

پیش نیازهای خود شکوفایی

تبداغ تبلیغات دوره های خود شکوفایی در فضای مجازی بهانه ای شد تا بگویم که پیدا کردن استعدادها و شکوفایی در هر فرد به شکل متفاوتی است



اسما صابری | انور و تراپیست و روان شناس

محوری

همه ما دوست داریم در زندگی به آدم های موفقی تبدیل شویم. یکی از راه های دستیابی به موفقیت، کشف استعدادها و خود شکوفایی است. خود شکوفایی تلاش برای رشد و تحقق بخشیدن کامل تر استعدادها، توانایی ها و قابلیت های فرد است. این روزها به خصوص در فضای مجازی، تبلیغات دوره های جامع خود شکوفایی به چشم می خورد. به همین بهانه، می خواهیم کمی بیشتر درباره خود شکوفایی، تعریف آن از منظر روان شناسی، راهکارهای محقق کردن آن و ... بگویم.

پیش نیاز های خود شکوفایی از منظر روان شناسی

اگر بحث شکوفایی را بخواهیم به صورت تخصصی بررسی کنیم، بهتر است به سراغ نظریه مازلو برویم و یادآور شویم که انسان چه زمانی می تواند به نقطه شکوفایی برسد. شکوفایی و پیدا کردن نقاط استعداد در هر فرد به شکل متفاوتی است و برای آن نیاز به پیش نیازهای متفاوتی داریم. هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو یا به طور خلاصه هرم مزلو، نظریه «آبراهام مزلو» روان شناس انسان گرای آمریکایی در باره نیازهای اساسی انسان است. این نظریه در میان بینش های حاصل از جنبش روابط انسانی در روان شناسی مقارن با دوران رکود اقتصادی بزرگ غرب از اهمیت ویژه برخوردار است و نظریه ای بنیادین محسوب می شود. در این نظریه، نیازهای آدمی در هفت طبقه قرار داده شده است اما برای استفاده بهتر و کاربردی تر در مدیریت در پنج طبقه قرار داده شده اند که به ترتیب عبارت اند از:

نیاز های زیستی

نیاز های زیستی اولین سازندگان سلسله مراتب هستند و تازمانی که قدری ارضا شوند، بیشترین تاثیر را بر رفتار فرد دارند. نیاز های زیستی نیاز های آدمی برای حیات خود هستند یعنی: خوراک، پوشاک، مسکن، رابطه عاطفی و خواب. تازمانی که نیازهای اساسی برای فعالیت های بدن به حد کافی ارضا نشده اند، عمده فعالیت های شخص احتمالاً در این سطح بوده و بقیه نیازها انگیزش کمی ایجاد خواهد کرد.

نیاز های امنیتی

نیاز به راهی از وحشت، تامین جانی و عدم محرومیت از نیاز های اساسی است؛ به عبارت دیگر نیاز به حفاظت از خود در زمان حال و آینده را شامل می شود.

نیاز های اجتماعی

یا احساس تعلق و محبت؛ انسان موجودی اجتماعی

است و هنگامی که نیاز های اجتماعی اوج می گیرد، آدمی برای روابط معنی دار با دیگران، سخت می کوشد.

احترام

این احترام قبل از هر چیز نسبت به خود است و سپس قدر و منزلتی که توسط دیگران برای فرد حاصل می شود. اگر آدمیان نتوانند نیاز خود به احترام را از طریق رفتار سازنده برآورند، در این حالت ممکن است فرد برای نیاز جلب توجه و مطرح شدن، به رفتار خرابکارانه یا نسنجیده متوسل شود.

خود شکوفایی و خود انگیزی

یعنی شکوفا کردن تمامی استعداد های پنهان آدمی؛ حال این استعدادها هر چه می خواهد باشد. همان طور که مزلوبیان می کند: «آن چه انسان می تواند باشد، باید بشود». انسان در ابتدای خلقت با پناه گرفتن در غارها به دنبال رفع نیاز های اولیه خود بود که این نوع زندگی به شکل مختلف در طول زیست بشر توسعه یافت و از شکل غارنشینی به زندگی های دسته جمعی و روستاها رسید و پس از آن انسان شهر نشین شد. رفته رفته وقتی انسان امنیت و ثبات بیشتری پیدا کرد و تنها دغدغه بقا وجود نداشت با بخش هایی از خودش روبه رو شد که به شکل غیر قابل پیش بینی نمایان شدند. یعنی یافتن حد تعالی رفتار و نوع دیدگاه خود به نوعی خود شکوفایی پیدا کرد و با توانمندی خاصی از خودش در زمینه های مختلف روبه رو شد.

چرا خود شکوفایی در شرایط سخت اتفاق می افتد؟

حال بهتر است یادآور شویم که خود شکوفایی و یافتن استعداد ذاتی اتفاق می افتد که انسان در حالت بقا (تنها زنده ماندن) نباشد. تازمانی که اضطراب نیاز های اولیه مارفع نشده باشد، انسان امکان خود شکوفایی و یافتن استعداد های خود را ندارد. شاید برای شما این سوال مطرح شود که چرا در شرایط سخت افراد دست به خلق خود شکوفایی می زنند؟ باید به این سوال به صورت عمیق تر بپردازیم. شاید فردی در شرایط سخت آن قدر درگیر بقا نباشد تا فردی که در شرایط ایده آلی به سر می برد. اضطراب های کودکی بخش مهم این داستان را رقم می زند. گاهی فرد با همه امکانات همچنان در حالت بقا زندگی می کند، زیرا اضطراب های اولیه حل نشده همچنان همراهش است و فردی با امکانات حداقلی زمین را زیر پای خود جای محکم تر و بهتری حس کند و همین نکته باعث می شود اضطراب کمتری داشته باشد و در سطح بالاتری از (فقط بقا پیدا کردن) زندگی کند.

اتاق مشاوره

شوهرم می گوید بیا کمتر جلوی چشم هم باشیم!

اختلاف سلیقه من و شوهرم با یکدیگر زیاد است و از زندگی مشترکمان لذت نمی بریم. یک بار با شوهرم مفصل صحبت کردم که راهکار چیست. او گفت که باید کمتر جلوی چشم هم باشیم. منظورش این است که به صورت موقتی، از هم جدا زندگی کنیم تا شاید دوباره به یکدیگر علاقه مند شویم. این راهکار خوب است که من برای یک مدتی در خانه جداگانه باشم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، شما دنبال راهکاری برای ایجاد علاقه و احیای آن در زندگی مشترک تان هستید. علاقه مندی یکی از مولفه های مهم یک رابطه زن و شوهری محسوب می شود ولی تنها دلیل پایداری و تداوم یک رابطه نیست، بلکه متغیرهای دیگری از قبیل مسئولیت پذیری، انگیزه و... هم در آن نقش دارند.

ایجاد علاقه با دلتنگی ایجاد نمی شود

شوهرتان گفته که باید کمتر جلوی چشم هم باشیم تا دوباره به یکدیگر علاقه مند شویم. توجه داشته باشید که علاقه مند شدن فقط با دلتنگی ایجاد نمی شود و این که شما به امید دلتنگ شدن می خواهید علاقه ایجاد کنید، حتی اگر موفق هم بشوید، ماندگاری کافی را نخواهد داشت و ممکن است بعد از چند روز دوباره سرد شوید. پیشنهاد شوهرتان همچون تیغ دولبه است و این احتمال وجود دارد که نه تنها دلتنگی و علاقه مندی ایجاد نشود، بلکه هر دو نفر شما بعد از مدتی

زندگی فردی به آن سبک زندگی عادت کنید و به دلیل کاهش مطالبه گری و مسئولیت ها، علاقه ای به بازگشت نداشته باشید. نکته مهم دیگری که وجود دارد، این است که چون

شبکه های اجتماعی

جنجال تصویب ممنوعیت استفاده زیر ۱۶ ساله ها از شبکه های اجتماعی در استرالیا

دولت استرالیا در پی تصویب قانونی، استفاده از شبکه های اجتماعی را برای کودکان زیر ۱۶ سال ممنوع کرد. این تصمیم زمینه اجرای یکی از سختگیرانه ترین مقررات علیه غول های فناوری را فراهم خواهد کرد. به گزارش «یورونیوز»، قانون به تصویب رسیده در استرالیا غول های فناوری از جمله متا، مالک اینستاگرام و فیس بوک و تیک تاک را ملزم می کند تا جلوی دسترسی افراد زیر سن قانونی به پلتفرم های خود را بگیرند در غیر این صورت با جریمه های سنگینی تا مبلغ ۴۹.۵ میلیون دلار استرالیا (۳۲ میلیون دلار آمریکا یا ۲ هزار میلیارد تومان) مواجه خواهند شد. اجرای این قانون از ژانویه آغاز می شود و این ممنوعیت در یک سال آینده اجرایی خواهد شد.

الگوی آزما یی برای دیگر کشورها

قانون تعیین حداقل سن استفاده از شبکه های اجتماعی، استرالیا را الگوی آزما یی برای تعداد فزاینده ای از دولت ها قرار می دهد که در میان نگرانی ها بر سر تاثیر پلتفرم های اینترنتی بر سلامت روان جوانان، قوانینی را تصویب کرده یا قصد دارند محدودیت سنی را برای شبکه های اجتماعی وضع کنند. کشورهایی مانند فرانسه و برخی ایالت های آمریکا قوانینی را برای محدود کردن دسترسی افراد زیر سن قانونی بدون اجازه والدین تصویب کرده اند، اما ممنوعیت استرالمطلق است.

مخالفان و موافقان این طرح

این ممنوعیت مخالف ت گروه های مدافع حریم خصوصی و برخی از گروه های حقوق کودک را به همراه داشت، اما طبق آخرین نظرسنجی ها، ۷۷ درصد مردم استرالیا موافق آن بودند. در حالی که پارلمان استرالیا طی تحقیقاتی تا سال جاری در حال بررسی موضوع تبعات رسانه های اجتماعی بر

چیدمان

۳ اشتباهی که آشپزخانه تان را دلگیر می کند

هیچ یک از ما متخصصان طراحی آشپزخانه نیستیم و هنر دکوراسیون هر لحظه گسترده تر می شود، پس بهتر است نکاتی از این هنر را بررسی کنیم تا به اشتباهات رایج مان در آشپزخانه پی ببریم.



تعیین می کنند.

۳- نور نامناسب | هر چه نور در یک فضا بیشتر باشد، بزرگ تر به نظر می رسد. برای باز کردن فضا، از روش های مینیمالیستی پنجره ها مانند پرده های شفاف استفاده کنید. این کار باعث می شود که آشپزخانه بزرگ تر و جذاب تر به نظر برسد. یکی دیگر از راه های جالب برای افزایش روشنایی و تقویت نور موجود که دست کم گرفته شده است، استفاده از رنگ ها و سایر عناصر آشپزخانه است. به طور کلی، اگر می خواهید فضای آشپزخانه بزرگ تر به نظر برسد، روشن تر فکر کنید. روش های براق، از امیز تاسینک و کابینت، نور را منعکس می کنند تا توهم فضایی بزرگ تر را ایجاد کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من دهه هشتادی هستم و بازی ایران و استرالیا رو به طور زنده ندیدم ولی همیشه به عنوان یک خاطره خوب از زبان بزرگترها شنیدم. به نظرم اگر در جام جهانی بعدی از مرحله گروهی صعود کنیم، بشه طعم اون شادی رو دوباره چشید.

* جوانه. اون چیزی که درباره مکالمه موجودات ناشناخته زیر آب نوشتی،

واقعه؟ فکر می کنم سرکاری باشه!

* ای کاش مکانی به نام این شهید دلاور و جنگجوی یعنی محمد علی صفا معروف به شکارچی تانک نام گذاری می شد و فیلمی ساخته می شد به همین نام تا جوانان کشور این قهرمانان رو بیشتر بشناسند.

* با خواندن مطلب «۹ سکانس از فیلم رویایی ۸ آذر»، تمام خاطرات اون بازی در ذهنم مرور شد.

* موتورسواری که دسته موتور را رها کرده و مشغول قلیان کشیدن است، احتمالا افسردگی حاد هم دارو هیچ انگیزه ای برای ادامه زندگی ندارد.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۳۰۳
- ۸ خرداد ۱۴۴۶
- ۲۰ تیر ۱۴۰۳
- شماره ۲۸۶

خوانده و مشاوره