

کلاس شخصیت شناسی مقدماتی



رضا از بچه های صنعت نفت دوره **شخصیت شناسی** سال ۸۸ است . چند شب قبل بهم میگفت که مدیر ارشد هولدینگ نفتی شرکتشون با سابقه قراردادهای ۳ میلیارد یورویی بهم زنگ زد و تشر که درست انگاری کار نمیکنی... شصتم خبردار شد که زیرابم خورده و سریع به جای برخورد عاطفی با قضیه و عصبانی شدن (پوزیدونی) توان کلامی خودم را استفاده کردم (هرمس) و به جایگاه عقاب گونه ایشون نگاهی انداختم و فهمیدم چرا عصبی شده است (ژئوس) و تونستم در کمتر از ۶ دقیقه او را متقاعد کنم که من یکی از وفادارترین نیروهایش هستم

بهر روز توسط یکی از دوستانش رضا (که داستانش را بالا خواندید) وارد دوره **شخصیت شناسی** شد و متوجه شد که بخش زنانه درونش کمکش میکند که زنان را بفهمد و در ضمن به خاطر شخصیت هرمسی اش بسیار رابطه راحتی با بقیه برقرار میکند که موجب نا امنی روابط اصلی اش و جدی گرفته نشدن در محافل کلیدی است. او به تدریج موفق شد هزارپارگی درونش را به یکدستی مبدل کند و در رابطه اش با ساحل به سمت رسمیت و ازدواج پیش برود . بهروز در کمتر از ۶ ماه ارتقاء شغلی به عنوان مدیر روابط عمومی پروژه پیدا کرد و همزمان برنامه نویسی قابل احترام در شرکت باقی ماند

من مثالهای بسیاری از این نوع تحولات ، در طول دوران تدریسم دیده ام . بسیاری از مردم وقتی به زیبایی های شخصیتی خود پی میبرند دچار تحول میشوند.

چرا شخصیت شناسی :

احتمالا جذاب ترین بخش روانشناسی عمقی ، مباحث شخصیت شناسی است و چه بسا بتوان کاربردی ترین بحثهای ما را نیز در خانه توانگری ، مهارتهای شخصیت شناسی دانست

بدر چه کسانی میخورد □

- کسانی که به بهبود رابطه عاطفی می اندیشند
- کسانی که نمیدانند چرا در روابط عادی خود موفقیت ندارند
- کسانی که رنج مقایسه شدن را چشیده اند
- کسانی که مایلند نظریه شخصیتی پروفیسور کارل گوستاو یونگ را بشناسند (دانشجویان روانشناسی و مشاوره)

آیا مقدمات خاصی میخواهد؟ خیر. با هر سطح معلوماتی میتوانید از این کلاس لذت ببرید هیچ

مفاد دوره عبارتند از ::

- مفهوم مرد درون زنان (آنیموس) زن درون مردان (آنیما)
- فرا فکنی ؛عشق ، رابطه عاطفی
- پنج دسته مرد و زن براساس آنیما و آنیموس
- تاثیر دقیق آنیموس و آنیما در رابطه عاطفی زن و مرد
- چرا زنان جذب قدرت مرد میشوند ؟
- تاثیر آنیموس زن در رابطه او با مردان
- چهار لایه آنیما : جنسی/ زیبایی/ معنویت/ خرد / قوانین هر لایه ، تاثیرات زنانگی بر معنویت مردان
- هر لایه چه تله هایی در رابطه عاطفی دارد؟

اگر فرصت ندارید در این دوره شرکت کنید ،برای اطلاع از دوره بعدی می توانید عدد 12 را به شماره 2188847593 پیامک نمایید.

وقتی پیش بینی های دوپامین درست از آب در می آید

نوشته دکتر شیرزاد پس از تدریس 3 ساعته اش در دوره نبوغ زندگی خواندنی است ([وب سایت سرباگوش](#))

وقتی که پیش بینی های دوپامین درست از آب در می آید!!



اولین روز زمستان ۹۱ در جمع گرم و صمیمی جمعی از عزیزان در موسسه توانگری طوبی، دومین جلسه از کارگاه تصمیم گیری برگزار شد. در این جلسه که حدود سه ساعت بود به مباحث و موضوعات زیر پرداختیم:

– خطاها و تله های تصمیم گیری که بخش عمده ای از جلسه را به خود اختصاص داد.

– شخصیت و تصمیم گیری با تکیه بر تیپ شناسی شخصیتی (MBTI)

– یک بازی دوفره کوتاه با تاس و بحث درباره آن

– مغز و تصمیم گیری

جلسه خیلی خوبی بود و دوستان حاضر در جلسه بسیار مشتاق و فعال بودند. در این جا نمیتوان کل این نشست را خلاصه کرد اما گزیده هایی را مرور می کنیم:

۱) ما سود کم و قطعی را از سود بیشتر و احتمالی بیشتر برمی گزینیم به طور مثال یک سود قطعی ۱۰ میلیون تومانی جذاب تر از یک سود احتمالی (۵۰ درصدی) ۳۰ میلیون تومانی است!

۲) احساس ما از سود و زیان مساوی بسیار متفاوت است به طور مثال احساس ناراحتی ما از یک ضرر ۱۰ میلیون تومانی چند برابر احساس شادمانی ما از یک سود ۱۰ میلیون تومانی است. به همین دلیل در ارزیابی پیامدهای احتمالی یک تصمیم باید ضریب بالاتری برای پیامدهای منفی در نظر بگیریم! شاید گمان کنید که این به نوعی ترویج حس بدبینی است اما باید بگویم که ما آدمیان متاسفانه وقتی تصمیمی می گیریم معمولاً زیادی خوش بین هستیم و معمولاً به نتایج خوب بیش از نتایج بد فکر می کنیم!

۳) آن چه که ما آنها را خطاهای ادراکی یا خطاهای تصمیم گیری می نامیم در واقع از یک منظر دیگر آنها میانبرهای ذهنی هستند که در تصمیم گیری سریع می توانند به ما کمک کنند. ببینید برای باقی ماندن نوع بشر و حفظ گونه بشر، خلقت ما را به مغزی مجهز کرده است که قابلیت الگو، مدل و کلیشه سازی دارد. این الگوهای ذهنی به ما کمک می کنند که به ویژه در مواقع تهدید و خطر خیلی سریع تصمیم بگیریم. اما گویا این سیستم مغزی برای اجداد دور ما که در جنگل یا غار زندگی می کردند خیلی بیشتر

به کار می آمد! و در روزگار مدرن این سیستم مغزی سریع که البته برای حفظ بقا خوب و لازم است گاهی اوقات کژ کارکرد دارد و ما را به خطا می اندازد! در هر حال باید ممنون از خلقت خود باشیم چرا که اول بقا و سپس ارتقا مهم است! به هر حال این خطاها و میانبرهای ذهنی دو روی یک سکه هستند. خطاهایی مثل کلیشه سازی، اثر هاله ای، اثر مقایسه ای، خطای زمینه ای، مقایسه با گذشته، اثر منسانی، اثر تقدم و تاخر و.....

۴) مغز آدمی به گونه ای تکامل نیافته است که در تفکر متعالی و خودآگاه بهترین باشد بلکه به گونه ای تکامل یافته است که در انجام هر کاری که خارج از محدوده خودآگاه، بهترین باشد! و آن را تا حد امکان به طور خودکار و از سر عادت و بدون تلاش زیادی انجام دهد. مغز در حس کردن الگوها و عمل کردن بر اساس عادت و در جهت این الگوها بسیار خوب است. اما خبر خوب این است که ما می توانیم بر این مرکز غلبه کنیم. مغز ما همچنین به گونه ای تکامل یافته است که یک قشر پیش پیشانی (PFC) بزرگ دارد. که می تواند از بالا به پایین عمل نماید و بر مرکز عادت غلبه نماید و به طور توجهی رفتار را کنترل نماید این خبر خوبی است اما خبر بد این است که اگر چه قشر پیش پیشانی بسیار قوی است ولی ظرفیت محدودی دارد و به سادگی مختل می شود به ویژه اگر فرد مضطرب، دچار کم خوابی یا به هر دلیلی خسته و رنجور باشد، توانایی این قشر مغز برای تمرکز و مداخله بسیار کاهش می یابد.

۵) دوپامین در هسته تمایلات و نیازهای حیاتی ما قرار دارد و دوپامین است که انگیزه لازم را برای انجام هر کاری در ما ایجاد می کند. این مکانیزم در مرکز پاداش مغز بدوی، میلیون ها سال است که آنجا قرار گرفته و تغییر نکرده است. موش ها، انسان ها— در واقع همه پستانداران— در این مورد بسیار شبیه به هم هستند. پشت بسیاری از تمایلات ما دوپامین قرار دارد. خرید، بازی و سایر فعالیت هایی که به ظاهر بی ارتباط به هم می رسند: خرید می روید: دوپامین، بازی های کامپیوتری: دوپامین، سیگار می کشید: دوپامین. این ها تقریباً متفاوت در مغز عمل می کنند اما همه آنها دوپامین شما را بالا می برند.

۶) در واقع اگر ما بطور خلاصه تصمیم گیری را شامل سه مرحله جمع آوری گزینه ها، ارزیابی گزینه ها و انتخاب نهایی بدانیم در این مرحله پایانی سیستم پاداش مغز ما به طور جدی و ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه وارد عمل می شود و با توزیع ناقل شیمیایی دوپامین به ما می گوید که این گزینه خوب است، برش دار! ببینید اگر دارید تصمیمی می گیرید که روشن و واضح نیست و مدت هاست که وقت تلف می کنید! کافی است کمی به سیستم پاداش خود، پاداش بدهید!! مثلاً نتایج شیرین آن تصمیم را برای مغزتان آشکار کنید یا همراه تصمیم خود کمی شکلات بخورید!!!! شاید تعجب می کنید ولی تمام تبلیغات تلویزیونی با ما همین کار را می کنند!!

دوستانی که در این کارگاه بودند؛ می دانند که این جلسه را جدا، این جا نمی توان توضیح داد. باید باشید و با هم گفت و گو کنیم، ببینید، بشنوید و با هم بحث کنیم تا این موضوع جالب و کاربردی برایتان قشنگ جا بیفتد.



ماندن یا نماندن در یک رابطه خوب

مهتاب هستم ۲۲ ساله از تهران و یک ساله که با پسری ۲۸ ساله دوست هستم . با اینکه دوستی ساده و پاکی داشتیم و میشه گفت هر دو ما موقعیت ازدواج رو داریم اما ایشون هر دفعه به بهانه ای گفته که قصد ازدواج نداره یا فعلا نداره.. من تو این مدت خیلی به ایشون وابسته شدم و از اینکه ازهم جدا شیم خیلی میترسم..دوست داشتم راهنماییم کنید که موندن تو رابطه ای که آیندش معلوم نیس درسته؟ باید بگم که از لحاظ احساسی فوق العاده به ایشون وابسته شدم حتی فکر بی ایشون بودن هم ازارم میده ..وابستگی من به اخلاق خوب ایشونه..همه خصوصیتی که دوست دارم..دروغگو نیست چاپلوس نیست اهل کاره و خیلی چیزای دیگه.. البته مثل همه ادما نقطه ضعف هایی هم داره

به شرط اینکه موقعیتهای ازدواجتون را از دست ندهید ، دلیلی نداره یک آدم مناسب را از زندگی تون حذف کنید
بحث را میشه طور دیگه نیز مطرح کرد و آن عبارت است از اینکه چگونه همین رابطه را به ازدواج سوق دهیم ؟

1. توصیه میکنم در عشقتان **درماندگی** نشان ندهید (مردان از آویزون بودن حسی یک زن به شدت میترسند و احساس خفگی میکنند)
2. بهتره طرف بدونه شما قله های فتح نشده زیادی در شخصیتتان هست و بهتر است همه صمیمتها را با او تجربه نکنید و بدانند دوست بودن این محدودیتها را برایش فراهم آورده است (انگیزه کشف و تصاحب همیشه یک مرد را در مدار یک زن قرار میدهد)
3. کاملا میتونید مطلوب مردان شایسته دیگری نیز باشید (از نظر فیزیکی و ارتباطی برتری خود را نشان دهید)

مطالب مشابه :

استخاره و قایم شدن پشت مفاهیمی از این دست

وسواس در انتخاب یعنی چی؟

واقعا آمیدی هست؟

در زمین دیگران خانه مکن

به همت [گروه قاصدک](#) ، نیمه شب گذشته ، مباحث طرح شده دکتر شیری در برنامه ” اینجا ایران است ” در شبکه جام جم 1 بر روی اینترنت قرار گرفته است تا علاقه مندان بتوانند هم ببینند هم گوش کنند

دکتر ابتدا در پاسخ به بیننده ای که هشدار داده بود برنامه به خاطر نبود هنرپیشه ها شکست خواهد خورد ، متذکر شد که باید مغز را از عادت کردن به هیجانان ، ارتقا داد به درک مباحث فاخر.

میتوان همیشه موسیقی شش و هشت گوش کرد ولی اگر درک موسیقی کلاسیک یا سنتی نداشته باشیم ، هرگز به مفهوم هارمونی نخواهیم رسید. چنانکه دیدگان آم باید تناسب ببیند تا متناسب بشود. مردم اصفهان معماری مساجد کهن میبینند ، چهل ستون میبینند و میدان نقش جهان و طبیعتا توازن و هارمونی این زیبایی های بصری از ایشان اینهمه هنرمند و موسیقی دان و الحان خوش آوازی ، خلق میکند. مردم وین با دیدن معماری ساختمان اپرا و بخشهای قدیمی شهرشان ، چشمانی دارند که نوازش میگیرد و لذا از ایشان بهترین هنرمندان جهان یا روانکاوان شهیر ، متولد میشود

در بعضی جاهای سایر شهرها که راه میروی ، عدم زیبایی بصری معماری ها و تبلیغات و...چشمان ما را خسته میکند و خلاقیت ما مدفون میشود

چه فایده دارد که آدمی از جهانی ببرد و خود را باخته باشد؟

سپس دکتر به اهمیت تناسب موفقیت بیرونی و رشد درونی پرداخت و با مثالهای متعدد به بسط موضوع مشغول شد



برای دانلود برنامه کلیک کنید

فایل صوتی 12.5 مگابایت MP3

فایل تصویری 43.5 مگابایت FLV