آن دو فرد بر زندگی یکدیگر تاثیر می گذارند، افکار و هیجانات خود را به مشارکت می گذارند، و به فعالیت های مشترک می پردازند.

۲. نظریه تکاملی بر این باور است که پیوند عاطفی با یکدیگر انسان‌ها شانس بقا و موفقیت تولید مثل را افزایش می‌دهد. در نتیجه این فرایند گزینشی، انسان‌های مدرن زندگی مدرن را بجویند.
۳. نخستین روابط با خانواده است، و ما بر اثر تعامل با یک فرد مراقب یک سبک دلبستگی (ترکیبی از سطح عزت نفس و میزان اعتماد متقابل) کسب کنیم. کودکان بر مبنای تعامل‌ها با والدین، خواهر و برادرها و دیگر اعضای خانواده یاد می‌گیرند از مردمان دیگر چه انتظاری داشته و چگونه با آنها تعامل کنند.
۴. دوستی‌ها در خارج از خانواده از کودکی آغاز می‌شود و اساساً مبتنی است بر عواملی از قبیل علائق مشترک و دیگر منافع عاطفی مثبت که منجر به جاذبه می‌شوند. با افزایش پختگی، این امکان فراهم می‌شود که دوستی نزدیک شکل بگیرد. که شامل صرف وقت با یکدیگر، تعامل در بسیاری از موقعیت‌های مختلف، فراهم کردن حمایت اجتماعی متقابل و دست زدن به خود افشاسازی است.
۵. تنهایی وقتی روی می‌دهد که شخص دارای روابط رضایت بخش کمتر از میزانی است که تمایل دارد داشته باشد. حاصل تنهایی، افسردگی و اضطراب است.
۶. تنهایی گرایشی ناشی از ترکیبی ژنتیکی، سبک دلبستگی ناایمن مبتنی بر تعامل‌های مادر-فرزند و فقدان تجربه‌های اجتماعی اولیه با همسالان است. مداخله‌ی مفید برای رفع تنهایی شامل ترکیبی از شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های اجتماعی است. تنهایی موقعیتی، به وسیله‌ی عوامل بیرونی از قبیل نقل مکان به یک جای جدید یا طرد اجتماعی ایجاد می‌شود و مبتنی بر عواملی بی‌ارتباط به رفتار فرد طرد شده است.
۷. یک ویژگی معرف روابط دلدادگی درجه‌ای از صمیمیت جسمانی است که از گرفتن دست تا تعامل جنسی متغیر است.
۸. همان‌گونه که در مورد جاذبه و دوستی درست است، جاذبه دلدادگی هم تحت تاثیر عواملی از قبیل مجاورت فیزیکی، ظاهر و شباهت قرار می‌گیرد. به علاوه، دلدادگی شامل جاذبه‌ی جنسی، تمایل به پذیرش کامل از سوی فرد دیگر و پذیرش تخلیاتی مثبت درباره چنین روابطی است.
۹. موفقیت در تولید مثل اجداد قدیمی ما با جذب شدن مردان به زنان جوان و بارور و جذب شدن زنان به مردان دارای امکانات، و با پیوند بین جفت‌ها و بین والدین و فرزندان افزایش یافت.
۱۰. عشق شامل اجزای چندگانه است. مثلاً عشق آتشین شامل یک پاسخ ناگهانی و حاد به شخص دیگر است. عشق مشفقانه شبیه دوستی نزدیکی است که شامل مراقبت، دوست داشتن متقابل، و احترام است. الگوی مثلثی شکل استرنبرگ برای عشق شامل این دو جزئی است به اضافه‌ی یک جزئی تصمیم / تعهد - یعنی یک تصمیم شناختی برای عاشق شدن و متعهد بودن به یک رابطه.
۱۱. بیشتر زوج‌های ازدواج کرده درجه‌ای از تعارض و عدم توافق را با هم دارند. وقتی دشواری‌ها بتوانند به طریق سازنده حل شوند، ازدواج احتمالاً دوام می‌آورد. وقتی مسائل با تعامل‌های مخرب بدتر شوند، ازدواج احتمالاً شکست می‌خورد.

۱۲. پاسخ های سازنده شامل تلاش برای درک دیدگاه همسر ، عدم تهدید عزت نفس او ، سازش کردن ، افزایش دادن سودها و کاهش دادن هزینه ها ، یکدل بودن ، و از همه مهمتر ، به حداکثر رساندن عاطفه ی مثبت و به حداقل رساندن عاطفه منفی است.

۱۳. اگر عدم رضایت خیلی زیاد شود ، افراد با قصد از سرگیری رابطه یا قطع آن ، یا به طور فعال وارد عمل می شوند یا به طور منفعل.

۱۴. طلاق معمولاً فرایندی است دردناک با اثرات هیجانی و اقتصادی توان ساز و آسیب زا که بیشتر فرزندان قربانی می شوند هستند. کسانی که طلاق گرفته اند، علی رغم تجربه ی تلخی که داشته اند احتمال زیادی دارد که دوباره ازدواج کنند. زمان مناسب برای ازدواج مجدد حداقل ۶ماه بعد است .

منبع: روان شناسی اجتماعی - مولفین : دکتر رابرت بارون - دان بیرن - نایلابرسکامب - مترجم: دکتر یوسف کریمی

فصل سوم : نظریه های شخصیت

بررسی نظریه شخصیت

دانشمندان تنها کسانی نیستند که از نظریه ها استفاده می کنند . و همه نظریه ها طرح های رسمی نیستند که حاوی اصول موضوع و قضایای تبعی متعدد باشند . همگی در تعامل های روزمره خود با دیگران ، از نظریه های شخصی ناآشکار استفاده می کنیم . ما درباره مفهوم شخصیت نظری داریم و درباره ی شخصیت کسانی که با آنها تعامل می کنیم حدس هایی میزنیم . خیلی از ما درباره ماهیت انسان حدس می زنیم . این حدس ها نظریه هستند . آنها چارچوب هایی هستند که اطلاعات مشاهدات خودمان از دیگران را درون آنها قرار می دهیم . با این وجود نظریه های رسمی در روان شناسی یا در علوم دیگر ، ویژگی های خاصی دارند که آنها را از نظریه های شخصی ما متمایز می کنند .

نظریه های شخصی از مشاهده ی تعداد محدودی افراد حاصل می شود که حلقه های کوچکی از خویشاوندان ، دوستان ، آشنایان و خودمان را تشکیل می دهند .

دومین ویژگی این است که نظریه های رسمی عینی تر هستند . زیرا در حالت ایده آل ، مشاهدات دانشمندان توسط نیازها ، ترس ها ، امیال و ارزش های آنها تحریف نشده اند . در حالیکه ، نظریه های شخصی بر مشاهدات خودمان استوار است . ما گرایش داریم اعمال دیگران را بر حسب افکار و احساسات خودمان برداشت کنیم . و واکنش های آنها به یک موقعیت را بر پایه ی آنچه انجام خواهیم داد و چگونه احساس خواهیم کرد ارزیابی می کنیم . ما دیگران

را در قالب شخصی و ذهنی در نظر می‌گیریم ، در حالیکه دانشمندان سعی می‌کنند به صورت عینی و بی طرفانه مشاهده کنند.

اگر بخواهیم نظریه ای را به طور کامل درک کنیم ، باید تا اندازه ای که می‌توانیم ، از شخصی که آن را ارائه داده است ، آگاه شویم . مهم است که بدانیم شکل گیری یک نظریه چگونه تحت تاثیر رویدادهایی در زندگی نظریه پرداز قرار داشته است . در مواردی که اطلاعات زندگینامه ای کافی وجود داشته باشد ، می‌گوییم که چگونه نظریه ، آن رویدادها را منعکس می‌کند.

روانشناسان بیشتر از هر رشته علمی حرفه ای دیگر به دنبال منتشر کردن کلیات زندگینامه کسانی بودن که مورد نظر آنها قرار داشتند ... حداقل تا اندازه ای به نظر می‌رسد که آنها تایید کرده اند که زندگی و ارزش های این افراد ، کلیدی به دانش علمی آنهاست.

نظریه شخصیت ممکن است تا اندازه ای زندگی نامه ای باشد ، باید آنها را به خاطر داشته باشیم.

کارل یونگ : روانشناسی تحلیلی

زمانی که فروید کارل یونگرا به عنوان وارث معنوی خود تعیین کرد ، ولی یونگ راه خود را ادامه داد تا نظریه ی شخصیتی را به وجود آورد که با روان کاوی مرسوم متفاوت بود . او توجیه پیچیده ای از ماهیت انسان را ارائه داد و آن را روانشناسی تحلیلی نامید.

یونگ به مادر خود بی اعتماد بود و از پدرش مایوس بود ، احساس کرد از دنیای بیرون ، دنیای واقعیت هشیار بریده شده است . و او به ناچار به درون ، ناهشیار خود ، دنیای رویاها ، پندارها و خیالپردازی ها روی آورد که احساس امنیت بیشتری بکند. این انتخاب یونگ را برای باقی عمرش هدایت کرد. تنهایی او در نظریه اش انعکاس یافته است که بجای روابط با دیگران ، بر رشد درونی فرد تمرکز دارد . در مقابل ، نظریه فروید بیشتر به روابط میان فردی می‌پردازد.

یونگ در رشته روانپزشکی تحصیل کرده بود و باور داشت روان پزشکی به او فرصت خواهد داد تا تمایلات خود را به رویاها ، پدیده های فوق طبیعی و علوم غریبه دنبال کند.

انرژی روانی ،: اضداد ، هم ارزی ، و آنتروپی (افت)

یونگ قبول نداشت که لیبدو عمدتاً انرژی جنسی است . او معتقد بود که لیبدو انرژی گسترده و نامتمایز است. یونگ اصطلاح لیبدو را به دو صورت به کار برد : ۱. به صورت انرژی زندگی پراکنده و کلی ۲. از دیدگاه مشابه با دیدگاه فروید ، به صورت انرژی روانی محدودتری که به کار شخصیت سوخت می رساند و آن را روان نامید. فعالیت های روان شناختی ، مانند درک کردن ، فکر کردن ، احساس کردن و آرزو داشتن ، از طریق انرژی روانی صورت می گیرند.

یونگ برای توضیح دادن انرژی روانی ، مفاهیمی را از فیزیک اقتباس کرد . او سه اصل بنیادی را مطرح کرد : اضداد، هم ارزی ، و آنتروپی (افت)

اضداد یعنی وجود قطبیت ها در دنیا مانند سرما در برابر گرما و ارتفاع در برابر عمق

اصل هم ارزی ، اصل فیزیکی بقای انرژی را در مورد رویدادهای روانی به کار برد. او اظهار داشت انرژی که برای ایجاد وضعیتی مصرف می شود ، از بین نمی رود ، بلکه به قسمت دیگر شخصیت جابجا می شود

اصل آنتروپی (افت) که به مساوی شدن اختلاف انرژی اشاره دارد . مثلاً دو شی داغ و سرد اگر در تماس مستقیم باشند در نهایت دمای هر دو برابر می شود .

یونگ این اصل را در مورد انرژی روانی به کار برد و اظهار داشت که در شخصیت نوعی گرایش به تعادل و آرامش وجود دارد . اگر دو میل یا عقیده از نظر شدت یا ارزش روانی خیلی تفاوت داشته باشند ، انرژی از آنکه قوی تر است به ضعیف تر جاری می شود.

ناهشیار شخصی : این مخزن مواردی است که به خاطر اینکه پیش پا افتاده یا ناراحت کننده بوده اند ، فراموش یا سرکوب شده اند. بین خود و ناهشیار شخصی ارتباط دوسویه زیادی وجود دارد . مثلاً توجه فرد به صفحه ای که چندی پیش آن را انجام داده منحرف شود و با دیدن آن صفحه آنرا به یاد آورد.

عقدہ ها : وقتی ما تجربیات فزاینده ای را در ناهشیار شخصی خود بایگانی می کنیم ، آنها را در چیزی که یونگ عقدہ ها نامید ، دسته بندی می کنیم . عقدہ ، جوهر یا الگوی هیجانانگیز ، خاطرات ، ادراک ها و امیالی است که پیرامون موضوع مشترکی سازمان یافته اند. مثلاً بگوییم کسی عقدہ مقام یا قدرت دارد ، بدین معنی که او بقدری دلمشغول این موضوع است که بر رفتارش تاثیر می گذارد. فردی که عقدہ دارد ، معمولاً از تاثیر آن آگاه نیست ، ولی دیگران به راحتی می توانند تاثیرات آن را مشاهده کنند.

ناهشیار جمعی:

عمیق ترین سطح روان که کمتر از همه دست یافتنی است ، یعنی ناهشیار جمعی ، غیر عادی ترین و بحث انگیز ترین جنبه ی نظام یونگ است. یونگ معتقد بود همان گونه که هر یک از ما تمام تجربیات خود را در ناهشیار شخصی انباشته و بایگانی می کنیم ، نوع بشر نیز به صورت جمعی ، به عنوان یک گونه ، تجربیات گونه انسان و پیش از انسان را در ناهشیار جمعی اندوخته می کند . این میراث به هر نسل جدیدی انتقال یافته است. از نظر یونگ ، ناهشیار جمعی مخزن قدرتمند و کنترل کننده ی تجربیات نیاکانی است . بنابراین ، یونگ شخصیت هر فرد را به گذشته ربط داد ، نه تنها کودکی ، بلکه همچنین به تاریخ گونه.

کهن الگوها:

تجربیات باستانی موجود در ناهوشیار جمعی به وسیله موضوعات و الگوهای تکرار شونده ای جلوه گر می شوند که یونگ آنها را کهن الگوها نامید.(۱۹۴۷ یونگ)
او از اصطلاح صورت های ازلی نیز استفاده کرد . به تعداد تجربیات مشترک انسان ، چنین تصورات ذهنی وجود دارد . کهن الگوها با تکرار شدن در زندگی نسل های پی در پی ، بر روان ما نقش بسته اند و در رویاها و خیالپردازی های ما آشکار می شوند.
روان زن جنبه های مردانه را در بر دارد (کهن الگوی آنیموس) و روان مرد حاوی جنبه های زنانه است (کهن الگوی آنیما)

آلفرد آدلر : روان شناسی فرد نگر

آلفرد آدلر برداشتی از ماهیت انسان ارائه داد که افراد را قربانی غرایز و تعارض های محکوم به نیروهای زیستی و تجربیات کودکی ، توصیف نمی کند . او رویکرد خود را روانشناسی فرد نگر نامید ، زیرا بر بی همتا بودن هر فرد تاکید داشت و عمومیت انگیزه های زیستی و هدف هایی را که فروید به ما نسبت داد، قبول نداشت.
به نظر آدلر ، هر انسانی در درجه نخست موجودی اجتماعی است . شخصیت ما توسط محیط اجتماعی و تعامل های شخصی منحصر به فرد ما شکل می گیرد . وی هشیار ، نه ناهوشیار را جوهر شخصیت دانست.

زندگی ادلر(۱۸۷۰-۱۹۳۷)

اوایل کودکی ادلر با بیماری ، آگاهی از مرگ، و حسادت برادر بزرگ ترش مشخص می شد . او به نرمی استخوان که ناشی از کمبود ویتامین D است مبتلا بود ، که به او اجازه نمی داد با کودکان دیگر بازی کند.
در ۳ سالگی برادر کوچک ترش در تخت کنار او مرد و ادلر در ۴ سالگی در اثر ذاتریه نزدیک به مرگ بود .

ادلر نسبت به برادرش و کودکان دیگر که همگی سالم تر و خوش بنیه تر به نظر می رسیدند ، احساس حقارت می کرد . در نتیجه تصمیم گرفت برای چیره شدن بر احساس های حقارت ، سخت تلاش کند و ضعف های جبرانی خود را جبران کند . او با وجود جثه کوچک ، بی عرضگی ، و فقدان جذابیت که ناشی از بیماری او بودند ، خود را مجبور کرد تا به بازی ها و ورزش ها ملحق شود.

ادلر در نظریه شخصیت خود بر اهمیت گروه همسال تاکید داشت و اظهار داشت که روابط کودکی با خواهر و برادر و با کودکان خارج از خانواده ، خیلی مهم تر از آن است که فروید تصور کرده بود.

ادلر در پزشکی عمومی تحصیل کرد و در عصب شناسی و روانپزشکی تخصص گرفت. و با فروید ۹ سال همکاری داشت. ادلر نظریه شخصیت خود را بر هشیاری که دست یافتنی است استوار کرد و نقش ناهشیار را به حداقل رساند.

در سال ۱۹۱۰ ، با اینکه ادلر رئیس انجمن روان کاوی وین بود به فزاینده ای از نظریه فروید انتقاد می کرد و طولی نکشید که تمام ارتباط خود را با روان کاوی قطع کرد و رویکرد خودش رو در شخصیت بوجود آورد.

احساس های حقارت : منبع تلاش انسان

ادلر معتقد بود احساس های حقارت همیشه به عنوان نیروی بر انگیزنده ، در رفتار وجود دارند . ادلر نوشت : انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن . چون این وضعیت در همه انسان ها مشترک است ، علامت ضعف یا نابهنجاری نیست . ادلر معتقد بود که احساس های حقارت ، منبع تمام تلاش های انسان هستند . رشد فرد از جبران ، از تلاش های ما برای چیره شدن بر حقارت های واقعی یا خیالی ما ناشی می شود . در طول زندگی خود ، با نیاز به جبران کردن این احساس های حقارت و تلاش کردن برای سطوح به مراتب بالاتر رشد ، تحریک می شویم.

احساس های حقارت گریز ناپذیرند ، ولی از آن مهم تر ، ضروری هستند ، زیرا برای تلاش و رشد کردن ، انگیزش تامین می کنند .

عقده حقارت :

تصور کنید کودکی رشد نمی کند . در صورتی که کودک نتواند احساس های حقارت خود را جبران کند ، چه پیش می آید ؟ ناتوانی در چیره شدن بر احساس های حقارت ، آنها را تشدید می کند و به پرورش عقده حقارت منجر می شود . افرادی که عقده حقارت دارند ، در مورد خود نظیر مناسبی ندارند و احساس می کنند نمی توانند با ضروریات زندگی کنار بیایند.

عقده حقارت می تواند در کودکی از سه جهت شکل بگیرد : حقارت عضوی ، لوس کردن ، و غفلت.

عقده برتری:

عقده برتری عبارت است از نظر اغراق آمیز درباره ی توانایی ها و موفقیت های خویشتن. امکان دارد فردی در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی نداشته باشد که برتری خود را با دستاورد ها و موفقیت ها نشان دهد. و یا چنین نیازی را احساس کند و چنان بکوشد تا موفق شود. در هر دو صورت که عقده برتری دارد با لاف زدن ، خودخواهی ، تکبر دارد و دیگران را تحقیر می کند .

تلاش برای برتری و کمال:

احساس های حقارت منبع انگیزش و تلاش هستند. اما با چه هدفی؟ ادلر مفهوم تلاش و برتری را به صورت واقعیت اساسی توصیف کرد (۱۹۳۰-ادلر) برتری هدف نهایی است که برای آن تلاش می کنیم. منظور ادلر ، انگیزه ای برای کمال بود. واژه کمال به لاتین به معنی کامل بودن گرفته شده است. بنابراین ف نظر ادلر این بود که ما برای برتری تلاش می کنیم تا خود را کامل کنیم و به صورت یکپارچه در آوریم.

غایت نگری خیالی:

ادلر اصطلاح غایت نگری را به صورت بیان کرد که ما هدفی اساسی و نهایی برای بودن داریم و به سمت آن حرکت می کنیم. با این وجود ، هدف هایی که برای آنها تلاش می کنیم و امکانات بالقوه ای هستند نه واقعیت. این عقاید بر نحوه ای که دیگران را برداشت می کنیم و با آنها تعامل می کنیم تاثیر می گذارد . وقتی در جهت کامل بودن تلاش می کنیم ، عقاید خیالی ، رفتار ما را هدایت می کنند . ما روند زندگی خود را با تعدادی از این خیال ها هدایت می کنیم ، اما فراگیرترین آنها ، آرمان کمال است. ادلر اصطلاحات (هدف نهایی ذهنی) یا (خود آرمانی هدایت کننده) را برای توصیف این مفهوم ترجیح داد ، اما این همچنان به (غایت نگری خیالی) معروف است. هدف نهایی برای هر یک از ما ، برتری یا کمال است.

علاقه اجتماعی:

ادلر معتقد بود کنار آمدن با دیگران ، اولین تکلیفی است که با آن روبرو می شویم. میزان سازگاری اجتماعی بعدی ما که بخشی از سبک زندگی ماست ، بر رویکرد ما به تمام مشکلات زندگی تاثیر می گذارد . او مفهوم علاقه اجتماعی را مطرح کرد و آن را به صورت استعداد فطری همکاری کردن فرد با دیگران برای رسیدن به هدف های شخصی و اجتماعی تعریف کرد. استعداد علاقه اجتماعی به عقیده ادلر فطری است. ادلر اظهار داشت افراد برای اینکه سالم باشند و خوب عمل کنند ، نیاز اساسی به تعلق داشتن دارند. مادر باید به کودک همکاری ، معاشرت و جرئت را به کودک بیاموزد .

کسانی که احساس علاقه اجتماعی ندارند ، امکان دارد روان رنجور و حتی تبهکار شوند . ادلر خاطر نشان کرد که مصیبت ها ، از فقدان علاقه اجتماعی ناشی می شود.

کارل راجرز : خوشکوفایی

راجرز رویکردی را به روان درمانی ابداع کرد که در آغاز به درمان بی رهنمود یا درمانجومدار معروف بود و بعدها درمان فردمدار نامیده شد. این نوع درمان مقدار زیادی پژوهش به دنبال داشته ، نظریه راجرز مانند نظریه مزلو در روان شناسی انسانگرا ریشه دارد که راجرز آن را چارچوبی برای رابطه بیمار – درمانگر کرد . راجرز نظریه اش را از تجربیات خود با درمانجویان ، نه پژوهش به وجود آورد.

والدین او تاثیر خود را به صورت ظریف و دوست داشتنی اعمال کردند ، کاری که بعدها راجرز با رویکرد بی رهنمود خود به مشاوره انجام داد.

والدینش از بربردز بزرگ او پشتیبانی می کردند ، رقابت جویی زیادی بین آنها وجود داشت . راجرز خود را خجالتی ، خیالباف ، تنها و اغلب غرق در رویا توصیف کرد .

او برای گریختن از تنهایی ، هر کتابی را می توانست پیدا کند ، حتی کتاب لغت ، بی وقفه مطالعه می کرد . تنهایی او باعث شد که به امکانات و تجربیات خودش و برداشتی که از دنیا داشت متکی شود . این ویژگی در طول زندگی با او ماند و شالوده ی نظریه شخصیت وی شد .

راجرز (وقتی به گذشته می نگرم ، متوجه می شوم که علاقه من به مصاحبه کردن و به درمان ، قطعا از تنهایی اولیه ی من سرچشمه گرفته است . این روش جامعه پسندی برای نزدیک شدن به افراد ، و بنابراین ، رفع عطشی است که من بدون تردید احساس می کردم.)

خود و گرایش به خود شکوفایی:

راجرز در سفر به چین ، به اهمیت خود مستقل به عنوان عاملی در رشد خودش پی برد. پژوهش اولیه ی او اهمیت خود را در شکل گیری شخصیت تقویت کرد . او در دهه ی ۱۹۳۰ روشی را ابداع کرد برای مشخص کردن این موضوع که آیا رفتار کودک ، سالم و ثمر بخش است یا نا سالم .

او پیشینه ی کودک را بررسی می کرد و او را از نظر عواملی که معتقد بود بر رفتار تاثیر می گذارد ارزیابی کرد .

راجرز خودآگاهی را به صورت پذیرش خود و واقعیت ، و احساس مسئولیت در قبال خود تعریف کرد .

سطح خودآگاهی فرد تنها عامل بسیار مهم است که رفتار را پیش بینی می کند .

بنابراین خود ، محور نظریه ی راجرز شد و محور زندگی خود او نیز شده بود . راجرز معتقد بود که افراد با گرایش

فطری به شکوفا شدن ، حفظ کردن ، و بهبود بخشیدن خود ، برانگیخته می شوند . این کشش به سمت

خودشکوفایی ، بخشی از گرایش شکوفایی یزرگتر است که تمام نیاز های فیزیولوژی و روان شناختی را در بر می

گیرد. فرایند حاکم در طول عمر ، به گونه ای که راجرز آن را در نظر داشت ، فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی است .

راجرز نوشت: (برای من ، تجربه بالاترین مرجع است . معیار درستی ، تجربه ی خود من است . ۱۹۶۱)

سطوح بالاتر رشد ، دنیای تجربی ما را مشخص تر می کنند و سرانجام به تشکیل خود منجر می شوند .

نظریه فرد مدار راجرز اعلام می دارد که ما موجودات هشیار و منطقی هستیم که به وسیله ی نیروهای ناهشیار یا

تجربیات گذشته کنترل نشده ایم . شخصیت را فقط با رویکرد پدیدار شناختی می توان شناخت

یعنی ، از نظر نقطه نظر خود فرد براساس تجربیات ذهنی او (تجربه وی)

هدف ما خودشکوفایی است ، گرایش فطری به رشد و نمو . فرایند ارزشگذاری ارگانیزمی ، تجربیات زندگی را از نظر

نحوه ای که به گرایش شکوفا شدن خدمت می کنند ، ارزیابی می نماید .

راجرز تاکید داشت که تنها راه برای کاوش کردن شخصیت ، استفاده از درمان فردمدار برای بررسی تجربیات ذهنی

فرد است .

درمان راجرز نه تنها به عنوان درمانی برای اختلالات هیجانی ، بلکه به عنوان وسیله ای برای برای بهبود بخشیدن

به خودانگاره ، کاربرد گسترده ای داشته است .

توجه مثبت ، نیاز به پذیرش ، محبت و تایید از جانب دیگران مخصوصا از جانب مادر به هنگام طفولیت است .

در حالت توجه مثبت نامشروط ، محبت و تایید مادر آزادانه اعطا می شود .

شرایط ارزش عبارت است از ارزش قائل شدن برای خودمان فقط تحت شرایطی که از نظر والدین مان قابل قبول باشد. بین خودپنداره و رفتارها ناهمخوانی ایجاد می شود که خودانگاره را تهدید می کند. فرد کامل اوج رشد روان شناختی را نشان می دهد. ویژگی های فرد کامل شامل: آگاهی از تمام تجربیات، فقدان شرایطی که علیه آنها دفاع شود، توانایی زندگی کردن به صورت کامل در هر لحظه، اعتماد به خویشتن، احساس آزادی و قدرت شخصی، خلاقیت و خودانگیختگی. ناهمخوانی بین خودپنداره و خود آرمانی، بیانگر سازگاری روان شناختی نامناسب است.

آلبرت بندورا: نظریه ی سرمشق گیری:

آلبرت بندورا، یک روانشناس، پژوهشگر و استاد بازنشسته دانشگاه استنفورد، اهل کانادا و امریکا بود که نظریه یادگیری مشاهده ای را مطرح کرد.

آلبرت بندورا در ۴ دسامبر ۱۹۲۵ در منطقه ی زیبا و کوهستانی و سرد شمال آلبرتا، کانادا متولد شد. مثل بسیاری از کودکانی که در روستاهای کوچک به دنیا می آیند. بندورا، از ابتدایی تا دبیرستان به یک مدرسه رفت. بعد از دیپلم در یک عملیات ساخت که بزرگراهی بین کانادا و آلاسکا بود به عنوان کارگر مشغول به کار شد و در آنجا با افراد زیادی دوست شد که انوا و اقسام مشکلات داشتند و پس از مرادده با آنها به روانشناسی علاقه مند شد. بندورا در ۲۶ ژوئیه ۲۰۲۱ در سن ۹۵ سالگی به دلیل نارسائی قلبی در خانه اش در گذشت.

او تاثیر فراوانی در زمینه آموزش و پرورش ، روانشناسی شخصیت ، روانشناسی درمانی و روانشناسی شناختی و همچنین گذار از رفتارگرایی به روان شناسی شناختی داشت. او آغازگر نظریه یادگیری اجتماعی بود.

بر پایه گزارش مجله روان شناسی عمومی ، او پس از اسکینر و فروید و پیازه چهارمین روان شناس قرن بیستم از لحاظ استناد در مقالات روان شناسی است او را یکی از تاثیر گذارترین روان شناسان تمامی اعصار می شناسند.

آلبرت بندورا با اسکینر موافق بود که رفتار آموخته می شود. او نیز از اسکینر در باره اینکه در آزمودنی های انسان ها با هم تعامل می کنند انتقادت کرد . رویکرد بندورا نظریه ی یادگیری اجتماعی است که رفتار را به صورتی در موقعیت اجتماعی شکل می گیرد بررسی می کند.

او معتقد بود نمی توانیم از اطلاعات به دست آمده از آزمایش هایی که تعامل اجتماعی را در بر ندارند ، انتظار داشته باشیم با دنیای روزمره ارتباط داشته باشند.

تقریبا تمام رفتارها را می توان بدون تجربه کردن مستقیم تقویت کرد و یاد گرفت . رویکرد بندورا یادگیری مشاهده ای نامیده می شود، که به اهمیت مشاهده کردن رفتار دیگران اشاره دارد.

از طرق تقویت جانشینی (غیر مستقیم) با مشاهده کردن رفتار دیگران و پیامدهای آن رفتار، یاد می گیریم. این تاکید بر یادگیری توسط مشاهده رفتار دیگران را بجای تقویت مستقیم ، مهمترین ویژگی نظریه بندورا می باشد.

ویژگی دیگر نظریه بندورا برخورد آن با فرایندهای درونی شناختی است که بر خلاف اسکینر که فرایندهای شناختی می توانند بر یادگیری مشاهده ای تاثیر بگذارند.

ما به طور خودکار از رفتار دیگران تقلید نمی کنیم . بلکه برای رفتار کردن به همان صورت ، تصمیم حساب شده و آگاهانه می گیریم.

ما می توانیم با تجسم کردن آن پیامدها ، با وجود اینکه آن رفتارها را تجربه نکرده ایم ، رفتار خود را تنظیم و هدایت کنیم.

بندورا نوعی از رفتارگرایی را ارائه داد که بر مشاهده دیگران به عنوان وسیله یادگیری تاکید می کند.

و یادگیری را به صورتی که فرایندهای شناختی میانجی آن می شوند ، در نظر می گیرد.

نظریه بندورا بر پژوهش های آزمایشگاهی دقیق با آزمودنی های انسان بهنجار در تعامل اجتماعی ، استوار است.

سرمشق گیری : اساس یادگیری مشاهده ای

دیدگاه اساسی بندورا این است که یادگیری می تواند از طریق مشاهده یا الگو روی دهد.

از نظر بندورا ، اغلب رفتارهای انسان از طریق الگو ، به صورت عمدی یا تصادفی آموخته می شوند . ما با مشاهده کردن دیگران و تقلید کردن از رفتار آنها ، یاد می گیریم.

بندورا در تحقیق دیگری درباره سرمشق گیری بر یادگیری ، رفتار والدین دو گروه کودک را مقایسه کرد (۱۹۶۳- بندورا و والترز). یک گروه از کودکان پرخاشگر بودند و یک گروه خوددار بودن. رفتار کودکان باید رفتار والدین آنها را منعکس کند. این پژوهش نشان داد که والدین کودکان خوددار، خوددار و والدین کودکان پرخاشگر ، پرخاشگر بودند.

ویژگی های موقعیت سرمشق گیری

بندورا و همکاران درباره سه عاملی که بر سرمشق گیری تاثیر می گذارند تحقیق کردند .

۱. ویژگی های الگوها ۲. مشاهده گر ها ۳. پیامدهای پاداش مرتبط با رفتارها

۱. ویژگی های الگوها: ویژگی های الگوها بر گرایش ما به تقلید کردن از آنها تاثیر می گذارند.

در زندگی عملی بیشتر تحت تاثیر فردی قرار می گیریم که به نظر می رسد شبیه ما باشد .

بندورا در آزمایشگاه دریافت کودکی که تقلید کرد از کودکی که در آن اتاق بود یا کودکی که در فیلم بود یا کودکی

که شخصیت کارتونی داشت ، ولی وقتی شباهت بین الگو و آزمودنی کاهش یافت ، میزان سرمشق گیری و تقلید

کاهش یافت. ویژگی دیگری که بر تقلید تاثیر می گذارند ، سن و جنسیت هستند.

ما از رفتار کسی که هم جنس ماست بیشتر از کسی که از جنس مخالف است سرمشق گیری می کنیم.

مقام و شهرت الگو نیز عوامل مهمی هستند . نوع رفتاری که الگو انجام می دهد بر رفتار تاثیر می گذارد.

رفتار های خصومت آمیز و پرخاشگر ، قویا توسط کودکان تقلید می شود.

ویژگی های گر ها:

ویژگی های مشاهده گر ها نیز اثربخشی یادگیری مشاهده ای را تعیین می کند . افرادی که اعتماد به نفس پایین

دارند از کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند به احتمال بیشتر از رفتار الگو تقلید می کنند .

پیامدهای پاداش مرتبط با رفتارها :

پیامدهای پاداش می توانند مرتبط با رفتاری خاص بر میزان سرمشق گیری تاثیر بگذارند یا مشاهده گر ها تحت

الشعاع قرار دهند . الگویی که مقام بالایی دارد ممکن است باعث شود از رفتار خاصی تقلید کنیم.

ولی اگر پاداش ها برای ما معنی دار نباشند ، ممکن است آن رفتار را ادامه ندهیم.

یادگیری مشاهده ای تحت تاثیر فرایند های توجه ، یادداری ، تولید ، و تشویقی و انگیزشی قرار دارد .

تقویت خود به معیارهای عملکرد درونی برای ارزیابی کردن رفتار در مقایسه با آنها نیاز دارد .

احساس کارایی ، به توانایی کنترل کردن رویدادهای زندگی اشاره دارد .

رویکرد بندورا به تغییر رفتار ، به رفتار آشکار و متغییر های شناختی ، مخصوصا احساس کارایی می پردازد.

هدف نهایی ما تعیین کردن معیارهای عملکرد واقع بینانه برای حفظ کردن سطح مطلوب احساس کارآیی است. بندورا متغییرهای رفتار و شناختی را از طریق مشاهده ی مستقیم ، پرسشنامه های خودسنجی ، و مقیاس های فیزیولوژیکی ارزیابی می کند .

منبع

نظریه های شخصیت به تالیف: دوان پی. شولتز – سیدنی الن شولتز . ترجمه : یحیی سید محمدی

فصل چهارم : روان شناسی عمومی

گستره ی روان شناسی: روان شناسی را می توان چنین تعریف کرد : بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی . این تعریف ، موضوع های بسیار متنوعی را در بر می گیرد. آسیب مغزی و بازشناسی چهره ها: در مورد فردی که دچار آسیب مغزی شده باشد تعجبی ندارد که اختلالی نیز در رفتارش مشاهده شود . تعجب آور این است که ناحیه ی معینی از مغز آسیب دیده و جنبه معینی از رفتار شخص دستخوش تغییر شده باشد . اما با این وجود شخص از جهات دیگر سالم به نظر می رسد . نمونه ای از این حالت را در افرادی می بینیم که به علت آسیب ناحیه معینی از نیمکره راست مغز قادر به بازشناسی چهره افراد آشنا نیستند. اما از سایر جهات رفتار بهنجار دارند.

آغاز روان شناسی علمی :

آغاز روانشناسی علمی را معمولا مقارن با تاسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت در دانشگاه لایپزیک آلمان در سال ۱۸۷۹ می دانند.

وونت به درون نگری به عنوان روشی برای بررسی فرایندهای ذهنی اعتماد و تکیه می کرد . درون نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراکها ، اندیشه ها ، و احساس های شخصی توسط خودش.

اتکا بر درون نگری به ویژه در بررسی رویداد های ذهنی بسیار سریع ، کارایی نداشت . مردم حتی به رغم گذراندن دوره های آموزشی طولانی در زمینه درون نگری ، باز هم درون نگری های متفاوتی از تجارب حسی ساده گزارش می کردند و نتیجه گیری های اندکی از این تفاوت ها بدست می آمد . به همین دلیل در دوران معاصر درون نگری در رویکرد های شناختی محوریت ندارد .

ساخت گرایی و کارکرد گرایی:

در قرن نوزدهم در شیمی و فیزیک از راه تجربه ی ترکیبات پیچیده تر مولکول ها تحول عظیمی نصیب این دو علم شد . این موفقیت ها روان شناسان را بر آن داشت تا در جستجوی آن قسمت از عناصر ذهنی برآیند که تجربه های پیچیده ، آمیزه ای از آن ها به شمار می آمدند.

چنین تصور می شد که اگر شیمی دان ها با تجزیه ی آب به اکسیژن و هیدروژن گام بزرگی در رشته خود بر داشته بود ، روان شناس نیز ممکن بود مزه لیموناد را به عناصری مانند شیرین ، تلخ ، سرد (احساس ها) تجربه کند. تیچر حامی این رویکرد بود و از پرورش یافتگان وونت . و وی از شاخه را روان شناسی ساخت گرایی نامید.

ویلیام جمز یکی از روان شناسانی بود که این نکته را پیش کشید که به جای تاکید بر تحلیل عناصر هشیاری بیشتر ، باید به بررسی ماهیت سیال و شخصی هشیاری پرداخت . رویکرد جیمز کارکردگرایی نامیده شد . روان شناسی گشتالت:

در سال ۱۹۱۲ هنگامی که رفتارگرایی در امریکا رواج یافت ، روان شناسی گشتالت در آلمن شروع شد . گشتالت واژه ای آلمانی است . و به معنا شکل یا شکل بندی می باشد . که به رویکرد ماکس ورتایمر، و همکارانش کورت کافکا و ولفگانگ کهلر اطلاق می شد . آنها هر سه بعدها به امریکا مهاجرت کردند.

روان شناسان گشتالت اساسا به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه های ادراکی مبتنی بر طرح هایی هستند که محرک ها ، و سازمان تجربه ، آن ها را شکل می دهد.

روانشناسان گشتالت همچنین به ادراک حرکت ، به نحوه ی ارزیابی اندازه و به نمود رنگ ها تحت تاثیر تغییر روشنایی توجه داشتند.

فصل پنجم: هوش اجتماعی

مقاله : هوش اجتماعی

نویسنده : رحیم منشادیان

موضوع : هوش اجتماعی با متغیر های دیگر

مقدمه:

هوش اجتماعی به معنای کنار آمدن با دیگران، آگاهی از مسائل اجتماعی و توانایی برقراری ارتباطات بین فردی و همکاری با دیگران با رفتار، و فعالیت های اجتماعی ارتباط دارد.

مهار هیجانات و احساسات خود در جهت کمک به فعالیت های فکری، تصمیم گیری، و ارتباطی دانست.

دانیل گلن و بویاتزیس هوش اجتماعی را به عنوان ساختاری مبتنی بر روابط و مجموعه ای از شایستگی های بین فردی تعریف کرده اند.

همچنین هوش اجتماعی، توانایی و درک خردمندانه و ارتباط با دیگران است که باعث بهتر شدن ارتباط با دیگران در موقعیت های مختلف و واکنش مناسب رفتار نسبت به افراد در موقعیت های مختلف می شود.

در طرح حاضر که یک قسمتی از پژوهش رابطه هوش اجتماعی با مهارت های زندگی (مهارت های زندگی ده گانه هستند ولی ما براساس پرسشنامه فرم کوتاه که ۲۰ سوال است، خرده مقیاس تنها: تصمیم گیری، حل مسئله و تفکر خلاق) را مورد بررسی قرار می دهیم.

و همچنین رابطه معنادار بین ویژگی های شخصیتی که معروف به ۵ عاملی شخصیت است مورد بررسی قرار می دهیم و کلید واژه خودکارآمدی را نیز بصورت جداگانه با هوش اجتماعی بررسی می شود.

بیان مسئله:

در سال های اخیر پژوهش های زیادی مختص به هوش اجتماعی انجام شده است و رابطه معنادار با عوامل مختلف را بررسی کرده اند. اما در این تحقیق می خواهیم با ۴ کلیدواژه که به گونه ای با هوش اجتماعی ارتباط دارد و به صورت جداگانه و کلی به این سبک با هم مورد بررسی قرار نگرفته می پردازیم.

هوش اجتماعی به شخص و رفتار بین فردی و ارتباط با دیگران است و مهارت های زندگی توانایی شخصی برای این ارتباط اجتماعی در زمینه حل مسئله و تفکر خلاق و تصمیم گیری است که در موقعیت های اجتماعی به شکل های مختلف نمود پیدا می کند.

و همچنین ویژگی های شخصیتی که بسیاری از رفتارهای انسان به ویژه رفتارهای دانشجویان به طور کلی تابع ویژگی های منحصر به فرد در حوزه ی توانایی های شناختی، انگیزه و ساختار شخصیت آنهاست.

ارزیابی شخصیت می تواند براساس مدل پنج عاملی شخصیت مورد بررسی قرار گیرد که عبارت اند از:

روان رنجوری خوبی، برونگرایی، گشودگی، سازگاری و وظیفه شناسی می باشد و این مدل شخصیت باید با

هوش اجتماعی رابطه معناداری داشته باشد که به آن می پردازیم و رابطه معنا دار آن را با هوش اجتماعی بررسی

می کنیم و عامل دیگر خودکارآمدی به معنای اینکه خودکارآمدی به قضاوت افراد در مورد توانایی های آنها

برای سازماندهی و انجام یک سلسله کارها جهت رسیدن به انواع تعیین شده عملکرد اطلاق می شود که آنرا نیز با

میزان هوش اجتماعی که در پیشبرد تعریف خودکارآمدی لحاظ شده است بررسی می کنیم و رابطه معنادار آن را

محاسبه و پژوهش می کنیم.

از طرفی مهارت های زندگی، ویژگیهای شخصیتی و خودکارآمدی به خصوصیات شخصی فرد بستگی و رابطه دارد و همه این سه کلیدواژه با هوش اجتماعی که در رفتار، در محیط اجتماعی و نحوه برخورد با افراد در موقعیت های مختلف و مکان های مختلف و افراد مختلف وجود دارد، می توان رابطه معناداری با بقیه کلیدواژه ها دریافت کرد که چطور مهارت های زندگی، ویژگیهای شخصیتی و خودکارآمدی بر هوش اجتماعی تاثیر می گذارد؟ و چه نتایجی را نشان می دهد؟ و چه به چه میزان با تقویت آنها می توانیم میزان هوش اجتماعی را افزایش داد و کارا تر و بهینه تر با دیگران ارتباط برقرار کرد و نتیجه گرفت.

فرضیه ها :

از نظر تونی بوران هوش اجتماعی " صرفاً میزان سازگاری و ارتباط با اطرافیان است.

فورد و تیساک در سال ۱۹۳۸ هوش اجتماعی را بر حسب نتایج رفتاری اش تعریف کرد. آنها هوش اجتماعی را به عنوان توانایی شخص برای دستیابی به اهداف مربوطه در موقعیت های خاص اجتماعی تعریف کردند. سیلوار و همکارانش در سال ۲۰۰۱ مولفه های هوش اجتماعی را شامل پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت های اجتماعی، و آگاهی های اجتماعی می دانند. سیلوار متقد است هوش اجتماعی ساختاری چندوجهی است. گلמן در سال ۲۰۰۶ هوش اجتماعی را به دو طبقه ی کلی آگاهی اجتماعی و امکانات اجتماعی تقسیم کرد.

این تحقیق این فرضیه را آزمایش کرد که بین هوش اجتماعی، خرد، ارزش ها و ویژگی های شخصیتی بین فردی به هم پیوند وجود دارد.

برای بررسی این احتمال، ۴ اقدام برای ۴۴ دانشجوی دانشگاه انجام شد. داده های بدست آمده روابط نزدیک متقابل بین هوش اجتماعی اندازه گیری شده توسط مقیاس TSIS (پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت های اجتماعی و آگاهی های اجتماعی) و دانش مرتبط با خرد را نشان داد.

سطح بالاتری از دانش مربوط به خرد با ترجیح مقادیر مانند خیرخواهی، جهانی بودن و انطباق.

این در مورد هوش اجتماعی که رابطه با ارزشها بسیار متنوع تر است، وجود ندارد.

به نظر می رسد در داده های ما ارتباط بین ویژگی های شخصیتی بین فردی و معیارهای هوش اجتماعی و خرد چندان ساده نیست. علی رغم این سلطه و برون گرایی نوعی زمینه " برای رفتار هوشمندانه اجتماعی ایجاد می کند، در حالیکه روابط گرم با مردم، بدون محاسبه و خونسردی، از همبستگی های مهمتری از خرد است.

این محققان، با این حال، بسیاری توانسته اند هوش اجتماعی را در رابطه با متغیرهای خاصی که به عنوان پیش بینی کننده های هوش اجتماعی درک می شوند، مطالعه کنند.

تأثیر این متغیرها بر هوش اجتماعی (Kaur & Kalaramna. 2004) ، خرد ، ارزش ها و ویژگی های شخصیتی بین فردی مورد مطالعه قرار گرفته است (Vyrost & Kyselova. 2006) ، (2005) ، چسوکووا) ، سن ، جنسیت و شغل والدین در میان سایر متغیرها. اکثر این مطالعات انجام شده در جوانان غربی با تعداد بسیار کمی انجام در ایالت بنوئه است ... رابرت در سال ۲۰۰۸ هوش اجتماعی را به عنوان توانایی انتخاب واکنس مناسب و انعطاف پذیر به رفتار شخص تعریف کرد.

اهداف و ضرورت تحقیق:

بررسی میزان هوش اجتماعی با کلید واژه های مهارت های زندگی ، ویژگی های شخصیتی و خودکارآمدی است و یافتن رابطه نزدیک و معنادار بین این کلیدواژه ها با هوش اجتماعی. و نیز هدف از این تحقیق بدست آوردن رابطه معنادار بین هوش اجتماعی با متغیر های دیگر یعنی مهارت های زندگی، ویژگیهای شخصیتی و خودکارآمدی است که طبق استعلام گزارش از ایرانداک پیشینه ای را در این زمینه را نشان نمی دهد. این پژوهش بنیادی نشان دهنده ی رابطه تنگاتنگ بین هوش اجتماعی و دیگر متغیرها خواهد بود.

هوش اجتماعی فراتر از هوش هیجانی است و به نسبت کمتر پژوهش در این زمینه انجام شده است. ما با شناختن بیشتر هوش اجتماعی می توانیم گام های بلندتر و مهمتری در توسعه روابط بین فردی برداریم و با تعامل بهتر و منطقی تر با دیگران تعامل کنیم و به اهداف خود برسیم.

مهمترین اهداف مد نظر ما بررسی رابطه و همبستگی و هر گونه ارتباط نزدیکی بین هوش اجتماعی با مهارت های زندگی که (تصمیم گیری، حل مسئله و تفکر خلاق) است و ویژگیهای شخصیتی که مدل پنج عاملی است و خودکارآمدی طبق تعریف است که این رابطه ها و بصورت ۴ متغیر مورد بررسی قرار گرفته می شود و جنبه های رابطه اینها با هم بطور کامل گزارش می شود و اثر هوش اجتماعی بر دیگر متغیرها تشریح می شود. مهمترین هدف بررسی هوش اجتماعی و مقایسه و رابطه آن با ۳ متغیر دیگر یعنی ویژگی های شخصیتی ، مهارت های زندگی و خودکارآمدی است.

با این وجود سعی می شود به سوالات زیر پاسخ داده شود:

چگونه مهارت های زندگی ، ویژگیهای شخصیتی و خودکارآمدی که مربوط به توانمندی های شخصیتی است به طور اختصاصی با هوش اجتماعی رابطه معنادار دارد؟

آیا مهارت زندگی یا مهارت های اجتماعی بالا دالی بر داشتن هوش اجتماعی بالاست؟

آیا داشتن مدل پنج عاملی ویژگی های شخصیتی ارتباطی با هوش اجتماعی دارد؟
هوش اجتماعی بالا یک رفتار است و مهارت های زندگی و ویژگی های شخصیتی می تواند انتخاب درستی برای بالا بردن هوش اجتماعی در روابط بین فردی باشد؟
کسی که هوش اجتماعی بالا دارد ، کدام ویژگی های شخصیتی را بهتر انجام می دهد؟
اگر ما هوش اجتماعی را عامی ثابت در نظر بگیریم ، چه تاثیری بر متغیر های دیگر دارد؟
اگر ما هوش اجتماعی را به طور کلی مختص به متغیر های دیگر به طور جداگانه بررسی کنیم ، با تغییرات جنبه های مختلف کلیدواژه های دیگر چه تاثیری بر میزان هوش اجتماعی خواهیم یافت؟

۱. شناسایی کامل هوش اجتماعی و تعریف دقیقی از میزان هوش اجتماعی و مواردی که باید با این متغیر بررسی شود و رابطه نزدیک آن را با متغیرهای دیگر بررسی کرد.
۲. تعریف و مشخص کردن متغیرهای دیگر مانند مهارت های زندگی یا مهارت های اجتماعی و ویژگیهای شخصیتی و خودکارآمدی و کشف رابطه آنها با هوش اجتماعی
۳. اگر در ویژگیهای شخصیتی مدل پنج عاملی مد نظر باشد . و مهارت های زندگی طبق پرسشنامه فقط تصمیم گیری و حل مسئله و تفکر خلاق باشد این داده ها ، چه تاثیری بر میزان افزایش یا کاهش هوش اجتماعی دارد؟
۴. بدست آوردن میزان هوش اجتماعی بالا با ایجاد تغییرات در روند مهارت های زندگی و ویژگی های شخصیتی و خودکارآمدی
۵. بدست آوردن روشی علمی و تحقیقی جامعه برای افزایش هوش اجتماعی
۶. بدست آوردن نتایجی که نشان دهنده ظرفیت بالا با هوش اجتماعی در صورت وابسته بودن به عواملی چون مهارت های زندگی و ویژگی های شخصیتی
۷. براساس پرسشنامه ویژگی های شخصیتی ، خودکارآمدی، مهارت های زندگی ، کشف تفاوت توانایی افراد در پیشرفت و تغییر در هوش اجتماعی
۸. عواملی که نشان دهنده میزان رشد هوش اجتماعی ، به واسطه افزایش توانایی های شخصیتی و مهارت های شخصی است و تطبیق این عوامل و رابطه نزدیک بین آن ها را مشخص کرد.

پیشینه تحقیق:

پژوهش های زیر و یافته های آن ، به شرح ذیل است:

هوش اجتماعی به عنوان توانایی کنار آمدن با دیگران، آگاهی از مسائل اجتماعی و توانایی برقراری ارتباط بین فردی و همکاری با دیگران با رفتار و فعالیت های آنها ارتباط دارد. (مرادی گورد دنجانی و صادقی ده، ۲۰۱۴). مفهوم یاد شده به عنوان توانایی درک و مهار هیجانات و احساسات خود در جهت کمک به فعالیت های فکری، تصمیم گیری، و ارتباطی دانست. براساس یافته های گلمن افرادی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند می دانند که چگونه هیجانات و احساسات خود و دیگران را کنترل و هدایت نمایند. (گلمن، ۱۹۸۸)

همچنین گلمن و بویاتزیز هوش اجتماعی را به عنوان ساختاری مبتنی بر روابط و مجموعه ای از شایستگی های بین شخصی تعریف کرده اند (مارک ۲۰۱۳). هوش اجتماعی مجموعه ای از مهارت ها و استعداد های فردی است که به توانایی درک و فهم چگونگی بروز یا کنترل هیجانات و احساسات دلالت دارد، فردی که هوش اجتماعی بالا دارد، در زمینه شناسایی، درک و کنترل از احساسات نیز استعداد و مهارت لازم بهرمنند می باشد (فیاضی و احمدی، ۱۳۸۶).

نظریه پردازان تکاملی معتقدند که هوش اجتماعی در حقیقت، مهارت و استعداد اولیه مغز انسان است که در قشر مغز بازتاب یافته و آنچه تاکنون از آن به عنوان هوش نام می بریم روی سیستم عصبی ما قرار دارد و برای پیشبرد امور در یک گروه پیچیده مورد استفاده قرار گرفته است. در این ارتباط گلمن، مدلی را برای هوش اجتماعی ارائه کرده و هوش اجتماعی را با هوش عاطفی تطبیق داده است.

همچنین گلمن وظایف اصلی هوش اجتماعی را هماهنگی روابط متقابل، انواع همدلی، شناخت اجتماعی، مهارت های همکاری متقابل، دلسوزی برای دیگران، که همگی مسیر هوش اجتماعی را نشان می دهند. (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱)

گلمن (۲۰۰۶)، هوش اجتماعی را به دو مولفه طبقه ی کلی آگاهی اجتماعی و امکانات اجتماعی تقسیم کرد، او آگاهی اجتماعی را به عنوان آنچه ما نسبت به دیگران احساس می کنیم و امکانات اجتماعی را به عنوان آنچه که ما بعد از کسب این آگاهی انجام می دهیم تعریف کرده است. رابرت (۲۰۰۸)، هوش اجتماعی را به عنوان توانایی انتخاب واکنش مناسب و انعطاف پذیر به رفتار شخصی تعریف کرد. بنابراین هوش اجتماعی توانایی افراد برای ارتباط با دیگران، درک آنها و تعامل موثر با آنها می باشد که شامل شناخت احساسات دیگران، گوش دادن، توجه به وضعیت عاطفی و کمک به آنها در مدیریت احساساتشان است.

تونی بوزان هم هوش اجتماعی را بخشی از طیف وسیع مهارت های اجتماعی می داند. از نظر تونی بوزان هوش اجتماعی صرفاً میزان سازگاری و ارتباط با اطرافیان است. هوش اجتماعی در رفتار اجتماعی فرد ظاهر می گردد. بنابراین طرز ارتباط فرد با دیگران و ایجاد روابط رضایت آمیز با ایشان که نتیجه فعالیت هوش اجتماعی است. در سازگاری این جنبه از هوش تاثیر دارد.

نتیجه گیری:

سیلوار و همکاران (۲۰۰۱) ،مولفه های هوش اجتماعی را شامل اطلاعات اجتماعی ، مهارت های اجتماعی و آگاهی های اجتماعی می دانند. پردازش اطلاعات به معنای توانایی فهم و پیش بینی رفتارها و احساسات دیگران است . مهارت های اجتماعی : جنبه های رفتاری ساخت هوش اجتماعی از راه سنجش توانایی ورود به موقعیت های جدید اجتماعی و نیز توانایی سازگاری اجتماعی است. آگاهی های اجتماعی: جریانات غیر منتظره ناشی از رخدادها در موقعیت های اجتماعی را می سنجد .

منابع و ماخذ

۱. علامه، محسن و عباسی رستمی، ن و صفری شاد، ف. (۱۳۹۴) مقاله : بررسی هوش اجتماعی و هوش هیجانی بر سبک رهبری مدیران.
۲. گلمن ، دانیل ، (۱۳۸۸). هوش اجتماعی . ترجمه: هوشیار رزم آزما- تهران-انتشارات لیوسا
۳. دلاور ، علی ، (۱۳۸۹). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی -چاپ هشتم -انتشارات شد
۴. فقیه آرام ،بتول و مرادی،س و کاظمی،م ،(۱۳۹۶)- مقاله: ارتباط هوش فرهنگی با هویت اجتماعی دانشجویان
۵. کشاورز ، لقمان و روزبهانی ، زهرا.(۱۳۹۵). مقاله :تبیین الگوی ارتباطی هوش هیجانی ، هوش اجتماعی و هوش شناختی مدیران تربیت بدنی دانشگاه های ایران

۶. نادری، فرح و روشنی، خدیجه. (۱۳۹۰) - مقاله رابطه هوش معنوی و هوش اجتماعی با اضطراب زنان سالمند
۷. نادری فرح، روشنی، خدیجه. (۱۳۸۹). مقاله: رابطه هوش معنوی، هوش اجتماعی و اضطراب مرگ در سالمندان.
۸. علیزاده اقدم، محمد باقر و عباس زاده، م و حیاتی، ص (۱۳۹۵). مقاله: بررسی هوش اجتماعی با قابلیت کارآفرینی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز.
۹. جواد یار علی، شواخی، ع و عریضی، ف. مقاله: بررسی مهارتهای ارتباطی و اجتماعی در کتاب های درسی تعلیمات اجتماعی دوره راهنمایی تحصیلی (تحلیل محتوا)
۱۰. یاسینی، فرید و غیائی زاده، م و نثاروند براتی، م (۱۳۹۲). مقاله: اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر کمروبی در دانش آموزان دختر. (فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ صفحات ۷۱-۸۰ و ۱۳۹۲).
۱۱. مصیری، محمد و مرادی، خدیجه، مقاله: بررسی کارکرد خانواده و اختلال اجتماعی: نقش میانجی های باورهای ناکارآمد و مهارت های اجتماعی.
۱۲. احمدی، خدابخشی، اخوی، ز و عبداملکی، ه (۱۳۹۰). مقاله: نقش ویژگیهای شخصیتی در دوستی های اینترنتی (چت)
۱۳. حسینی نسب، داوود. محمدی، شروین (۱۳۸۸). رابطه ویژگی های شخصیتی و سلامت روانی با هوش هیجانی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه دبیرستان های تبریز.
۱۴. لیوار جانی، شعلع و غفاری، سارا (۱۳۸۹)، بررسی هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹

مقدمه و تاریخچه:

ان. ال. پی. یا برنامه ریزی عصبی کلامی توسط بندلر و گریندر در سال ۱۹۷۰ در کالیفرنیا ایجاد شد. آنها مدعی بودند بین پردازش های زبانی و فرایندهای عصبی و الگوهای رفتاری ارتباط وجود دارد. می توان از طریق تجربه برنامه ریزی کرد و آنها را یاد گرفت.

ان. ال. پی. برای اندیشیدن. سازمان دادن. و برقراری ارتباط و الگوهای رفتاری و عصبی کاربرد دارد.

ان. ال. پی. در واقع پردازش زبان طبیعی است و زیر مجموعه ای از حوزه (IT) و هوش مصنوعی است که هدف آن درک مفهوم جملات انسانی توسط ماشین (مبایل. کامپیوتر. و سیستمهای عامل) است و امروزه بیش از ۳۰۰ تکنیک برای تغییر رفتار دارد.

برنامه ریزی عصبی کلامی چیست؟ (NLP - Linguistic - Programming)

ان. ال. پی. با ساختار فکر سر و کار دارد نه افکار خاصی که در ذهن وجود دارند.

انسانها از طریق تصاویر و فیلترهای ذهنی به تفسیر وقایع اطراف می پردازند و به این فیلترها در ان. ال. پی نقشه ذهنی می گویند.

ان. ال. پی. علم رسیدن به کمال و موفقیت است و رویکردی منظم است که هدف آن افزایش اثر بخشی فردی است. در واقع برنامه ریزی عصبی - کلامی با ایجاد برنامه ریزی مجدد ذهن از طریق مسیر عصبی جدید قصد دارد رویکرد متفاوتی را در زندگی فراهم کند.

برنامه ریزی عصبی - کلامی به انسان درباره کارایی مغز می آموزد چگونه با استفاده از الگوهای انسانهای موفق زندگی خود را بهتر کنیم.

با آموختن این علم می توان بیشتر در سطوح ناخودآگاه تغییراتی ایجاد کرد.

ان. ال. پی. یک مدل از ارتباط بین فردی است. کاربرد در زمینه های کسب و کار. آموزش. رشد فردی و روان درمانی دارد.

و هدف آن موثر واقع شدن و گسترش دامنه انتخاب و بهبود زندگی است.

ارتباط - کلام و معانی:

به سه بخش زیر تقسیم می شوند

بخش عصبی: حواس پنجگانه که دنیا را تجربه می کنیم.

بخش کلامی: زبانشناسی و برقراری ارتباط با دیگران است.

بخش برنامه ریزی: انتخاب روشهایی برای سازمان دادن به اعمالمان است.

نفوذ کلام در ان.ال.پی:

بهترین شیوه نفوذ کلام تقلید از آنها می باشد و اینکه از چه کلماتی استفاده می کنند و همزمان لحن صدا .تغییر چهره و حالات و حرکات چشم به شکلی که صحبت میکنیم . افراد در ارتباطات خود به یکی از سیستمهای عصبی گرایش دارند. افراد سمعی .افراد بصری . افراد لمسی و افراد منطقی یا حسابگر مثلا افراد بصری باید حتما ببینند تا چیزی را باور کنند.

یادگیری:

اشتباه بیش از یادگیری آموزنده است .ما به کمک یکسری تقریبهای متوالی یاد می گیریم کاری را می توانیم انجام دهیم و از تفاوت نتیجه عمل و نتیجه مطلوب به هدف برسیم . وقتی یک عادت به پاسخ تبدیل می شود .یادگیری متوقف می شود .مانند بستن بند کفش. یادگیری مستلزم آموختن روشهای دیگری است که بتوانیم به همان نتایج قبلی برسیم. مثلا $4+4=8$ و همچنین $3+5=8$

ادراک و شکل گیری رفتار از دیدگاه ان.ال.پی:

تمام کارهایی که ما انجام می دهیم رفتار نامیده می شود .این برنامه ریزی گاهی کنترل شده است که خود آگاه است .مانند سفر و گاهی ناخودآگاه است مانند ترس از تاریکی . ضمیر ناخودآگاه با دریافت اطلاعات و پردازش آنها رفتاری را برای حفظ و امنیت فرد پدید می آورد . اغلب کارهایی که ما به بهترین نحو انجام می دهیم حالت ناخودآگاه دارد.

زمان عینی و زمان ذهنی:

زمان عینی: اگر حواس خود را باز و گوش به زنگ باشیم این تنظیم نسبت به دنیای بیرون را زمان عینی گویند .مانند رد شدن از خیابان
زمان ذهنی: هرچه بیشتر به درون ذهن فرو رویم از محرک های بیرون کمتر آگاه می شویم .مانند رویاپردازی و برنامه ریزی

واسنجی:

مهارت تشخیص پاسخهای غیز گفتاری بدن بصورت غیر ارادی.

اینکه اشخاص در چه زمانی در حالت متفاوت قرار دارند . مثلا اگر کسی تجربه خوشایندی رو به یاد آورد لبها پر تر رنگ پوست شفاف تر و نفس ها عمیق تر می شوند و حنجره منبسط می شود.

توصیف سه گانه:

از دیدگاه خود به دیگران و از بیرون تماشا کنید .انگار یک ناظر بی طرف هستید.
هدف از رسیدن به یک تعادل مدبرانه میان هوشیار و ناهوشیار است با چند منظر به دنیا نگاه کردن امکان انتخاب بیشتری را فراهم می کنیم.
کلام در ضمیر ناخودآگاه تاثیر مستقیم دارد . ضمیر ناخودآگاه در قسمتی از نیم کره راست مغز واقع شده است . که می تواند آنرا به عنوان قدرتمندترین نرم افزار مدیریت اطلاعات مورد بررسی قرار داد.
یک نمونه از وظایف ضمیر ناخود آگاه این است که هر لحظه بر عملکرد ۱۷ میلیارد از سلولهای بدن نظارت دارد . این اطلاعات ابتدا از طریق حواس پنجگانه و سپس به واسطه شبکه عصبی به ذهن ما راه می یابد.
محرک ابتدایی کلام است . ضمیر ناخودآگاه پیام را دریافت و ترجمه می کند و سپس در اختیار خودآگاه قرار می دهد.

سطوح مختلف آموختن و تغییر کردن:

۱. معنوی ۲. هویت ۳. باورها ۴. تواناییها ۵. رفتار ۶. محیط

باورها: اگر به خوشایند بودن کاری معتقد نباشید و ندانید انجام آن به سود شما تمام می شود . یادگیری متوقف می شود . باورها اصول راهنما و نقشه های ذهنی هستند که از آن ها برای درک معانی جهان استفاده می کنیم.

منبع باورها شامل : طرز تربیت . الگو قرار دادن اشخاص مهم در زندگی . حوادث گذشته و تجربه های تکراری می باشد.

ما با تعمیم دادن تجارب خود از جهان و از دیگران در خود باور ایجاد می کنیم.
وقتی چیزی را باور داریم . طوری رفتار می کنیم که درست و بی کم و کاست است . باورها پیش طرحی برای رفتارهای بعدی ما هستند.

ایجاد رفتار جدید: اگر خواهان رفتار جدید هستید . باید صحنه اجرای بهتر را در ذهن خود تجسم کنید. مثلاً بهتر شدن در ورزش .خود را مجسم کنید که بهتر بازی می کنید .کارگردان صحنه نمایش باشید . اگر افراد دیگری در صحنه وجود دارند .رفتار آنها را زیر نظر بگیرید .بعد به درون صحنه بروید و خود را ببینید که به دلخواه خود ظاهر شده اید. به احساس خود و اطرافیان خود توجه کنید . هر تجربه فرصت مناسبی برای یادگیری می شود و هرچه در این زمینه بیشتر تمرین کنید .بیشتر به فردی که می خواهید بشوید نزدیکتر می شوید.

کانال دریافت تدریجی اطلاعات (VAKO (Visual –Kinesthetic - Olfactory).

یافته های انسان به سه گروه طبقه بندی می شود .۱.بصری ۲.شنیدلری ۳. لمسی

براساس صورتبندی شش گانه حرکات چشم به شرح زیر است :

۱. باز یافت تصویری ۲. تصویر سازی ۳. باز یافت شنیداری ۴. ایجاد زبانی ۵. اشارات حسی

مثلاً حرکات چشم .هنگام جستجوی موضوعی در ذهن

ان.ال.پی مانند راهنمای مغز شما با زبان .مغزتان را همراهی میکند. اول اینکه باید بدانید خواسته شما چیست؟ و روش رسیدن به آن هم می گویند . در این تکنیک با استفاده از حواس پنجگانه اطلاعات رو از محیط گرفته و بر اساس اطلاعات و باورهای قبلی آنرا تجزیه تحلیل کرده و سپس براساس اطلاعات جدید رفتار خواهید کرد.

کاربرد ان.ال.پی در دروغ سنجی:

مثلاً از کودکی پرسیده می شود پدرش به او چه گفته است؟ در لحظه ای که کودک در حال پاسخ گویی است .باید به حرکت چشم او توجه کرد . اگر چشمانش به سمت چپ حرکت کرد به این معنا است تصویری که در حافظه اوست از واقعیت بوده است و یاد آوری می شود . اگر چشمانش به سمت راست نگاه کند به این معنا است که به دنبال نشانه هایی برای ساختن تصویری می گردد و در نتیجه دروغ می گوید.همه اینها در صورتی است که فرد راست دستی باشد

و در چپ دست ها این مهم وارونه و بالعکس است

فصل هفتم : درجات آگاهی انسان

سلسله مراتب آگاهی انسان از پایین به بالا عبارت است از : شرمساری ، گناه ، بی تفاوتی ، اندوه ، ترس ، آرزو ، خشم ، غرور ، شجاعت ، بی طرفی ، رغبت ، پذیرش ، استدلال ، عشق ، شادی ، آرامش و روشنگری.

با وجود اینکه ممکن است در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم ، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر گددام از ما حکمفرماست . چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید ، قطعا درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد . چراکه اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید . این مقیاس لگاریتمی است لذا ارتقا به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات عمده ای در زندگی است .

۱_ احساس شرمساری (shame):

تنها یک مرحله از مرگ بالاتر است . شما در این مرحله به احتمال زیاد بسیار ناامید می شوید و شاید به افسردگی شدید نیز دچار شوید . شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل بدبختی می پندارید.

۲. احساس گناه (guilt):

یک مرحله بالاتر است شرمساری است ، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی و تنفر را در سر داشته باشید . شما به خود همچون یک گناهکار می نگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته تان نمی باشید . شما در این مرحله خود را ملالت کرده ، جهان را منشا شر و خداوند را انتقام جو می پندارید .

۳. بی تفاوتی و بی علاقی (apathy):

احساس یاس ، ناامیدی ، و قربانی بودن می کنید . حالت درماندگی آموخته شده . بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند . در این مرحله شما احساس یاس کرده ، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید.

۴. حزن و سوگواری (grief):

حالت اندوه ، غمگینی ، فقدان و از دست دادن دایمی ، شما ممکن است در پی از دست دادن محبوب خود پا به این مرحله گذارید . افسردگی . اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است ، چراکه شما می کوشید هرطور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید . شما در این مرحله افسوس می خورید ، جهان را حزن انگیز و تراژیک می پندارید.

۵. احساس ترس (fear)

شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بینید . پارانویا . به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید . شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید ، والا ممکن است سال ها در دام این مرحله گرفتار شوید، مثلا یک رابطه نا سالم . شما در این مرحله احساس اضطراب می کنید و جهان را وحشتناک و خداوند را مجازات کننده می پندارید.

۶. آرزو و امیال (desire)

آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه نگیرید بلکه این مرحله اعتیاد ، آرزوها و هوس می باشد .

به پول ، تایید دیگران ، قدرت ، شهرت .مصرف گرایی و ماده گرایی . مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر ، و مصرف مشروبات الکلی . شما در این مرحله جهان را نا کام کننده و خداوند را انکار کننده می پندارید.

۷. احساس خشم (anger)

مرحله ناامیدی و ناکامی . اغلب بخاطر عدم برآورده نشدن امیال و آرزوهای پایین تر است . این مرحله می تواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یک رابطه ناسالم معمولا یک فرد در مرحله خشم با یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است . شما در این مرحله احساس انزجار کرده ، جهان را ستیزه جو می پندارید.

۸. غرور و تکبر (pride)

نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید . اما این احساس نیز کاذب و دروغین است . چرا که وابسته به شرایط خارجی نظیر پول ، شهرت و منزلت اجتماعی می باشد . حالت انکار و دفاعی داشتن نا معقول است . شما در این مرحله آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات تان را حمله به خودتان تلقی کرده و شما در این مرحله احساس تحقیر شدگی می کنید . آموزه های دینی در این مرحله می تواند برای بهبود خودپنداره شما نقش بسزایی داشته باشد.

۹. شجاعت (courage)

نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است . شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالش برانگیز و مهیج می نگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع می کنید به رشد دادن خود و پرورش استعداد های درونی ، پیشرفت و ترقی در کار و شغل ، تحصیلات و غیره . شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و تداوم یکسان گذشته . شما در این مرحله جهان را میسر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید.

۱۰. بی طرفی و بی نظری (neutrality)

مصادق این مرحله عبارت " زندگی کن و بگذار دیگران نیز به دلخواه خود زندگی کنند " می باشد. شما انعطاف پذیر ، آرام و غیر وابسته می شوید . هرچه می خواهید پیش آید ، شما خود را با آن شرایط وقف خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آورید . شما احساس امنیت کرده و با دیگران به خوبی کنار می آید . شما به نیاز های خود توجه می کنید ، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید . شما در این مرحله به دیگران اعتماد می کنید ، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.

۱۱. تمایل و رغبت (willingness)

شما احساس امنیت و راحتی می کنید ، اما شروع می کنید تا انرژی خود را هر چه موثر تر و کارا تر بکار بگیرید . دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمی کند . شما می کوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام برسانید . شما به مدیریت زمان ، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید ، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه می کرد . این مرحله ، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است . این افراد مقید و متعهد هستند و کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان گله و شکایت نمی کنند . چنانچه دانشجوی باشید ، یک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کند . در این مرحله آگاهی شما منضبط تر ، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید . شما در این مرحله خوش بین می باشید ، جهان را امیدوارکننده و خداوند را الهام بخش می پندارید .

۱۲. پذیرش (acceptance)

این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شماست ، شما درمی یابید که می توانید در زندگی دور اندیش باشید . یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی بحران گردند ، شما با پیس دستی زودتر دست به عمل بزنید . کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم ، بجای آنکه منتظر بمانیم تا کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون می خواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصروف بدارید . چنانچه شغل ، رابطه ، سلامتی مناسب حال شما نیست ، پیامد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط تغییر دهید . در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز می کنند . رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر می کنند . در این مرحله خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده ، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و رحیم می انگارید .

۱۳. استقلال و تعلق (reason)

در این مرحله ، از جوانب احساسی و سطح پایین تر شکوفا تر شدن و به طور منطقی و عقلانی اندیشیدن . شما به مرحله ای رسیدید که می توانید از استعدادها و توانایی های خود و همچنین امکانات خود بهره برداری کنید . و از خود می پرسید چطور می توانم به شکل بهتری از استعدادهایم در جهت پیشرفت استفاده کنم و در زندگی بکار بگیرم . به دنیای پیرامون خود می نگرید و می کوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید . مرحله ادغام چند رشته مثلاً روانشناسی و مهندسی . بدیهی است غالب افراد این ارتقا را نداشته باشند . شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل تلقی می کنید .

۱۴. عشق:

مراد عشق غیر مشروط است . درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کاینات است . همدلی . در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی می کنید . اما نهایتاً به بن بست خواهید رسید . جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید . شما به بینشی وسیع تر از تفکر محض نیاز دارید . در

مرحله عشق شما عقل ، منطق و سایر استعدادها و قابلیت های خود خود را در خدمت قلب درآوردید نه احساس خود بلکه شناخت عمیق تر وجدان خود. انگیزه های شما در این مرحله خالص و بی آرایش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند. این مرحله خدمت دایم است به بشریت. شما در این مرحله با نیروی ورای خودتان هدایت می شوید . احساس را رها کردن است . دریافت شهودی شما بشدت قوی می شود . از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله می رسد . شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته ، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت.

۱۵. خوشی و شادی (joy):

حالت خوشی و شادی فراگیر ، غیر متزلزل و پایدار . مرحله ی روحانیون ، قدیسان و عارفان . در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید . در این مرحله زندگی کاملا براساس دریافت شهودی هدایت می گردد .دیگر نیازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و پرجزییات نیست .گسترش آگاهی به شما اجازه می دهد در مراحل بالاتر دست به اقدام عملی بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده ، جهان را کامل و خداوند را توحید می انگارید.

۱۶. آرامش (peace)

تعالی مطلق و توفیق است، از هر ۱۰ میلیون انسان یکی به این مرحله نایل می شود . شما در این مرحله احساس سعادت کرده ، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید.

۱۷. روشنگری (enlightenment)

نهایت آگاهی انسان ، جایکه بشریت با الهویت و معنویات پیوند می خورد . مرحله ادیان است .حتی در این اندیشیدن سطح آگاهی و بینش و شما را ارتقا می بخشد.
منبع: اینترنت – سایت مد و مسائل زندگی

فصل هشتم: مقاله یادگیری انسان

نویسنده: رحیم منشادیان

تاثیر مهارت‌های شناختی و فراشناختی بر یادگیری

مقدمه:

بنا به روانشناسی خبرپردازی، یادگیری به جریان دریافت محرک‌های محیطی به وسیله گیرنده‌های حسی، گذر این محرک‌ها از حافظه کوتاه مدت و حسی، معنی دار شدن و نهایتاً قرار گرفتن در حافظه بلند مدت است. تدابیری که توسط روانشناسان ابداع شده با نام روش‌ها یا مهارت‌های یادگیری یا راهبردها یا استراتژی‌های شناختی و فراشناختی نامگذاری شده‌اند.

تعریف شناخت و فراشناخت:

شناخت به فرایندهای درونی ذهنی یا راه‌های که ما توسط آنها به اطلاعات توجه می‌کنیم، آنها را تشخیص می‌دهیم و به رمز در می‌آوریم و در حافظه ذخیره می‌سازیم. فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به اهداف یادگیری گفته می‌شود. شناخت و فراشناخت دو مفهوم مکمل یکدیگرند. شناخت همان یادگیری و دانستن است اما فراشناخت به شناخت شناخت یا آگاهی یادگیرنده از چگونگی یادگیری خود گفته می‌شود. فراشناخت شامل دو بخش است:

۱. آگاهی فرد از فعالیتها یا فرایندهای شناختی خودش
۲. روش‌های مورد استفاده او برای تنظیم و کنترل فرایندهای شناختی اش

دانش و مهارت‌های فراشناختی:

۱. آگاهی از توانایی یادگیری و حافظه فرد و چه وظیفه واقع بینانه ای باید انجام گیرد
۲. آگاهی از اینکه کدام راهبردهای یادگیری موثرند و بالعکس
۳. برنامه ریزی برای روشی قابل اجرا برای یادگیری تکلیف جدید
۴. تنظیم کردن راهبردهای یادگیری با شرایط مثلاً یادداشت برداری
۵. نظارت کردن بر وضعیت دانش فعلی خویش

راهبرد یا استراتژی و تاکتیک:

به یک نقشه کلی یا مجموعه ای عملیات که برای رسیدن به هدف معینی طرح ریزی شده است گفته می شود، بنابراین راهبردهای شناختی وسایل شناختی هستند که ما برای رسیدن به هدفهای شناختی خود مانند انجام دادن یک تکلیف یا جواب دادن به سوالهای یک آزمون برمی گزینیم (گوئتز و آس. ۱۹۹۲. ص ۴۰۸).

اصطلاح دیگر وابسته به راهبرد یا استراتژی تاکتیک است. تاکتیک به یک فن یا تکنیک خاص گفته می شود که در خدمت استراتژی قرار دارد. بایلر و اسنومن ۱۹۹۳ .

در رابطه با استراتژی و تاکتیک گفته اند: شاید مهمترین نکته ای که باید درباره این دو مفهوم فهمید اینست که تاکتیک باید با هدفهای استراتژی همخوانی داشته باشد. ص ۳۹۳

تاثیر مهارتهای شناختی و فراشناختی بر یادگیری:

پژوهشهای انجام شده درباره استراتژیها یا راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) نشان داده اند که استفاده از این تدابیر بر میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان می افزاید. به عنوان نمونه بایلر و اسنومن (۱۹۹۳) پژوهشهایی را نقل کرده اند که آنها اسکات پاریس و همکارانش در سالهای ۱۹۸۴ و ۱۹۸۶ به دانش آموزان کلاسهای سوم و پنجم مهارتهای شناختی و فراشناختی را آموزش داده اند.

نتایج این پژوهشها مشخص کرده اند که دانش آموزانی که اینگونه مهارتها به آنان آموزش داده شد (گروه آزمایش) در قیاس با دانش آموزانی که از آموزش این مهارتها بی بهره مانده اند (گروه گواه) در توانایی خواندن و فهمیدن مطالب جلوتر بوده اند. گارنر (۱۹۹۰) پس از بازنگری پژوهشهای انجام شده درباره اثربخشی راهبردهای شناختی و فراشناختی گفته است:

پژوهشهای موجود به روشنی نشان می دهند که رفتار استراتژیکی یادگیری را افزایش می دهد و همچنین یادگیرندگان ماهر می دانند که چه زمانی باید استراتژیکی عمل کنند.

در پژوهشی دیگر نشان داده شد که یادگیرندگان موفق از مهارتهای شناختی و فراشناختی حداکثر استفاده را می برند.

راهبردها یا استراتژیهای شناختی همان راههای کسب دانش هستند اما راهبردها یا استراتژیهای فراشناختی به راههای هدایت و نظارت بر راهبردهای شناختی گفته می شوند. یادگیرندگان ماهر به کمک راهبردهای شناختی به

پیشرفت دست می یابند و با استفاده از راهبردهای فراشناختی بر راهبردهای شناختی نظارت می کنند تا پیشرفت خود را بهبود بخشند.

در پژوهشی دیگر (عبابف ۱۳۷۵) نشان داده شد که یادگیرندگان موفق از مهارت‌های شناختی و فراشناختی حداکثر استفاده را می برند. این پژوهش با ۶۴ دانش آموز قوی و ضعیف دختر و پسر دبیرستانی انجام گرفت. دانش آموزان قوی و ضعیف براساس معدل درسی از هم متمایز شدند (دانش آموزان قوی با متوسط میانگین ۱۸.۹۷ و دانش آموزان ضعیف با متوسط میانگین ۱۱.۴۳). نتایج این پژوهش را می توان به نحو زیر خلاصه کرد: دانش آموزان قوی بیشتر از دانش آموزان ضعیف از راهبردهای شناختی سازمان دهی، بسط و گسترش و تکرار و تمرین استفاده می کنند. همچنین دانش آموزان قوی بیشتر از دانش آموزان ضعیف از راهبردهای فراشناختی به ویژه از راهبرد فراشناختی استفاده می کنند. در واقع فعالیت‌های یادگیری ۲ دسته هستند: یک دسته از این اهداف به فراورده های یادگیری و دسته دیگر به فرایند یادگیری مربوط می شوند. هدف های دسته اول به محتوای برنامه ها و موضوعات درسی می پردازند ولی به طور سنتی مورد تاکید نظامهای آموزشی دنیا بودند مانند محتوای دروس ریاضیات و تاریخ و فیزیک ولی هدفهای دسته دوم به چگونگی یادگیری ارتباط دارند.

مهمترین خدمت روانشناسی به روانشناسی پرورشی تاکید دوباره بر یادگرفتن یادگیری است. اعمال هوشمندانه قابل آموزش و یادگیری هستند.

در گذشته چنین تصور می شد که عامل مهم یادگیری به ویژه یادگیری آموزشگاهی ، هوش ذاتی فرد که هنگام تولد آن را از والدین خود به ارث می برد در نظریه های جدید روانشناسی هوش باور اکثریت این است که بخش مهمی از رفتار هوشمندانه را کارکردهای شناختی تشکیل می دهند. اهمیت رویکردهای جدید آن است که بر این باور استوار است که علی رغم تواناییهای فرد که ارثی و غیر قابل تغییر هستند. کارکردهای شناختی اکتسابی و تغییر پذیر می باشند. بنابراین اعمال هوشمندانه قابل آموزش و یادگیری هستند.

براون و پالینسکار (۱۹۸۲) نشان دادند که نه تنها کودکان دارای عقب ماندگی خفیف ذهنی بلکه دانش آموزان دارای تواناییهای یادگیری نیز در قیاس با دانش آموزان عادی از لحاظ کارکردهای شناختی نقص دارند.

پالینسکار و براون (۱۹۸۲) در پژوهش خود پس از اینکه دانش آموزان سوالهای مربوط به خواندن و فهمیدن را درست جواب دادن در بازخوردهای اصلاحی فراوانی به آنان دادند و توانستن به آنها یاد بدهند چطور جواب غلط رو تغییر بدهند و به دانش آموزان بازگویی اندیشه های مهم. مطلب خواندیه زبان خود و دسته بندی اطلاعات و مهارت‌های فراشناختی رو آموزش دادند.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های فراشناختی به دانش آموزان دبیرستانی هم یادگیری و هم انتقال یادگیری را در آنها افزایش می دهد، همچنین معلوم شد که مهارت‌های آموخته شده به وسیله این دانش آموزان مورد آزمایش به انجام کارهای معمولی کلاسی نیز انتقال یافت.

پژوهشگران این آزمایش دریافتن که بسیاری از مشکلات یادگیری و انتقال یادگیری ناشی از فقدان مهارت‌های فراشناختی در افراد است و می توان با آموزش این مهارت‌ها بر بسیاری از این مشکلات فائق آمد و یادگیرندگان را کمک کند در انتقال و یادگیری بهتر.

نظام شناخت از (دمبو ۱۹۹۴)

شناخت شامل : راهبردهای شناختی / نظام خبرپردازی / اقسام حافظه

۱. راهبردهای شناختی شامل: تکرار و مرور / بسط و گسترش / سازماندهی
۲. نظام خبرپردازی شامل: حافظه حسی / حافظه کوتاه مدت / حافظه دراز مدت / فراشناخت
۳. اقسام حافظه شامل: رویدادی ، معنایی ، روندی / فراشناخت شامل: باورها ، تنظیم و کنترل

نتیجه گیری:

بسیاری از مشکلات یادگیری و انتقال یادگیری در نواقص مهارت‌های فراشناختی ریشه دارند. بسیاری از یادگیرندگان در زمینه های خودنظم دهی ، خودواری و تشخیص مشکل نیاز به آموزش دارند. تنها زمانیکه آنها بر راهبردهای فراشناختی کلی تسلط یابند می توانند یادگیری را یادگیرند. یادگیری درک و انتقال آنچه که از متون درسی آموخته می شود نشان دهنده اینست مدرسه چه مقدار آموزش داده است.

فصل نهم : روش های یادگیری و مطالعه

۱. روان شناسی خبر پرداززی:

روش ها و فنون جدید یادگیری در روان شناسی خبرپرداززی ریشه داند، لذا کلیاتی درباره ی این نظریه جدید باید گفت این رویکرد خبرپرداززی یا پردازش اطلاعات نام دارد. این رویکرد مجموعه نظریه هایی را در بر می گیرد که وجه اشتراک همه آنها این است که یادگیری انسان را یک فعالیت مستمر پردازش اطلاعات می دانند. این نظریه ها به مطالعه ی راه هایی می پردازند که انسان ها به توسط آن دانش را کسب کرده و ذخیره و یادآوری می کند و مورد استفاده قرار می دهند.

در روان شناسی جدید خبرپرداززی، فرایندهای خبرپرداززی در انسان با فرایندهای خبرپرداززی در کامپیوتر شبیه دانسته شده است. در طول تاریخ روانشناسان دنبال الگویی بوده اند تا انسان را با آن مقایسه کنند. در قرن هفدهم میلادی ساعت و دیگر ماشین های ساده به عنوان الگویی برای شناسایی جهان پیرامون و از جمله ذهن آدمی به کار رفته است.

آن ماشین ها الگوهایی قابل دسترس و قابل فهمی برای درک چگونگی کارکرد ذهن بودند. (شولتز ۱۹۹۶) در نیمه قرن بیستم میلادی، زمانی که رویکرد رفتارگرایی رویکرد غالب در روانشناسی بود، انسان ها بیشتر به حیوانات شبیه دانسته می شدند، زیرا موضوع های مطالعه روان شناسان رفتارگرا عمدتاً حیوانات بودند. اما امروزه با رویکرد های راجرز و انسان گرا و مزو این تفکر کم رنگ شده است.

در آغاز پیدایش نظریه های جدید خبرپرداززی، برخی از روان شناسان از جمله میلر، گالانتز، و پریبرام رفتارهای شناختی از جمله حل مسئله را بیشتر به کار کامپیوتر شبیه می دانستند. هم کامپوتر و هم انسان اطلاعات را از محیط می گیرند. کامپیوترها با استفاده از وسائل جانبی یا قابل وصل و پردازش توسط کامپیوتر این کار را انجام می دهند.

در حالی که انسان ها از اندام های حسی مغز خصوصا برای این منظور بهره می برند. در درون کامپیوتر اطلاعات دریافت شده از محیط مورد بازبینی و تغییر می شوند و به رمز یا کد تغییر می یابند. در درون انسان اطلاعات نیز تغییر شکل می دهند و با اطلاعاتی که از قبل انسان داشته ترکیب می شوند و خروجی آن دریافت برداشت از آن موضوع در ذهن انسان شکل می گیرد ولی در کامپیوتر توسط ثبت الکترونیکی انجام می شود. ینا به گفته بیگز و مور ۱۹۹۳ ، در دیدگاه روانشناسی خبرپردازی ، ذهن آدمی به جعبه مانند است . شما می توانید درون داد و برون داد را ببینید ، اما نمی توانید ببینید چه بر سر درون داد می آید . بعضی نیز گفتاند انسان هم شبیه کامپیوتر سخت افزار و نرم افزار دارد. در کامپیوتر سخت افزار شامل چهارچوب فلزی ، ترانزیستورها ، مقاومت ها و مدار الکترونیکی . در اسان ماهیچه، استخوان ها ، پوست و مدار عصبی سخت افزار را می سازد.

۲. حافظه

در نظریه های خبرپردازی فرایندهای یادگیری ، به یادسپاری و یادآوری در ارتباط با یکدیگر مورد مطالعه قرار می گیرند . ابتدا محرک های محیطی مانند نور ، صدا ، حرارت ، بو و غیره به وسیله گیرنده های مختلف چون چشم ، گوش ، پوست ، بینی دریافت می شوند و برای مدتی کوتاه چند ثانیه در حافظه حسی ذخیره می شوند و ما از طریق فرایند توجه و ادراک از وجود این محرک ها آگاه می شویم . بخشی از این اطلاعات وارده به حافظه کوتاه مدت برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه است در این حافظه ذخیره می شوند . بخشی دیگر از این اطلاعات با اطلاعات قبلی ارتباط برقرار می نمایند و به حافظه دراز مدت انتقال می یابند و مابقی اطلاعات جدید جانشین می شوند .

اطلاعات وارده به حافظه دراز مدت به صورت سازمان یافته در می آیند و برای مدت های طولانی ، حتی سال های دراز در آنجا باقی می ماند.

۳. شناخت و فراشناخت:

همانطور که بنا به روان شناختی خبرپردازی دیدیم، یادگیری به جریان دریافت محرک های محیطی به وسیله ی گیرنده های حسی ، و گذر این محرک ها از حافظه حسی و حافظه کوتاه مدت ، معنی دار شدن ، و در نهایت قرار گرفتن در حافظه ی دراز مدت گفته می شود . بنابراین ، هر تدبیری که جریان فوق را سهولت بخشد ، یعنی به پردازش اطلاعات کمک کند ، و یادآوری را تسهیل کند که در حوزه روان شناسی خبرپردازی به نام روش ها یا مهارت های یادگیری ، یا به طور دقیق تر راهبردها یا استراتژی های شناختی و فراشناختی نامگذاری شده اند.

تعریف شناخت و فراشناخت:

اصطلاح شناخت به فرایندهای درونی ذهنی یا راه هایی که در آنها اطلاعات پردازش می شوند. یعنی راه هایی که ما به توسط آنها به اطلاعات توجه می کنیم و آنها را تشخیص می دهیم و به رمز در می آوریم و در حافظه ذخیره می سازیم.

اصطلاح فراشناخت به دانش ما در مورد فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده ی بهینه از آنها برای رسیدن به هدف هایی از یادگیری تلقی می شود.

فراشناخت به آگاهی ما یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود او یا به فهمیدن درباره یادگیری گفته می شود. دانش فراشناختی ما را کمک می کند تا موقع یادگیری و دانستن و فهمیدن امور مختلف ، پیشرفت خود را زیر نظر بگیریم. همچنین این دانش به ما کمک می کند تا نتایج تلاش های مان را تخمین بزنیم و میزان تسط خود بر مطالبی که یادگرفته ایم بسنجیم .

به عبارت دیگر فراشناخت به این صورت است که آنرا شناختِ شناخت تلقی کرد. از آنجایی که شناخت را به دانستن و یادگیری معنی کردیم ، پس می توانیم فراشناخت را به دانستن درباره ی نحوه ی یادگیری و تفکر خود معنی کنیم.

۴. تند خوانی:

هدف از تند خوانی یا سریع خواندن یک کتاب ، کسب یک آشنایی کلی با مطالب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق العاده زیاد است.

سرعت تقریبی تند خواندن ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰۰ کلمه در دقیقه است.
فواید تند خواندن عبارتند از:

(الف)- کامل کردن روش خواندن سریع و افزودن به ارزش آن
(ب)- مرور کردن مطالبی که قبلاً خوانده اید.

(ج)- جانشین ساختن این روش با روش مطالعه ی دقیق و کامل ، هنگامی که درک کمتری از مطالب مورد نیاز است و وقت کمی داریم.

(د)- افزودن بر انعطاف پذیری و گسترش دامنه ی سرعت های مطالعه

روش: روش تند خواندن با دیدن و نگاه کردن به سطح کتاب و سریع فهمیدن آن پاراگراف است و وقتی سریع مطالعه می کنیم نباید روی کلمه ای توقف کنیم و باید پاراگراف را ببینیم و سریع مفهوم را تشخیص دهیم و چشم ها سریع حرکت می کنند.

فن دیدن مطالب امکان مرور کردن مطالب را به طرز بسیار سریع میسر می سازد . نتیجه کار ، یک آگاهی خیلی وسیع ، ولی نه خیلی دقیق ، از محتوای کتاب می باشد.

۵. غلبه بر موانع:

خواننده موقع مطالعه مهارت های تازه و جدید در نحوه ی کارش تغییر ایجاد می کند . یعنی در رفتارش تغییراتی ایجاد می کند . در این حال اگر چه ممکن است عقل او حکم کند که راه تازه بهتر است ، اما ممکن است احساس او نسبت به روش قبلی تعصب نشان دهد . این مقاومت در موقعی که موانعی در سر راه کار تازه قرار می گیرند و شکست های موقتی ایجاد می شوند ، افزایش می یابد.

کودک ابتدا خزیدن را یاد می گیرد و بعد راه رفتن را . در حین انتقال از خزیدن به راه رفتن اگر کودک به سختی زمین بخورد و صدمه ببیند ، یادگیری راه رفتن او به تعویق می افتد و زحمت زیادی و شهامت فوق العاده لازم است تا کودک بار دیگر به راه رفتن اقدام کند.

این امر در مورد یادگیری بهتر نیز صدق می کند. راه های قدیمی مطالعه راه های امن تری هستند ، ولی اگر راه تازه را آموختید دنیای تازه ای به روی شما باز شده است . برای این منظور باید صبور باشید و با پشتکار روش های تازه را پشت سر بگذارید .

بر سر ۴ روش مطالعه ی ثمر بخش موانعی وجود دارد یعنی انعطاف در سرعت ، درک و نگهداری مطالب در حافظه ، تمرکز حواس ، و ارزشیابی انتقادی موانعی وجود دارد.

۶. برنامه مطالعه:

- از آنجایی که در تحصیل وظایف زیادی دارید و از نظر زمان در تنگنا هستید ، لازم است که برای فعالیت های خود یک برنامه ی کار داشته باشید یعنی برنامه ریزی.
- این نوع برنامه کمک می کند تا از پیش کارها منظم کنار هم قرار بگیرند و وقت تلف نشود و به همه کارهایتان برسید و نگرانی های بی موقع شما برطرف شود.
- بر اساس کارهای مربوط به هر موضوع درسی وقت کار و تفریح خود را مشخص کنید . برای هر موضوع بخصوص حداقل از یک هفته قبل به مطالعه بپردازید.
۱. برنامه مطالعه خود را با دیدی واقع بینانه طرح ریزی کنید.
۲. کارهای فوق العاده را هم منظور بکنید. گاهی کارهای غیر منتظره و عوامل دیگری پیش می آید که ممکن است برنامه ی کار شما را به هم بزند .
۳. اوقات خود را تقسیم کنید.
۴. از بهترین ساعت های خود استفاده کنید. کارهای سنگین را برای ساعت هایی که بهتر می توانید کار کنید اختصاص دهید و ساعت های غیر مولد خود را به کار های آسان اختصاص دهید.

منبع: روش های یادگیری و مطالعه : به تالیف : دکتر علی اکبر سیف

بخش دوم:

فصل اول: دیدگاه نویسندگان معاصر

آلن دوباتن

تسلی بخشی در مواجهه با سختی ها:

معدودی از فلاسفه به احساس بذبختی و ستوه ، حسن ظن داشته اند . به طور سنتی ، زندگی خردمندانه را با کوشش برای کاهش رنج - اضطراب ، ناامیدی ، عصبانیت ، تحقیر خود و شکست عاطفی - ملازم شمرده اند .

گرچه نیچه در ابراز بهترین آرزوها برای دوستانش بسیار مبادی آداب بود ، ولی قلبا می دانست به چه نیاز دارد . نیچه متقد بود نباید از ظاهر افراد ترسید . نیچه همیشه نظر مثبتی به سختی نداشت . دیدگاه های او برگرفته از دوران تحصیلش در ۲۱ سالگی است . در پاییز ۱۸۶۵ ، در کتابفروشی به طور اتفاقی نسخه ای از کتاب جهان به مثابه اراده و بازنمود را یافته بود ، کتابی که نویسنده اش ۵ سال قبل در خانه ای در فرانکفورت از دنیا رفته بود . " کتاب شوپنهاور : را به عنوان چیزی کاملا ناآشنا در دست گرفتم و این کتاب به خانه بردم . هرگز در خریدن کتاب عجله نمی کردم اما اینبار خود را با گنج جدیدم به گوشه ای از کاناپه پرت کردم و اجازه دادم آن نابغه ی اندوهگین من را تحت تاثیر قرار دهد . از هر سطری فریاد روگردانی ، نفی ، تسلیم و رضا بلند بود . "

ارسطو می گوید انسان عاقل ، طالب رهایی از درد است ، نه لذت .

برتری تمام کسانی که در پی رضایت خاطر بودند این بود که ناممکن بودن رضایت خاطر را تشخیص می دادند و ، بنابراین ، از مشکلات و اضطرابی که معمولا در تعقیب خاطر آنها روبرو می شویم پرهیز می کردند . " ما باید هدف خود را نه به امور مطبوع و دلپذیر زندگی بلکه به پرهیز از شرور بی شمار آن ، تا بیش ترین حد ممکن ، معطوف کنیم سعادت‌مندانه ترین تقدیر از آن کسی است که زندگی را بدون هر گونه درد بسیار شدید ، جسمی یا ذهنی ، سپری کنند . "

منبع: تسلی بخشی های فلسفه - نویسنده : آلن دوتاتن - ترجمه: عرفان ثابتی

وین دایر:

شما باید با آنچه دارید قانع باشید و بسازید: معنای روش مذکور این است که چون سایرین در شرایط مساوی با شما با همین مشکل مواجه بوده اند، شما نیز اجباراً نباید عکس العملی نشان داده و غیر از آنها رفتار نمایید. به این ترتیب اگر در دام افتاده و به خاطر عملی که نه در آن شرکت داشته و نه کاری راجع به آن می توانستید بکنید احساس گناه نمایید، شخص بازیچه کننده توانسته است به شما ثابت کند که مثلاً از اجداد شما صاحب فلان چیز نبودند شما نیز نیستید.

قویترین و محکم ترین انسان روی زمین تنهاترین انسانهاست. اکنون شما اگر بخواهید می توانید این گفته رو ضد اجتماعی و خودخواهانه تلقی کنید. بر عکس با یک نگاه دقیق در میابید، می توانید آنچه را که حقیقت زندگی به شما القا می کند استنباط کنید، حقیقت آن است، مردمانی که بیشترین تاثیر را روی زندگی دیگران گذاشتند، آنهایی که باعث کمک به تعداد کثیری از انسانها شده اند، همگی به انجام آنچه که دیگران از آنها خواستند، از درون خود الهام گرفته اند. بدین ترتیب باید به اینکه دیگران باید مانند ما احساس کنند خاتمه داده و به آنچه معتقدیم اقدام کنیم.

حالت تنهایی وجودی به معنای این است که موجودیت انسانی شما به طور گریز ناپذیری با تنهایی همراه با افکار و احساسات منحصر به فردتان آمیخته شده است.

فردریک کرین در جایی گفته "افراد متوسط و عادی همواره از استاندارد و یکنواخت شدن همه چیز احساس امنیت و آسایش می نمایند.

اشخاصی را که در گذشته به نحوی به شما بدی کرده اند به آرامی ببخشید و سعی کنید با یادآوری و تفکر در مورد پلیدی و زشتی آن عمل که جز صدمه زدن به خود نتیجه ای ندارد بازیچه و قربانی نشوید.

رهبران بزرگ تاریخ بشریت به خوبی می دانستند که انسانها از طریق رفتار یاد گرفته و یاد می دهند که چگونه باید با یکدیگر زندگی کنند.

افرادی که دائم حالت و روحیه آنها تغییر می کند - اگر تغییر حالت شخصی از افسردگی به خوشحالی ، به عصبانیت و غیره باعث می شود که شما نیز همان حالت دچار شده و به اصطلاح حالت شخصی مزبور روی شما اثر مستقیم داشته باشد.

اشخاص حریص - حرص و آز به خوبی می توانند بزرگترین قربانی کنندگان آنها در روی زمین باشند.

تخیل واقعی همان خیالپردازی موهوم و غیر واقعی نیست، بلکه شعله ای از عرش و ملکوت است. بزرگترین موفقیت ها ابتدا و برای مدتی فقط یک رویا بوده اند. درخت بلوط در دانه بلوط نهفته است. پرنده در تخم پرنده خفته است. با دیدگاه بزرگ الهی نسبت به انسان ، یک فرشته بیدار در درون او در جنبش است. رویاها ، دانه ها و بذلهای واقعیت ها هستند.

شما آن چیزی را به دست می آورید که بر آن تمرکز می کنید ، چه آن را بخواهید و چه نخواهید. صرفنظر از اینکه رویای شما غیر ممکن یا سخت به نظر برسد ، متعهد باشید به آن چیزی که می خواهید فکر کنید. افکار خود را به نحوی هماهنگ کنید که با احساس شما از زندگی در این جهان هماهنگ باشد. وقتی تلاش می کنید تا زندگی خود را با رویای خود هماهنگ کنید ، نقطه آغازی است برای خلق زندگی تان. همکاری با خلقت یعنی هماهنگی کامل رسالت شما در این جهان با انرژی نابی که در خلقت وجود دارد. کسی که برای خودش احترام قائل است ، از سوی دیگران در امان است.

حقیقت / زیبایی

ای دیوار گلدان ، زیبانقش و زیبا نگار
با مردان و زنان مرمرین پشت داده به دیوار
با شاخه های درختان جنگلی و علف های لگدمال شده
تو ، ای قالب بی سخن که بی اندیشه می آزاری ما را
ماندگار چون سرود سرد شبانی
آن گاه که پیران سالگی این نسل را به نابودی می کشاند
تو در میان غوغا و سودای آنان سرحال و سرزنده ایی
تو پیش از ما دوست انسانی ، تویی که می گویی
زیبایی ، حقیقت است و حقیقت زیبایی است و فقط همین
یعنی همه آنچه از جهان می شناسی است و همه آنچه نیاز داری بشناسی

جان کیتز (۱۷۹۵-۱۸۲۱)

جان کیتز احتمالاً جزء خوش ذوق ترین شاعری از بریتانیا بوده است که پزشکی را رها کرد و به سرودن شعر اقدام کرد.

در جهان چیزی وجود دارد که عمر آن طولانی تر از زندگی معمولی و گذرا می باشد که ماندگار است. با این وجود آنچه همه ما را مضطرب و پریشان می کند و نیز شاعر را که به شیوه ای شاعرانه در غزل معروفش "غزلی درباره گلدان یونانی" درباره آن سخن بگوید. همچنان که شاعر درباره پیکره های عشاق یونانی روی گلدان، درگیر با مسئله میرایی و نامندگاری است. برادرش در اوایل ۲۰ سالگی فوت کرد و وی در بیست و شش سالگی بر اثر بیماری. این گزینه شاعرانه پنجمین و آخرین قطعه از غزلی درباره گلدان یونانی است.

منبع

۱. ۹ اصل معنوی. دکتر وین دایر - ترجمه علی علی پناهی
۲. سر رشته ی زندگی را بدست گیرید - دکتر وین دایر - ترجمه : مسعود خلدی
۳. اشراق در ۶۰ روز، خرد زمانه - دکتر وین دایر - ترجمه : مهدی افشار

آلبر کامو

آلبر کامو نویسنده فرانسوی-الجزیره ای که برنده جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۵۷ شد. او خود را برچسب عضو مکتبی نمی دانست و با فلسفه ی نیهیلیسم مخالفت نمود. جمله معروف او در مورد آینده ای است : کامو ترجیح می داد او را انسانی متفکر بدانند ، نه عنصری وابسته به مکتب و یا ایدئولوژی . او انسان ها را به ایده ه ها و نظریات ترجیح می داد . در یک مصاحبه در سال ۱۹۴۵ وابستگی به تمامی ایدئولوژی ها منکر شد : نه ، من اگزیستانسیالیست نیستم . من و سارتر از این ناممان به این جنبش پیوند داده می شود همیشه در شگفتیم. آلبر کامو در میان دریافت کنندگان جایزه جهانی نوبل از نظر سنی از رودیارد کیپلینگ دومین نفری است که به دریافت جایزه نوبل مفتخر است . همچنین او به هنگام مرگ که در حادثه رانندگی اتفاق افتاد جوان ترین نویسنده صاحب نام در ادبیات بود.

آلبر کامو در ۷ نوامبر ۱۹۱۳ در موندووی الجزیره ای – فرانسوی به دنیا آمد به دنیا آمد . مادرش کاترین سن تس تبار اسپانیایی داشت و نیمه ناشنوا بود. پدرش لوسین کامو که در جنگ بین الملل اول در جبهه مارن در لشکر پیاده نظام خدمت می کرد ، کشته شد . آلبر در کودکی در بخش بلکور الجزیره در تنگدستی به سر یرد . وی در سال ۱۹۲۳ با مدرکی معادل فوق لیسانس فارغ التحصیل شد.

کامو صلح طلب بود ، سپس به بوردو رفت و در همان سال کتاب های اولش را با عنوان های –بیگانه – افسانه سزیف – دچاپ کرد.

در سال ۱۹۴۷ از کار در روزنامه نبرد که روزنامه ای تجاری شده بود استعفا داد . در این زمان بود که کامو با ژان پل سارتر آشنا شد.

در سال ۱۹۴۹ بیماری سل او عود کرد و به مدت ۲ سال در تنهایی و انزوا به سر برد . در سال ۱۹۵۱ انسان طاغی را منتشر کرد .

کامو با آنکه خود و خوانندگان آثارش را مرتبا در برابر این تناقض ها قرار می دهد دست آخر در مقاله ای اظهار داشت که " باید بدانیم چه می خواهیم و به اندیشه معتقد باشیم وظیفه ما این است که نا امید نشویم و به کسانی که فریاد می زنند دنیا دارد به آخر می رسد گوش ندهیم . تمدن های جهان به این آسانی ناپدید نمی

شوند و اگر هم قرار باشد از هم بپاشند ، بعد از جهان های دیگر فرو خواهند ریخت .البته ما در عصر مشکلات غم انگیزی زندگی می کنیم ، ولی بسیاری از مردم مشکلات و نومییدی را هم تمیز نمی دهند.

منبع

خوشبخت مردن - آلبر کامو - ترجمه: دکتر قاسم کیبیری

فصل دوم: رشد فردی

هنر باز آفرینی

واقعیت این است من احترام ویژه ای به موضوع و مفهوم بازیابی ، کشف دوباره خود ، خودنو آفرینی دارم. چراکه شما میتوانید آقای سرنوشت خود باشید. این شما هستید که مسئول بد و خوب زندگی تان هستید.

و بدینوسیله شما می توانید تمام اتفاق های گذشته را پشت سر جاگذشته و تمام هوش و حواستان را متوجه آینده کنید. و از خود بپرسید به راستی خواهان تحقق چه چیزی در آینده خود هستید؟

شما می توانید خواهان تحقق بر خورداری از شغل خوب و پردرآمد ، داشتن رابطه خوب و رضایت بخش ، استقلال مادی و معنوی و تندرستی روح و جسم خود باشید.

می گویند در شهادت عناصر سحر و جادو نهفته است. ترس همیشه وجود دارد و خیلی ها می ترسند ، مهم این است که علی رغم وجود ترس بر خود مسلط شده و اقدام موثر را انجام دهید.

اگر از کاری که می ترسید با آن مواجه شوید و آنرا انجام دهید مرگ ترس حتمی است و شما به اعتماد به نفسی مازاد آنچه قبلا داشتید دست خواهید یافت.

باید فرایند پیشرفت شما این باشد از یک نقطه ای به بعد در هر دوره یا مرحله ای خود را دوباره کشف کنید.

می گویند هر شغلی یا هر پروژه ای دوره ای دارد و بعد از آن باید کارهای جدید به سبک جدید انجام شود و از هر دوره درس هایی بیاموزید برای پیشبرد اهداف جدید در مراحل بعدی زندگی.

و هرگز بدون پرس و جو و جستجو و مطالعه وارد کار جدید نشوید و با افراد خبره و با تجربه مشورت کنید.

قطعا کشف دوباره خود فراز و نشیب ها و ناکامی هایی دارد که با دشواری ها و شکست و بن بست نیز مواجه می شوید.

در این کتاب از دیدگاه رحیم منشادیان تلاش می شود که خواننده با راهکارها و رازهایی مواجه شود که می تواند فرد را چند ماه یا حتی چند سال از این زاویه (خود یابی) جلو بیندازد.

در هر نقطه ای که در کار و زندگی مان هستیم این نقطه تنها یک مرحله گذرا بوده و وسیله ای صرف جهت انتقال فرد به نقطه و مرحله ای دیگر است . همینطور هر کاری که انجام می دهیم ولو اینکه بهترین کارکرد و موقعیت ما باشد باز هم این شرایط و این نقطه ایده آل ، مرحله ای گذرا برای انجام کاری متفاوت در آینده است .به بیان دیگر فرد پیوسته در حال شدن و تحول یافتن است. " رابرت لوئیس استونسن"

هر تغییری که در زندگی شما ایجاد شده و یا در شرف وقوع است تنها جز کوچکی از برنامه ای بزرگتر است که موجبات بارور شدن هر چه بیشتر توانایی های بالقوه و ناآشکارتان را فراهم می آورد . پس هرآسی از تغییر و تحول نداشته باشید.

پیش گویی و پیش بینی پژوهشگران دانشگاه هاروارد قابل توجه است که هر ساله ما با پیشرفت اوضاع و شرایط مواجه هستیم و در نتیجه تحولات سال های پیشرو به راحتی تحولات حادث شده را تحت الشعاع قرار می دهد. و دومین پیش بینی کارشناسان این بود که رقابت در سال های آینده به مراتب بیشتر از گذشته خواهد بود. طبق پیش بینی امروز : صاحب نظران و کارشناسان امور حرفه ای بر این باورند که ظرف ۲سال آینده ۷۲٪ شاغلین کنونی در کارها و مشاغل متفاوتی شاغل خواهند بود و این تحول مستلزم این است که فرد شاغل خود را به لوازم و مهارت های فعالیت های نو آراسته سازد چه در این صورت به احتمال قوی از گردونه رقابت خارج خواهد شد. تغییر و تحول دشمن رخوت و درجا زدن است.

تحولات سبک زندگی :

عصر کنونی موسوم به عصر انفجار اطلاعات بوده و این مفهوم بدین معنی است که پیوسته بر ابعاد و دستاورد های تکنولوژی ،اطلاعاتی و دانش محور انسان افزوده شده و این تحولات به طور خودکار تحولات و تاثیرات طبیعی خود را به فرد تحمیل می کند ، چون دستاورد های تکنولوژی می تواند یک شبه میلیون ها شاغل خوش خیال را از خواب خرگوشی بیدار کند.

از طرفی دیگر فرد چاره ای جز واکنش بازتابی ندارد و باید خود را با شرایط سازگار کند . مثلا موقعیت زندگی مشترک فرد با همسرش ، فرض می کنیم که فرد با خوش خیالی وارد رابطه زناشویی شده و بر این باور است که با

شکل دهی ارتباط ، از مزایای یک زندگی آرامش بخش برخوردار شده و بدین وسیله حتی الامکان خود را از تلاطمات و تشنجات پیرامونی نجات می دهد. سوال این است که این خوش خیالی تا کی می تواند تداوم داشته باشد؟ واقعیت این است که ویژگی ها و کیفیاتی چون یک بعد اندیشی ، انعطاف ناپذیری ، دگرگون گریزی و ساده لوحی با شرایط زیستی متحول کنونی به هیچ وجه سازگاری ندارد.

به آینده بیندیشید

افراد موفق آینده گرا و نتیجه گرا هستند. افراد موفق هرگز در گذشته متوقف نمی شوند و وقت انرژی ارزشمند خود را صرف فرصت و زمان از دست رفته نمی کنند. بله ، این اشخاص با کشیدن خط بطلان به گذشته همه هوش و حواس خود را متوجه امکانات و توانایی های کنونی خود می کنند تا بدین وسیله بتوانند هر چه بیشتر راه موفقیت را در آینده هموار کنند .

همانطور که یک کودک مشتاقانه روز شماری میکند عید سال نو فرا برسد ، اشخاص آینده گرا نیز تمام لذات و پاداش های خود را در آینده می جویند و این نگرش و ذهنیت ویژه ای است که آنها را از اشخاص عادی متمایز می کند و آنها را پیوسته در مسیر خود افزایی و بازآفرینی و خودشکوفایی سوق می دهد. خوشبختانه آدم های این دوره و زمانه انسان هایی خوش شانس و خوش اقبال بوده و در دوره ای زیست می کنیم از تاریخ که مردم از استاندارد های زیستی بالاتری برخوردارند و همچنین به علت دستاورد های پزشکی که محسوسا به طول عمر افزوده است . خبر خوش اینکه این شرایط در آینده مطلوب تر می شود.

چند سال پیش جهت کسب یک سری اهداف مطالعاتی از ۳۰۰ نفر شاغل موفق مصاحبه به عمل آورده شد . لازم به ذکر است که این ۳۰۰ نفر که در دهه سی و چهل زندگیشان بودند شغلشان را ترک کرده و وارد حوزه دیگری شده بودند . دستاوردهای کاری این اشخاص به راحتی موقعیت کاری پیشین آنها را تحت الشعاع قرار می دهد . به

هر صورت یکی از پرسش‌ها این بود که به نظر شما نقطه عطف و عامل دوران سازتان در این شرایط تحسین برانگیز چه بوده است؟ همه به جز یک نفر گفتن نقطه عطف زندگیشان از دست دادن آنی و غیر مترقبه شغلشان بوده است.

به بیان دیگر این اشخاص بیکار شده به همین سادگی از کارشان اخراج شده و به کنار پرت شده بودند.

چارلز داروین واضح نظریه و مفهوم "تکامل انواع" بر این باور است که پایداری و بقای یک گونه حیاتی ارتباط چندانی با قوای هوشی و فیزیکی موجود زنده نداشته بلکه این قدرت سازگاری موجود زنده است که حرف نهایی را در این خصوص می‌زند.

برنامه ریزی

انرژی پتانسیل خود را برای موفقیت آزاد کنید:

زندگی سفری است که پیش رو داریم . در این سفر ، باید افکار مثبت و خوشایند داشت تا به طور دقیق بدانید کجا می روید.

نکات کلیدی

۱. به طور دقیق مشخص کنید چه فردی هستید و خواستار چه چیزی می باشید.
۲. هدف و مقصدی قابل سنجش و حساب شده برای خود تعیین کنید و بر آن تمرکز کنید.
۳. اعتماد به نفس تان را افزایش دهید و نگذارید خدشه دار شود.
۴. به دقت، کارهایی که باید برای خود انجام دهید را تفسیر و تحلیل کنید.
۵. برنامه ریزی مفصل و جامعی را تهیه نمایید که موفقیتتان را تضمین کند.
۶. در مسیر درست حرکت نمایید و در مقابل شکست ها و موانع مقاومت کنید تا بتوانید به مقصد نهایی برسید.

ما در دنیایی سراسر شگفتی زندگی می کنیم . طی تاریخ گذشته ، تعداد زیادی از مردم نمی توانستند به راحتی به خواسته ها و اهداف دیرینه شان دست یابند . در واقع ، هر فرد در صورتی می توانست به هدفش برسد که ماه ها و حتی سال ها در این زمینه می کوشید . وظیفه شما این است تا در هر آنچه اقتصاد دانان نامیدند ، به بهترین شکل مشارکت کنید . در دنیای ما ، قصد دارند تا سریع تر ، آسان تر ، به شادی و نشاط ، خوشبختی ، سلامتی ، تناسب اندام و ثروت برسند .

اسحاق نیوتن می نویسد : هر عملی عکس العملی متقابل و متناسب خود برخوردار است .
اگر همان کارهایی را که افراد موفق و کارآمد انجام می دهند ، بارها انجام دهید ، هیچ مانعی برای دستیابی شما به نتایج مشابه وجود نخواهد داشت .

موفقیت اتفاقی به دست نمی آید و به شانس بستگی ندارد ، بلکه به طراحی و برنامه ریزی خوب وابسته است و مربوط به موضوع علت و معلول خواهد بود .

گوته می گوید : برای بیشتر دانستن ، باید بیش از قبل کوشید . به عبارت دیگر ، برای برخورداری از زندگی بی متفاوت در هر مقطع ، باید به فردی متفاوت تبدیل شوید .

شما باید بیاموزید ، رشد کنید و تجربیاتی را که درک رسیدن به زندگی بی برتر را در اختیارتان می گذارد ، کسب کنید .

اگر دقت لازم برای طراحی و سازماندهی نداشته باشید ، زندگی تان مجموعه ای متشکل از دو گام به جلو و یک گام به عقب خواهد بود .

زندگی یک سفر است . از زمان شروع سفر به سوی مقصد نهایی ، مجبورید دائماً دست به اصلاحات متناسب بزنید . باید سفر خود را شروع نمایید . حین سفر متوقف شوید ، به سمت چپ و راست بروید ، از زیر و روی موانع عبور

کنید و گاهی دوباره جا پای قدم هاتان را در گذشته دنبال کنید . این موارد ، اصولی هستند که برای تبدیل شدن به شخصی با موفقیت های پایدار ، به آنها نیاز دارید.

پیشرفته ترین موشک های هدایت شونده که بدون کوچک ترین اشتباهی دبه سوی مقصد پرواز می کنند ، ابتدا باید به هوا پرتاب شوند تا بتوان آنها را هدایت کرد . قبل از اینکه بتوانید از تمام قدرت و انرژی های قابل توجه خود بهره بگیرید ، باید حرکت کنید . باید اولین گام را بردارید . در واقع ، باید ابتکار عمل داشته باشید و بر ترس از شکست غلبه کنید.

شما باید از محیط امن و راحت خود به محیط زحمت و سختی بروید . راز اصلی موفقیت این است که ، بدانیم زندگی همانند سفری هوایی طولانی است . پس در ابتدا باید تصمیم بگیرید که به کجا قصد دارید بروید و آن گاه با هواپیما به سمت مقصد اصلی تان پرواز کنید . همواره باید بخاطر بسپارید که در نود و نه درصد مواقع ، از مسیر خود خارج خواهید شد .

پس زمانی که کارتان را شروع کردید ، باید آماده ی انجام اصلاحات مداوم باشید تا به مقصدتان برسید.

شما به برنامه ی پرواز نیاز دارید که باید قبل از آغاز کار آن را آماده کنید . آن گاه باید جرئت و شهامت بلند شدن و آغاز پرواز را داشته باشید و بی هیچ ضمانتی ، قدم در راه سرنوشت و تقدیر اندیشمندانه ی خود بگذارید. برایان تریسی

نظم و هماهنگی از بهترین ویژگی های افراد موفق است . نبوغ به منظور هنر تحمل رنج و سختی های بی پایان تلقی می شود . تمام اکتشافات بزرگ ، با تمرکز بسیار و تلاشی بی پایان به وجود آمده اند. آلبرت هابارد"

اگر فردی مثبت اندیش و کارآمد باشید ، میزان زیادی از مسئولیت کارهاتان را می پذیرید ، افراد دیگر را مقصر نمی دانید . در صورت عدم رضایت از اوضاع و شرایط سرگرم یافتن راه حلی خواهید شد و اگر نتوانید آن را تغییر دهید ، به ناچار آن را خواهید پذیرفت و هرگز شکایت نخواهید کرد.

از شغل و شرایط کاری تان آغاز کنید . درآمد ایده آلتان چه مقدار است ؟ اگر انتخاب محل کارتان با شما بود ، در چه شرکت یا موسسه ای کار می کردید ؟ چه افرادی را به عنوان همکارانتان بر می گزیدید؟ اگر می توانستید نوع کارتان را برنامه ریزی کنید ، چگونه آن را لذت بخش می نمودید؟ چه توانایی ها و مهارت هایی در نظرتان است که قصد دارید از آن حداکثر بهره را ببرید ؟ از جمله مسئولیت های اصلی تان این است که ، بدانید کار ایده آل تان چیست؟

استقلال مالی – اقتصادی

در این تمرینی ساده را بیان می کنیم . مشخص کنید هزینه ی زندگی یی راحت و آسان برای شما چقدر خواهد بود؟ هزینه ی مسکن ، غذا ، حمل و نقل ، سفر ، سرگرمی و تامین مایحتاج زندگی را در نظر بگیرید . این عدد را در دوازده ماه سال ضرب کنید و سپس حاصلضرب را در عدد بیست – تعداد سال های بعد از بازنشستگی – ضرب نمایید . حاصل این عملیات ، هدف بازنشستگی شما را نشان می دهد . این عددیست که می بایست پس انداز کنید تا از لحاظ مالی – اقتصادی به استقلال فردی برسید . سپس ارزش خالص دارایی خود را تعیین کنید. روی کاغذ به طور دقیق محاسبه کنید که امروزه ارزش دارایی هایتان چقدر است .

بانک ها نیز به هنگام وام دادن همین تحلیل ها را انجام می دهند . بانک وام دهنده قصد دارد بداند شما چه قدر دارایی دارید ؟ مالک چه چیزهایی می باشید ؟ و چقدر پول نقد در حسابتان هست ؟ اینک از نقطه شروع مالی ، ارزش کلی و جاری برخوردار می باشید . رقمی که می خواهید در سال های آتی بدان دست یابید ، برای انجام کارتان آماده است .

اندیشه بازگشت از آینده

برای تعیین در هر دوره از زندگی ، چشم انداز طولانی مدت را برگزینید . این روش که اکثر افراد موفق در تمام حوزه ها به کار گرفته اند ، نیازمند این است که چندین سال آینده ی خود را نظاره گر باشید و تعیین کنید در انتهای این دوره ی زمانی کجا خواهید بود؟ سپس اندیشه بازگشت از آینده را با خود تمرین نمایید . در تخیل درونی تان از نقطه یی مناسب در آینده ، به جایی بیندیشید که اینک هستید .

چشم انداز بلند مدت به شما این فرصت را می دهد که خود و زندگی تان را با وضوح بیشتری ببینید . این حالت نشان می دهد اگر به طور واقعی قصد دارید به هدفتان برسید ، چه کاری باید انجام دهید و انجام چه کاری را می بایست متوقف کنید . وقتی دیدگاه کاملا آشکاری نسبت به هدف و مقصد خود داشته باشید ، تصمیم گیری در مورد کارهاتان آسان تر می شود . راز این کار ، فقط اطمینان یافتن کارها و تصمیمات اکنون تان است که همگی شما را بسوی مقصد مورد نظر سوق می دهد.

چشم انداز بلند مدت به شما این فرصت را می دهد که خود و زندگیتان را با وضوح بیشتری ببینید . این حالت نشان می دهد اگر به طور واقعی قصد دارید به هدفتان برسید ، چه کاری باید انجام دهید و انجام چه کاری را می بایست متوقف کنید.

زمانی که افراد به من می گویند قصد دارند به سرعت میلیونر شوند ، به آنها پیشنهاد می کنم ابتدا یک میلیون تومان بدست آورید و از شر بدهی و وام خلاص شوید و سپس می توانند ده میلیون تومان اندوخته داشته باشند .

برای دستیابی به اهداف بزرگ می بایست تلاش بیشتری از خود به نمایش گذاشت : یعنی ابتدا باید قدم زد و سپس دوید.

هدفان را باور کردنی و دست یافتنی کنید:

مطمئن باشید اهدافتان باورکردنی و کاملاً واقعگرایانه خواهد بود . ناپیون هیل می گوید : انسان قادر است هر آنچه را که در اندیشه اش تصور می کند ، به دست آورد . وقتی در مورد مقصد آینده تان تصمیم گیری می کنید ، می بایست هدفان واقعگرایانه باشد.

هدفان باید چیزی باشد که ذهنتان بتواند به آن پردازد و آن را به خود معطوف کند . چیزی که شما را به چالش بکشد ، اما در عین حال مطمئن باشید به آن دست خواهید یافت .

هیچ یک از توانایی های ذهنی تان برای رسیدن به هدف به شما کمک نخواهد کرد . فقط مدتی با انگیزه و هیجانزده خواهید بود ، اما وقتی در راه دستیابی به هدف با مشکل مواجه شدید ، شجاعت خود را از دست داده و دست از تلاش بر می دارید.

زمانی که می کوشید به زندگی دیگران ارزش ببخشید ، لایق این هستید که بخشی از آن ارزش را برای خود حفظ کنید . این مفهوم ساده ، بنیان بازار و جوامع آزاد است.

مهم ترین کار ما این نیست که ببینیم از دور چه چیزهای ابهام آمیزی دیده می شود ، بلکه رکن اصلی کار ما استفاده از چیزهایی است که نزدیک ما می باشند و ما می بایست به آنها بنگریم. توماس کارلایل "

بر تعداد گزینه های قابل انتخاب برای آینده تان بیفزایید

با توجه به اصول و قوانین موجود ، شما به اندازه انتخاب و گزینه های خود مختار و آزاد هستید. معمولاً اگر فقط یک راه داشته باشید و آن هم زیاد کارساز نباشد ، از رسیدن به اهداف خود باز می مانید. همچنین اگر فقط گزینه ای برای انتخاب داشته باشید و به هر علتی با شکست مواجه شود ، در مانده و معطل می شوید .

افراد موفق همیشه گزینه هایشان را می افزایند. آنها همیشه به دنبال روشی دیگر می باشند که در صورت لزوم بتوانند خارج شوند یا گزینه دیگر را پیاده کنند. در نتیجه وقتی با مشکلی مواجه می شوند آرامش خود را حفظ می کنند. آنها از قبل به بدترین اوضاع و شرایط ممکن فکر می کنند و طرحی آماده برای مقابله با مشکلات را تحت اختیار دارند.

از افراد مهم زندگی تان بپرسید برای بهبود و ارتقای رابطه تان ، بیشتر باید به انجام چه کارهایی بپردازید. قبل از انجام هر کاری خوب فکر کنید و مشورت کنید و پس از تصمیم نهایی با تمام وجود آنرا انجام دهید. زندگی مجموعه ای از گزینه ها و تصمیمات است . همین تصمیمات امروztان کیفیت زندگی آینده تان را تعیین می کنند.

همیشه مبنا را روی خوب بگذارید و به خودتان تلقین کنید و تکرار کنید که نتیجه خوب اتفاق می افتد و اگر باز هم دو فکر خوب و بد به ذهنتان خطور کرد باز هم خوب را در نظر بگیرید و در مورد دیگران هم مورد خوب را مبنا قرار دهید " رحیم منشادیان "

همیشه روی توانایی هایتان حساب باز کنید و از امکانات و ظرفیت خود بهترین بهره مندی را داشته باشید سعی کنید با هوش و فعال باشید.

هر گز خواستار عملی ساختن اولین ایده هایی که به ذهنتان خطور می کند نشوید . شما می بایست به طور مداوم به خود گوشزد کنید که عواطف و احساساتتان منجر به منحرف شدن ارزیابی ها خواهد شد.

تصور کنید مشاور خودتان هستید . آرامش خود را حفظ کنید و در مورد بهترین شیوه رسیدن به هدف و مقصد به خودتان مشاوره بدهید. شما نباید به یک ایده محدود شوید و ذهنتان تنها بر آن معطوف شود باید روش های مختلف را ارزیابی کنید. و به راه و روشی بهتر برای دستیابی به اهدافتان بیندیشید.

اگر هدفتان فقط موفقیت مالی است و کسب دارایی ، یک راه این است که ارزش ایجاد کنید و خدماتی را به مردم جامعه ارائه دهید. ثروت طولانی مدت و ماندگار ماحصل افزودن ارزش از روش های مختلف است. یعنی ارائه خدمات متمایز به مردم جامعه ، فراهم کردن محصول با خدمات مورد نیاز آنها و در رقابت با سایر افرادی حاصل می شود که همان کالا یا خدمات ویژه را ارائه می دهند.

نکاتی مهم برای استراتژی کاری:

۱. این نکته را بپذیرید که امید بیش از حد استراتژی نیست
۲. پیش از سرمایه گذاری زمان ، پول یا حتی احساسات در کار و تجارت ، همه جزئیات کار و هدفتان را به خوبی مورد ارزیابی قرار دهید.

۳. تمام مسائل مربوط به راه انتخابی تان را برای رسیدن به هدف مورد بررسی قرار دهید
۴. توصیه افرادی که همین مسیر را طی کرده اند استفاده کنید
۵. از افرادی که به هدف نهایی شان دست یافته اند ، بپرسید چه طور این کار را انجام داده اند
۶. اشتباهات خود را بپذیرید و در صورت لزوم مسیر متفاوتی در پیش بگیرید .

فقط از راه طراحی دقیق می توانیم به اهدافمان برسیم و می بایست به آن باور داشته باشیم و دقیقا بر اساس آن عمل کنیم . هیچ راهی جز این برای موفقیت وجود ندارد . " استغان ای برنن "

معیار و روشی اساسی را انجام دهید

اهداف خود را از نظر کمی و کیفی مورد بررسی قرار دهید . وقتی هدفی را بصورت کیفی تعریف می کنید ، در حقیقت این طور تعیین می نمایید که پس از رسیدن به آن چه احساسی خواهید داشت. به هنگام تعریف بهترین هدف تمام جوانب را در نظر بگیرید و از دستیابی به آن لذت ببرید مثلا در پی رسیدن به هدف خود ، غرور ، رضایت ، شادمانی ، عشق ، صلح ، آشتی ، لذت و سروری را که از دستیابی به آن برخوردار می شوید در نظر بگیرید و همچنین احترامی که دیگران برای شما قائل هستند. با اشتیاق و ذوق تصور کنید به هدفتان دست یافته اید.

تمام مردم جامعه قصد دارند از لحاظ مالی و دارایی مرفه باشند . اما وقتی از آنها می پرسید معنی این استقلال چیست؟ بهترین پاسخی که می دهند این است که می گویند : دوست دارند میلیونر شوند.

استقلال مالی به این معنی است که دارایی هایتان بیش از هزینه هایتان درآمد ایجاد کند.

هدف و مقصد خود را بنویسد و آن را مورد اندازه گیری و ارزیابی قرار دهید . هدفی که نوشته نشود فقط یک آرزوست.

زمانی که آن را می نویسید و مورد ارزیابی قرار می دهید ، در واقع هدف و مقصدی مشخص برای رسیدن به آن می سازید.

زمانی واقعی و بدون تغییر تعیین کنید . به طور واقعی ، زمان دقیق دستیابی به مقصد و هدفتان را تعیین نمایید . ضمیر ناخودآگاه شما با قابل کمیت بودن و اندازه گیری می پذیرد زیرا قدرت ذهن و توانایی شما بر می انگیزد و شما را به جلو رهسپار می کند.

شما باید همیشه این احتمال را در نظر بگیرید که ممکن است دیگران به قول خود عمل نکنند . پس آماده باشید . دوم اینکه هرگز منفعل نباشید . به جای اینکه عصبانی و افسرده شوید ، دست به کار شده و به مسیرتان ادامه دهید . راهی دیگر بیابید . اگر شرایط بر وقف مرادتان نبود، آنرا نپذیرید . به جای اینکه منتظر باشید اتفاقی بیفتد ، بکوشید تا اتفاقی خوب را رقم بزنید.

توانایی شما در تعیین مقصد و برنامه ریزی برای آن پیش از شروع سفر ، می تواند از میزان عدم قطعیتتان بکاهد و احتمال دستیابی به هدفتان را بیفزاید . این جمله را همیشه به خاطر بسپارید " شروع خوب ، نیمی از انجام کار است "

افراد موفق و برتر ، از جزئیات مهم کار – بخصوص در شروع آگاه هستند . آنها هیچ چیز را به شانس واگذار نمی کنند.

مذاکره :

همه چیز قابل مذاکره است.

از همین امروز دیدگاه همه چیز قابل مذاکره است را در نگرش و رویکرد خود نسبت به زندگی و کسب و کار جای دهید . یکی از بزرگترین موانع کامیابی و شادی ، انفعالی بودن است . افراد منفعل ، تنها وضعیت موجود امور را می

پذیرند و از تغییر شرایط ، ابراز درماندگی می کنند . اما افراد فعال فرصت ها و امکانات را در همه جا رصد می کنند و همواره به دنبال راه هایی برای تغییر شرایط به نفع خود هستند . شما نیز باید همین تدبیر را داشته باشید . حتی اگر شرایط یا قیمت به صورت کتبی قید شده باشند ، باید بدانید به ندرت ثابت هستند . به یاد داشته باشید صرف نظر از این که قیمتی ثابت است یا خیر ، همه چیز قابل مذاکره است .

قیمت ها مطلق نیستند

واقعیت این است که همه قیمت گذاری ها اختیاری هستند . کسب و کارها قیمت های خود را بر اساس هزینه ها ، سود دهی و وضعیت بازار رقابتی تعیین می کنند . در نتیجه ، با تغییر اطلاعات ، تمامی قیمت ها نیز اصلاح و تعدیل می شوند . وقتی آگهی حراج یک محصول را جایی دیدید و خواندید ، بدانید این حراج ، نشان دهنده ی اشتباه آن شرکت در ارزیابی اولیه قیمت است .

قرارداد ها فقط نقطه شروع هستند

وقتی با قرارداد یا توافق نامه ای مواجه می شوید ، حق دارید هر عبارت یا بندی را که با آن موافق نیستید حذف یا اصلاح کنید . آگاه باشید هر قراردادی که از سوی فروشنده یا شخص دیگری به شما داده می شود ، به نفع فروشنده و از طرف او نوشته شده است . در هر صورت کمتر بندی در قرارداد دیده می شود که منافع شما را در نظر گرفته باشد . هرگز اجازه ندهید ظاهر رسمی و مکتوب قرارداد یا توافقنامه شما را بترساند . آن چه دیگری می گوید ، ارزیابی می کند یا به شکل قرارداد می نویسد ، مهم نیست . مهم این است که همه چیز قابل چانی زنی است . یک توافقنامه فقط گام اول این فرایند است .

شیوه مذاکره:

کلید دستیابی به معامله بهتر ساده است. قیمت کمتر یا شرایط بهتر را درخواست کنید. درخواست تغییرات یا اصلاح قرارداد را مطرح کنید. افزودن، تخفیف‌ها، امتیازها یا محصولات و خدمات جانبی را به عنوان بخشی از قرارداد کلی بخواهید. با اطمینان و مودبانه درخواست کنید. همیشه تقاضای خود را شفاف و روشن درخواست کنید. آینده متعلق به درخواست کنندگان و از آن کسانی است که مطالبات خود را با شجاعت و اطمینان مطرح می‌کنند. اگر به نظرتان ساده است، چرا افراد محدودی از جایشان بلند می‌شوند و خواسته‌ی خود را بیان می‌کنند. نتیجه ترس از طردشدگی، انتقاد و عدم وجود عشق بی‌قید و شرط دوره‌ی کودکی است. وقتی کودکان، سال‌های مهم ابتدای رشدشان را در محیط امن و عاشقانه نگذرانند، با کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس بزرگ می‌شوند. به همین دلیل همواره احساس می‌کنند لیاقت شرایط بهتر از آن‌چه به آن‌ها پیشنهاد می‌شود را ندارند.

مذاکره را نوعی بازی فرض کنید. مذاکره موضوع جدی و مساله‌ی مرگ و زندگی نیست بلکه نوعی تمرین و در واقع یکی از بازی‌های مهم زندگی است. رسالت شما این است که این بازی را ماهرانه انجام می‌دهند. مذاکره کنندگان خوب و ماهر در هر فرصتی بر مذاکره تاکید می‌کنند. آن‌ها چانه می‌زنند و داد و ستد می‌کنند گویی این کار برایشان تفریح است. وقتی به مذاکره به عنوان فعالیتی جذاب نگاه کنید و با آرامش، اطمینان و شادمانی آن را انجام دهید، در طول زمان فرصت‌های سودمند زیادی برای مذاکره با امتیاز بالا یافت می‌کنند.

در مذاکره شما در موقعیتی خصمانه با طرف مقابل قرار دارید. هدف او این است که در صورت خرید کالا یا خدمات از شما، پایین‌ترین قیمت ممکن و در صورت فروش، بالاترین قیمت ممکن را نهایی کند.

یک بار جرارد نیرنبرگ، استاد پیسکسوت مذاکره‌ی حرفه‌ای گفت: هدف از مذاکره، دستیابی به توافقی است که نیازهای هر دو طرف را طوری تامین کند که آن دو اشتیاق درونی برای انجام تعهداتشان داشته باشند و به انجام مذاکرات و معاملات ترغیب شوند.

دستیابی به توافق به این معناست که هدف از یک مذاکره مداوم، برد یا باخت طرف مقابل نیست، بلکه رسیدن به نوعی توافق دو سویه است. وقتی هر دو طرف فرایند مذاکره را با اراده قلبی برای رسیدن به توافق شروع می‌کنند، رفتارشان تفاوت چشمگیری با شیوه‌ی یک بار برای همیشه دارد و دستاورد‌ها نیز به مراتب سودآورتر هستند.

در مذاکره هر دو طرف باید خشنود باشند به این معنا که هر دو طرف از نتایج مذاکره به قدری خوشحال هستند که می خواهند کار به طور موفقیت آمیزی پیشرفت کند و بسیار مشتاقانه تعهدات مندرج در مذاکره را اجرا کنند تا بتوانند از منافع آن لذت ببرند.

اصلی به نام تلاش غیر مستقیم در مذاکره وجود دارد. این اصل می گوید: اگر به جای عمل مستقیم، غیر مستقیم اقدام کنید، نتیجه ای بهتر می گیرید. برای مثال وقتی در طول مذاکره، سخت تلاش می کنید تا به اهداف خود برسید. دیگران ترجیح می دهند شما را به عقب برانند و حالت تدافعی بگیرند.

انجام مذاکرات و معاملات بعدی با همان طرف است. این مهم ترین بخش همه ی قرارداد های کاری بلند است. بدین معنا که هر دو طرف طوری از نتیجه معامله راضی باشند که مشتاقانه به دنبال امضای قرارداد های مشترک بعدی باشند. امروزه موفق ترین کسب کارها خودشان را شرکای مشتریان، فروشندگان و تامین کنندگان معرفی می کنند. آن ها به جای گسترش کسب و کار خود از طریق کار با شرکت های مختلف، ارتباط کاری خود را با شرکت تامین کننده ای تثبیت می کنند که صمیمیت بیشتری با او دارند. این رابطه نزدیک منجر به کیفیت بهتر، کارآیی بهتر، قیمت کمتر و سود بیشتر برای دو طرف می شود. امروزه رهبران و مدیران کسب و کار در همه صنایع از همین راهکار بهره می برند.

بدترین نوع مذاکره، مذاکره ای است که هیچ یک از طرفین در پایان خشنود نباشند. در این مذاکره هیچ یک از آن ها نمی خواهند برای بار دوم با طرف دیگر وارد معامله شوند. هر دو ناراحت هستند. و برای انجام تعهدات خود انگیزه ای ندارند.

نکات مهم:

۱. داده ها را جمع آوری کنید و از قبل آماده باشید. قدرت همیشه در دست کسی است که بیشترین دانش، گزینه ها، اطلاعات و بهترین انتخاب ها را داشته باشد. پیشاپیش آماده باشید و هرچه می توانید در مورد خواسته ها، نیازها و شرایط طرف مقابل اطلاعات کسب کنید.

۲. خواسته های خود را مطرح کنید: با طرح خواسته هایتان راه را برای موفقیت هموار کنید. بگویید: قبل از شروع مذاکره، می خواهم روشن کنم که دوست دارم در پایان مذاکره فلان نتیجه را کسب کرده باشم. از

طرح خواسته های زیاد به ویژه در مورد قیمت و شرایط هراس نداشته باشید چرا که این موارد اختیاری بوده و قابل بررسی و تغییر هستند.

۳. به دنبال راهکار برد-برد باشید : در هیچ جلسه ی کاری بلندمدتی برای پیروزی حتمی خود و ضرر رساندن به طرف مقابل از نیرنگ و فریب استفاده نکنید. یا به برد هر دو طرف نگاه کنید یا معامله ای انجام ندهید فراموش نکنید زندگی طولانی است و با هر دستی بدهید با همان دست پس می گیرید . اگر امروز وارد مذاکره ای شوید که برای دیگری ضرر دارد ، فردا همین فریبکاری ، گریبان شما را می گیرد و چنان ضرری به شما می زند که به مراتب از سود کوتاه مدتی که نصیبتان شده ، بیشتر خواهد بود .

۴. تمرین کنید : در هر فرصتی مذاکره کنید . اگر قصد خرید لباس ، خودرو ، وسائل یا ملک را دارید ، مهارت های مذاکره را تمرین کنید . توانایی مذاکره تنها با تمرین مداوم و پیوسته قابل دستیابی است . می تواند ۲۰ درصد به کسب درآمد و یا پس انداز کمک کند . مهارت های خوب مذاکره می تواند در پول ، زمان ، انرژی شما صرفه جویی کند . این مهارت ها می توانند شما را به فردی کارآمدتر و تاثیر گذارتر تبدیل کند و تاثیر چشمگیری بر موفقیت و کامیابی شما در زندگی کاری و فردی داشته باشد.مذاکره کننده خوب از اول قدر نبوده ، بلکه خود را به فرد موفق تبدیل کرده.

اعتماد به نفس

به دنیای بدون ترس خوش آمدید . با اعتماد به نفس و شجاعت با عزمی راسخ به استقبال بزرگترین چالش های زندگی بروید و از فرصت ها بهره بگیرید و به آنچه می خواهید برسید.

تنها مانع میان شما و موفقیت ترس است . ترس با اشکال گوناگون وجود دارد . کیفیت اصولی و بنیادی موفقیت در هر جنبه ای از زندگی ، اعتماد به نفس است . هر زن و مرد که موفق شده از اعتماد به نفس فراوان برخوردار بوده است .

وقتی به خود و به توانمندی هایتان اطمینان بیشتری بکنید ، هدف های بزرگتری برای خود در نظر می گیرید ، برنامه های بزرگتری می ریزید و متعهد به رسیدن به شرایطی می شوید که امروزه حتی رویای آن را هم به ذهن تان راه نمی دهید ، هر قدمی را که لازم است برای کسب درآمد بیشتر بر می دارید

برای زندگی خود استاندارد بالاتری در نظر می گیرید ، به خانه های بزرگ تر ، اتومبیل های بهتر ، لباس های زیباتر و تعطیلات بهتری فکر می کنید

کاری که دوست دارید انجام می دهید و به آرائ و نظرات دیگران اهمیتی نمی دهید .

با داشتن اعتماد به نفس کافی بهتر با مشکلات روزمره ی زندگی روبرو شوید . و پیوسته به راه حل فکر کنید که چگونه می توانید مشکلات و ناملایمات زندگی را به سود خود رقم بزنید . به سختی و مشکلات می خندید و از شکست و ناکامی به موفقیت می رسید . تنها جنبه مثبت اتفاقات را می بینید . احساس می کنید آسیب ناپذیر هستید و کسی نمی تواند بر شما چیره شود .

با اعتماد به نفس بیشتر ، با باور داشتن بی چون و چرای خود ، چیزی برای شما غیر ممکن نیست . بیش از هر چیز نسبت به خود احساس خوبی پیدا می کنید . از زندگی خود شادمان می شوید . در اعماق وجودتان می دانید برای رسیدن به خواسته و مقصود خود هر کاری را می توانید انجام می دهید .

طبق قانون ارسطو برای هر اتفاقی علتی وجود دارد و ما آنرا قانون علت و معلول می نامیم .

قانون علت و معلول می تواند ما را زندانی کند ، همان طور که می تواند ما را آزاد کند . خود قانون مانند جاذبه خنثی است .

قانون علت و معلول هر فیزیکی است و هم ذهنی است و می گوید هر معلولی در زندگی علتی دارد . اگر معلولی در زندگی است که از آن بیشتر می خواهیم ، مثلا اگر پول و موفقیت بیشتری می خواهیم باید دنبال علت برویم و با تکرار علت تولید معلول کنیم . اگر در کار فروش یا تجارت هستیم و به موفقیت رسیده ایم می توانید برای این موفقیت عللی پیدا کنیم .

آنچه مردم بیش از هر چیزی می خواهند داشته باشند ، احساس خوب در مورد خودشان است. انسان ها بیش از هر چیز به آرامش ذهنی نیاز دارند و تنها زمانی می توانند به آرامش ذهنی برسند که احساس کنند می توانند آنچه را در زندگی می خواهند انجام دهند.

چیزی به نام خوب و بد وجود ندارد ، اما فکر کردن است که خوب و بد را می سازد . "شکسپیر"

اندیشه و احساسی که درباره ی خود دارید و کاری که می توانید یا نمی توانید انجام دهید نتیجه عمری تجربه کردن و شرطی شدن است . این ها رابطه چندانی با کاری که انجام دادنش از عهده ی شما بر می آید ندارد.

در زمینه رشد و اعتلای شخصی با اصل قانون تغییر سر و کار داریم . این اصل می گوید هر کس در فرایندی پیوسته در حال تغییر است.

بدن شما هم در حال تغییر است .شما هر هفت سال یک بار بدن جدیدی پیدا می کنید . اما همانطور که تکامل جسمانی شما تحت تاثیر غذایی که مصرف می کنید قرار دارد ، تکامل ذهنی شما با توجه به اندیشه ای که به ذهنتان را پیدا می کند صورت خارجی می یابد.

قانون تمرکز می گوید به هر چه فکر کنید حقیقت شما را شکل می دهد. به هر چه اندازه ی کافی فکر کنید سرانجام بخشی از فرایندهای ذهنی شما می شود و نفوذ و قدرتش را روی نگرش و رفتار شما اعمال می کند.

اگر پیوسته به شجاعت و جسارت و ابراز وجود فکر کنید و قاطعیت به خرج دهید . هر چه بیشتر به این فکر کنید که چگونه کسی می خواهد شوید و چه ویژگی هایی را می خواهید به دست آورید ، بیشتر می توانید به آن شخصی تبدیل شوید که می خواهید .

نقطه شروع رسیدن به اعتماد به نفس زیاد و تبدیل شدن به یک انسان برتر ، تصمیم گرفتن درباره ی ارزش های شماست . مردان و زنان برتر کسانی هستند که وقت صرف کردند و فهمیدن دقیقاً چه ارزش هایی دارند و بعد زندگی خود را چنان سازماندهی می کنند تا به این ارزش ها برسند.

نقطه شروع برای رسیدن به اعتماد به نفس بیشتر ، قبل از هر چیز تعیین ارزش های شخصی است . این وظیفه ی شماست که ارزش های خود را مشخص کنید . متعهد به کدام ارزش ها باشید و کدام ارزش ها را رد کنید . برای کدام ارزش ها حاضرید از خودگذشتگی داشته باشید .

برای رسیدن به این مقصد که چه کسانی را تحسین می کنید ، این است که به همه کسانی که موفق شدند فکر کنید . کدام یک از نگرش های آنها را از همه مهمتر می دانید و برای خود می پسندید.

وقتی ارزشی را انتخاب می کنید و تصمیم می گیرید ، این یکی از اصول مورد باور شماست و در واقع می گوئید بر سر این اصل و این ارزش هرگز مصالحه نمی کنید . میزان پای بندی شما به این ارزش شخصیت و ویژگی های شما را به عنوان صاحب ارزش مشخص می کند.

پس از مشخص کردن ارزش ها باید آنها را اولویت بندی کنید . باید تصمیم بگیرید که کدام ارزش برایتان مهم تر بوده و کدام ارزش اهمیت کمتری برخوردار است . اگر هر یک از ارزش های خود را روی کاغذ بنویسید و بعد همه ی برگه ها را به استثنای یکی از آن ها دور بیندازید ، کدام برگه را حفظ می کنید؟

اگر خانواده برای شما بیش از سلامتی یا کار ارزش داشته باشد همیشه سلامتی خود را به خاطر رفاه خانواده به مخاطره می اندازید . اگر این اولویت بندی تغییر کند و شرایط کاری یا موفقیت مالی شما قبل از سلامتی شما قرار بگیرد در واقع می گوئید که حاضرید سلامتی خود را به خاطر موفق شدن در کارتان به مخاطره بیندازید.

اصل استحکام شخصیت یا پای بندی به ارزش ها یکی از قوانین عالم هستی است . هرگاه پای بندی به استحکام شخصیت را کنار بگذارید با مشکلات مواجه می شوید.

داشتن استحکام شخصیت برای موفق شدن از اهمیت فراوانی برخوردار است . توجه نکردن به استحکام یا ثبات شخصیت و یا مصالحه کردن ارزش ها نه تنها برای شما مجازاتی به همراه می آورد بلکه با استرس و ناخشنودی و بروز آشوب در زندگی شما همراه می شود .

رعایت استحکام شخصیت حکم می کند که در همه ی مواقع و همه ی شرایط با راستی و درستی زندگی کنید . هرگز نباید به خاطر پول ، کار یا مقام ، استحکام شخصیت خود را وجه المصلحه قرار دهید.

اصل مقاومت

در وزنه برداری ، عضلات با بلند کردن تکراری وزنه های سنگین رشد می کنند و بزرگ می شوند . وزنه هر چه سنگین تر باشد و مقاومت هر چه بیشتر باشد خون بیشتری به رگ ها جاری می شود و عضلات رشد بیشتری می کنند.

در کار رشد ذهنی هم اصل مقاومت مطرح است . در پرورش عضلات ذهنی یا ایجاد اعتماد به نفس می توانید این اصل را به کار ببرید . و برای رشد سریع ذهن خود هرگاه هر گاه تسلط به خود و مقید کردن خود به کارهایی که درست و مناسب است و یا واکنش درست و مناسب در برابر یک اتفاق ، در نتیجه مقاومت ایجاد می شود و شما بجای اینکه کاری که بر اساس احساس است و غلط است و زود گذر است را انجام نمی دهید و عاقبت اندیشی می کنید و کار درست و واکنش مناسب را انجام می دهید ، ذهن شما پرورش می یابد و شکل می گیرد. و انجام دادن کار درست بخشی از شخصیت شما می شود.

افزایش نیروی درونی

هر گاه در برابر مصیبت و اتفاقی مقاومت می کنید ، از پس مشکلات کوچک تر بر می آید . وقتی در موقعیت های خطیر با شجاعت عمل کنید ، به راحتی به مصاف با مشکلات جزئی می روید .

وقتی اعتماد به نفسی وجود نداشته باشد شجاعتی نمی تواند وجود خارجی پیدا کند ، اگر احساس کنیم می توانیم کاری را که پذیرفته ایم انجام دهیم ، نیمی از کار را انجام داده ایم.

اوریسون – سوئت ماردن

وقتی به اعتماد به نفس تجهیز می شوید به امکاناتی دست می یابید که هرگز تصورش را هم نمی کردید . می توانید در رویاهای بزرگ فرو روید ، می توانید هدف های بزرگ تری را برای خود در نظر بگیرید ، می توانید بیشتر متعهد شوید و بیش از هر زمان دیگری پیشرفت کنید.

ارسطو زمانی نوشت : خوشبختی یک حس است ، چیزی نیست که مستقیماً آن را به دست آورید . خوشبختی زمانی ایجاد می شود که فعالیتی هدفمند را دنبال کنید.

تقریباً هر چیزی که در زندگی به دست می آوریم بیشتر به شکل غیر مستقیم به دست ما می رسد . آنچه به دست می آوریم نتیجه ی انجام دادن یک کار دیگر است.

ما با آرزو کردن به اعتماد به نفس نمی رسیم ، بلکه با تلاش برای رسیدن به هدف های بالاتر به این مهم دست پیدا می کنیم . وقتی قدم قدم به جلو حرکت می کنیم ، احساس بهتر و قدرتمندانه تری به دست می آوریم و بهتر می توانیم چالش های بیشتری را پشت سر بگذاریم.

تمرکز نیز در زندگی خیلی نقش مهمی دارد هر چه بیشتر بتوانید متمرکز شوید ، بیشتر در زندگی شما محقق می شود.

فکر کردن به یک موضوع و متمرکز شدن روی آن ، شبیه آب و کود دادن به بذر است . تمرکز سبب رشد سریع تر می شود . هر چه بیشتر روی موضوعی تمرکز کنید ، امکان تحقق آن در زندگی بیشتر می شود.

ذهن نیمه هوشیار شما بسیار قدرتمند است و تمام مدت ۲۴ ساعت نیز فعال است حتی زمانی که در خواب هستید . هر فکری که به ذهن شما خطور می کند چه مثبت یا منفی اجازه می گیرد و پس از اینکه آنرا به ذهنتان راه دادید با تکرار آن و پرورش آن وارد ضمیر ناخودآگاه یا ذهن ناهوشیار شما می شود
شما باید تلاش کنید افکار خوب و مثبت در ذهنتان پرورش دهید و بدین ترتیب روی اعتماد به نفس شما نیز تاثیر می گذارد.

احساسات نیز در ذهن شما نیز ایجاد می شود و برای قدرت اعتماد به نفس باید از آن آگاهی داشته باشید . قانون احساسات و عواطف می گوید هر تصمیمی که می گیرید ، هر اندیشه ای که به ذهنتان خطور می کند ، هر اقدامی

که می کنید به شکلی مبتنی بر یک احساس است و دو احساس خیلی مهم است یکی هراس و دیگری میل به آرزو .

برایان تریسی دوستی داشت که سی سال بود سیگار می کشید .البته به نقل از خودش : او می گفت نمی تواند کشیدن سیگار را ترک کند ، زیرا به آن عادت کرده بود . تا اینکه روزی قفسه سینه اش درد گرفت و نزد پزشک رفت و پس از بررسی چند آزمایش گفته بود اگر سیگار ترک نکند تا شش ماه دیگر از بین می رود و او از آن پس دیگر سیگار مصرف نکرد .

اگر شما بر این باور باشید در زندگی به موفقیت بزرگی برسید و اینکه چیزی به دنیا اضافه کنید که مطلوب باشد .تبدیل به نیرویی بزرگ در طبیعت می شوید که کسی نمی تواند در برابرتان مقاومت کند . اگر به راستی به قدرت خود ایمان داشته باشید ، کسی نمی تواند مانع شما شود.

نکات مهم

- ۱ . شفافیت : دقیقا مشخص کنید چه می خواهید
- ۲ . انگیزه : انگیزه خود را بشناسید و درک کنید
- ۳ . تعهد : باور کنید می توانید به هر چه در ذهنتان است دست یابید
- ۴ . پایداری : مصمم شوید هر کاری را لازم است انجام دهید تا به هدفتان برسید
- ۵ . پشتکار : اهداف را ادامه دهید و خسته شدید استراحت کنید اما هدفی که می دانید ارزش آن را دارد رها نکنید و به تلاش خود ادامه دهید
- ۶ . مداومت: همه روز روی هدفتان کار کنید تا به هدفتان برسید

اسکروچ در فیلم کارتونی خود جمله داشت و گفت : هر روز ، روز کار است و اگر کسی غیر از این فکر کند باید نتیجه بی مزدی خود را تحمل کند..

معمولا ترس جلوی خیلی از اقدامات شما را می گیرد .ترس وجود دارد و همیشه هست .باید یادبگیرید با وجود ترس اقدامات مناسب و لازم را انجام دهید .ترس یکی از دشمنان بزرگ انسان است .ترس دشمن اعتماد به نفس هم هست.همیشه به همین شکل بوده

وقتی کسی در حیطه راحت طلبی قرار می گیرد ، به شدت در برابر تغییر مقاومت می کند در کلاس ارشد روانشناسی که بودیم یکی از همکلاسی ها از استاد پرسید چرا ذهن ما در این سن نسبت به دوران نوجوانی آرام است ؟ استاد گفت در دوران دانش آموزی ذهن نوجوان خیلی تحت تاثیر رویدادهای روزانه است و سریع واکنش نشان می دهد . در سنین بالاتر ذهن آرامش بیشتری را تجربه می کند.

ویلیام جمز می گوید : در مقایسه با آنچه باید باشیم ، تنها نصفه و نیمه بیداریم . ما تنها از بخشی از منابع ذهنی و فیزیکی خود استفاده می کنیم . انسان به مراتب در سطحی پایین تر از حد خود استفاده می کند . او دارای نیروهای همه جانبه است اما معمولا از آن ها استفاده نمی کند.

دستیابی به عظمت شخصی :

زنان و مردان بزرگ مطلقا بر این باورند که از این رو دنیا آمده اند تا در زندگی خود دست به کاری بزرگ بزنند . آن ها پنداره ای بزرگ تر از آنچه در حال حاضر از آن برخوردارند در ذهن می پروانند .

سوئت ماردن زمانی گفت : قدرت هایی در درون شما وجود دارد که اگر بتوانید آن ها را کشف کنید و از آن ها استفاده نمایید می توانید به رویایی که آرزوی آن را دارید برسید.

اهدافتان را طبقه بندی کنید

۱. هدف های مالی و مادی
۲. هدف های شخصی و خانوادگی
۳. هدف های تحصیلی
۴. هدف های معنوی
۵. هدف های سلامتی و آمادگی جسمانی
۶. هدف های اجتماعی

هدف هایتان را سازماندهی کنید و هدف های بهتر را در راس فهرست قرار دهید و بعد درجه بندی کنید

آخرین و شاید بهترین نقطه در هدف گذاری این است که از جمع همه ی هدف ها یک هدف را که از همه مهم تر است انتخاب کنید ، این کلید موفقیت شماست . این نقطه ی شروع حرکت به سمت عظمت است.

جملات برایان تریسی

نکات مهم از برایان تریسی

۱. بزرگترین کشف بشر این نکته است: شما همان می شوید که به آن فکر می کنید.
۲. اول اینکه به چه فکر می کنید؟ و دوم اینکه چگونه فکر می کنید.

۳. آن چیزی که اکثر اوقات به فکرش هستید در زندگی تان رشد و نمو خواهد کرد.
۴. موفقیت و پیروزی شما از کسی که همیشه دل نگران مشکلاتش است بیشتر خواهد بود.
۵. به طور دقیق مشخص کنید از زندگی تان چه می خواهید و درباره ی درآمدتان چه فکری در سر دارید.
۶. آنچه خواهانش هستید به صورت هدف هایی مشخص و روشن یادداشت نمایید . با انجام این کار ، همکاری خارق العاده ای بین مغز و دست شما برقرار می شود.
۷. برای دست یابی به هر هدفی ، زمان خاصی را تعیین کنید . اگر هدف بزرگ باشد آن را به هدف های کوچک تبدیل نمایید و برای انجام هر هدف کوچک ، زمانی معین و مشخصی لحاظ کنید.
۸. لیست تکمیل شده بر حسب الویت ، درجه بندی نمایید تا بدین وسیله برنامه ی کاریتان روتین شود .
۹. براساس برنامه تهیه شده کارتان را شروع کنید . تعداد اهداف و برنامه هایی که به دلیل تنبلی و تعلل و اهمال کاری و سهل انگاری هیگه به ثمر نمی رسند ، مبینید زیاد هستند.
۱۰. در هر کاری که می خواهید در آن به موفقیت برسید تعهد به کار روزانه موفقیت های زیادی را برای شما به بار می آورد .
۱۱. به دوستان و آشنایان خود نگاهی بیندازید و ببینید چه نکات مثبت و موفقیت هایی دارند ، از کارهای خوب آنها الگو برداری کنید.
۱۲. پس از نوشتن اهداف و الویت بندی آنها ببینید کدام یک بیشترین تاثیر را در صورت به ثمر رساندن آن برای شما خواهد داشت.
۱۳. از خود بپرسید مهمترین کار روزانه من چیست ؟ و اگر شما تنها یک کار را بخواهید زودتر انجام دهید کدام فعالیت است.
۱۴. سعی کنید همیشه روی کاغذ فکر کنید . این کار باعث می شود تا هدف هایتان به واقعیت تبدیل شود .
۱۵. من بر روح ، روان و سرنوشتم تسلط دارم. ویلیام هنلی "
۱۶. از این پس باید مسئولیت پذیر باشید : مسئولیت آنچه اکنون هستید و در آینده خواهید بود .
۱۷. از بهانه تراشی و سرزنش دیگران به خاطر مشکلات و کمبود هایی که خود دارید ، دست بردارید. شکایت از دیگران و کمبودهایی که خود دارید ، دست بردارید.
۱۸. موفق ترین افراد کسانی هستند که با هر شغلی که داشته باشند باز هم خود را دارای شغل آزاد می دانند.
۱۹. افرادی که احساس مسئولیت دارند همیشه به نتیجه فکر می کنند به همین دلیل همواره پیش قدم هستند.
۲۰. افراد مسئولیت پذیر همواره آماده کار هستند و برای داشتن موقعیت های بهتر با اختیارات بیشتر فعالیت می کنند .
۲۱. اگر شما یک روز رئیس باشید تنها و مهمترین تغییری که می توانید انجام دهید چیست.
۲۲. دلایل عمده ای که باعث می شوند نتوانید به اهداف مالی تان برسید را یادداشت نمایید.

۲۳. کاری که واقعا به آن علاقه دارید انجام دهید. کاری که ذهن جستجوگر شما را به خودش معطوف کند.
۲۴. وقتی مشغول کاری باشید که آن را دوست دارید آن وقت هیچگاه فکر نمی کنید مشغول کاری هستید.
۲۵. افراد موفق آنهایی هستند که کاری متناسب با توانایی ها ، نقاط قوت ، استعدادها و علایق شان یافته اند.
۲۶. وقتی آن کاری که دوست دارید را انجام می دهید ، شما به یک جریان ممتد انرژی ، هیجان و ایده های بکر متصل می شوید و همین باعث می شود که عملکرد های بهتر از قبل انجام دهید.
۲۷. اگر شما همین فردا یک میلیون دلار داشتید ، باز هم به همین شغل فعلی تان ادامه می دادید؟ این سوالی مهم است. اگر باز هم همین شغل را ادامه می دادید شما موفق هستید.
۲۸. کاری که بیشتر از بقیه دوست دارید ، مشخص نمایید .ببینید چه عواملی باعث شده اند تا شما در زندگی به موفقیت برسید؟ اگر قرار است کاری را شروع نمایید و آن کار باعث موفقیت شما گردد ، آن کار چه خواهد بود؟
۲۹. کیفیت در زندگی شما جدا از اینکه در چه حوزه ای فعالیت می نمایید بستگی به این موضوع دارد که به چه اندازه خود را متعهد می دانید که در کارتان بهترین باشید.
۳۰. از همین امروز اراده نمایید که در کارتان بهترین باشید و این را که خود جزو ۱۰٪ بهترین های رشته ی خود بدانند به عنوان یک هدف تعیین نمایید.
۳۱. هر شخص ماهری روزی ناکارآمد بوده است و آن کس که امروز جزو بهترین های حرفه اش است روزی در حرفه ی دیگری مشغول به کار بوده است .
۳۲. زمانی که کارتان را واقعا درست انجام دهید ، احساس شوق و رضایت خاطر در شما بوجود خواهد آمد.
۳۳. شما قادر نیستید که هر مهارتی را با سرعت بیاموزید اما می توانید موثرترین مهارت را شناسایی کنید و سپس برای بهتر شدن آن ، تلاش نمایید.
۳۴. چه قسمت از کارتان را اگر درست ، به جا و به نحوی مطلوب و عالی انجام دهید به بالاترین سطح در رشته خودتان دست پیدا خواهید کرد.

۳۵. یادگیری به طور مداوم ، حداقل شرط لازم برای کسب موفقیت در هر کاری می باشد. دنیس ویتلی
۳۶. شما ظرفیتی نامحدود برای یادگیری و کسب مهارت هایی را دارید که می تواند به شما در زمینه ی کاریتان کمک کند. توانایی های ذهن ، هوش و استعداد شما به حدی است که اگر باتقی مانده عمرتان را هم صرف آموزش و یادگیری نمایید باز هم نخواهید توانست از تمام این ظرفیت استفاده نمایید.
۳۷. مغز شما مانند یک ماهیچه عمل می کند . اگر از ماهیچه های بدنتان کار بکشید آنها قوی تر خواهند شد . پس اگر از مغزتان نیز کار بکشید ، قوی تر خواهد شد.
۳۸. رهبران همیشه در حال یادگیری هستند ، یادگیری مداوم کلید موفقیت در قرن ۱۵ هجری است.
۳۹. هر روز ۱ ساعت مطالعه کنید و سعی کنید بیشتر موفقیت و انگیزشی و مخصوصا در حیطه کاری تان باشد .مطالعه برای ذهن به مثابه ورزش برای بدن می باشد.
۴۰. خیلی ها از طریق گوش دادن به برنامه های آموزشی میلیونر شدند .شاید به همین دلیل باشد که آموزش از طریق شنیدن را بزرگترین جهش آموزشی قبل از چاپ دانسته اند.
۴۱. تا جایی که امکان دارد در هر دوره و سمینار مفیدی که مرتبط به حرفه شماست ، شرکت کنید . مطالعه کردن همراه با گوش کردن به برنامه های آموزشی و شرکت در سمینار ها به شما کمک خواهد کرد تا صدها ساعت و به عبارتی میلیون ها تومان صرفه جویی کنید.
۴۲. موضوعی را برگزینید که باعث افزایش بهره وری و کارایی شما شود . تسلط کامل بر این موضوع را هدفتان قرار دهید . و سپس هر روز درباره آن مطالعه کنید.
۴۳. بخشی از پولی که در می آورید به خود شما تعلق دارد ، اگر نتوانید آن را پس انداز و سرمایه گذاری کنید ، رشد نخواهید کرد.
۴۴. پرورش این عادت برای تمام عمر کارتان که ابتدا پس انداز و سپس سرمایه گذاری نمایید.
۴۵. با پشتکار تمام در همه چیز صرفه جویی نمایید ، مواظب هر ریال خود باشید و درباره هر هزینه از خود سوال کنید آیا ضرورت دارد؟ قبل از هر هزینه فکر کنید و دیرتر خرید کنید که مطمئن شوید هزینه اضافی نبوده است.

۴۶. در مورد پول مطالعه کنید تا متوجه شوید که چگونه رشد می کند . کتاب ها . مجلات و مقالاتی را که توسط متخصصین درباره این موضوع نوشته شده است بخوانید .

۴۷. هیچ گاه پس انداز ، سرمایه گذاری و یادگیری را متوقف نکنید تا بتوانید به استقلال مالی برسید.

مهارت های زندگی:

بخش اول :

مهارت های زندگی مهارت هایی هستند که به ما کمک می کنند در موقعیت های مختلف زندگی عاقلانه و صحیح رفتار کنیم .

مهارت هایی همچون تصمیم گیری . حل مسئله و خلاقیت و بالا بردن اینها و هدف آن ایجاد انگیزه در فرد برای حرکت به سوی استقلال و خودشکوفایی است.

نقش خانواده در آموزش مهارت های زندگی بسیار مهم است به طوری که نحوه تربیت کودک .موفقیت یا شکست او را در بزرگسالی مشخص می کند.

توانایی ها .احساسات و رفتار افراد تحت تاثیر اتفاقاتی است که در دوران کودکی تجربه کرده اند.

خودآگاهی: توانایی و شناخت خود از جمله نقاط ضعف و قوت .خواسته ها .نیاز ها و استعدادها و ارزشها .افکار و اهداف خود است.

افراد با شناخت خود حقوق فردی و اجتماعی و مسئولیت های خود را نیز می شناسند.

هدف: نقطه ای است که قصد داریم به آن برسیم و در آن مسیر آگاهانه قدم برداریم.
ویژگیهای هدف:

۱. هماهنگ بودن هدف با توانایی ها و امکانات فرد
۲. هماهنگ بودن با اعتقادات و باورهای فرد
۳. مشخص بودن زمان دستیابی و داشتن کمیت آن
۴. توانایی و قابل دستیابی بودن و واقع بینانه بودن آن

تفکر خلاق:

توانایی کشف و ایجاد اندیشه های جدید که به فرد کمک می کند ایده های جدید داشته باشد و هنگام با حوادث ناگوار و احساسات منفی بتواند آنها را به احساسات مثبت تبدیل کند و موانع و مشکلات را حل و فصل کند و از میان بردارد.

ویژگیهای خلاقیت:

۱. فرد را قادر می سازد که انتخاب های کوناگون و بیشتری داشته باشد و بهترین راه را برای حل مسائل استفاده کند
۲. با تفکر خلاق فرد توانایی بیشتری دارد با مشکلات مواجه شود و مقابله کند
۳. تفکر خلاق عامل مهمی در دستیابی به راه حل های زندگی شاد و لذت بخش و صحیح است.

خانواده و جامعه نقش مهمی در ایجاد و پرورش تفکر خلاق دارند.

تصمیم گیری:

یعنی توان تشخیص راه .و تشخیص انتخاب در میان انتخاب ها و گزینه های متعدد.
تصمیم گیری در همه لحظات زندگی انسان نقش مهمی دارد ولی در لحظات حساس و دشوار اهمیت زیادی دارد .چون هر تصمیمی مسئولیت های و نتایجی دارد که در زندگی انسان تاثیر بسزایی دارد.

نکات تصمیم گیری:

۱. داشتن اطلاعات لازم در هنگام تصمیم گیری. یکی از نکات اصلی تصمیم گیری است.
۲. در تصمیم گیری باید هدف مشخص و روشن باشد
۳. تعصب داشتن و کم حوصلگی فرد تصمیم گیرنده او را به اشتباه می اندازد.
۴. افراد باید مسئولیت اعمال خود را قبول کنند
۵. در آن زمینه بهتر است با افراد دانا و آگاه و با تجربه مشورت شود.
۶. به تاثیر طرز تفکر اطرافیان و خانواده در تصمیم گیری توجه و لحاظ شود.

همدلی: همدلی یعنی فرد مشکلات دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. و برای احساسات آن ها ارزش قائل شود. در واقع همدلی تلاشی است که فرد برای فهم موقعیت زندگی دیگران انجام می دهد. روش های تقویت همدلی:

۱. هنگام همدلی به حالات چهره طرف مقابل توجه کنید.
۲. با درک احساسات مخاطب به او نشان دهید برایش ارزش و احترام زیادی قائل هستید.
۳. یادآوری تجرب مشابه دیگران به شما کمک می کند
۴. هنگام همدلی با دیگران خود را بجای آنها بگذارید.
۵. از مقایسه کردن افراد با دیگران خود داری کنید

توانایی نه گفتن: مهارتی است که فرد را قادر می سازد به درخواست های نابجای دیگران نه بگوید و جواب منفی دهید.

نکات در مورد نه گفتن:

۱. همه افرادی که در اطراف ما زندگی می کنند و اتفاقاتی که در اطراف ما رخ می دهد. مطلوب ما نیستن.
۲. باید در مواقع ضروری در خواست های مختلف و خواسته های غیر منطقی را رد کرد.
۳. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجزند. همواره در روابط بین فردی با مشکل مواجه می شوند و در ارتباط خود احساس امنیت نمی کنند .
۴. ما در حین اینکه در خواست های غیر منطقی دیگران را رد می کنیم باید احترام آنان را حفظ کنیم.
۵. پاسخ دادن به درخواست ها را به تعویق اندازید
۶. نه گفتن را تمرین کنید و عواقب نه گفتن را بسنجید
۷. اولین نه گفتن راه را برای نه گفتن های بعدی هموار می کند.

۸. هر بار که نه می گویند سعی کنید احساس خوبی داشته باشید
۹. از کسی که اصرار دارد سریع به او پاسخ دهید دوری کنید
۱۰. از انجام کارهای خارج از توان خود دوری کنید

ترس: ترس واکنشی است که هنگام احساس خطر از خود نشان می دهیم.

نکات ترس:

۱. نحوه تفکر ما در مورد خودمان و اطرافیان و عدم آگاهی ما می باشد.
۲. هر قدر فرد بی اطلاع تر باشد. ترس و نگرانی او بیشتر است.
۳. کودکانی که در محیط های خشن زندگی می کنند. دچار ترس و اضطراب دائمی هستند.
۴. ترس علت های مختلفی دارد و راهکارهای مختلفی برای درمان آن وجود دارد.
۵. فرد ترسو را به تدریج با موقعیت ترس مواجه کنید .
۶. کارهای مورد علاقه فرد ترسو را به او واگذار کنید و بگویند اکثر ترس ها خیالی است.
۷. فرد را به نوشتن مطلب و شعر و نقاشی و مطالعه تشویق کنید.
۸. به فرد ترسو توجه طبیعی و مهربانانه داشته باشید.

نکات شخصیتی:

هرگاه کسی به اوج می رسد و به چیزهای جالبی می رسند و دست می یابند. کسانی که به خوبی آنها ظاهر نمی شوند موفقیت آنها را بخت و اقبال بلند توصیف می کنند.

شاید مهمترین نکته برای موفقیت کیفیت شخصیت شما و نگرش است که آن را به دنیای خود و همه روابطتان می آورید.

هرچه شمار بیشتری از مردم شما را دوست داشته باشند. درپچه های وجود خود را به روی شما باز می کنند و به شما کمک می کنند و حمایت می کنند تا شما به اهداف خود برسید.

در محل کار توانایی کنار آمدن با دیگران و همکاری کردن یکی از ویژگیهای است که باعث می شوند افراد بیشتری به شما احترام بگذارند.

عزت نفس شما مهمترین نکته در شخصیت شماست. اینکه شما چه تصویر ذهنی از خود دارید بر روی دیگران تاثیر می گذارد.

هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید. دیگران را بیشتر دوست خواهید داشت و مورد احترام خواهید بود.

بخش دوم: نکات مهارت های زندگی

۱. فردریک هرزبرگ، روانشناس پول را "فاکتور بهداشتی" معرفی می کند. برای اینکه احساس امنیت کنیم به حداقلی پول احتیاج داریم. اگر کمتر از حد نیاز پول داشته باشیم پیوسته به پول فکر می کنیم. ثروت مندان به شما می گویند که پول صرفا وسیله ای برای محاسبه امتیاز و درجات است. وقتی به اندازه کافی پول داشته باشید به سلامتی و روابط خود و ایجاد تغییر در زندگی می اندیشید.
۲. می توانید مثبت باشید و یا سعی کنید روحیه با نشاطی داشته باشید. طوری رفتار کنید انگار نقش یک شخص مثبت، با نشاط و دوست داشتنی را ابراز کنید و طوری حرف بزنید و رفتار کنید انگار به کسی که می خواهید تبدیل شده اید.
۳. بعضی افراد به شانس اعتقاد دارند. اما در واقع این است که در اغلب مواقع شانس اتفاق نمی افتد. بلکه هر اتفاق و رویدادی زمینه و دلیلی دارد. بجای شانس و تصادفی بودن باید از احتمالات صحبت کرد که یک اتفاق را منجر می شود.
۴. اگر در جاده زندگی رانندگی می کنید، این همان مسیری است که در لحظه اکنون دارید. آینده شما بستگی به این دارد اکنون چه می کنید. مثلا در رانندگی آینده به این بستگی ندارد دیروز چگونه رانندگی کرده اید یا فردا چگونه رانندگی می کنید. بلکه به این بستگی دارد الان چطور رانندگی می کنید و فرمان را در دست دارید.
۵. هرچه در زندگی تجربه می کنید نمونه یا معادل آن در ذهنتان وجود دارد. در معادله زندگی گذشته با آینده برابر نیست. بنابراین هدف اصلی شما باید این باشد که در خود معادل ذهنی ایجاد کنید. در این صورت آنچه در بیرون از آن لذت می برید باید در خود فراهم سازید تا به وقوع بپیوندد.
۶. اگر کسی با اطمینان خاطر در راستای رویاهایش حرکت کند و بکوشد تا آن زندگی را که در ذهن خود تجسم کرده حیات ببخشد. به موفقیتی باور نکردنی می رسد. هنری دیوید تورئو
۷. شاید در مورد قانون علت و معلول می توان گفت که افکار علت و شرایط معلول هستند.

امرسون می گوید : انسان آنچه را فکر می کند همان می شود.
بنابراین اگر فکر خود را تغییر دهید زندگی تان تغییر می کند.تبدیل به آدم متفاوتی می شوید و زندگی
تان تغییر می کند.

۸. طبق باور در زمینه بخت و اقبال این است که آنچه را با تمام وجود باور کنید .تبدیل به واقعیت شما می
شود.

۹. ویلیام جیمز استاد دانشگاه هاروارد می گوید: باور .حقیقت واقعی را شکل می دهد.

۱۰. اگر شما باور داشته باشید که برایتان مقدر شده در زندگی موفق شوید .طوری رفتار می کنید که
به این واقعیت دست یابید. اگر با اطمینان معتقد باشید که انسان خوشبختی هستید .باورتان تبدیل به
حقیقتی در دنیای واقعی می شود.

۱۱. همیشه با مهمترین کار روزتان را شروع کنید .هرگز با خود نگوید ابتدا کارهای جزئی و راحت را
انجام دهم.چون طبق قانون پارتو وقتی ۲۰ درصد از فعالیتهایی که بیسشترین نتیجه یعنی ۸۰درصد را در
پی دارد. انتخاب کنید با مهمترین کار شروع کنید.

منابع و مأخذ

۱. زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد- مولفین: ریتا ال. اتکینسون - ریچارد سی. اتکینسون - ادوارد ای. اسمیت - داریل ج. بم - سوزان نولن. هوکسما

- مترجمین: دکتر محمد نقی براهنی - دکتر بهروز بیرشک - مهرداد بیک - دکتر رضا زمانی - دکتر سعید شاملو - دکتر مهرناز شهرآرای - دکتر یوسف کریمی - نیسان گاهان - مهدی محی الدین - دکتر کیانوش هاشمیان
۲. آسیب شناسی روانی - مترجم و مولف: دکتر مهدی گنجی - ویراستار: دکتر حمزه گنجی
۳. روان شناسی اجتماعی - مولفین: دکتر رابرت بارون - دان برن - نایلا بسکامب - مترجم: دکتر یوسف کریمی
۴. نظریه های شخصیت - مولفین: دوان بی شولتز - سیدنی الن شولتز - مترجم: یحی سید محمدی
۵. زمانی برای موفقیت - گردآوری و تالیف: رحیم منشادیان - انتشارات آموزشی تالیفی کارآفرین آریا
۶. یادداشت هایی از روان شناسی - گردآوری و تالیف: رحیم منشادیان - انتشارات ارشدان
۷. روانشناسی تربینی ، ترجمه علی اکبر سیف
۸. مقاله دانشگاه طباطبایی مقایسه راهبردها ی یادگیری دانش آموزان قوی و ضعیف دوره دبیرستان مناطق ۲، ۴، ۱۱، شهرستان فردوس
۹. مقدمه ای بر نظریه های یادگیری تالیف السون و متیو اچ و ترجمه علی اکبر سیف
۱۰. روشهای یادگیری و مطالعه .تالیف و ترجمه علی اکبر سیف
۱۱. یادگیری انسان ، تالیف جین الیس اورمراد و ترجمه یحی سید محمدی
۱۲. تسلی بخشی های فلسفه - نویسنده: آلن دوباتن - ترجمه عرفان ثابتی
۱۳. (۹) اصل معنوی : دکتر وین دایر - ترجمه علی علی پناهی
۱۴. سر رشته ی زندگی را بدست گیرید - دکتر وین دایر - ترجمه : مسعود خلدی
۱۵. خوشبخت مردن - آلبر کامو - مترجم: دکتر قاسم کبیری
۱۶. معجزه ذهن - برای رسیدن به آرزوها- مولف :دکتر مرتضی احمدی منش
۱۷. هنر خودنو آفرینی اثر برایان تریسی - مترجم:بهزاد رحمتی
۱۸. میلیونرهای خود ساخته - برایان تریسی - مترجم: زهرا رضایی
۱۹. قدرت اعتماد به نفس - برایان ترسی - ترجمه: مهدی قراچه داغی
۲۰. مذاکره - برایان تریسی - ترجمه: فاطمه باغستانی
۲۱. رموز برنامه ریزی موفق - برایان تریسی - ترجمه : محمد خان بابایی
۲۲. مهارت های روانشناسی در جامعه - مولف: خدیجه زمانی -موسسه فانوس دانش
۲۳. اشراق در ۶۰ روز - خرد زمانه - نویسنده : دکتر وین دایر - مترجم: مهدی افشار

