

شخصیت‌شناسی براساس آرکی تایپ‌ها

شناخت ۸ تایپ شخصیتی مردانه و ۷ تایپ شخصیتی زنانه

نویسنده:

دکتر زهرا فتاحی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه : فتاحی، زهرا، ۱۳۵۷
 عنوان و نام پدیدآور : شخصیت‌شناسی بر اساس آرکی تایپ‌ها: شناخت ۸ تیپ شخصیتی مردانه و ۷ تیپ شخصیتی زنانه -
 / زهرا فتاحی،
 مشخصات نشر : تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۱ ص، ۱۴×۲۱×۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۱۴-۷-۷-۴۵۰۰...
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 عنوان دیگر : شناخت ۸ گروه مرد و ۷ گروه زن
 موضوع : پونگ، کارل گوستاو، ۱۸۷۵ - ۱۹۶۱، -- دیدگاه درباره نمونه ازی
 موضوع : Jung, Carl Gustav -- Views on Archetype (Psychology)
 موضوع : نمونه ازی
 (Archetype (Psychology : موضوع
 موضوع : تیپ‌شناسی
 (Typology (Psychology : موضوع
 موضوع : شخصیت‌سنجی
 Personality assessment : موضوع
 شناسه افروزده :
 رده بندی کنگره : BF ۱۷۵/۵
 رده بندی دیوبی : ۱۵۵/۲۶۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۰۹۹۰۵

عنوان شخصیت‌شناسی بر اساس آرکی تایپ‌ها: شناخت ۸ تیپ شخصیتی مردانه و ۷ تیپ شخصیتی زنانه
 ناشر ذهن موفق
 پدیدآورنده پدیدآورنده
 زهرا فتاحی زهرا فتاحی
 صفحه آرا صفحه آرا
 امیر کلینی امیر کلینی
 طراح جلد دینا فرامرزی
 نوبت چاپ نوبت چاپ
 اول اول
 شمارگان ۱۰۰۰
 قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-99514-7-7

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۱۴-۷-۷

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسنده محفوظ است

سبب نوشتن کتاب

در همین آغاز خبر مهم و مسرت‌بخشی به شما می‌دهیم و آن هم این است که با خواندن این کتاب و انجام تمرینات آن دانشی کاربردی به دست می‌آورید که می‌توانید به خودشناسی و دیگرشناسی عمیق بپردازید. واقعیت امر این است که کسانی که نقاط قوت خود و استعدادهای خود را به خوبی می‌شناسند می‌توانند تاثیر بسیار زیادی بر اطرافیان خود در محیط کار، خانواده و جامعه بگذارند. روانشناسی نوین بیان می‌کند که آن چه باعث سلامتی و شادابی روانی و ذهنی مردم می‌شود این است که چگونه بر استعدادها و توانمندی‌های خود تمرکز کنند، چگونه بهترین ارتباط را با دیگران داشته باشند و چگونه با شناسایی شخصیت خود بر مشکلات زندگی غلبه کنند.

آیا می‌دانید چه شغلی برای شما مناسب است؟ چه کسانی برای رابطه عاطفی با شما مناسب هستند؟ چگونه با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید؟ و یا اینکه چه کسی برای شراکت با شما مناسب است؟ اگر چنین سوالاتی ذهن شما را درگیر کرده است خواندن این کتاب گزینه بسیار مناسبی است. این کتاب عناصر مهمی که در شخصیت هر فرد وجود دارد را برملا می‌سازد و خواننده آرام آرام

متوجه می‌شود که کدام بعد شخصیتی او قوی هست که باید بر آن تمرکز کند و کدام ابعاد شخصیتی او نیاز به تقویت و پرورش بیشتری دارد.

پس از خواندن این کتاب شما می‌توانید تشخیص دهید که اطرافیان شما برای چه کاری مفیدتر و توانمندترند و در چه کاری موفق‌تر هستند. اگر شما مدیر یک شرکت هستید، می‌توانید تصمیم بگیرید که هر شخصی را در چه جایگاهی قرار دهید. اگر پدر یا مادر هستید می‌توانید تصمیم بگیرید که چگونه با فرزند خود به درستی برخورد کنید و او را به سمت چه شغل و چه رشته‌ای هدایت کنید. اگر قصد ازدواج دارید یا ازدواج کرده‌اید طرف مقابل خود را بهتر خواهید شناخت و متوجه خواهید شد که چگونه با او رابطه‌ای صمیمانه‌تر و عاشقانه‌تری ایجاد کنید. اگر هم رابطه شما تاکنون خوب نبوده است متوجه خواهید شد که به کدام نیاز شخصیتی او توجه چندانی نکرده‌اید و اکنون یاد خواهید گرفت که با شناخت شخصیت و انرژی روانی درونی آن شخص چگونه او را جذب خود کنید. این دستاوردها با شناخت آرکی تایپ‌ها امکان‌پذیر می‌شوند.

ساختار کتاب

این کتاب دارای دو بخش است: بخش اول، ۱۵ تیپ شخصیتی را بررسی می‌کند؛ بدین صورت که در هر درس ابتدا کلمات کلیدی مرتبط با آن تیپ شخصیتی فهرست وار بیان می‌شوند، سپس نماد اسطوره‌ای آن تیپ و رسالت او مشخص می‌شود. بعد از آن ویژگی‌های آن شخصیت با زبان ساده توضیح داده می‌شود. در قسمت‌های بعد، شغل و رشته‌های تحصیلی مناسب آن شخصیت و همچنین روابط عاطفی او بررسی می‌شود. در آخر هم دوره‌های آموزشی مورد نیاز هر کدام از تیپ‌های شخصیتی پیشنهاد می‌شوند.

در بخش دوم، ۱۶ طرح‌واره مختلف توضیح داده می‌شود که با شناخت آن‌ها می‌توان به شناخت بهتر خود و برخورد مناسب‌تر با دیگران کمک کرد. لازم به ذکر است که قسمت طرح‌واره‌ها از کتاب "طرح‌واره‌های شخصیتی" نوشته فرزاد میراحمدی برداشت شده است.

آرکی تایپ در کارگاه شخصیت‌شناسی

در پایان هر فصل قسمت کوتاهی هست که تیپ شخصیتی آن فصل را در کارگاه شخصیت‌شناسی نشان می‌دهد. در این قسمت تجربیات یکی از افراد دارای همان تیپ شخصیتی که در کارگاه‌های شخصیت‌شناسی شرکت کرده است بیان می‌شود. در این قسمت نشان داده می‌شود که هر شخصی با یادگیری شخصیت خود چه تغییری می‌کند و چه چیزهایی به دست می‌آورد. این قسمتها داستان‌هایی واقعی هستند که شرکت‌کنندگان در کارگاه‌ها بیان کرده‌اند.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟

تمام افراد زیر می‌توانند از این کتاب بهره‌های زیادی ببرند:

- کسانی که قصد دارند ازدواج موفق داشته باشند
- کسانی که قصد بازسازی رابطه زناشویی خود را دارند
- کسانی که می‌خواهند در کسب و کار خود موفق‌تر شوند
- کسانی که می‌خواهند شغل یا رشته تحصیلی مناسب شخصیت خود را پیدا کنند
- کسانی که می‌خواهند استعدادها، توانمندی‌ها و نقاط ضعف و قوت خود را پیدا کنند
- و کسانی که می‌خواهند به رشد و توسعه فردی دست پیدا کنند

با خواندن این کتاب چه چیزی به دست می‌آورید؟

این کتاب ثمرات فراوانی برای خواننده دارد که در زیر به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- خودشناسی و دیگرشناسی
- شناخت تیپ شخصیتی زنان و مردان
- نحوه ارتباط با هر تیپ شخصیتی
- شناخت شغل و رشته مناسب هر تیپ شخصیتی

- بالا رفتن قدرت پذیرش در ارتباطات انسانی
- رشد جنبه‌هایی از شخصیت خود که تاکنون از آن بی‌خبر بوده‌اید
- شناخت بهتر همسر، نامزد، فرزند و...
- و دانش مهمی به دست می‌آورید که در کار، اجتماع و خانواده به شما کمک فراوانی خواهد کرد.

فهرست

عنوان	صفحه
آدم‌های موفق در مقابل ناموفق‌ها.	۱۵
آرکی تایپ چیست؟	۱۶
شخصیت دیمیتر	۱۹
نمای کلی دیمیتر	۲۱
ویژگی‌های کلی	۲۲
اشتباهات دیمیتر در قبال فرزندانش	۲۸
شغل و رشته‌ی تحصیلی	۲۹
دوران کودکی	۳۱
روابط عاطفی	۳۲
داستان اسطوره‌ای	۳۳
چالش‌های دیمیتر	۳۴
دیمیتر در کارگاه شخصیت‌شناسی	۳۵
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ دیمیتر	۳۶
شخصیت هفاسیتوس	۳۷
نمای کلی هفاسیتوس	۳۹
ویژگی‌های هفاسیتوس	۴۱
دوران سرگردانی	۴۴
شغل و رشته‌ی تحصیلی	۴۵
دوران کودکی	۴۶
روابط عاطفی	۴۷
داستان اسطوره‌ای	۵۱
چالش‌های هفاسیتوس	۵۲

هفاسیتوس در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۵۳
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ هفاسیتوس.....	۵۴
شخصیت آتنا	۵۵
ویژگی‌های کلی.....	۵۸
شغل و رشته‌ی تحصیلی.....	۶۳
دوران کودکی.....	۶۵
روابط عاطفی.....	۶۶
داستان اسطوره‌ای.....	۷۰
چالش‌های آتنا.....	۷۱
آتنا در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۷۲
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ آتنا.....	۷۳
شخصیت آرس	۷۵
نمای کلی آرس.....	۷۷
ویژگی‌های کلی.....	۷۸
شغل و رشته‌ی تحصیلی.....	۸۲
محیط کار.....	۸۳
دوران کودکی.....	۸۴
روابط عاطفی.....	۸۵
داستان اسطوره.....	۸۷
چالش‌های آرس.....	۸۸
آرس در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۸۹
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ آرس.....	۹۰
شخصیت آرتمیس	۹۱
نمای کلی آرتمیس.....	۹۳

۹۴.....	ویژگی‌های کلی
۹۶.....	شغل و رشته تحصیلی
۹۷.....	آرتمیس در روابط عاطفی
۹۸.....	دوران کودکی
۹۹.....	افسانه آرتمیس
۹۹.....	چالش‌های آرتمیس
۱۰۰.....	آرتمیس در کارگاه شخصیت‌شناسی
۱۰۱.....	دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ آرتمیس
۱۰۳.....	شخصیت زئوس
۱۰۵.....	نمای کلی زئوس
۱۰۷.....	ویژگی‌های کلی
۱۱۰.....	شغل و رشته تحصیلی
۱۱۱.....	زئوس در دوران کودکی
۱۱۲.....	زئوس در روابط عاطفی
۱۱۳.....	افسانه زئوس
۱۱۴.....	چالش‌های زئوس
۱۱۵.....	زئوس در کارگاه شخصیت‌شناسی
۱۱۶.....	دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ زئوس
۱۱۷.....	شخصیت آفرودیت
۱۱۹.....	نمای کلی آفرودیت
۱۲۰.....	ویژگی‌های کلی
۱۲۴.....	شغل و رشته تحصیلی
۱۲۵.....	آفرودیت در دوران کودکی
۱۲۶.....	آفرودیت در روابط عاطفی

رشد انرژی آفروдیت.....	۱۲۹
افسانه آفرودیت.....	۱۳۰
چالش‌های آفرودیت.....	۱۳۰
آفرودیت در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۱۳۱
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ آفرودیت.....	۱۳۲
شخصیت هرمس	۱۳۳
نمای کلی هرمس.....	۱۳۵
ویژگی‌های کلی.....	۱۳۶
شغل و رشته تحصیلی.....	۱۳۹
هرمس در دوران کودکی.....	۱۴۱
هرمس در روابط عاطفی.....	۱۴۲
افسانه هرمس.....	۱۴۳
چالش‌های هرمس.....	۱۴۴
هرمس در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۱۴۵
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ هرمس.....	۱۴۶
شخصیت هرا	۱۴۷
نمای کلی هرا.....	۱۴۹
ویژگی‌های کلی.....	۱۵۰
شغل و رشته تحصیلی.....	۱۵۳
هرا در دوران کودکی.....	۱۵۴
هرا در روابط عاطفی.....	۱۵۴
افسانه هرا.....	۱۵۶
چالش‌های هرا.....	۱۵۶
	۱۵۷

هرا در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۱۵۷
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ هرا.....	۱۵۸
شخصیت پوزیدون	۱۵۹
نمای کلی پوزیدون.....	۱۶۱
ویژگی کلی.....	۱۶۲
شغل و رشته تحصیلی.....	۱۶۵
دوران کودکی.....	۱۶۶
روابط عاطفی.....	۱۶۷
افسانه پوزیدون.....	۱۶۸
چالش‌های پوزیدون.....	۱۶۸
پوزیدون در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۱۶۹
شخصیت هستیا	۱۷۱
نمای کلی هستیا.....	۱۷۳
ویژگی‌های کلی.....	۱۷۴
شغل و رشته تحصیلی.....	۱۷۶
دوران کودکی.....	۱۷۷
روابط عاطفی.....	۱۷۸
افسانه هستیا.....	۱۷۸
چالش‌های هستیا.....	۱۷۹
هستیا در کارگاه شخصیت‌شناسی.....	۱۸۰
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ هستیا.....	۱۸۱
شخصیت هادس	۱۸۳
نمای کلی هادس.....	۱۸۵
ویژگی‌های کلی.....	۱۸۶

شغل و رشته تحصیلی	۱۸۸
دوران کودکی	۱۸۹
روابط عاطفی	۱۹۰
افسانه هادس	۱۹۱
چالش‌های هادس	۱۹۱
هادس در کارگاه شخصیت‌شناسی	۱۹۲
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ هادس	۱۹۳
شخصیت پرسفون	۱۹۵
نمای کلی پرسفون	۱۹۷
ویژگی‌های کلی	۱۹۸
شغل و رشته تحصیلی	۲۰۱
دوران کودکی	۲۰۲
روابط عاطفی	۲۰۲
افسانه پرسفون	۲۰۳
چالش‌های پرسفون	۲۰۵
پرسفون در کارگاه شخصیت‌شناسی	۲۰۶
دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ پرسفون	۲۰۷
شخصیت دیونوسوس	۲۰۹
نمای کلی دیونوسوس	۲۱۱
ویژگی‌های کلی	۲۱۲
شغل و رشته تحصیلی	۲۱۴
دوران کودکی	۲۱۵
روابط عاطفی	۲۱۵
افسانه دیونوسوس	۲۱۶

۲۱۷.....	چالش‌های دیونووسوس
۲۱۸.....	دیونووسوس در کارگاه شخصیت‌شناسی
۲۱۹.....	دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ دیونووسوس
۲۲۱.....	شخصیت آپولو
۲۲۳.....	نمای کلی آپولو
۲۲۴.....	ویژگی‌های کلی
۲۲۶.....	شغل و رشته تحصیلی
۲۲۷.....	دوران کودکی
۲۲۷.....	روابط عاطفی
۲۲۸.....	افسانه آپولو
۲۲۸.....	چالش‌های آپولو
۲۲۹.....	آپولو در کارگاه شخصیت‌شناسی
۲۳۰.....	دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ آپولو
۲۳۱.....	طرح‌واره‌های شخصیتی
۲۳۱.....	طرح‌واره‌های شخصیتی
۲۳۴.....	الگوهای ذهنی چگونه ما را به سمت آدم‌های نامناسب می‌برد؟
۲۳۵.....	ما با طرح‌واره‌های ایمان جذب دیگران می‌شویم
۲۴۷.....	پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟

آدم‌های موفق در مقابل ناموفق‌ها

آیا تاکنون به این موضوع دقت کرده‌اید که گاهی در یک خانواده دو برادر که از تربیت و امکانات یکسانی برخوردارند سرنوشت متفاوتی دارند؟ یکی ممکن است از نظر اقتصادی پیشرفت زیادی بکند و دیگری محتاج هزینه‌های روزمره زندگی‌اش باشد. دختران و پسران زیادی هستند که در ازدواج یا ارتباطات اجتماعی زیان‌های بسیاری متحمل می‌شوند و در عین حال دختران و پسران دیگری هستند که ازدواج موفقی را تجربه می‌کنند.

کسانی هستند که وقتی وارد کاری می‌شوند به سرعت پیشرفت می‌کنند و از طرف دیگر افرادی در همان محیط کاری سالیان سال در سطوح پایین به ادامه کار می‌پردازنند و دائمًا غر می‌زنند که چرا درآمدشان کم است و چرا کسی کاری برایشان نمی‌کند.

وقتی می‌پرسیم که چرا این همه تفاوت در میان مردم است؛ بعضی موفق می‌شوند و بعضی علی رغم تلاش فراوان به جایی نمی‌رسند، اغلب دلیل را در شانس یا شرایط خانوادگی افراد می‌دانند. در حالی که این گونه نیست و عامل دیگری پایه شانس و موفقیت افراد است و آن هم انرژی و ویژگی‌های درونی هر فرد است که از



همان کودکی در وجود شخص نمایان است و باعث می‌شود بعضی‌ها در کار، بعضی دیگر در ازدواج، بعضی هم در ارتباطات اجتماعی و... موفق باشند. در روانشناسی یونگ این انرژی و ویژگی درونی را آرکی تایپ می‌نامند.

آرکی تایپ چیست؟

اصطلاح آرکی تایپ ریشه در یونان باستان دارد و از دو کلمه archein به معنای قدیمی یا اصلی و typos به معنای نوع یا الگو هست. به عقیده کارل گوستاو یونگ آرکی تایپ یا کهن الگو، الگوهای رفتاری است که در جوامع انسانی از دیرباز وجود داشته است و هر کدام از الگوهای رفتاری نمایان‌گر یک تیپ شخصیتی است. براساس نظرات یونگ پانزده آرکی تایپ یا تیپ شخصیتی وجود دارد که هفت آرکی تایپ (آتنا، آرتیمیس، دیمیتر، هرا، پرسفون، آفرودیت و هستیا) زنانه و هشت آرکی تایپ (آرس، آپولو، زئوس، هادس، دیونوسوس، پوزیدون، هرمس و هفاستوس) مردانه هستند. هریک از این آرکی تایپ‌ها یا تیپ‌های شخصیتی ویژگی‌های رفتاری، توانمندی‌ها، استعدادها، علاقه‌مندی‌ها و سبک زندگی مختص به خود را دارد.

شناخت این ویژگی‌ها کاربردهای فراوانی در زمینه‌های مختلف پیدا کرده است. آرکی تایپ‌های مختلف باعث می‌شود که افراد توانمندی‌ها و ضعف‌های مختلفی داشته باشند: شما می‌بینید که بعضی از مردان یا زنان مدیران بزرگی هستند ولی بعضی دیگر نیستند یا تمایلی به این کار ندارند. بعضی از زنان و مردان در کار و کسب دانش بسیار موفق هستند، اما بعضی زنان دیگر چندان تمایلی به مسائل علمی ندارند. بعضی از آن‌ها به مسائل هنری توجه فراوانی دارند، در حالی که بعضی دیگر به مسائل ورزشی یا خانوادگی توجه بیشتری دارند. این استعدادها و علاقه‌مندی‌ها نتیجه آرکی تایپ‌هایی است که در هر شخصی وجود دارد.

شناخت آرکی تایپ‌ها در زمینه‌های مختلفی مانند انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، ازدواج و رابطه عاطفی موفق، تربیت فرزند، جذب و استخدام



کارکنان، مدیریت منابع انسانی، مذاکرات کلامی، تقویت مهارت ارتباطات اجتماعی، اصول مدیریت و... به ما کمک می‌کند.

ما شغل و رشته تحصیلی خود را انتخاب می‌کنیم بدون اینکه استعداد خودمان را بشناسیم. وارد محیط کار می‌شویم بدون آنکه هوش هیجانی، هوش کلامی، برنده‌سازی شخصی^۱ و... را در خود تقویت کیم. ازدواج می‌کنیم بدون اینکه تیپ شخصیتی طرف مقابلمان را بدانیم و نیازهای عاطفی عمیق او را بشناسیم. ما صاحب فرزند می‌شویم بدون اینکه شخصیت فرزندمان را بشناسیم و اصول تربیتی را بدانیم. ما زندگی می‌کنیم بدون اینکه ناخودآگاه و لایه‌های پنهان شخصیت خود را بشناسیم.

در این کتاب ما گام به گام با انواع آرکی تایپ‌ها آشنا می‌شویم، در مورد هر آرکی تایپ نمادهایی در یونان باستان وجود داشته است که در ابتدا این نمادها معرفی می‌شود، سپس ویژگی‌های کلی، مشاغل و رشته‌های تحصیلی مناسب، رفتارهای دوران کودکی، نیازها و رفتارها در روابط عاطفی و افسانه این شخصیت در یونان باستان گفته می‌شود.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از دوست عزیزی که اندیشه نوشتمن این کتاب را در من بیدار کرد صمیمانه تشکر کنم. این کتاب پیشکشی است به جامعه فرهنگی کشورم باشد که قدم کوچکی در راه گسترش دانش و آگاهی در آن باشد.

لازم به ذکر است کارگاه‌های عملی برای شناخت دقیق‌تر آرکی تایپ‌ها، توسعه فردی و رشد مهارت‌های پانزده‌گانه آرکی تایپ‌ها، خودشناسی و دگرشناسی تحلیلی، فن بیان و هوش کلامی و طرح‌واره درمانی در موسسه ذهن موفق پارسیان برگزار می‌شود. شما دوستان عزیز می‌توانید با مراجعه به سایت <http://zehnemovafagh.com> از زمان برگزاری کارگاه‌ها مطلع شوید.

دیمیتر



بانوی مادر است. علاقه به مادر شدن و بچه بزرگ کردن دارد. زنی مهربان و فداکار است که فکر می کند باید دیگران را راضی نگه دارد و برای خوشی دیگران بسیار تلاش می کند. نگران بچه های خود است و ترس از دست دادن آنها را دارد. ضعف: فداکاری افراطی، ضعف در بیان نیازهای خود و ضعف در نه گفتن.

زنانی هستند که با مهربانی خود پذیرای دیگران هستند و تلاش می‌کنند دیگران را شاد و خوشحال کنند. آن‌ها بسیار احساساتی هستند، از احساسات دیگران بسیار تاثیر می‌پذیرند. با شادی دیگران شاد و با ناراحتی آن‌ها ناراحت می‌شوند. به کار منزل و کارهای هنری و خانگی علاقه دارند و دوستان با وفایی برای همسر، فرزندان و اقوام هستند. برای دیمیتر فرزند اولویت اول است.

نمای کلی دیمیتر^۱

نماد مادر بودن و غریزه مادری

نماد برکت و باروری

نماد غلات

نماد روزی‌دهندگی

نماد حاصلخیزی زمین

همسر زئوس

مادر پرسفون

^۱ کلمات کلیدی مربوط به آرکیتاپهای مختلف از نظرات شینودا بولن اقتباس شده است.



عاشق بچه‌ها

مهربان و صمیمی

فداکار و باگذشت

غذا دادن به دیگران

نماد: زنی که خوش‌های گندم یا یک سیب در دست دارد و نماد روزی‌دهندگی است.

رسالت: مادر بودن مهم‌ترین نقش و عملکرد او در زندگی است و زندگی بدون داشتن فرزند را بی‌حاصل می‌داند. مادر بودن و نثار محبت مادری حتی به کودکانی که فرزند خودش نیستند، پرستاری کردن و کمک کردن به افرادی که نیاز به کمک دارند، همدردی و همدلی کردن با افرادی که نیاز به همدلی دارند نیز از رسالت‌های دیمیتر در زندگی است.

مهارت: مهارت همدلی

تمرکز: خانواده

ویژگی‌های کلی

دیمیتر نماد مادر بودن، برکت و باروری، روزی‌دهندگی، غلات و حاصلخیزی بود. دیمیتر به شکل زنی با پیراهنی بلند به تصویر کشیده شده با خوش‌های از گندم یا سیبی در دست که نشانه برکت، بخشندگی و روزی‌دهنده بودن است. دیمیتر به عنوان نماد برکت و باروری، مسئول فراوانی در طبیعت است.

او مادر زمین است اما مادر همه قسمت‌های زمین نیست، بلکه مادر آن قسمتی است که حاصلخیز است و غذا تولید می‌کند. از آنجایی که دیمیتر نماد مادر بودن است؛ اولویت اول او در زندگی فرزندانش هستند. زنی که دیمیتر در او قوی است، تمایل دارد مادر شود، زایمان را کار راحتی می‌داند و به راحتی زایمان



می‌کند، هنگام تولد اولین فرزندش طوری از فرزند مراقبت می‌کند (مثلاً طوری او را حمام می‌کند یا به او لباس می‌پوشاند) که گویی تاکنون چند فرزند بزرگ کرده است. برای این زنان تصویر در آغوش گرفتن فرزند و شیر دادن به فرزند زیباترین و متعالی ترین تصویر زندگی است.

برای زنان دیمیتر، فرزندان اولویت اول زندگی هستند، او زندگی خود را وقف فرزندانش می‌کند و اگر از زن دیمیتر بپرسند که به چه چیز افتخار می‌کند خواهد گفت فرزندانم و هیچ دستاورد دیگری را نام نمی‌برد.

منبع انرژی، شادی و رضایت دیمیتر در زندگی فرزندانش است، او از فرزندان خود انرژی می‌گیرد، به همین دلیل پس از رفتن فرزندان و تنها ماندن، دیمیتر حالت پژمردگی، بی‌انگیزه بودن و حتی افسردگی پیدا می‌کند، در این حالت او از سردرد، پادرد، کمردرد و... شکایت می‌کند. هنگامی که فرزندان دیمیتر اطراف او جمع می‌شوند دیمیتر شاداب و سر حال می‌شود و سردرد خود را فراموش می‌کند، مثلاً اگر یک روز تعطیل همه فرزندان دیمیتر در خانه او جمع شوند، مادر دیمیتر آن روز سرحال و شاد بوده، شروع به غذا درست کردن و پذیرایی از آنها کرده و ناراحتی خود را فراموش می‌کند. غریزه مادری دیمیتر فقط محدود به فرزندان خودش نیست، او می‌تواند برای کودکانی هم که فرزند خودش نیستند مادری کند، به همین دلیل فرزندان همسرش (که فرزند خود او نیستند) را مانند فرزند خودش بزرگ می‌کند و هیچ تفاوتی بین آن‌ها و فرزندان خودش نمی‌گذارد، او حتی بین عروس و دخترش نیز تفاوتی قائل نیست و با عروس مانند دختر خودش رفتار می‌کند. معمولاً حسادت در آن‌ها وجود ندارد، از شادی دیگران شاد شده و از ناراحتی دیگران ناراحت می‌شوند. با تمام همکاران و سایر زنان فامیل رابطه خوبی دارند، معمولاً نمی‌بینند دیمیتر کسی را برنجاند، کسی را آزار دهد و یا در حریم شخصی زندگی کسی کنجکاوی کند، او زنی است که



همه از او به مهربانی و ایثارگری یاد می‌کنند. تنها جایی که ممکن است حسادت کند، حسادت نسبت به داشتن فرزند است. در دوران پیری نیز اگر فرزندش از او دور باشد نسبت به زنانی که فرزندشان به آنها نزدیک است حسادت می‌کند. اگر فرزندش به طور طبیعی نیز سقط شود دیمیتر بسیار غمگین شده و امکان دارد افسرده شود. داشتن فرزند آنقدر برای دیمیتر مهم است که ممکن است در شرایط نامناسب زندگی مانند اعتیاد همسر، عدم تفاهم با همسر، مشکلات اقتصادی و... نیز صاحب فرزند شود، در حالی که زنان منطقی مانند آتنا و آرتمیس در چنین شرایطی صاحب فرزند نمی‌شوند. میزان تمایل و علاقه به داشتن فرزند در آن‌ها به حدی است که اگر فرزندی نداشته باشند در سنین میانسالی افسرده می‌شوند و فکر می‌کنند زندگی آنها بی‌نتیجه و بی‌ثمر بوده است. دیمیتر اگر به هر دلیلی صاحب فرزند نشود یا فرزندش (مثلًا به دلیل ازدواج) از او دور شود وارد دوره افسرده‌گی می‌شود و احساس می‌کند زندگی اش خالی و بوج شده است.

اگر صحبت‌های زنان دیمیتری که افسرده شده‌اند را بشنویم آن‌ها معمولاً از گذشت، فدایکاری و احساس پوچی که بعد از رفتن فرزندانشان دارند سخن می‌گویند. احتمال زیادی وجود دارد که زنان دیمیتر به "افسرده‌گی آشیانه خالی" مبتلا شوند؛ این افسرده‌گی در زنانی که زندگی خود را وقف فرزندانشان کرده‌اند و اکنون فرزندان او را ترک کرده‌اند، دیده می‌شود.

دیمیتر باید از قبل بداند که مستعد ابتلا به "افسرده‌گی آشیانه خالی" است تا بتواند برای بعد از رفتن فرزندان خود برنامه‌ریزی کرده و زندگی اش را تنها به فرزندان گره نزند. دیمیتر همیشه نگران فرزندانش است و اگر فرزند خود را از دست بدهد هرگز با مرگ فرزند (حتی پس از ده یا بیست سال) کنار نمی‌آید. مادرانی که به مدت ده یا بیست سال هر روز سر قبر فرزند خود می‌روند یا



مادرانی که در محل قبر فرزند خود زندگی می‌کنند نمونه‌ای از این ویژگی دیمیتر هستند. باید این نکته را در نظر داشت که حدود سنتین پیری اگر دیمیتر فرزندی داشته باشد که با او زندگی می‌کند، به او وابسته شده و به دلیل ترس از تنها ماندن ممکن است مانع ازدواج فرزندش شود.

غذا دادن به دیگران یکی دیگر از ویژگی‌های بارز زنان دیمیتر است. او نگران غذا خوردن فرزندش است و اگر فرزندش بدون صبحانه به مدرسه برود تا بازگشت فرزندش مدام نگران غذا نخوردن اوست. میز صبحانه و سفره نهار همیشه آماده، از ویژگی دیمیترهاست. وقتی کسی به منزل آنها می‌رود، دوست دارند به او غذا و خوراکی بدهند. اگر مهمان میلی به غذا خوردن نداشته باشد، دیمیتر با اصرار می‌خواهد به او غذا بدهد و اگر مهمان میلی به خوردن نداشته باشد، دیمیتر ناراحت می‌شود. اگر ترشی یا مربا درست کند آنرا بین همه تقسیم می‌کند یا در ایام عید با اصرار فراوان به دیگران عیدی می‌دهد. نسبت به دیگران دست و دلباز است و در اصطلاح عامیانه می‌گویند دست او برکت دارد چون با رضایت قلبی و با انرژی مثبت چیزی را به دیگران می‌دهند، این ویژگی بارز دیمیتر به عنوان نماد برکت است. این زنان صبور، فداکار، باگذشت، پاییند به انسان‌ها و اصول اخلاقی هستند. غبیت نمی‌کنند، تهمت نمی‌زنند و در حریم خصوصی دیگران وارد نمی‌شوند.

همیشه در حال سرویس دادن به دیگران هستند به همین دلیل بیشتر اطرافیانشان مانند همسر، فرزند و یا خواهر و برادر در انجام کارهای منزل مسئولیت‌پذیر نیستند. مثلاً در بسیاری از موقع دختر یا پسری که مادر دیمیتر دارد، یاد نگرفته است که کارهای شخصی خود را انجام دهد (تختش را مادر مرتب می‌کند، لباسش را مادر اتو می‌زند). دیمیترها دوستی‌های پایداری با زنان شبیه خود (زنان دیمیتر) دارند و هنگام ناراحتی یا داشتن مشکل به‌دنبال



حمایت عاطفی دوستان و خانواده خود هستند. هنگام ناراحتی یا بیماری دیگران، با آغوشی آرامبخش آن‌ها را تسلی می‌دهند، به درد دل دیگران گوش می‌کنند و با دیگران همدلی یا همدردی می‌کنند. در زمینه‌های مالی با همسر همکاری می‌کنند و زنان ولخرجی نیستند، درآمد آن‌ها هر چقدر که باشد می‌توانند زندگی را بچرخانند و پس انداز کنند.

تمرکز دیمیتر در زندگی بر جنبه خانوادگی است، به همین دلیل از توانایی‌های خود (مانند خیاطی، آرایشگری، بافتی و...) در جهت کمک به خانواده استفاده می‌کند و به جنبه درآمد زایی آن خیلی توجه نمی‌کند. مثلاً اگر دیمیتر تا حدی آرایشگری بلد است از آن در جهت کمک به خانواده (رنگ کردن موهای مادر و خواهر خود) استفاده می‌کند و به این نکته که آرایشگری را حرفه‌ای یاد بگیرد و از آن کسب درآمد کند توجه جدی نمی‌کند یا اگر در بافتی مهارت دارد برای خانواده خود لباس می‌بافد اما معمولاً به دنبال کسب درآمد از این راه نیست. دیمیتر از تمرکز بر جنبه‌های شخصی زندگی غافل است و وقتی به سینین بالا بررسد خلا تمرکز بر جنبه‌های شخصی را حس می‌کند و از خود می‌پرسد: چرا از خودم گذشتیم؟ چرا به سلامتی خودم اهمیت نداده‌ام؟ چرا به خودم بی‌توجه بودم؟ دیمیترها رازدار و قدرشناص هستند؛ اگر برای آن‌ها درد دل کنید صحبت شما را جایی بازگو نمی‌کنند، اگر کسی در حق آن‌ها کاری انجام دهد سعی در جبران کردن دارند و همیشه قدردان محبت‌های دیگران هستند.

زنان دیمیتر توان نه گفتن و توان دفاع از حق خود را ندارند و به همین دلیل خشم درونی در آن‌ها شکل می‌گیرد. معمولاً این زنان در میانسالی دچار فرسودگی، پژمردگی، فشار خون، کمر درد و... می‌شوند. آن‌ها معمولاً دوران سرکشی و یا دوران افسردگی دارند؛ این دوره‌ای است که دیمیتر از سرویس دهی، گذشت و محبت‌های یک طرفه خسته می‌شود و به این نتیجه می‌رسد که



چرا از خودم گذشته‌ام؟ چرا اینقدر سرویس‌دهی کرده‌ام؟ چرا به خودم بی‌توجه بوده‌ام؟ دیگر نمی‌خواهم توجه و گذشت یک طرفه بکنم، دیگر نمی‌خواهم سرویس‌دهی کنم، در این حالت دیمیتر یا سرکش و غرغرو می‌شود و یا وارد حالت افسردگی می‌شود. ممکن است با خود فکر کند می‌خواهم به فکر خودم باشم، سعی می‌کند به فکر خودش باشد و به دنبال آرزوهایش برود.

دیمیترها در فضای گذشته زندگی می‌کنند و امیدواری به آینده در آن‌ها کم است، اگر شکست کاری، مالی یا عاطفی بخورند زمانی طول می‌کشد تا به حالت عادی برگردند. اگر شکستی بخورند یا چیزی را از دست بدهنند به جای تمرکز بر پیدا کردن راه حل، شروع به غصه خوردن می‌کنند. جسارت‌های اجتماعی، استقلال فردی، عزت نفس و اعتماد به نفس باید در آن‌ها تقویت شود. توان نشان دادن توانایی‌های خود در دیمیترها ضعیف است و به همین دلیل جایگاه آن‌ها در محیط کار از استعداد و توانایی آن‌ها کمتر است.

دیمیترها مستعد ابتلا به طرح‌واره‌های ایشار، اطاعت، آسیب‌پذیری و طرد شدگی هستند (به انتهای کتاب قسمت طرح‌واره‌ها مراجعه شود) و در سنین بالا (در دوران پیری) ممکن است به طرح‌واره وابستگی نیز مبتلا شوند. در دوران پیری اگر فرزندانش همه خوشبخت باشند و نزدیک او زندگی کنند زن دیمیتر شاد و سرحال است، اما اگر در جوانی با مردی سلطه‌طلب زندگی کرده باشد، فعالیت‌های اجتماعی و رفت و آمد او با دوستانش محدود شده باشد و در دوران پیری فرزندانش نزدیکش نباشند یا فرزندانش خوشبخت نباشند، زنی افسرده و ناامید است. مادرخواندگی یا مراقبت از کودکان باعث می‌شود تا پس از اینکه فرزندان دیمیتر او را ترک کردن، بتواند عشق مادرانه خود را نثار کودکان دیگر کند و حلقه حمایتی و عاطفی داشته باشد.



اشتباهات دیمیتر در قبال فرزندانش

- ۱- احساس گناه را به فرزندانش القا می‌کند؛ فرزند همیشه دیده که مادر زندگی‌اش را وقف او کرده و از خودش گذشته است، بنابراین در بزرگسالی این ذهنیت را پیدا می‌کند که مادرم زندگیش را وقف من کرده است و من نتوانستم جبران کنم. کاش مادرم بیشتر به خودش توجه کند و بیشتر استراحت و تفریح کند. در واقع فرزند سعی می‌کند جوانی از دست رفته مادر را به نوعی جبران کند و مادر را به سمت لذت بردن از زندگی سوق دهد.
- ۲- توان نه گفتن و توان دفاع از حق خود را در فرزندانش کاهش می‌دهد. کسانی که مادر دیمیتر داشته‌اند، احتمالاً برایشان پیش آمده که در مدرسه با همکلاسی یا دوستشان مشکلی پیدا کنند، وقتی مادر دیمیتر از این مساله مطلع می‌شود بدون توجه به اینکه حق با کیست به فرزند خود می‌گوید: "اشکالی ندارد، تو چیزی نگو، تو با مردم خوب باش". مادر دیمیتر به شما تلقین کرده که چه حق با شما باشد و چه حق با شما نباشد، شما گذشت کنید و این امر باعث می‌شود در بزرگسالی توان نه گفتن و توان دفاع از حق خود در فرزند کاهش یابد. افرادی که مادر دیمیتر داشته‌اند، احتمالاً در دوران نوجوانی و یا ابتدای دوران جوانی رگه‌هایی از کمبود توان دفاع از حق خود را داشته‌اند.
- ۳- احساس بدشانسی را به فرزندانش تلقین می‌کند؛ احساس خوش شانس بودن یا بد شانس بودن احساسی است که از مادر به فرزند منتقل می‌شود. وقتی فرزند می‌بیند مادر زندگی خیلی راحتی نداشته و... به این باور می‌رسد دنیا مکان امنی نیست، دنیا مکانی نیست که من را به خواسته‌هایم برساند و به مرور با تاثیرپذیری از سبک زندگی مادر، فرزند



به این باور می‌رسد که خوش شانس نیست و سایر مردم از او خوش شانس‌تر هستند.

۴- همیشه نگران فرزندانشان هستند. مثلاً ممکن است فرزند آنها ۳۰ یا ۴۰ سال داشته باشد ولی باز هم نگران غذا خوردن یا بیمار شدن (مثلاً سرما خوردن) فرزندشان هستند.

۵- ضعف و همچنین مشکلات شخصیتی و رفتاری فرزند را واقع‌بینانه نمی‌بینند. مثلاً اگر فرزندش اضافه وزن داشته باشد باز هم به فرزند می‌گوید تو چاق نیستی یا اگر فرزندش معتاد باشد می‌گویند معتاد نیست یا ترک می‌کند و خوب می‌شود.

۶- همیشه در این هراس هستند که نکند واقعه ناگواری برای فرزندانشان رخ دهد. نکند فرزندشان ربوده شود، نکند تصادف کند و... و برای رفع نگرانی خود فرزندش را از رابطه با دیگران بر حذر می‌دارد. مثلاً فرزند را از رابطه صمیمانه با دوستانش بر حذر می‌دارد چون می‌ترسد دوستان فرزندش آسیبی به او برسانند.

۷- ممکن است فرزند آنها در سنین نوجوانی یا حتی جوانی قادر به غذا درست کردن، اتو کردن لباس و سایر کارهای شخصی خود نباشد، چون همیشه مادر این کارها را انجام داده است.

شغل و رشته‌ی تحصیلی

ریاضی: معماری، طراحی دکوراسیون داخلی برای دیمیترها مناسب است. دیمیترها گزینه‌های مناسبی برای رشته‌هایی مانند برق، مکانیک، مهندسی پزشکی، صنایع، کامپیوتر، عمران و... نیستند.



تجربی: پرستاری، مامایی، پیرا پزشکی، توانبخشی. دیمیترها پرستاران بسیار خوبی هستند، آنها در منزل نیز پرستاران بسیار خوبی هستند و اگر کسی از اعضای خانواده بیمار شود به خوبی از او مراقبت می‌کنند.

انسانی: ادبیات، روانشناسی، مشاوره، مددکار اجتماعی و تا حد کمتری حسابداری. دیمیترها گزینه مناسبی برای رشته‌هایی مانند حقوق، مدیریت بازرگانی، مدیریت صنعتی، مدیریت تبلیغات و علوم سیاسی نیستند.

هنر: خیاطی، بافتی، آرایشگری و گریم، آشپزی، سفره آرایی، موسیقی، طراحی سفره عقد و...

ورزش : ورزش‌های مرتبط با یوگا و مدیتیشن برای آن‌ها مناسب است. سایر رشته‌های ورزشی مانند ورزش‌های رزمی، کوهنوردی، تیراندازی و... به عنوان حرفه اصلی دیمیتر توصیه نمی‌شود.

دیمیتر الهه مادر است و رابطه بسیار خوبی با کودکان دارد. این افراد بهترین گزینه برای کار در حوزه‌های کودکان هستند. معلم دبستان، مری مهد کودک، پرستار کودک، روانشناسی کودک، استعداد یابی کودک، قصه‌گویی کودک، مجری برنامه کودک، کار در شیرخوارگاه و مراکز نگهداری معلولان ذهنی یا جسمی (دیمیتر می‌تواند برای کودکی که فرزند خودش نیست مادری کند)، کار در موسسات خیریه، پرستاری و مددکاری اجتماعی (دیمیتر به کسانی که نیاز به کمک یا پرستاری دارند کمک می‌کند) برای آن‌ها مناسب است.

دیمیتر باید کار نیمه وقت داشته باشد یا کارش طوری باشد که ساعت طولانی کار نکند چون می‌خواهد وقت کافی برای بودن در کنار خانواده را داشته باشد. انتقاد به دیمیتر در محیط کار باید انتقاد احساسی باشد. او جایگاه زن و مرد را جدا می‌داند و به طور ناخودآگاه در محیط‌های مردانه دیمیترها مدیر



نیستند، اما در محیط‌های زنانه ممکن است مدیر باشند مانند مدیر مدرسه، مدیر آرایشگاه یا مدیر کارگاه خیاطی و...

دوران کودکی

دختران دیمیتر در دوران کودکی ویژگی‌های زیر را دارند:
راحت از مادر جدا نمی‌شوند و اگر وارد محیط جدید شوند، طول می‌کشد تا از آغوش مادر جدا شده و با افرادی که در جمع هستند بازی کنند. محتاط هستند و هنگام بازی راحت وارد استخر توپ یا استخر شنا نمی‌شوند.

اسباب بازی‌هایشان را خیلی خوب نگه می‌دارند (در بزرگسالی نیز وسایل منزل خود را خیلی خوب نگه می‌دارند) و با عروسکشان مثل بچه رفتار می‌کنند. ممکن است راحت به مهد کودک نزوند چون راحت از مادر جدا نمی‌شوند. در دوران کودکی به شدت لمسی هستند، مدام به مادر می‌چسبند و دوست دارند کنار مادر بخوابند. بچه‌های آرامی هستند، کم حرف هستند، شیطنت‌های خطرناک ندارند و می‌توانند مدت طولانی با عروسک‌ها و اسباب بازی‌های خود بازی کنند.

در کودکی توان نه گفتن، توان دفاع از حق خود، اعتماد به نفس و عزت نفس، استقلال فردی و اقتصادی، مهارت‌های کلامی و رفتار جراتمندانه را باید در آن‌ها تقویت کرد.

اگر دیمیتر پدری مهربان و تایید کننده داشته باشد اعتماد به نفس پیدا کرده و دید مثبتی نسبت به مردان پیدا می‌کند اما اگر دیمیتر در خانواده پدر سالار یا با پدری سرزنشگر رشد کند که ترس را در فرزندانش نهادینه کرده باشد، یا پدری ضعیف داشته باشد که اعتماد به نفس را به او نداده باشد، در بزرگسالی دختری بی‌اعتماد به نفس خواهد بود.

روابط عاطفی

زنان دیمیتر در روابط عاطفی مورد توجه مردانی هستند که به دنبال زنان مادر گونه، سازگار، دارای هنر خانه‌داری و دستپخت خوب هستند. دیمیتر پس از ازدواج ترجیح می‌دهد یا سر کار نرود و یا کار نیمه وقت داشته باشد، زیرا دوست دارد زمان کافی برای خانواده خود داشته باشد.

به راحتی حرف طرف مقابل را باور می‌کند، حتی اگر مرد به او وعده‌های اغراق آمیز بدهد، به همین دلیل احتمال فریب خوردن آن‌ها در روابط عاطفی وجود دارد. دیمیترها احساسی هستند و در روابط عاطفی ممکن است قبل از شناخت منطقی طرف مقابل، از نظر احساسی به او وابسته شوند (قبل از این‌که رابطه از نظر منطقی شکل بگیرد وارد احساس می‌شوند). اولویت دیمیتر در روابط احساسی توجه و حمایت می‌باشد، اگر توجه و حمایت زیادی از طرف مقابل دریافت کند، از نظر احساسی به آن شخص وابسته می‌شود و مسائل منطقی (مانند اینکه این فرد شغل مشخصی ندارد، موقعیت مالی مناسبی ندارد، تحصیلکرده نیست و...) را در نظر نمی‌گیرد.

لمسی و شنیداری هستند، به شدت نیاز دارند که همسرشان آن‌ها را بغل کرده، نوازش کند و ابراز محبت کلامی داشته باشد. زودرنج هستند اما وقتی ناراحت می‌شوند ناراحتی خود را بروز نمی‌دهند. انتقاد به دیمیترها چه در روابط عاطفی و چه در محیط کار باید انتقاد احساسی باشد. دیمیترها زنان روزهای سخت زندگی هستند و اگر محبت و توجه ببینند در شرایط بی‌پولی، بیکاری، بیماری و... کنار مرد باقی می‌مانند. آن‌ها به راحتی طلاق نمی‌گیرند خصوصاً اگر فرزند داشته باشند. آن‌ها در ناخودآگاه خود تفاوت جایگاه زن و مرد را در زندگی مشترک می‌پذیرند، به همین دلیل مردانی به سمت دیمیتر جذب می‌شوند که جنبه مادرانه دیمیتر را دوست دارند (مانند مردان آرس و پوزیدون).



اگر دیمیتر با مردانی سلطه طلب ازدواج کند، به خاطر سرویس دهی، عدم توان نه گفتن و پایین بودن توان دفاع از حق خود، مرد او را محدود کرده و شرایط سختی پیدا می‌کند. دیمیتر در این شرایط، امیدش بزرگ کردن فرزندانش است و با بزرگ شدن فرزندان یک حلقه حمایتی عاطفی با فرزندانش تشکیل می‌دهد و از نظر عاطفی از همسر دور می‌شود. اگر همسرش فرزند داشته باشد به راحتی فرزندان همسرش را می‌پذیرد و با آن‌ها مانند فرزند خودش رفتار می‌کند ولی این برایش کافی نیست و می‌خواهد خودش نیز صاحب فرزند شود. دیمیتر می‌خواهد فداکاری‌ها و از خود گذشتگی‌هایش دیده شود و قدر او را بدانند، معمولاً در زندگی مشترک شکایتش این است: "قدرم را نمی‌دانند، فداکاری‌های مرا نمی‌بینند، به خاطر دیگران از خودم گذشتم اما قدر گذشت من را نمی‌دانند".

دیمیتر باید آرکی تایپ‌های آتنا، آفروдیت و هرا را در خود تقویت کند. آرکی تایپ آتنا به دیمیتر جسارت اجتماعی می‌دهد تا بتواند استقلال فردی و اجتماعی داشته باشد، آرکی تایپ آفرودیت باعث می‌شود دیمیتر به فکر سلامتی، جوانی و ظاهر خود باشد (به قسمت آتنا و آفرودیت مراجعه شود) و آرکی تایپ هرا باعث می‌شود دیمیتر بتواند در جامعه از حق خود دفاع کند و سیاست‌های زنانه در او تقویت شود.

داستان اسطوره‌ای

دیمیتر اسطوره‌ای با موهای طلایی است که خوش‌های گندم یا سیبی در دست دارد. او اسطوره برکت، باروری و غلات است و باعث فراوانی در طبیعت می‌شود. او پس از هستیا بخشاینده‌ترین آرکی تایپ است. در یونان باستان زنانی که می‌خواستند باردار شوند، کشاورزان یا باغدارانی که می‌خواستند زمین کشاورزی یا باغ آن‌ها محصول



بیشتری بدهد؛ دامدارانی که می‌خواستند دام‌های آن‌ها زاد و ولد بیشتری داشته باشد، برای معبد دیمیتر هدیه می‌بردند تا دیمیتر برکت و باروری بیشتری به آن‌ها ارزانی کند. از بین آرکی تایپ‌ها، پرسفون دختر دیمیتر است؛ نماد دختری بدون سیاست و درایت زنانه که تحت تربیت مادر دیمیتر است.

چالش‌های دیمیتر

دیمیترها احساس می‌کنند از خواسته‌های خود گذشته‌اند و قربانی شرایط و آدم‌ها شده‌اند. احساس می‌کنند قدرتی برای تغییر شرایط ندارند و این امر ممکن است به افسردگی آن‌ها منجر شود. از آنجا که توان نه گفتن و توان دفاع از حق خود در آن‌ها پائین است فکر می‌کنند هر درخواستی را باید برآورده کنند.

آن‌ها خشم و ناراحتی خود را فرو می‌خورند و ممکن است این خشم به صورت علائم جسمانی مثل کمردرد و پادرد خود را نشان دهد. بعد از مدتی ممکن است آنقدر نا امید شوند که دیگر معنایی برای زندگی خود نداشته باشند. دیمیتر خشم و ناراحتی درونی زیادی دارد؛ برای رها کردن او از این احساسات باید به او احترام گذاشته شود، از او قدردانی و حمایت شود و شرایطی فراهم شود که او احساساتش و حتی خشمش را بیان کند.

دیمیتر در کارگاه شخصیت‌شناسی

من در یک شرکت تولیدی کار می‌کردم. کارم را به خوبی انجام می‌دادم ولی هرگز توانمندی‌های من به چشم نمی‌آمد. در منزل هم به همین صورت بودم، تمام تلاشم را برای رفاه همسر و فرزندانم به کار می‌بردم اما هرگز از قدردانی همسر یا فرزندم بهره‌مند نمی‌شدم. در محیط کار یا اجتماع توان دفاع از حق خودم را نداشتم و می‌ترسیدم اطرافیان من را طرد کنند.

بعد از حضور در کارگاه شخصیت‌شناسی و فهمیدن تیپ شخصیتی خودم و شناخت ضعف‌ها و قوت‌های خودم متوجه شدم که باید تغییراتی در رفتار خودم ایجاد کنم. من متوجه شدم باید اعتماد به نفس، عزت نفس، رفتار جرات‌مندانه و مهارت دوست داشتن خود را در خودم تقویت کنم. به خودم گفتم نیازی نیست برای راضی نگه داشتن دیگران از تمام خواسته‌های خود دست بکشی. همسر و فرزند عزیز هستند ولی خود من هم نیازهایی دارم و چون برآورده نمی‌شوند رو به افسردگی پیش می‌روم. بعد از آن شروع به انجام تمریناتی کردم که در کارگاه شخصیت‌شناسی یاد می‌گرفتم. اعتماد به نفس و عزت نفس خود را بالا بردم، مهارت دوست داشتن خود و رفتار جرات‌مندانه را تقویت کردم، بیشتر از قبل به خودم توجه می‌کردم و در محل کار هم یاد گرفتم از حق خودم دفاع کنم. جالب است که اکنون اطرافیانم محبت بیشتری به من می‌کند و خودم نیز زن شادر و خوشحال‌تری هستم.



دوره‌های آموزشی لازم برای آرکی تایپ دیمیتر

دوره‌های افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

دوره هوش کلامی و تقویت رفتارجرات‌مندانه

دوره تقویت هوش‌های دهگانه (هوش اجتماعی، هوش سیاسی، هوش هیجانی و...)

دوره مدیریت تغییر

دیمیترها باید تمرینات مربوط به طرح‌واره‌های ایثار، آسیب‌پذیری، اطاعت،
طردشدنگی و وابستگی را انجام دهند.

این‌ها از خود رضایتی ندارند و فکر می‌کنند هر کاری را باید به نحو احسن انجام دهند، فکر می‌کنند در زندگی باید به موفقیتی عظیم برسند تا از خود راضی باشند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری این افراد به صورت زیر عمل می‌کنند:

- تلاش می‌کنند که کارها را بدون نقص انجام دهند و از خود و دیگران انتظارات زیادی دارند (تسلیم).
- گاهی وقتی می‌بینند کارها به آن صورت که می‌خواهند پیش نمی‌رود کار را رها می‌کنند و یا آن را به عقب می‌اندازند (فرار).
- گاهی از همه‌ی هدف‌های خود دست می‌کشند و به کارهای خیلی معمولی روی می‌آورند (جبان افراطی).

این‌ها طرح‌واره‌های اصلی بسیاری از مردم است. شما می‌توانید در سایت zehnemovafagh.com تست طرح‌واره را انجام دهید و طرح‌واره‌های خود را پیدا کنید.

بروس استیو و اکهارد رود یگرز (۲۰۱۷) می‌گویند طرح‌واره‌های پایه‌ی رضایت یا عدم رضایت زندگی هستند.

طرح‌واره‌ها به صورت ناخودآگاه رفتار، احساسات و حتی وضعیت جسمانی ما را تشکیل می‌دهند. مثلاً کسی که محرومیت هیجانی دارد، معمولاً فکر می‌کند کسی او را دوست ندارد. حال سوال این است که از کجا این طرح‌واره‌ها ایجاد شده‌اند؟ افرادی که طرح‌واره دارند معمولاً فکر می‌کنند نمی‌توانند تعییر کنند و اصطلاحاً می‌گویند "من همینم که هستم". عده‌ای دیگر هم می‌گویند چون ما در خانواده‌ی آشفته‌ای به دنیا آمدیم و یا پدر و مادر را در کودکی از دست دادیم پس شرایط برای ما همین بوده و خواهد بود. بعضی از افراد پدر و مادر را بسیار مقصراً می‌دانند و می‌گویند اگر ما در خانواده‌ی دیگری بودیم این مشکلات را نداشتم.

پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟

داستان از زمانی شروع می‌شود که ما به دنیا آمدہ‌ایم و از آن هنگام طرح واره‌ها شروع به رشد کرده‌اند. طبق نظر یانگ مبدع طرح واره‌درمانی کودکی که به دنیا می‌آید ۵ نیاز هیجانی دارد:

۱- امنیت، ثبات و دلبستگی ایمن به دیگران

همه‌ی افراد در کودکی و حتی در بزرگسالی نیاز دارند که نسبت به دیگران دلبستگی رضایت بخش داشته باشند و بتوانند روابط موثری با اطرافیان داشته باشند. خانواده‌های بی‌ثبات، سرد و بی‌عاطفه، منزوی و طردکننده این نیاز کودک را برآورده نمی‌کنند.

۲- کفايت و ابراز خود

کودک نیاز دارد که احساس کند هویت جداگانه‌ای دارد و توانایی و استقلال کافی برای انجام کارها دارد. خانواده‌هایی که فرزندان را تحقیر می‌کنند و یا از آن‌ها به صورت افراطی حمایت می‌کنند این نیاز را برآورده نمی‌کنند.

۳- آزادی در بیان نیازها و هیجانات سالم

کودک نیاز دارد که هیجانات و خواسته‌های معقول خود را ابراز کند. اگر در خانواده‌ای کودک را به خاطر هیجانات سالمش تنبیه یا تحقیر می‌کردند این هیجانات به طرح واره تبدیل می‌شوند.

۴- تفریح و خودانگیختگی

همه‌ی افراد در کودکی نیاز دارند تفریح کنند و فارغ از اتفاقات روزمره احساس خوبی داشته باشند. بعضی از کودکان از این نظر تامین نشده‌اند و بعداً در بزرگسالی دارای مشکلاتی از جمله استرس، کمال‌گرایی و دوری گزیندن از دیگران خواهند شد.

۵- محدودیت‌های واقع‌بینانه

همه‌ی افراد نیاز دارند گاهی در محدودیت هم قرار بگیرند. اگر کودکی هر چیزی که اراده کرد را سریع از طریق دیگران دریافت کند، بعدها نمی‌تواند ناکامی‌ها را تحمل کند و مبتلا به طرح‌واره استحقاق خواهد شد.

کمتر پدر و مادری هستند که نیازهای فوق را به خوبی برآورده کرده باشند. در عین حال اشکال در نیازهای ما فقط به خاطر پدر و مادر نیست، بلکه شرایط جامعه هم بر شکل‌گیری طرح‌واره‌ها تاثیر می‌گذارد. بنابراین همه‌ی مردم کم و بیش طرح‌واره‌هایی دارند. آن چه مهم است این است که ما خودمان طرح‌واره‌هایمان را به وجود نیاورده‌ایم ولی ادامه‌ی این طرح‌واره‌ها با خود ما است.

ما بر این نکته تاکید می‌کنیم که حتی اگر هیچ کدام از نیازهایمان برآورده نشده باشند، باز هم می‌توانیم از همین اکنون خود را عوض کنیم. می‌توانیم خودمان آن‌ها را برآورده سازیم. اگر ما این مدل را یاد بگیریم می‌توانیم در ارتباط با دیگران خیلی بهتر عمل کنیم و نگذاریم بیشتر از این در زندگی زیان ببینیم.

برای مطالعه بیشتر در مورد طرح‌واره‌ها به کتاب طرح‌واره‌های شخصیتی اثر فرزاد میراحمدی مراجعه کنید.



