

خبرنامه شماره ۱۴

فیرنامہ ماروم



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسنندگان: فائزہ حاجی پور، زینب سیار فرد، زہرا کھدوی



تقلید فراگیر و سوگیری در منزلت

شناسایی نشانه‌های منزلت و موفقیت، و سپس تقلید از افرادی که این نشانه‌ها را برجسته می‌سازند، مهارت‌هایی هستند که احتمالاً در جریان تکامل انسان انتخاب شده‌اند. احتمالاً اجداد ما که این مهارت‌ها را داشتند، در مقایسه با کسانی که فاقد این قابلیت بودند، شانس بقای بیشتری داشته‌اند. افزون بر این، همیشه مشخص نیست که وقتی تلاش می‌شود مهارتی از دیگران فرا گرفته شود، کدام رفتارهای خاص عامل کسب موفقیت هستند. به عنوان مثال آیا پدیده موفقیت "لبرون جیمز" در بسکتبال ناشی از جریان تمرین‌های بی‌وقفه او بوده است، به شیوه دنباله‌روی مسیر اسطوره کودکی خود "مایکل جوردن" مرتبط بوده است، و یا ناشی از تبعیت وی از نصیحت‌هایی بوده است که والدین و مربیان از دوره کودکی به او ارائه کرده‌اند؟

از آنجاییکه مشخص نیست رفتارهای اساسی موفقیت کدام هستند، شایع‌ترین گزینه برای مردم، برخورداری از سازوکار تقلید فراگیر است. در واقع بسیاری از مردم جذب افراد دارای اعتبار می‌شوند، آنها را مشاهده می‌کنند و بدون تأمل در مورد آنچه انجام می‌دهند، از آنها تقلید می‌کنند. زمانی که در تبلیغات از افراد شاخصی همچون "لبرون جیمز" استفاده می‌شود تا کالایی را که هیچ ارتباطی به عامل شهرت وی ندارد به ما بفروشند، در واقع روی این سازوکار تقلید فراگیر سرمایه‌گذاری می‌کنند. به عنوان مثال، "لبرون جیمز" در تبلیغات کوکاکولا، صنعت بیمه، میکروسافت، مک دونالدز و ماشین چمن زنی حضور داشته است، که هیچ کدام از این موارد به مهارت‌های بسکتبال وی ربطی ندارند.

سازوکار تقلید فراگیر ما را به سمت تبعیت از افراد شاخص سوق می‌دهد تا از هر آنچه آنها انجام می‌دهند تقلید کنیم؛ حتی اگر رفتارهایی که تقلید می‌کنیم نادرست باشند. یکی از آثار جانبی سوگیری منزلت این است که افراد جذب افراد مشهور می‌شوند و می‌خواهند همه چیز را در مورد آنها بدانند؛ مثلاً اینکه وزن آنها چقدر است و یا اینکه همسر آنها کیست. در واقع علاقه فراوان به ستاره‌هایی همچون "پاریس هیلتون" و "کیم کارداشیان" نمایانگر این است که سوگیری منزلت در ما چنان شدید است که گاهی این افراد خویش‌پرور می‌شوند؛ یعنی اشتها برخی از این افراد تنها در این است که مشهور هستند!! و طرفداران پرشمار هر حرکت آنها را دنبال می‌کنند..

در زندگی امروز که دستیابی به رسانه‌های اجتماعی و بسترهای مجازی ساده و گسترده است، پدیده تقلید فراگیر برای رسیدن به منزلت اجتماعی دوچندان است. در این میان گاهی بدون اندیشه‌ورزی در مورد شایستگی‌های فردی که از او تقلید می‌کنیم، تنها میزان افرادی که او را دنبال می‌کنند و به زندگی او می‌نگرند، ملاک ما برای شایستگی آنها و در پی آن تقلید فراگیر خواهد بود.



*اما لحظه‌ای تأمل کافی است که بدانیم، انسان بی‌اندیشه
چقدر مستعد گمراهی است و تقلید فراگیر چه آفت بزرگی است
برای منزلت ناب انسانی*

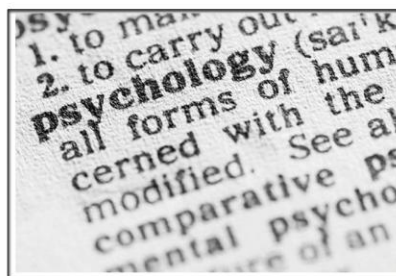
پرویز آزادفلاح



اخبار روز روانشناسی

استفاده از ماری جوانا هوش هیجانی را کاهش می دهد؟

طبق تحقیقات انجام شده، ماری جوانا می تواند پردازش عاطفی را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

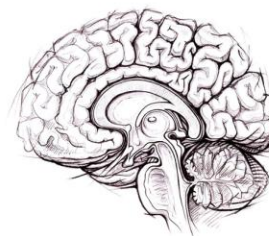


- مصرف مزمن ماری جوانا باعث نقص در توانایی فرد در تشخیص حالات عاطفی دیگران می شود و این در دنیای روان شناسی یعنی هوش هیجانی فرد کاهش می یابد.

- آن ها طی تحقیقات خود علائم زیر را در مصرف کنندگانی که سال ها ماری جوانا مصرف کرده اند شناسایی کردند.

۱. عدم پاسخویی به محرک عاطفی.

۲. کاهش دقت و زمان پاسخ در هنگام شناسایی و تمایز حالات عاطفی مانند شادی و غم یا عصبانیت



• سیکل معیوب مصرف ماری جوانا و مشکلات عاطفی در روابط!

نکته ی جالبی که در این تحقیقات به دست آمده است این است که ، مردم برای فرار از مشکلات بین فردی خود به ماری جوانا پناه می برند درحالی که این خودش باعث سردی روابط می شود و این چرخه تا بی نهایت تکرار می شود.

۳. کاهش فعالیت های عصبی هنگام قرار گرفتن در معرض محرک های حسی
۴. کاهش فعالیت در قشر جلوی پیشانی و قشر پیش پیشانی داخلی در پاسخ به نمایش های حسی تصویری.

طبق گفته ی محققین این اولین مقاله ی مروری در این باره است و هنوز این پژوهش جای کار دارد.

به صورت کلی این تحقیق هشدار جدی برای تأثیر ماری جوانا بر روابط فردی می دهد، چرا که درک احساسات و هیجانات افراد در روابط بر صمیمیت آن ها بسیار مؤثر است.



فلسفه‌ی تنهایی

نویسنده: لارس آسوندس

ترجمه: شادی نیک رفعت

نشر: گمان

لارس اسوندس، نویسنده‌ای هست که در بیشتر آثارش به ما دستورالعمل مشخصی نمی‌دهد اما چنان توانمند از داستان‌ها و مثال‌ها در بیان محتوایش استفاده می‌کند که دید کلی و بسیار خوبی درباره‌ی مسئله می‌دهد، تا بتوان خوب درباره‌ی آن فکرکرد و انتخاب کرد.

این کتاب تنهایی را توضیح می‌دهد، انواعش و دلیل به‌وجود آمدنش را می‌گوید، علت نیاز ما به ارتباطات را روشن می‌سازد و به ما می‌آموزد که تنهایی چه زمانی خوب و چه زمانی بد است تا از خطر انزوای ما و حس‌های بد جلوگیری کند. در بخش‌هایی از این کتاب می‌خوانیم:

- تنهایی به معنای عدم وجود جمع و گروه نیست، بلکه به این معنی است که ایده‌آل‌های ما از آن جمع محقق نشده‌است.
- ما همه یک‌جور دورویی و تضاد ذاتی درونمان داریم که هم به سوی دیگران می‌کشمان چرا که به‌آن‌ها نیاز داریم و هم مارا از آن‌ها دور می‌کند، چون که به دور بودن از آن‌ها هم نیاز داریم و می‌خواهیم گاهی تنها بمانیم.
- بلوغ بیشتر از هرچیز توان تحمل تنهایی است.
- آدم‌ها همیشه تنها می‌مانند، صدا و ادا درمی‌آورند و فکر می‌کنند دارند با یکدیگر تعامل می‌کنند و همدیگر را می‌فهمند اما در واقعیت تمام این‌ها توهمی بیش نیست





○ تسلای این جهان این است که رنج مداوم و پیوسته وجود ندارد.

○ عشق یعنی همین ، همه چیز را باید ارزانی کرد همه چیز را باید فدا کرد،

بدون طمع پاداشی...

○ در وجود انسان ها همیشه آرامشی هست که هنگام درماندگی به سوی او پناه

می برند، یک پناه گاه خلوت در مرز گریستن.



ما پیش از آن که به اندیشیدن خو کنیم...

به زیستن

عادت می کنیم!

آلبر کامو



چرا مرز قائل شدن برای خودتان، کیفیت زندگی تان را ارتقا می دهد؟

مرزگذاری های سالم می تواند روابط شما را بسازد یا ویران کند، که در هر دو صورت برای شما مفید است، چراکه روابط ناسالم شما خاتمه می یابد و چه از این بهتر؟

آنچه خواهید خواند:

- ۱۰ اهمیت مرزگذاری های سالم.
 - مرزها باید به صورت دوطرفه در روابط ایجاد شوند.
 - راه هایی که می توانید از دیگران بخواهید به مرزهای شما احترام بگذارند.
- وقتی که ما مرزهایی را برای خود در نظر می گیریم نشان دهنده این است که برای خودمان و ارزش هایمان احترام قائلیم و خودمان را خوب شناخته ایم. از طرفی انرژی ما برای یافتن چیزها و افراد محبوبمان هدر نمی رود.

۱۰ اهمیت مرز گذاری:

۱. با مرزگذاری برای خودمان مرزهای دیگران را هم می شناسیم.
۲. خشم و عصبانیت کمتری را تجربه می کنیم، چرا که «جنگ اول به از صلح آخر» است.
۳. احساس آرامش درونی بیشتری داریم.
۴. زمان و انرژی ای که صرف مسائلی که روی آن حساس هستید می شود، صرف کارهای مهم تری می شود.
۵. احساس احترام به خود بیشتری دارید و در نتیجه احترام بیشتری از دیگران هم دریافت می کنید.
۶. وقتی که مسئولیت ها و مرزهایتان را مشخص کنید، مشاجرات کمتری را صرف آن می کنید و توقعات دیگران را سازمان دهی می کنید.
۷. مرزها روابط شما را رشد یافته تر می کنند، چرا که غربالگری اتفاق می افتد.
۸. مرزها عزت نفس شما را تقویت می کنند، چرا که در روابط با دیگران، آن ها مشخص کننده ی کاربرد و جایگاه شما نمی شوند و خودتان این نقش را از قبل انجام داده اید و تصمیم گرفته اید که چگونه و در چه جارجوب هایی برای خودتان ارتباط ایجاد کنید.
۹. اضطراب و احساس گناه شما را کاهش می دهد.
۱۰. در نهایت مرزهای روشن، باعث می شوند دیگران شما را دقیق تر بفهمند و پذیرش بیشتری نسبت به شما داشته باشند.





روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

مثال‌هایی از انواع مرزها:

- جسمی:** فاصله‌تان را با من حفظ کنید. بدون اجازه من وارد اتاقم نشوید.
- عاطفی:** لطفاً وقتی که من احساساتم را با شما درمیان می‌گذارم، من را قضاوت نکنید.
- زمان:** من فقط یک ساعت می‌توانم اینجا بمانم، شما نیاز به چقدر زمان دارید تا در این کار به من کمک کنید؟
- جنسی:** اگر بنا باشد ما باهم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم، نیاز است که از روش‌های جلوگیری استفاده کنیم.
- اخلاقی:** من نمی‌تونم دروغ بگویم برایت. عذرخواهی می‌کنم.
- منطقی:** هیچ مشکلی ندارد اگر با من مخالف باشید.
- مالی:** من اگر به شما پولی قرض بدهم، یک ماهه به آن نیاز دارم و لازم است که سر وقت واریز شود.
- روحی:** من نمی‌توانم بپذیرم که باورهای من را مسخره کنید.

جملات خود را می‌توانید این‌طور شروع کنید:

- من واقعا را نمی‌خواهم.
- من وقت را ندارم.
- من برای به شما نیاز دارم.
- این برای من مهم است که.....
- من راحت نیستم وقتی که.....
- گفتن این برای من سخت است اما.....
- من واقعا به این چیزها اهمیت می‌دهم.





*اگر از هرکجای دنیا تصمیم گرفتید که با روانشناس مورد علاقه خودتان جلسه مشاوره داشته باشید، ماروم همه محدودیت‌ها را برداشته است.

شما میتوانید با روانشناس خود جلسه آنلاین ویدئویی یا تماس تلفنی داشته باشید و از طریق لینک "درخواست مشاوره" درخواست خودتان را ثبت کنید.

 www.maroom.org

تماس با ما:



۸۸۵۳۷۸۷۵ - ۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱



@maroom_org



@maroom_org



maroom.org