





# گاهنامه روانشناسی ماز

صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان  
مدیر مسئول: سیده زهرا نجیبی  
سر دبیر: فاطمه عارفیان  
هیئت تحریریه: فاطمه موسوی ، آیدا قربانی ، حسن افگر ،  
لعیا هادی نژاد ، سیده زهرا نجیبی  
طراح: حسن افگر





## سخن سردبیر:

سلام

با گذشت بیش از یک سال از همه گیری ویروس کووید ۱۹ در اردیبهشت ماه ۱۴۰۰، امیدوارم سلامتی و بهروزی میهمان لحظه لحظه ی زندگیتان باشد.

و اما سخن گفتن در وصف ماز، این شبکه ی دالان های پیچ در پیچ گمراه کننده، خالی از لطف نیست.

بدون شک تناسب میان عنوان و محتوا در یک نشریه شایسته ی توجه است، بنابراین ماز را انتخاب کردیم تا هم بر پیچیدگی های جذاب رشته ی روان شناسی تاکید کنیم، چه آن که فهم و درک صحیح روان شناسی همچون حل یک ماز، پیچیده و جذاب است و هم یادآور شویم که روان شناسی همچون فانوسی راهنمای شناخت مسیر صحیح در دنیای ماز گونه ی اکنون است که بی شک بدون آن توان درک و فهم پیچیدگی جهان اگر نگوییم غیر ممکن، بسیار دشوار می نماید.

امیدواریم نشریه ی حاضر گامی هر چند کوچک در راستای تبیین هر دو مورد یادشده باشد.

فاطمه عارفیان

fatemeh.afn77@gmail.com

از شغف تعطیلی تا فرسودگی تحصیلی ۱

من و من های دیگر ۳

لکان و آن دیگری ۵

کمال همنشین ۸

چند دقیقه با اروین یالوم ۹



# از شرف تعطیلی تا فرسودگی تحصیلی

در ایام کرونا نوعی غرق شدگی در نگرانی کاملاً طبیعی است؛ اما سودمند و مفید نیست چرا که احساس کنترل کم بر شرایط، سطح بالای نگرانی درباره ی بحران کرونا، نامطمئنی درباره ی آینده ی تحصیلی و به هم ریختن برنامه ی تحصیلی دانشجویان، همه و همه می توانند تشدید کننده فرسودگی تحصیلی شوند و به کاهش تمایل درونی بینجامند.

نشانه های بی انگیزگی تحصیلی، خود درسه بعد خستگی تحصیلی، بی علاقه ی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی بروز می یابند و مانع درگیر شدن یادگیرنده در فعالیت های مرتبط با تحصیل و یادگیری و همچنین باعث کاهش مطالعه می شوند.

اگرچه افزایش بحران کرونا موجب گسترش اضطراب گزند، آسیب و ناامیدی و به تبع آن کاهش سلامت تحصیلی شده است؛ اما، با به کارگیری راهبردهای سنجیده و جزئی می توان قدرت یادگیری و انگیزش تحصیلی را افزایش داد، این راهبردها عبارت اند از؛  
۱- اهدافی واقع بینانه، مناسب، دست یافتنی و موردعلاقه را در نظر بگیرید و آنچه را اکنون انجام می دهید، کنترل کنید.

۲- از مدیریت زمان و فعالیت های برنامه ریزی شده برای حجم بالای تکالیف خود استفاده نمایید و از طریق یادداشت های روزانه و هفتگی فعالیت های برنامه ریزی شده خود را پیگیری کنید.

۳- خودگویی های منفی که مانع تقویت انگیزش تحصیلی است و یا باعث ایجاد خود آسیبی و اضطراب گزند می شود تشخیص دهید و خودگویی های مثبت را جایگزین آنها کنید و پیام هایی که تمایل به خود آسیبی را کاهش می دهد، افزایش دهید.

بحران کرونا، فرسودگی و چالش خود تنظیمی تحصیلی؛ در روزهای آغازین تعطیلی ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹، از فرط شادمانی این تعطیلی پیش از موعد، آن هم تعطیلی قبل از عید سر از پا نمی شناختیم.

شاید به این دلیل که به ذهنمان هم خطور نمی کرد که روزی این بیماری، علاوه بر وارد کردن آسیب های جسمی و مرگ و میر گسترده، پژوهشگران را وادار به نوشتن مقاله های متعددی در مورد آسیب های روحی و فرسودگی های تحصیلی ناشی از آن کند.

در این قسمت، با استفاده از سه مقاله انجام شده در زمینه ی فرسودگی تحصیلی و چالش های تحصیلی ناشی از بیماری کووید ۱۹، مطلبی تهیه شده است که بخش بسیار اندکی از آسیب های این همه گیری جهانی را در قرن ۲۱ نشان می دهد. آمارها نشان می دهد که شیوع ویروس کرونای جدید موسوم به کووید ۱۹، به یکی از دغدغه های مهم در اکثر نقاط جهان تبدیل شده است. شیوع این بیماری می تواند احساسات ناخوشایندی چون استرس، اضطراب، ترس، خشم، تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و افسردگی قابل توجهی ایجاد کند که ممکن است منجر به اثرات نامطلوبی بر سلامت تحصیلی دانشجویان شود.

بنابراین به نظر می رسد بحران کرونا، با ایجاد محدودیت های متعدد نظیر فاصله گیری فیزیکی، کاهش روابط خانوادگی و کاری و ایزوله سازی خانگی، اثرات روانشناختی منفی عظیمی بر افراد دارد که در نهایت این فاصله گیری ها و انزوا طلبی ها منجر به افسردگی می شود و این حس ناامیدی و سردرگمی و حس انفرادی می تواند باعث فرسودگی تحصیلی شود. از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی را در مدارس و دانشگاه ها به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی است و نشان داده شده است که فرسودگی تحصیلی منجر به افسردگی می شود. به طور مرسوم، فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی (خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته) مورد توجه قرار می گیرد.

:





# از شرف تعطیلی تا فرسودگی تحصیلی

منابع:

بحران کرونا و چالش خودتنظیمی تحصیلی، دکتر مریم احمدیان نسب (روانشناس تحصیلی)

رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه؛ محمد عظیمی، موسی

پیری، تقی زوار

رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه؛ محمد عظیمی، موسی پیری، تقی زوار

۴- به آرامی و مهربانی آنچه را در درون شما می گذرد (مانند افکار، احساسات، هیجان ها) تصدیق کنید و آنها را بپذیرید و احساسات و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید.

۵- مهارت های آرام سازی (آرام سازی کامل ماهیچه ها، تنفس عمیق یا مدیتیشن) و تکنیک های تجسم ذهنی را به منظور رسیدن به آرامش و احساس راحتی استفاده کنید.

گردآوری:

فاطمه موسوی - ترم ۶ کارشناسی روان شناسی  
**Kamandmoosavi@gmail.com**





# من و من های دیگر

یوسف عبدالله: شخصیتی بی عاطفه، پرخاشگر و تند خوست. در برابر درد بسیار مقاوم است. وظیفه دارد از جونا مراقبت کند و به همین سبب وی "جنگجو" معرفی شده است. یوسف در سن ۹ یا ۱۰ سالگی ظاهر شد، همان زمان که گروهی از بچه های سفید پوست بی دلیل به جونا حمله کرده و او را کتک زده بودند. جونا درمانده شده بود که یوسف فرا رسیده و کینه توزانه با مهاجمان جنگیده بود. او نیز آگاهی مبهمی از سایر شخصیت ها دارد.

بررسی اختلال تجزیه هویت

تاریخچه:

هنگامی که در سال ۱۷۹۱ برای اولین بار اختلال هویت تجزیه ای در دختری ۲۰ ساله مشاهده گشت، شاید تصور نمی شد که برای انسان ها در قرن های پیش رو این اختلال تا این حد جالب توجه باشد. هرچند که تشخیص های بیشتر این اختلال به سال ۱۹۸۰ که ملاک های تشخیصی اختلال هویت تجزیه ای در **DSM III** به صورت صریح و روشن بیان شد، برمی گردد.

همچنین انتشار رمان پرترفدار "سیبل" هم در سال ۱۹۷۳ که براساس شخصیتی واقعی نوشته شده بود، در این افزایش توجه به اختلال هویت تجزیه ای، بی اثر نبود.

اختلال هویت تجزیه ای که قبلا اختلال شخصیت چندگانه نامیده می شد، نوعی اختلال تجزیه ای چشمگیر است که به موجب آن، بیمار دو یا تعداد بیشتری هویت مجزا را آشکار می سازد که هر هویت، سابقه شخصی، خودانگاره و نام متفاوتی دارد. در اکثر موارد، یک هویت غالباً درگیر می شود و اسم واقعی فرد را روی خود دارد، که هویت مجری است. در بیشتر مواقع هویت مجری هویت اصلی نیست و ممکن است هویت خوب سازگار شده باشد یا نباشد. سایر هویتهای، هویتهای فرعی هستند.

ده سال پیش شروع شد، وقتی که خیلی زیاد تحت فشار بودم. یک دفعه، یکی دیگه شدم با یه اسم جدید و یه هویت جدید. اون زمان این کار به من کمک کرد. من حتی به خودم افتخار می کردم که در قالب یه آدم دیگه، تجربه های جسورانه و متفاوتی انجام میدم. ولی وقتی چندسال بعدش ازدواج کردم، تازه متوجه شدم که تو چه دردسری افتادم. من فکر می کردم دارم نقش بازی می کنم که به خودم کمک کنم. ولی وقتی ازدواج کردم، تازه متوجه شدم که این نقش بازی کردن نیست و من بعضی وقتا، کلا وقتی تحت فشار قرار می گیرم، یکی دیگه میشم. یه آدم، با یه هویت جدید. و این برای من خیلی دردسر درست کرد...

پسر ۱۷ ساله ای به نام جونا به خاطر سردردهای شدیدی که غالباً فراموشی در پی داشت، در بیمارستان بستری شده بود. کارکنان بیمارستان متوجه شدند که در روزهای مختلف، تغییرات چشمگیری در شخصیت وی پدید می آید، و روانپزشک بیمارستان نیز سه هویت فرعی مجزا را در وی تشخیص داد:

جونا: شخصیت اصلی: خجالتی، گوشه گیر، مودب و بسیار سنتی. او "میادی آداب" معرفی شده است. گاهی در جریان مصاحبه هراسان و دستپاچه می شود. جونا از وجود شخصیت های دیگر اطلاعی ندارد.

سامی: خاطراتش بسیار کامل و دست نخورده است. می تواند با جونا همزیستی داشته باشد یا جونا را کنار بگذارد و جانشین او شود. مدعی است که هر زمان که جونا به مشاوره حقوقی نیازمند باشد یا دچار دردسر شود، برای کمک به او آماده است. او "میانجی" معرفی شده است. سامی پدیدار شدنش را در سن ۶ سالگی به خاطر می آورد. در آن زمان مادر جونا ناپدری او را با چاقو زخمی کرده بود و سامی از والدین خود خواست که دیگر در مقابل کودکان با هم دعوا نکنند.

کینگ یانگ: او هنگامی که جونا ۶ یا ۷ ساله بود ظاهر شد تا هویت جنسی جونا را تثبیت کند. چون مادر جونا گاهی در خانه لباس دخترانه به او می پوشانید و خودش در مدرسه اسم دخترها و پسرها را با هم اشتباه می کرد. از آن به بعد کینگ یانگ مواظب علایق جنسی جونا بوده و به همین دلیل "عاشق پیشه" معرفی شده است. او به طور مبهمی از وجود سایر شخصیت ها آگاه است.





# من و من های دیگر

انواع هویت های یک فرد:

هویت های فرعی ممکن است از نظر جنسیت، سن، دست برتری، خاطرات، دست خط، جهت گیری جنسی، نوع عینک، عاطفه غالب، زبان خارجی، دانش عمومی و حتی نوع آلرژی بسیار متفاوت باشند. آنها همچنین از نظر آرزوها، نگرش ها، تمایلات، توانایی یادگیری، اصول اخلاقی، آهنگ کلام، نمرات شخصیت آزمون های شخصیت و شاخص های فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب، فشار خون و EEG با یکدیگر متفاوت باشند. زنان مبتلا به این اختلال گزارش می دهند که آنها چندبار در ماه قاعده می شوند زیرا هر شخصیت دوره خاص خودش را دارد.

اختلال هویت تجزیه ای یا اختلال چند شخصیتی معمولا در کودکی شروع می شود، هرچند اغلب بیماران هنگام تشخیص، ۲۰ تا ۳۰، یا ۴۰ تا ۵۰ ساله هستند.

محققان بر این باورند که بیشتر موردهای گسستی هویت درگیر ۲ یا ۳ شخصیت فرعی هستند، اما مطالعات اخیر اعلام می کند که در ۵۰ درصد موارد، افراد بیش از ۱۰ هویت را نشان می دهند. (برای زنان ۱۵ تا و برای مردان ۸ هویت در هر بیمار) حتی برخی از بیماران از صد هویت خبر می دهند. شیوع:

تعداد زنان گرفتار گسستگی هویت بیشتر از مردان است (تقریبا زنان سه تا نه برابر بیشتر از مردان، مبتلا به این اختلال تشخیص داده می شوند) و زنان هویت های فرعی بیشتری از مردان دارند. برخی معتقدند که این اختلاف شیوع برجسته، ناشی از نسبت خیلی بیشتر سواستفاده جنسی کودکی در زنان در مقایسه با مردان است؛ اما مردان بزرگسالی که این اختلال را دارند ممکن است نشانه ها یا پیشینه آسیب را انکار کنند و این امر ممکن است به افزایش میزان تشخیص های منفی کاذب منجر شود. زنان دارای گسستگی هویت اغلب دارای حالات گسستگی حاد هستند.

نشانه های این اختلال در DSM-۵:

**A:** گسیختگی هویت برحسب دو یا چند حالت متمایز مشخص می شود. گسیختگی هویت موارد زیر را دربرمی گیرد: وقفه چشمگیر در احساس خویشتن و احساس عاملیت، همراه با تغییرات در عواطف، رفتار، هشیاری، حافظه، ادراک، شناخت و یا کارکرد حسی- حرکتی. این علائم و نشانه ها را ممکن است دیگران مشاهده کنند یا خود فرد آنها را شرح دهد.

**B:** حلاءهای مکرر در یادآوری رویدادهای روزمره، اطلاعات شخصی مهم و یا رویدادهای آسیب زا که با فراموشی عادی همخوانی ندارد.

**C:** این نشانه ها از لحاظ بالینی موجب ناراحتی یا نقص قابل ملاحظه ای در کارکرد اجتماعی، شغلی یا زمینه های مهم دیگر می شوند.

**D:** این اختلال بخش بهنجاری ازروال فرهنگی یا دینی مورد پذیرش عام نیست.

توجه: در کودکان برای این نشانه ها برحسب همبازی های خیالی یا بازی های خیالی دیگر نمی توان تبیین بهتری به دست داد.

**E:** این نشانه ها ناشی از اثرات فیزیولوژیک یک ماده (مثل فراموشی موقتی ناشی از مسمومیت با الکل یا رفتار آشفته طی این مسمومیت) یا عارضه جسمانی دیگر (مثل حمله های صرع محدود و پیچیده) نیستند.

علت و ریشه یابی اختلال تجزیه هویت:

اختلال چند شخصیتی یا اختلال هویت تجزیه ای با تجربه های تروماتیک شدید در کودکی، معمولا بدرفتاری، رابطه قوی دارد. بدرفتاری فیزیکی و سوء استفاده جنسی بیشترین منبع ترومای کودکی معرفی می شوند. در واقع، شخصیت چندگانه ویژگی های مشترکی با اختلال استرس پس از سانحه دارد. فرد مبتلا با آفریدن شخصیتی دیگر، برای تحمل کردن بار مشکلات با آسیب کنار می آید. درمان:

بیمار اغلب بعد از این کشف، دچار پریشانی و آشوب زیادی می شود. بعد از اینکه بیمار را از شخصیت های متعددش آگاه ساختند، درمانگر به بیمار توضیح می دهد که او اکنون فرد بالغی است، نیرومند و توانا، و اگر جرئت آن را داشته باشد می تواند این تخیلات را بیرون براند و آنها را مغلوب کند. شخصیت های دیگر ممکن است مخالفت کنند، یا بخواهند به زندگی خود ادامه دهند، ولی او تنها شخص واقعی اینجاست. فقط یک بدن و یک سر وجود دارد و شخصیت های دیگر آفرینش او هستند. او درباره اینکه کدام یک از شخصیت ها و چه جنبه هایی از شخصیت ها را نگه دارد حق تصمیم گیری خواهد داشت.

گردآوری:

آیدا قربانی - ترم ۶ کارشناسی روان شناسی  
iydapsy@gmail.com



مقدمه:

ژاک امیل لکان، فیلسوف و روانکاو فرانسوی قرن بیستم بود. هرچند در ابتدا مورد بی مهری روانکاوان معاصر خود قرار گرفت اما به قطع بیشتر از همه آنان بر روانکاوی تأثیر گذاشت در حدی که او را پس از فروید دومین روانکاو مهم می دانند. ایده اصلی او "بازگشت به فروید" نام داشت اما این بازگشت به چه معناست؟ بازگشت به فروید لکان نه بازگشت به آرا و نظریات فروید بلکه بازگشت به هسته اصلی و دگرگون ساز نظریات فروید بود یعنی آنچه فروید "اید، ایگو و سوپر ایگو" نام نهاد. به عقیده لکان روانکاوان هم عصر او تصویری مخالف از آنچه فروید با عنوان ایگو مطرح کرده بود ارائه می دادند. او روانشناسی ایگو را خیانت به روانکاوی می پنداشت تا جایی که رودلف لووشتاین که خود استاد مربی لکان و از موسسان روان شناسی ایگو بود را خائن به روانکاوی می دانست. قصه از این قرار است که در روان شناسی ایگو بر خلاف روانکاوی کلاسیک که تأکید بر انگیزه های ناهشیار داشت، تأکید اصلی بر روش های تقویت سازکارهای دفاعی ناهشیار می باشد. حال با این مقدمه کوتاه از لکان می خواهیم تلاش کنیم به حد اختصار بدانیم بازگشت فرویدی لکان و دیدگاه او بر هسته ی انقلابی نظریه فروید به چه معناست.

الف) سرابی به نام ایگو

۱- مرحله آینه ای: به عقیده لکان کودکان در حدود شش ماهگی قادر به کشف تصویری منسجم از خود در آینه هستند. تا پیش از این کودک تصور کلی و منسجمی از خود نداشته بلکه خود را اجزایی منقسم تصور می کرده پس از این واقعه در کودک احساس قدرت به وجود می آید که البته کاذب است، زیرا که همچنان او به مراقبت شدن نیازمند است به همین دلیل کودک احساسات دردناکی مانند خود شیفتگی (متفاوت است با اختلال خودشیفتگی)، حسادت، جنون محبوبیت و یا توهمات پارانوئیک را تجربه می کند. و همین احساس قدرت کاذب ایگو را شکل می دهد به این ترتیب کودک در دنیای خیالی سیر می کند و هویتی تخیلی را سازمان می بخشد یعنی زمانی که کودک خود را در آینه مشاهده می کند به قول لکان دچار از خود بیگانگی اول می شود پس خود را با آن "دیگری" که تصویر او در آینه است همانند سازی می کند و این همانندسازی را با افراد دیگر نیز انجام می دهد. به ویژه بازشناسی کودک نسبت به مادر اهمیت ویژه ای دارد. در ادبیات روانکاوای از این نوع همانندسازی به همانندسازی سوژه (subject) با ابژه های دیگر (object) یاد می شود. بنابراین ماحصل مرحله آینه ای آن است که فرد با یک تصویر منسجم از خود بیگانه مواجه است و عملکرد ایگو پنهان کردن حقیقت آدمی است. پس برخلاف روانشناسی ایگو، ایگو نه تنها موجود نیست بلکه سراب گونه و فریبنده است.

۲- گره برومه: لکان هنگام تبیین سوژه سه ساحت امر خیالی، امر نمادین و امر واقعی را معرفی می کند و عقیده دارد هر سه ساحت به مثابه سه حلقه همچون گره برومه با هم نسبت و رابطه دارند و هرگز جدای از هم نیستند. مرحله آینه ای که در بالا توضیح آن رفت همان امر خیالی است که بر کودک گذشته است. لکان اظهار می کند در ساحت امر خیالی کودک با

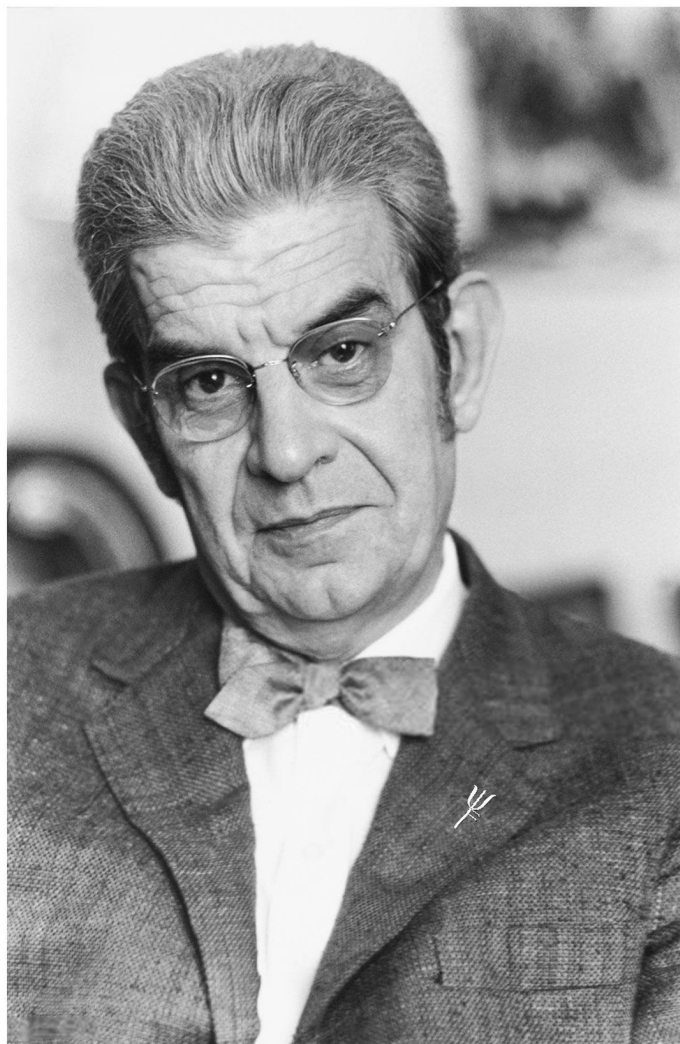
یک "دیگری کوچک" روبروست که در حقیقت نه این که شخص یا چیز دیگری باشد بلکه فراقتنی "خود" کودک است که خود آرمانی و غیر واقعی می باشد.

# JACOQUES



# لکان و آن دیگری

پس کنترل میل ما توسط ابژه های پیرامونی صورت می گیرد. بنابراین آنچه که از طریق سوژه (کودک / فرد) انجام می شود میل ابژه ها (دیگری) است و سوژه تحت امر "میل دیگری" است.



در مقابل این دیگری کوچک لکان قائل به یک "دیگری بزرگ" نیز می باشد که در امر نمادین تحقق می یابد. این دیگری بزرگ شامل فرهنگ، زبان و قانون می شود. بنابراین می توان گفت عرصه نمادین عرصه فرهنگ، زبان و قانون است.

مهمترین نکته در گذار از امر خیالی به امر نمادین نزاع ادیپی است که لکان بر آن اشاره می کند بدین صورت که آن خود خیالی و منسجم کودک که بر اساس میل کودک به مادر شکل گرفته ناگهان با ورود پدر از دست می رود. لکان توضیح می دهد که این میل سرکوب شده سومین حلقه از گره برومه یا همان امر واقع است که بصورت فقدان ظاهر شده و کودک تلاش می کند تا با نزاع ادیپی و عشق به جنس مخالف این فقدان را رفع نماید بنابراین حل فقدان امر واقع در عرصه نمادین اتفاق می افتد بدین صورت که کودک تلاش می کند فقدان مادر که تامین کننده نیازه های او بوده و اکنون غایب شده (ابژه غایب) را با فراگیری زبان و بازی های زبانی بر اساس قانون دال و مدلول حل کند. اما مسلم است که هرگز این فقدان حل نخواهد شد زیرا برخلاف معنی معمول، امر واقع از نظر لکان نه امر واقعی است بلکه امر رویایی است بنابراین کودک تا ابد در عرصه نمادین باقی می ماند و گرفتار این دال و مدلول ها خواهد بود. زیرا امر واقع امر گمشده ای است که سعی می شود با امر نمادین رفع شود و هر بار که کودک در رفع نیاز از طریق یک ابژه ناکام می شود به سمت ابژه دیگر میل می کند و این زنجیره ی

تسلسل هیچ گاه پایان ندارد.

ب) سوژه و آن دیگری

همانطور که در بالا اشاره شد هنگامی که کودک از عرصه خیال وارد عرصه ی نمادین می شود، دیگری کوچک که در واقع میل سرکوب شده اوست و نماد بیرونی آن مادر است بر اساس عقده ادیپ تبدیل به دیگری بزرگ می شود که همان فرهنگ، زبان و قوانین است در نتیجه کودک که یک مرتبه در مواجهه با خود در آینه از خود بیگانگی اول را تجربه کرده و خود را با دیگری همانند سازی نموده بود، اکنون نیز با از خود بیگانگی دوم مواجه می شود به این صورت که کودک هنگامی که مادر به عنوان ابژه غایب واقع می شود سعی می کند این فقدان خود را در شخص دیگر جبران کند. به همین دلیل فرد حس می کند چیزی نیاز دارد تا او را کامل کند اما یک جای کار مشکل دارد زیرا آنچه کودک از دست داده است امر واقع می باشد ولی جایی که فرد اکنون ایستاده است امر نمادین است. بنابراین هیچ گاه نمی تواند به امر واقع دست یابد تنها مجبور است خود را با میل دیگری (زبان، فرهنگ و قانون) تطبیق دهد. از این زمان به بعد میل کودک میل خود او نیست بلکه کودک در مقام سوژه میل ابژه های پیرامون خود را دنبال می کند زیرا اصل امر نمادین بر کاستی و نقص است. بنابراین هیچ گاه آنچه ما می خواهیم آن نیست که واقعا می خواهیم بلکه چیزی است که بر ما دیکته شده است بر طبق زبان، فرهنگ و قانون و در سراسر زندگی ما جاری است.



# لکان و آن دیگری

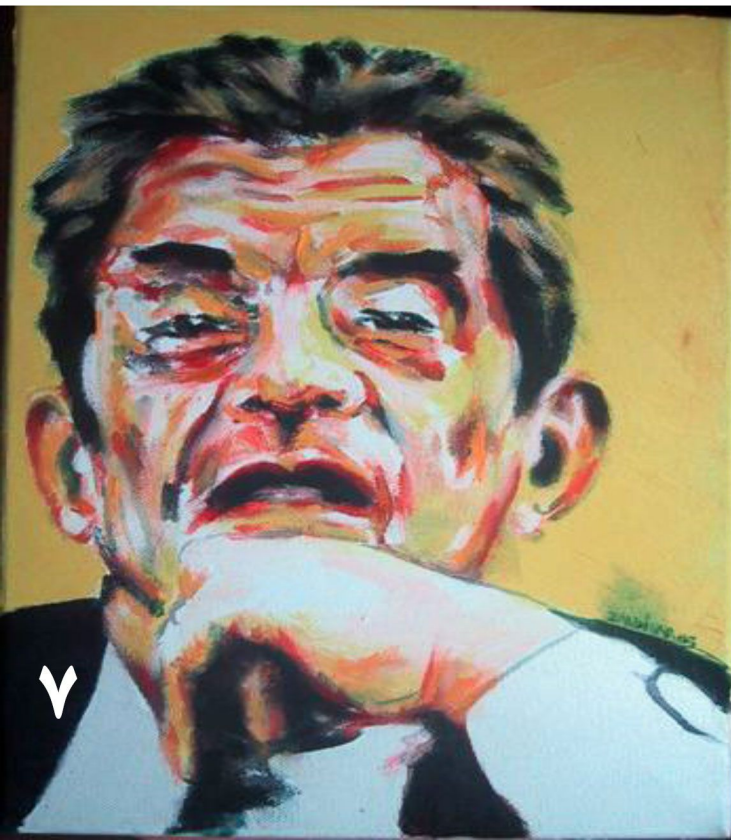
(ج) سوژه در بستر زبان

هنگام گذر کودک از امر خیالی به امر نمادین او در تسلط زبان قرار می‌گیرد حال آنکه زبان از نظر لکان معنایی غیر از آنچه به زبان گفتاری (langage) اشاره دارد را هم شامل می‌شود و آن سیستم نشانه و محصول جامعه است (langue) بنابراین لکان با تعریف این چینی از زبان قصد داشت به واقعیت دست یابد. بر این اساس زبان به عنوان یک ساختار با دال‌هایی از قبل پی‌ریزی شده شناخته می‌شود که انسان را درون معنا قرار می‌دهند. از نظر لکان انسان از همان بدو تولد تا انتهای زندگی یک دیالکتیک دال و مدلولی است که جهان ذهنی و بیرونی را در قالبی خیالی ثبت کرده است و نظم را تابع زبان می‌داند. در دوره پیش‌زبانی یک برابری برقرار است بدین صورت که کودک هم تصویری منسجم از خود را دارد و هم ارضا میل را از سوی دیگری (مادر) تجربه می‌کند. به همین ترتیب در امر نمادین علائم زبانی خود را در رابطه با ابژه‌های دیگر نشان می‌دهند، بنابراین دیگری سرشار از نشانه‌های زبانی بوده و سوژه (کودک/فرد) برای ارتباط با دیگری گرفتار زبان می‌شود و اساس ارتباط سوژه با دیگری، امیال آن دیگری می‌شود و فردیت سوژه بر اساس دال‌ها نمود پیدا می‌کند. چنانچه لکان اظهار می‌کند: «من هویت خودم را در قوه ناطقه زبان شناسایی می‌کنم که مانند شی‌ای در آن گم شده‌ام.» بنابراین در چنین وضعیتی "ناخودآگاه" متولد می‌شود. ناخودآگاه محصول زبان و اندیشه است، زیرا که اندیشه همواره در کوشش و خطا است همچون کودکی که از رمزگذاری ناخودآگاه در عرصه نمادین لذت می‌برد. از آنجا که ساحت نمادین امر خیالی را در بر گرفته است کودک ناخودآگاه را در یک شی مطلوب مثل مادر و یا تصویر خود در آینه می‌یابد، بنابراین سوژه‌ی لکان (کودک/فرد) از آنجا که همواره به دنبال شی مطلوب است در عرصه نظام زبانی وابسته به آن دیگری قرار دارد.

گردآوری:

حسن اخگر - ترم ۴ کارشناسی روان‌شناسی  
hassanakhgar1377@gmail.com

منابع:  
فینک، بروس (۱۹۹۶) سوژه لاکانی بین زبان و ژوئیسانس، ترجمه محمد علی جعفری (۱۳۹۷)، چاپ اول، تهران. انتشارات ققنوس  
هومر، شون (۲۰۰۵) ژان لکان، ترجمه محمد علی جعفری و سید محمد ابراهیم طاهاتی (۱۳۹۰)، چاپ دوم، تهران. انتشارات ققنوس  
مولی، کرامت (۱۳۹۰) مبانی روانکاوی فروید-لکان. چاپ ششم، تهران، نشر نی.  
نژادمحمد، وحید. (۱۳۹۷). تأملی بر «سوژه» ژاک لکان در بستر «زبان» دگرذیبسی و یا تکامل زبان؟. پژوهش‌های زبان و ترجمه فرانسه  
سرخوش، ن. (۱۳۸۹). سیاست هویت. شناخت (پژوهشنامه علوم انسانی)، - (۶۳/۱)، ۹۹-۱۱۹.





به طور کلی همه ی افرادی که با هم در ارتباط هستند کم و بیش بر اخلاق و رفتار همدیگر تاثیر می گذارند و هرچه این ارتباط از نظر کمی و کیفی بیشتر باشد، به همان نسبت انسان ها از همدیگر متاثر می شوند، تا جایی که ضرب المثلی در این رابطه است که این سخن را تایید می نماید:

تو اول بگو با کیان زیستی  
پس آنکه بگویم که تو کیستی

به جهت اهمیت این موضوع است که قبل از ازدواج، با مراجعه ی دو فردی که در شرف آشنایی و ازدواج هستند، به مراکز روانشناختی و انجام آزمون هایی که عوامل بزرگ شخصیت فرد را مشخص

می کند، هر دو نفر را به لحاظ نزدیک بودن شخصیت شان به همدیگر بررسی می کند.

که نتیجه ی این آزمون ها می تواند در روند تصمیم گیری هر دو نفر، بسیار کمک کننده باشد.

منبع:

Williams, L., Ashford-Smith, S., Cobban, L., Fitzsimmons, R., Sukhatme, V., & Hunter, S. C. (2019). Does your partner's personality affect your health? Actor and partner effects of the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 149, 231-234

گردآوری:

لایا هادی نژاد - ترم ۴ کارشناسی روان شناسی  
[laeyahadinejad78@gmail.com](mailto:laeyahadinejad78@gmail.com)

آیا شخصیت شریک زندگی تان بر سلامتی شما تاثیر می گذارد؟

در سال ۲۰۱۹ منتشر شد Elsevier مقاله ای در نشریه ی معتبر که نشان می دهد شخصیت افراد نزدیک به ما، بر سلامتی مان تاثیر می گذارد.

در این مطالعه نشان داده شد که ۵ عامل بزرگ شخصیت رابطه نسبی با سلامت کلی بدن دارد.

این ۵ عامل عبارتند از:

توافق، خودآگاهی، روان رنجوری، برونگرایی و گشودگی و سلامت نسبی بدن بیشتر، از ۳ عامل توافق، خودآگاهی و روان رنجوری تاثیر می پذیرد.

خودآگاهی که همواره نشان داده است تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد و پیش بینی گر رفتارهای مثبت

سلامت، سلامت جسمی و افزایش طول عمر است و در مقابل روان رنجوری، با پیامدهای ضعیف سلامت از جمله مرگ به هرگونه علتی مرتبط است.

جالب است که محققین بر این عقیده هستند که

افکار، هیجانات و رفتارهای ما، محصول سیستم میان فردی ای است که جرئی از آن هستیم تا اینکه منحصرا نتیجه شخصیت خودمان باشد.

اینجاست که اهمیت انتخاب شریک مناسب زندگی مشخص می شود؛ چرا؟

چون در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که سطوح بالاتر خود آگاهی در شریک مذکر با کیفیت بهتر زندگی در شریک مؤنث خود و سطوح بالاتر خود آگاهی در شریک مؤنث با

رفتارهای بهتر سلامتی در شریک مذکر خود همراه است و البته که سطوح بالاتر روان رنجوری در شریک، تاثیر منفی بر

سلامتی شریک مقابل دارد، از قبیل علائم پیشرفت افسردگی. اما هیچ اثری از همبستگی برای ۳ عامل دیگر یعنی

برونگرایی، گشودگی و توافق پیدا نکردند.

خلاصه مطلب این است که داشتن شریکی که خودآگاهی بالایی دارد، برای کیفیت زندگی افراد سودمند

است. حال، هرچه سطوح بالاتری از خودآگاهی را داشته باشد، برای شریکش سلامتی بهتر ذهنی و محدودیت کمتر

جسمی را به دنبال دارد.





# چند دقیقه با اروین یالوم

یالوم معتقد است که در حال حاضر و با توجه به امکانات و پیشرفت های علمی اتکای مطلق و متعصب به آموزه های روانکاوی فروید و روان تحلیل گری یونگ کافی نیست و معتقد است که روح و روان انسان در دوران معاصر آنقدر پیچیده است که باید روش های جدیدی برای رو به رو شدن با اینگونه مسائل ابداع شود.

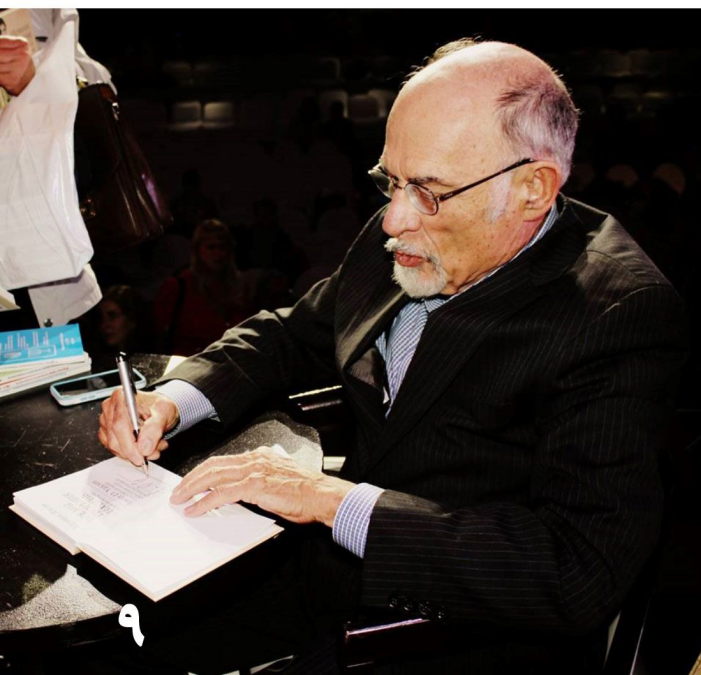
توانایی نویسندگی و قلم روان اروین د. یالوم او را قدمی جلوتر از سایر روانشناسان قرار داده است. او داستان های جالب و ساده ای را از تجربیات خود و دیگران در کتاب هایش بیان می کند، که نه تنها روانشناسان و روانکاوان، بلکه توانسته مردم عامه را نیز با خود همراه کند و به عبارتی برای خواندن کتاب های یالوم لازم نیست دانشی در زمینه ی خاصی داشته باشیم. این عبارت به خوبی بیانگر این موضوع است که یالوم در این الگوی روانشناسی از سائق ها و دغدغه هایی صحبت می کند که به صورت ذاتی در هر انسانی وجود دارد و متعلق به قشر و گروه خاصی نیست.

و در آخر مطالعه ی این بخش را با تقدیم قسمتی از شعر یکی از اگزیستانسیالیست ترین شاعران ایرانی، سهراب سپهری، به پایان می رسانم:

کار ما نیست  
شناسایی راز گل سرخ،  
کار ما شاید این باشد  
که در افسون گل سرخ  
شناور باشیم.

گردآوری:

سیده زهرا نجیبی - ترم ۶ کارشناسی روان شناسی  
s.zahra.najibi@gmail.com



اروین د. یالوم روانپزشک، روانکاو و نویسنده ی آمریکایی و متولد سال ۱۹۳۱ در واشنگتن دی.سی. است. او نویسنده ی اولین کتاب های روان درمانی اگزیستانسیال یا هستی شناختی (existential psychotherapy) است (رشته ای که تا آن

زمان کتاب مرجعی نداشت). اگزیستانسیال از واژه ی (existence) به معنای وجود گرفته شده است. طبق باور اگزیستانسیالیست ها زندگی بی معناست مگر اینکه خود شخص به آن معنا دهد. روان درمانی اگزیستانسیال به طور کلی حول ۴ دغدغه ی نهایی زندگی بشری شکل گرفته است. این ۴ سائق در ناخودآگاه ما ریشه دارند و ما را به سمت اضطراب و زندگی غیر اصیل هدایت می کنند. این ۴ سائق عبارتند از: تنهایی، فقدان معنا، اجتناب ناپذیر بودن مرگ، آزادی و مسئولیت های همراه با آن.

این ۴ فرض یا دغدغه های نهایی، بدنه ی درمان وجودی را تشکیل داده اند و چارچوبی را در فهم مشکل مراجع برای درمانگر ایجاد کرده است.

الگوی روان درمانی اگزیستانسیال، بر تقدم وجود بر ماهیت تاکید می کند. این که انسان بعد از نائل شدن به مقام وجود، به دنبال پیدا کردن ماهیت خود می رود و همین جستجوی ماهیت انسان را با دغدغه هایی مواجه می کند.

واکنش مناسب و کارآمد یا واکنش نامناسب به این دغدغه ها موضوعی است که یالوم در کتاب هایش در مورد آن صحبت می کند. نوشته های اروین د. یالوم شامل کتاب های داستانی و غیر داستانی است و در نوشته های خود توضیح می دهد که انسان چگونه می تواند به این دغدغه ها به شکل کارآمد یا ناکارآمد پاسخ دهد.

همانطور که گفته شد یکی از دغدغه های او، مرگ است و کتاب "خیره به خورشید نگرستن" را زمانی نوشت که احساس کرد باید برای تسکین نگرانی های مراجعانی که از مرگ و نابودی می ترسند، کاری کند و با انتشار این کتاب توانست زندگی افراد زیادی را متحول کند و نگاه افراد را به مرگ و زندگی تغییر دهد.

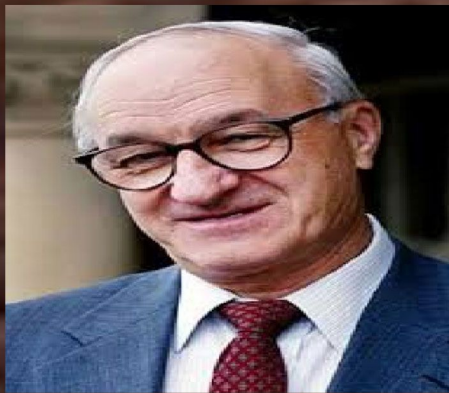
یالوم در کتاب دیگرش به نام "من چگونه اروین یالوم شدم؟" به خودکاوی پرداخته و برای خواننده از تمام پستی و بلندی های کار و زندگی شخصی اش سخن گفته است.

از دیگر کتاب های یالوم می توان به رواندرمانی اگزیستانسیالیسم، وقتی نیچه گریست، درمان شوپنهاور، مامان و معنای زندگی و ... اشاره کرد.

بخشی از نوشته ی اروین د. یالوم در کتاب "وقتی نیچه گریست":

همیشه با شگفتی و حیرت به بیمارانم نزدیک شده ام تا راز داستان شان را بر من بگشایند، زیرا معتقدم هر یک، داستان بی نظیر خویش را دارند، پس نیازمند درمانی متفاوت و منحصر به فردند.





کسانی که به توانایی های خود اعتقاد و اطمینان دارند، به کار های دشوار به صورت چالش هایی می نگرند که باید بر آنها پیروز شوند، نه به صورت تهدید هایی که باید از آنها اجتناب کنند.  
”آلبرت بندورا“

جهت ارتباط و همکاری با ما:



Gmail: [anjomanravan99@gmail.com](mailto:anjomanravan99@gmail.com)



Instagram: [anjomanravan\\_hu](https://www.instagram.com/anjomanravan_hu)



Telegram: [psychology\\_hu](https://www.telegram.com/psychology_hu)