

## تئوری جالب روانشناسی در 9 مورد (بخش دوم)

آیا به این فکر کرده اید که شما در حال کنترل ذهن و افکارتان هستید یا بالعکس ذهن و فکر در حال کنترل شما؟

بسیاری از افراد می گویند که خب ما تصمیم بر چگونه و بر چه فکر کردن می گیریم. این جمله صحیح است اما بنابر تاثیرات شناختی و محیطی، ذهن در برخی موارد به طور پیش فرض یا خودکار فرآیند تفکر و تاثیرپذیری را تغییر می دهد. مثل کلیشه ای جنسیتی که وقتی واژه مهندس برده می شود خود به خود در ذهن شما یک مرد تداعی می گردد. در بخش اول مقاله به بررسی تئوری جالب روانشناسی سندروم جوجه اردک، مرجع ناشناس، پا لای در و هنجار تدریجی پرداختیم.

در بخش دوم 5 مورد دیگر از این نکات و تئوری ها بررسی خواهند شد. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی می توانید جهت مشاوره رایگان با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

### تئوری جالب روانشناسی جوجه تیغی

شاید این تئوری جالب روانشناسی پاسخی برای بسیاری از روابط شکست خورده باشد. افرادی که در روابط متعدد خود موفق نبوده و بعد از بازه زمانی متفاوتی تصمیم بر جدایی می گیرند، به دنبال علتی برای آن هستند. برخی طرف مقابل را مقصر دانسته، عده ای شرایط محیطی و بعضی از افراد خود را. انسان ها نسبت به دوستان و اعضاء خانواده خود روابط نزدیکی دارند. گاهی همین روابط و دلسردی های آن، سبب رنجش و آزرده گی خاطر می شود. اما آدمی دوباره با برقراری روابط جدید دچار اشتباه شده و رنج دیگری را متحمل می گردد. سوال اینجاست که چرا این الگوی ناقص به وجود آمده است؟ تئوری جالب روانشناسی جوجه تیغی پاسخگوی این سوال است.

بر اساس داستانی از آرتور شوپنهاور فیلسوف آلمانی:

"در یک روز سرد زمستانی چند جوجه تیغی برای گرم کردن یکدیگر به هم نزدیک می شدند اما با درد برخورد تیغ ها به یکدیگر مواجه می شدند. هوای سرد آنان را به ناچار دوباره مجبور به آن عمل می نمود اما باز هم تیغ ها سبب فاصله گرفتن می شد. تا اینکه بعد از مدتی دریافتند که باید در فاصله و حریم مناسب و مشخصی از یکدیگر قرار بگیرند." انسان دارای نیاز اجتماعی بوده و برقراری ارتباط در ابعاد مختلف بنابه شخصیت فرد لازم خواهد بود. اما بایستی به گونه ای باشد که تیغ های خود و دیگری سبب رنجش نشود. لذا حفظ حریم شخصی افراد و حد مناسب در رابطه نیاز است. شاید جواب بسیاری از شکست های روابط امروزی عدم رعایت فاصله مناسب و افراط و تفریط باشد.

## تئوری جالب روانشناسی تونل واقعیت

بارها شده درباره یک موضوع یکسان نظرات و عقاید متعدد و در عین حال متفاوتی بیان شود. به نظرتان دلیل چیست؟

طبق تئوری جالب روانشناسی تونل واقعیت هر فرد بسته به داستان زندگی خود که متشکل از مشکلات، شادی‌ها، غم‌ها، تحصیلات، شغل و... می باشد، این موارد عناصر سازنده این تونل هستند و سبب تفاسیر و قواعد زندگی متفاوتی برای فرد خواهند شد.

همانطور که در تصویر ذیل مشاهده می کنید دو فرد در دو طرف عددی قرار دارند. که یکی از آنان مدعی عدد 6 و دیگری مدعی عدد 9 می باشد. به نظر شما کدام درست می گوید؟

هیچکدام از این افراد اشتباه نمی کنند و هر عکس بنابه زاویه زندگی و گذشته خود به قضایا می نگرد. همانطور که گفته می شود، به تعداد هر فرد جهان وجود دارد. لذا از این مورد می توان در مبحث درک و همدلی بهره برد و کفش های زندگی فرد را پوشید و واقعیت را از دید وی مشاهده نمود.

اغلب سعی بر متقاعد نمودن افراد داشته و بر روی واقعیت خود تاکید می کنیم در حالی که باید به درک درستی از مسائل ذهنی دست یابیم. اینکه به اجبار بخواهیم افراد را متوجه واقعیت هایی خلاف تصورشان بکنیم رنج آور و سبب ایجاد ناامنی در فرد می شود. زیرا وی تا کنون بنابه این قواعد زندگی خود را گذرانده است. لذا داوطلبانه بودن در امر مشاوره همیشه مورد تاکید می باشد.

## تئوری جالب روانشناسی درماندگی آموخته شده

این تئوری جالب روانشناسی در واقع نوعی شرطی سازی است و می توان حتی در برخی از اختلالات روانشناسی آن را مشاهده نمود. در این مورد فرد دچار استیصال گشته و تلاشی برای بهبود شرایط نمی نماید. حال چرا آموخته شده؟

بدین دلیل که افراد از ابتدای زندگی درکی از بیهوده بودن تلاش و رفتارها ندارند. طبق این تئوری جالب روانشناسی فرد به دلیل تلاش های مکرر و شکست های متوالی دچار درماندگی آموخته شده می شود. فرد کنترل تمامی امور را خارج از توان و اراده خویش می بیند و اعتقاد می یابد که سرانجام امور به وی بستگی ندارد.

مثال واقعی این تئوری جالب روانشناسی داستان میمون هاست. در این آزمایش ابتدا میمونی را وارد قفسی می کنند که از سقف آن یک موز آویزان شده و در زیر آن نردبانی قرار دارد. میمون با دیدن موز به سمت نردبان رفته و اقدام به برداشتن آن می کند که قبل

از آن برق به قفس وصل می شود. میمون می افتد و دوباره تلاش می کند اما باز هم برق وصل می شود. این عمل تاجایی ادامه یافت تا میمون دیگر تلاشی برای گرفتن موز نکرد. میمون دیگری وارد قفس می شود. این میمون تلاش میمون قبل را تکرار می کند تا جایی که دیگر مایوس می شود. با ورود میمون های بعد، میمون های قبل مانع از اقدام برای برداشتن موز توسط میمون های جدید می شدند و حتی . زیرا از واکنش برق مطلع بودند و خود به خود درماندگی ایجاد شد.

- افکار منفی و ناقص را رها کنید و بدانید بخش زیادی از امور در کنترل شما هستند.
- انتظارات را کم کنید.
- خوش بینی را فزونی بخشید.

### **تئوری جالب روانشناسی شیشه های شکسته**

این تئوری جالب روانشناسی که در زمینه جرم شناسی است، توسط ویلسون و کلینگ بیان شد. آنان معتقد بودند که تخلفات کوچک مثل ریختن زباله بر روی زمین، نقاشی های غیرمجاز بر روی دیوارها و... بر روی افزایش نرخ وقوع جرائم موثر می باشند. مثال اصلی این تئوری شیشه های شکسته بود. بدین معنی که اگر در محله ای ساختمانی با شیشه های شکسته یا بدون شیشه باشد، احتمال دزدی و جرم افزایش می یابد. زیرا فرد تصور می کند که این ساختمان کسی را برای محافظت یا تعمیرات نابسامانی آن ندارد. لذا بعد از مدتی شیشه های دیگر نیز شکسته و ساختمان به مرور فرسوده می شود.

شکستن شیشه بدون جریمه شدن سبب تقویت برای انجام جرم های بعدی می گردد. این تئوری بارها توسط افراد مختلف به کار گرفته شده و اثربخشی آن به اثبات رسیده است.

در بخش دوم این مقاله به بررسی 5 مورد دیگر تئوری جالب روانشناسی پرداختیم. در صورت وجود هرگونه مشکل و سوال می توانید جهت مشاوره روانشناسی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.