

روز سی و پنجم: امشب برای شام سر میز یا سر سفره، تعدادی شمع روشن کنید و اجازه دهید هسرتان تحت‌تأثیر شمع و تزیین غذا قرار بگیرد. لطفاً امشب آهسته‌تر شام بخورید و وقت بیشتری را صرف غذا خوردن کنید.

درنگی باروان شناسان

یونگ: بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی

تینا امیری؛ روان‌شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

کارل گوستاو یونگ؛ روان‌پزشک شهیر سوئیسی، بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی است. وی در آغاز از همکاران و پیروان فروید بود لیکن مدتی بعد از فروید فاصله گرفت و مکتب خود را با عنوان «روان‌شناسی تحلیلی» پایه‌گذاری کرد.

یونگ همچون فروید روان‌انسان را دارای سطوح هوشیار و ناهوشیار می‌داند. تصورات هوشیار آن‌هایی است که فرد می‌تواند آن‌ها را به‌خاطر آورد و درک کند و لی با عناصر ناهوشیار موجود در روان خود، ارتباط آگاهانه‌ای ندارد. یکی از مهم‌ترین مفاهیم جدیدی که توسط یونگ به‌حیطه روان‌شناسی وارد شد، «ناھوشیار جمعی» است.

یونگ، ناهوشیار را هم به‌دو سطح «شخصی» و «جمعی» تقسیم می‌کند، ناهوشیار شخصی خاطرات و تکانه‌های سرکوب‌شدگی که رویدادهای فراموش‌شده را در برمی‌گیرد و ریشه در گذشته‌نیاکان نوع بشر دارد. تجربیات نیاکان دور دربارۀ مفاهیم همگانی مانند خداوند، مادر، قهرمان و مفاهیمی از این دست، نسل به نسل در بین‌گونه‌انسان منتقل می‌شود و محتویات ناهوشیار جمعی را تشکیل می‌دهد. این محتویات کم و بیش در بین فرهنگ‌های مختلف یکسان است، آن‌ها فعال هستند و بر افکار، هیجانات و اعمال فرد تأثیر می‌گذارند.

«کهن‌الگو»، همان تصورات باستانی است که از ناهوشیار جمعی نشأت می‌گیرد و نمی‌تواند به‌صورت مستقیم نمایان شود بلکه وقتی فعال شده باشد بیشتر از طریق رویاها و خیال‌پردازی‌ها عیان می‌شود. با وجود تعداد زیادی کهن‌الگو به‌صورت تصورات مبهم و رشدنیافته در ناخودآگاه جمعی، یونگ معتقد بود تعداد کمی از آن‌ها تا حدی تکامل یافته‌اند و هریک خصوصیات منسجم و قابل تشخیصی دارند که آن‌ها را در زمان متجلی شدن و تأثیرگذاری‌شان بر زندگی، اعمال و افکار شخص قابل شناسایی می‌کند. از برجسته‌ترین کهن‌الگوهای نام‌برده شده توسط یونگ می‌توان به پرسونا یا نقاب، سایه، آنیما، آنیموس و خود یا self اشاره کرد. پرسونا جنبه‌ای از شخصیت است که افراد به دنیا نشان می‌دهند و اگر استفاده از آن متعادل باشد، ضرری متوجه فرد نیست؛ اما همانندسازی بیش از اندازه با پرسونا به از دست رفتن فردیت منجر می‌شود.

سایه بیانگر ویژگی‌هایی است که فرد آن‌ها را از دیگران و گاهی حتی از خود پنهان می‌کند. یونگ اذعان داشت برای این که فرد کامل شود، نیاز دارد سایه‌اش را بشناسد. وی این جست‌وجو را اولین آزمون شهامت انسان قلمداد می‌کرد و معتقد بود همه انسان‌ها از لحاظ روان‌شناختی هم‌داری جنبه‌های زناگنی و هم‌داری جنبه‌های مردانگی هستند، «آنیما» جنبه زنانگی روان مردان و نماد احساسات و شهود «آنیموس» جنبه مردانه‌روان زنان و نماد تفکر و استدلال است. یونگ غیر از سطوح روان، چند تیپ روان‌شناختی هم مطرح کرد که از وحدت و تکرش درون گرابیی و برون‌گرایی و چهار کارکرد مجزای تفکر، احساس، حس‌کردن و شهود حاصل می‌شود. از مجموعه آثار کارل گوستاو یونگ می‌توان به انسان و سمبل‌هایش، چهار صورت مثالی و ضمیر ناخودآگاه اشاره کرد.

ترجمه

معرفی اختلالات خوردن

اختلالات خوردن، بیماری‌هایی هستند که در آن افراد مشکلات بسیاری را در رفتارهای مربوط به خوردن و آشامیدن و احساسات مرتبط با آن تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به این اختلالات به‌طور معمول نسبت به غذا و وزن بدن خود دل‌مشغولی پیدا می‌کنند.

افراد مبتلا به این اختلالات، تمایل به کمال‌گرایی و عزت‌نفس پایینی دارند و به‌شدت از خود و بدنشان انتقاد می‌کنند. این افراد به‌طور معمول با این‌که اقدامات تهدیدکننده‌ای برای زندگی خود از جمله گرسنگی کشیدن و سوءتغذیه دارند، «احساس قاق» بودن می‌کنند و خودشان را دارای اضافه‌وزن می‌دانند. ترس از چاق شدن و اضافه‌وزن می‌تواند به ترسی کاملاً فراگیر تبدیل‌شود. در مراحل اولیه این اختلالات بیماران به‌طور معمول انکار می‌کنند که مشکلی دارند.

در بسیاری از موارد این اختلالات همراه با اختلالات روان‌پزشکی دیگر از جمله اختلالات اضطرابی، وحشت‌زدگی، اختلال سواسی اجباری و مشکلات سوء مصرف مواد و... اتفاق می‌افتد. شواهد جدید نشان می‌دهد وراثت ممکن است در ابتلای بعضی افراد به این اختلالات نقش داشته باشد، اما این اختلالات ممکن است افرادی را نیز که هیچ سابقه بیماری خانوادگی قبلی ندارند، درگیر کند.

بدن درمان‌عالیم هیجانی و جسمی، ممکن است سوءتغذیه، مشکلات قلبی و دیگر شرایط بالقوه برگبار ایجاد شود اما با مراقبت پزشکی صحیح، افراد مبتلا به این اختلال می‌توانند عادت‌های مناسب غذایی را از سر بگیرند و سلامت هیجانی و روانی خود را بازیابند. اختلالات خوردن شامل سه دسته کلی می‌شود: اختلال کم اشتهاهی عصبی، اختلال پر خوری عصبی و اختلال پر خوری.

اختلال کم اشتهاهی عصبی

این اختلال زمانی تشخیص داده می‌شود که وزن بیمار نسبت به وزن سالم طبیعی متناسب با قد حداقل ۱۰ درصد کمتر باشد. نشانه‌های اصلی اختلال کم اشتهاهی عصبی شامل موارد زیر می‌شود:

•خوردن غذای محدود

• ترس از «چاق» شدن

•مشکل داشتن با تصویر بدنی یا انکار وزن کم بدن

اختلال پر خوری عصبی/ هر چند افراد مبتلا به این اختلال رژیم می‌گیرند و ورزش می‌کنند، اما عمدی است کمبود وزن یا وزن عادی داشته باشند یا دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌باشند؛ اما به اندازه افراد مبتلا به کم اشتهاهی عصبی کمبود وزن ندارند. افراد مبتلا به این اختلال، به‌طور معمول بسیار پر خوری می‌کنند تا جایی که یا توسط فرد دیگری متوقف می‌شوند یا به خواب می‌روند یا به علت پر شدن گنجایش، دل درد می‌شوند. بعد از این خوری، دل درد و ترس از افزایش وزن باعث می‌شود افراد مبتلا به این اختلال به پاک‌سازی شکم خود از طریق بالا آوردن یا استفاده از ملین‌ها رو بیاورند.

اختلال پر خوری/ افراد مبتلا به این اختلال دوره‌هایی دارند که در آن میزان زیادی از غذا را در دوره‌ای کوتاه مصرف و در طول پر خوری احساس می‌کنند بر رفتار خود کنترل ندارند. برخلاف افراد مبتلا به پر خوری عصبی این افراد سعی نمی‌کنند تا از طریق بالا آوردن یا استفاده از ملین‌ها از شر غذایی که خورده‌اند، خلاص شوند. این اختلال، مزمن است و ممکن است به خطرات جدی برای سلامت، به‌خصوص چاقی شدید، دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود.

مترجم: مریم بابایی فرد
منبع: انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)

معدل‌م پایین آمد چون کار می‌کردم

پسری ۱۵ساله‌ام. امسال باید انتخاب رشته کنم. معدل کلاس نهم من ۱۷٫۷۹ است. امسال به علت کار کردن در موقع امتحان معدل‌م پایین‌آمد. به رشته تجربی علاقه دارم؛ اما نمی‌دانم می‌توانم قبول شوم یا نه؟



صبا اشرفی ورجوی مشاور تحصیلی و دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

روزنامه‌خبرسان

دوست عزیز، انتخاب رشته، موضوع مهمی در زندگی تحصیلی افراد است؛ چرا که با این انتخاب، نیمی از آینده شغلی ما مشخص می‌شود؛ بنابراین در انتخاب رشته باید با دیدی وسیع و به‌طور همه‌جانبه شرایط را در نظر گرفت. در این میان به دو حیطه کلی باید توجه کرد: اول عوامل فردی و دوم عوامل محیطی.

عوامل فردی

عوامل فردی شامل این می‌شود که تا چه اندازه این رشته را دوست دارید و حاضرید برای آن تلاش کنید؟ دروس اختصاصی مربوط به این رشته را تا چه اندازه می‌توانید درک کنید و نمره‌های شما در این دروس چند است؟ آیا بیشتر وقت خود را به مطالعه و پیشرفت در این رشته خواهید گذاشت یا فقط به علت علاقه، این رشته را انتخاب می‌کنید؟ آیا استعداد تحصیل در این رشته را دارید؟ و... برای تعیین میزان علاقه و استعداد خود پیشنهاد می‌کنم از تست‌های موجود نظیر تست رغبت سنج جان‌هالند استفاده کنید تا دقیقاً مشخص شود حیطه متناسب با علاقه و استعداد شما کدام است؟

عوامل محیطی

در باره عوامل محیطی نیز باید به چند نکته توجه کرد. آیا این رشته بازار کار

فرزانه شهریار دوست؛ روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

دروغ‌گویی در هر شرایط و موقعیتی ناپسند و نکو هیده است اما به‌طور معمول وقتی به شکل عادت در می‌آید، در بیشتر موقعیت‌ها ادامه می‌یابد. محیط کار نیز از این قاعده مستثنا نیست و بیشتر ما در محیط کار خود همکاری داریم که به دروغ‌گویی شهره هستند. حتی ممکن است خود نیز مبتلا به این عادت باشیم. دلایل متعددی برای

دروغ‌گویی در محیط کار وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها و شیوه‌های برخورد با آن اشاره می‌کنیم:

احساس ناامنی

بسیاری از دروغ‌ها ریشه در احساس ناامنی دارد. چنین دروغ‌هایی در واقع نوعی دفاع‌روانی برای افراد دروغگو محسوب می‌شود، چرا که به علت ترس‌شان برانگیخته می‌شوند. دروغ‌هایی که محصول احساس ناامنی است، بیشتر برای ارتقای موقعیت فرد در محیط کار و ایجاد روابط مطلوب با سایر همکاران و مافوق گفته می‌شود.

دخترم رفتار پسرانه دارد



دختر ۱۳ساله‌ای دارم که رفتارش کاملاً پسرانه است. طرز لباس پوشیدن، علایق و لوازش درست مثل پسر هاست و هیچ علاقه‌ای به بودن در جمع‌های دخترانه ندارد. از بچگی همبازی‌هایش پسرها بودند و به جای عروسک، عاشق ماشین و تفتگی بود. ما آن موقع به علایقش احترام می‌گذاشتیم و خیلی مشکل حادی به نظرمان نمی‌رسید. اما الان که دارد بزرگ می‌شود، خیلی نگران‌ش هستیم.



افسانه آخانی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی

دوست عزیز، نقش‌های جنسی یا ترجیحات و رفتارهای مربوط به جنسیت که جامعه پسند هستند، توسط محیط و عوامل بیولوژیک تعیین می‌شوند. خانواده‌ها از زمان تولد به شکل‌های مختلف، تفاوت‌های جنسیتی را تقویت می‌کنند، از جمله خرید لباس‌ها یا رنگ مشخص، اسباب‌بازی‌ها یا رفتارهای متفاوت، به گونه‌ای که دختران را آسیب‌پذیرتر نشان می‌دهند، در نتیجه از آن‌ها مراقبت بیشتری می‌کنند و به پسران مجال بروز پر خاشگری بیشتری را می‌دهند و آن‌ها را مستقل‌بار می‌آورند. با بزرگ شدن کودک، به رفتارهای متناسب با جنسیت توجه بیشتری می‌شود.

علت‌های احتمالی

در صورتی که به هر دلیلی رفتارهای متناسب با جنسیت کودک ارزشمند در نظر گرفته یا تقویت نشود، کودک رفتارهای متناسب با جنسیت خود را نشان نمی‌دهد و با جنسیت دیگر، همانندسازی می‌کند. همچنین در صورتی که محیط، رفتارهای مربوط به جنسیت خاصی را بیشتر تقویت کند؛ برای مثال در خانواده‌ای که داشتن پسر ارزشمند تلقی می‌شود، ممکن است رفتارهای پسرانه در دختران توسط اطرافیان بیشتر تقویت شود، در این صورت احتمال این که کودک به نشان دادن رفتارهای پسرانه تمایل بیشتری داشته باشد، افزایش می‌یابد.

صحبت کنید و تشویق هم فراموش نشود رفتارهای پسرانه در دختران و سازگاران‌ها یا



روزنامه‌خبرسان