

روانشناسی افسان گرا

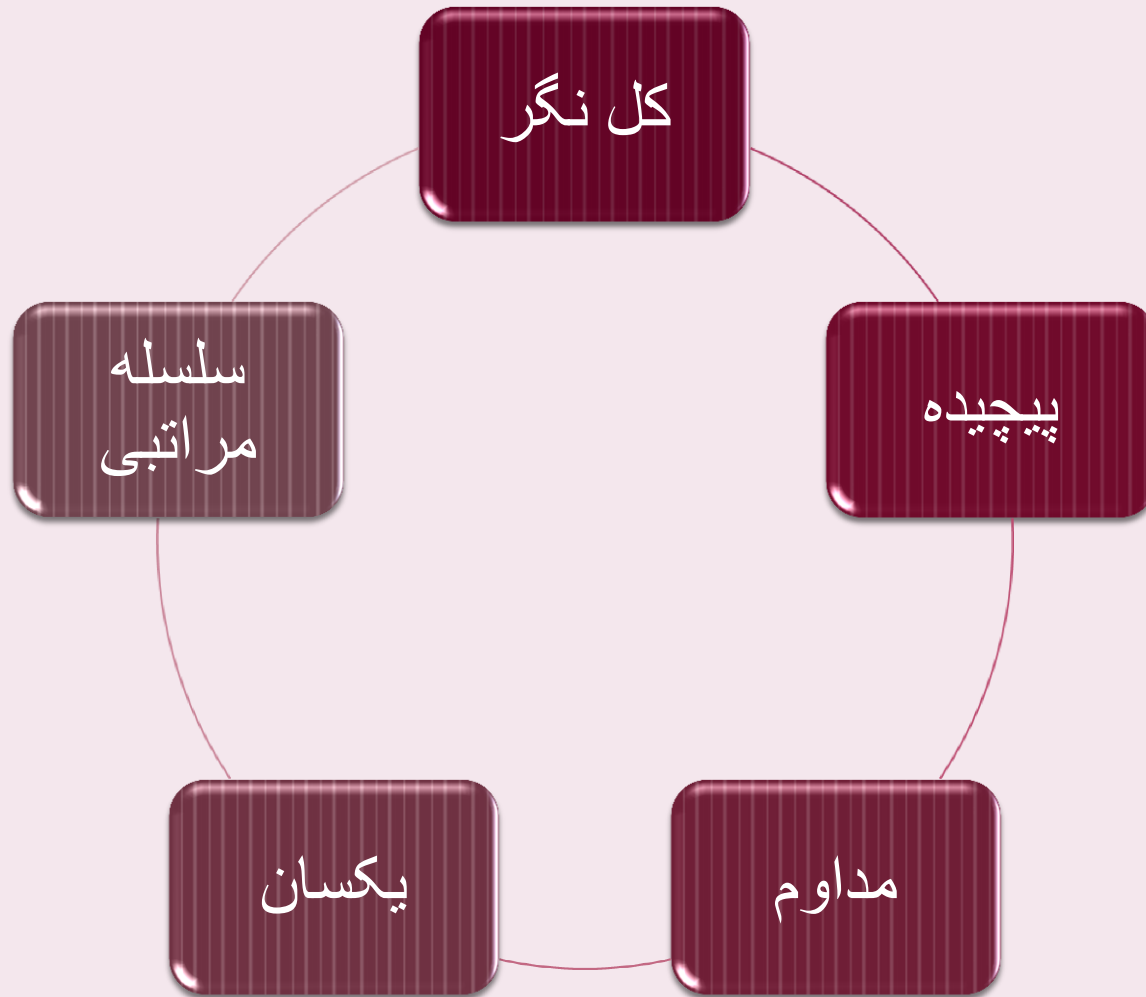


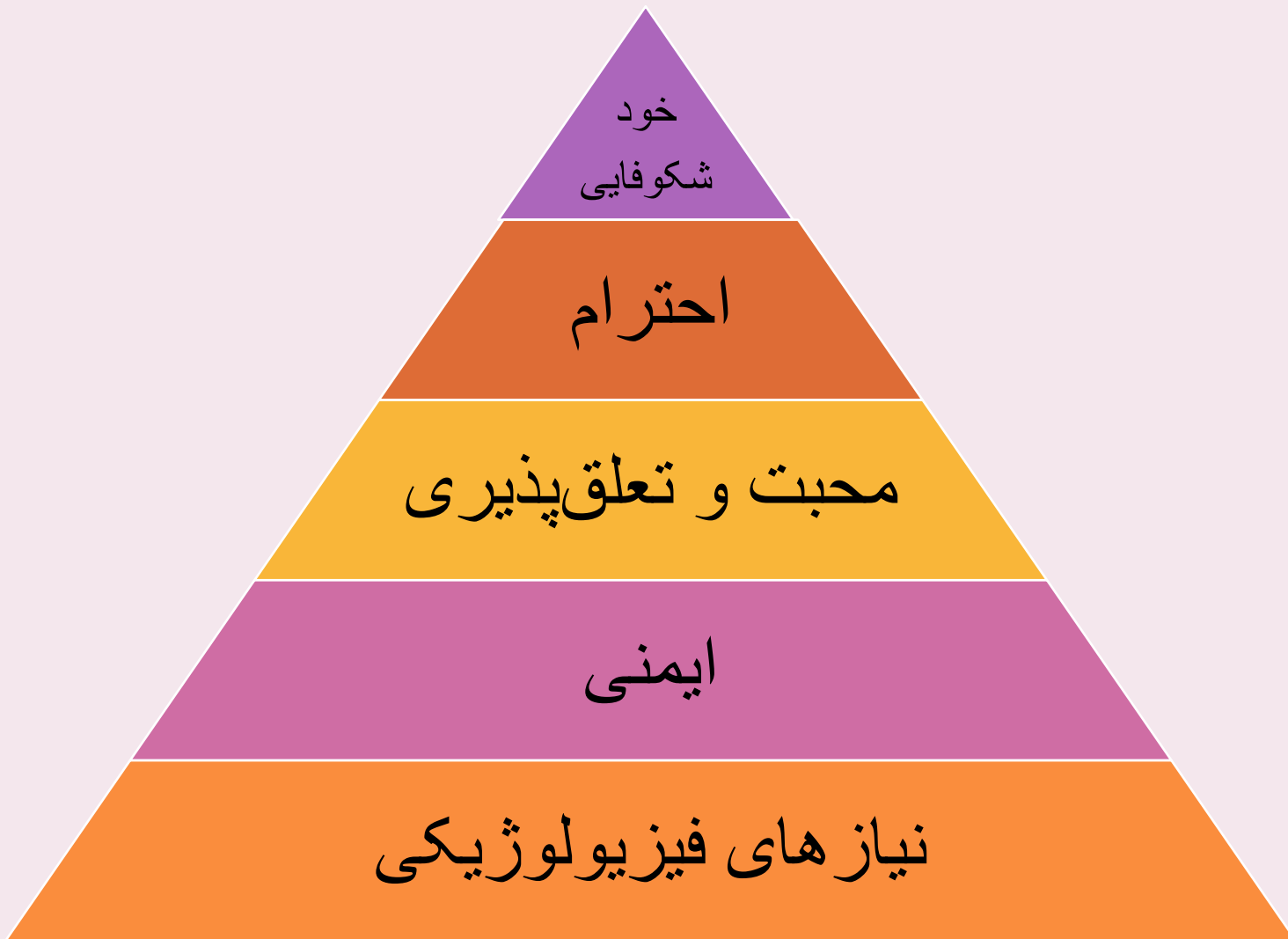
روانشناسی نیروی اول : روانکاوی

نیروی دوم : رفتارگرایی

نیروی سوم: انسان گرایی

مزلو و انگیزش :





خودشکوفایی

ارزش‌های
B

به کمال
رسیدن

احترام

وجهه

عزت‌نفس

محبت

۳ طبقه
افراد

در
بزرگسالی

ایمنی

در کودکان

اضطراب
بنیادی

فیزیولوژیک

ارضای
کامل

تکرار شونده

وسه طبقه دیگر ...

روان رنجوری

- بی‌ثمر
- واکنشی هستند

شناختی

- تهدیدکننده نیازها
- ارضا نشدن آن
- موجب بیماری

هنرشناسی

- همگانی نیست
- نیاز به محیط زیبا و مرتب

انواع رفتار :

رفتار کنار آمدن

هشیار است

آموخته شده است

ساخته محیط بیرونی

با کمبود برانگیخته می شود

برای کنار آمدن با محیط

رفتار بیانگر

به خودی خود هدف است

ناهشیار است

صرفاً شیوه بیان است

تقویت نمی شود

آموخته نمی شود

محرومیت نیازها:

• فیزیولوژیکی : سوتغذیه، خستگی، کمبود انرژی

• ایمنی : ترس و ناامنی

• محبت : حالت دفاعی، پرخاشگری، کم جراتی

• احترام: ناباوری، خودخوارشماری

• خودشکوفایی : فرا آسیب، بی معنایی، فقدان ارزش

ملاک های خودشکوفایی :

نداشتن آسیب روانی

طی کردن سلسله مراتب نیازها

برخودار بودن از ارزش های B

استفاده کامل از استعدادها، قابلیت ها و ...

ارزش های B یا فرا نیازها :

فرا نیازها	فرا آسیب ها
حقیقت	بی اعتمادی ، بدگمانی ، عیب جویی
خوبی	تفرت ، انزجار ، بیزاری
زیبایی	پستی ، بی قراری ، از دست دادن سلیقه ، سردی
عدالت	خشم ، بدگمانی ، بی اعتمادی ، بی قانونی ، خودپسندی کامل
یگانگی	فقدان احساس خود و فردیت ، درباره خود احساس گمناهی کردن
کمال	ناامیدی ، عدم تلاش برای چیزی
نظم	عدم امنیت ، ملاحظه کاری ، گیج بودن
جامعیت	افسردگی ، ناراحتی ، از دست دادن علاقه به جهان
کمال	ناامیدی ، ناامیدی ، کوشش نکردن
پرمعنایی	بی معنایی ، یاس ، بی احساس نسبت به زندگی

ویژگی های افراد خودشکوفا :

شوخ طبعی فلسفی	نیاز به تنهایی	برداشت کارآمدتر از واقعیت
پذیرش خود، دیگران، محیط	خودمختاری	تجربه اوج
علاقه اجتماعی	تمایز وسیله از هدف	خودانگیزگی ساده
روابط عمیق	مقاومت برابر فرهنگ پذیری	تازگی درک مداوم
خلاقیت	تمرکز بر مشکل	ساختار منش دموکراتیک

عقدہ یونس :

چه چیزی از رسیدن اکثر افراد به خودشکوفایی جلوگیری میکند؟

۱. متوقف شدن در هریک از پله‌های سلسه مراتب نیازها

۲. عقدہ یونس یا ترس از بهترین بودن

روان‌درمانی از نظر مزلو :

❖ برخوردار کردن درمانجو از ارزش‌های هستی

❖ ارضای طبقه محبت و تعلق‌پذیری از طریق رابطه میان‌فردی

صمیمانه و محبت‌آمیز با مراجع و ایجاد فرصتی برای کسب

احساس ارزشمندی توسط فرد

نگاه کلی به موضع گیری رویکرد انسان گرا :

جبرگرایی		اراده آزاد
وراثت		تربیت
گذشته		حال
منحصر به فرد		فراگیر
تعادل		رشد
بدبینی		خوش بینی

اگر آدمے مے خواہد بہ دیگران
کمک کند، پسندیدہ ترین روش این
است کہ خود، انسان والا تری شود.

آبراهام مازلو
روانشناس آمریکایی
1908 - 1970

