



ورود به پنل کاربری



خانه « جُستارهایی در زمینه خودشناسی/ بیست و پنجم: رفتارگرایی و خودشناسی »

جُستارهایی در زمینه خودشناسی/ بیست و پنجم: رفتارگرایی و خودشناسی



1

پنا؛ پرورش نیروی انسانی



2025/04/10



می دانیم که انجام هر عملی انگیزه انجام آنرا در انسان تحکیم می کند.

از طرفی هیچ کس مسئول احساس خود نیست (چون در اختیار و تابع او نیست) ولی همه آدمها مسئول رفتار خود هستند، و اگر فهمیدند کار بدی کرده اند باید جبران کنند.

رفتارگرایی چه حسنی دارد؟

آیا وقتی ما رفتارهای مهرطلبانه، برتری طلبانه و یا عزلت طلبانه را با واکنش سنجی پیدا کردیم کار خودشناسی پایان یافته؟ نه، پیدا کردن این رفتارها آغاز خودشناسی ست و کار اصلی این است که این رفتارها را با رفتار اصیل از پیش تعیین شده جایگزین و اصلاح کنیم تا رفتار سالم در ما تحکیم شود.

به علاوه می دانیم که ذهن ما تجربه واقعی را از تصویر ذهنی که عملاً مجسم می کنیم تمیز نمی دهد و این هر دو یک اثر دارد.

ریشه رفتارها

ریشه رفتارهای ما چهار عین (علاقه، عناد، عقیده و عادت) است که در اثر تکرار بعضی رفتارها و گرفتن جایزه هایش در ما راسخ شده است.

نمونه رفتارهایی که باعث تحکیم عصبیتها می شود:

مهر طلب:

- با آری گفتن بدون اختیار: مهر طلبیش را تحکیم می کند.
- با مقایسه منفی با دیگران: مهر طلبیش را تحکیم می کند.
- با تجسم صحنه های رنج آور و شکنجه آور: عناد به خود را تحکیم می کند.
- تجسم رنجش های گذشته: احساس اجحاف و احساس قربانی بودن را تحکیم می کند.
- خدمت بیشتر به دیگران: احساس بی ارزشی و حقارت خودش را زیادتیر می کند.

برتری طلب:

- با تجسم رنجش های گذشته: کینه توزی را تقویت می کند.
- مردی که به زنهای دیگر نگاه جنسی می کند: نسبت به زن خود دچار پارانوایا شده و میل به طلاق و جدائی در او زیاد می شود.
- شخصی که زیور آلات و جواهراتش را از خدمتکارش پنهان می کند: نسبت به خدمتکارش بیشتر ظنین می شود.
- مجیز گویی به بالا دست: سلطه جویی به زیر دست را تحکیم میکند.
- ایراد گرفتن از دیگران: احساس حقارت در خودش را تحکیم می کند.

عزالت طلب:

- هرچه بیشتر از قید فرار می کند: شرطیش نسبت به قید بیشتر می شود.
- هرچه گریزش از دیگران بیشتر می شود: احساس تحمیلش بیشتر می شود.
- هرچه بیشتر به زندگی سطحی ادامه می دهد: احساس بی ارزشیش بیشتر می شود.

راه چاره

۱ - دیدن رفتار و واکنش سنجی آن رفتار . (تشخیص درد) آیا این واکنش، انگیزه و احساس ایجاد شده صحیح است؟

واکنش سنجی کمک می کند بفهمیم احساس ناخوشایند، عناد، و حسادت که در ما ایجاد شده ناشی از کدام رفتار ما بوده، پس رفتارمان را اصلاح می کنیم.

پیدا کردن علت رفتار (علت درد). چرا آن نیاز در من ایجاد شد؟

۲ - تعیین رفتار جایگزین و تمرین و تصویر ذهنی مکرر بر آن. چه کنم واکنش صحیح شود؟

۳ - کدام باورمان اشتباه بوده پس باورمان را اصلاح می کنیم.

۴ - آیا در اصل احساس من صحیح است و باید به آن گوش دهم؟ احساس همراه با هر رفتار را نباید نادیده گرفت و یا انکار کرد، بلکه باید منشاء آنرا یافت.

۵ - مهر و کین و ترس همه در ماست و یأس و امید هیچکدام دائمی نیست و دوام هر یک در دست ماست. وقتی من کسی را دوست دارم، همینطور که او برای خودش راه می رود به من نشاط و شادی می دهد. (من این قدرت را به او داده ام)، و وقتی کسی را دوست ندارم و از او بیزارم، وجود او و راه رفتنش مرا آزار می دهد (من این اختیار و قدرت را به او داده ام) که مرا آزار دهد. پس هرگونه سرکوب و انکار احساسات ممکن است باعث تشدید آن احساس و یا به کلی بی شوق و شور شدن من نسبت به آن امر شود.

۶ - شخص کینه توز و انتقامجو: همه کارش رنگ کینه توزی و انتقامجویی دارد.

۷ - به جای ملامت کردن خود برای کارهای مضرّی که کرده ایم خود را به انجام کارهای خوبی که نکرده ایم تشویق کنیم. وقتی کسی را که دوست داریم، می بوسیم مهربان به او بیشتر می شود. وقتی برای کسی که از او متنفریم کف میزنیم نفرتمان افزایش می یابد پس سعی کنیم نفرتمان را کم کنیم.

۸ - بهترین راه کنترل رفتار و فکرمان به دست خودمان است. فکر و رفتار به دست ماست و حالت و احساس به دست فکر و رفتارمان است. حالت شاد به خود گرفتن مارا شاد می کند. (سر بالا، شانه ها عقب، سینه جلو و قامت راست). (گاهی هم مؤثر نیست). پس سایر تحکیم کننده ها را با شناخت.

۹ - برای رفع عادت بد، ابتدا باید نگرشمان (attitude) را به موضوع عوض کنیم. مثلاً اگر نگرشمان را نسبت به موضوعی که باعث عصبانیتمان می شود عوض کنیم عصبانیتمان تمام می شود.

۱۰ - باید تمرین رفتار از پیش تعیین شده را جایگزین رفتار عصبی و یا عادت ناخواسته امان کنیم.



تارنمای فرهنگ، هنر و تاریخ برای عرضه پژوهشهای تخصصی در زمینه های فرهنگی و اجتماعی ست که پیشتر جایی منتشر نشده اند. ازینرو نشر مقالات اوریجینال پژوهشی که یافته های تازه ای در هر یک از این موارد را عرضه کنند مورد استقبال این گروه است.

مقالات این گروه به یکی از زبانهای فارسی، آلمانی و یا انگلیسی منتشر می شود. نقل مطالب این تارنما با ذکر منبع مجاز است.



هنر



تاریخ



پنجره



مادر زمین



mail@kukuge.at



زبان و ادبیات | مردمشناسی (فقط روانشناسی) | 1103 2793 664 13 کتاب



Join Group