

کاریزما

تعریف کاریزما: تاثیرگذاری(نفوذ) و جذابیت شخصیت

انواع کاریزما طبق مدل خانم اولیویا فاکس کابان:

۱-کاریزمای مهربانی: خیرخواهی(شفقت ورزی)، رحمت نفس، گذشت، پذیرش، انصاف

۲-کاریزمای اقتدار: عزت نفس، اعتماد به نفس و کنترل هیجانی

۳-کاریزمای حضور: ذهن آگاه بودن(جدا شدن از ذهن و بودن در اینجا و اکنون و توجه ذهن آگاهانه)

۴-کاریزمای چشم انداز: اشتیاق همراه اقدام سرسرختانه به محقق کردن هدفی روشن در آینده

ابعاد دیگر کاریزما:

۱-یکپارچگی یا صداقت

۲-هوش هیجانی بالا

۳-هوش اجتماعی بالا

۴-هوش معنوی بال

۶ فضیلت جهانی مارتین سلیگمن:

۱-مهربانی

۲-شجاعت

۳-عدالت خواهی و رعایت انصاف

۴-اعتدال و داشتن کنترل هیجانی

۵-خردمندی و علم آموزی

۶-معنویت(اتصال به معنایی ما فوق دنیای مادی)

۱-کاریزمای مهربانی:

ما انسانها نسبت به افرادی که خیرخواه ما هستند، به موفقیت ما علاقه مندند، دوست دارند به ما کمک کنند و مراقبند که به ما آسیب نرسد، ناخودآگاه علاقه مندیم. زیرا ناخودآگاه ما که قسمت اعظم شخصیت

ماست کمتر در گیر استدلال می شود و جذب افرادی می شود که در زبان بدنشان مهربانی نمود دارد.

انسانها فارغ از اعتقادات طرف مقابل نسبت به انسان مهربان جذب می شوند.

انسانهای اولیه به آنها یی که قوی بودند و از آنها در مقابل حیوانات وحشی و بلایای طبیعی حمایت و مراقبت می کردند علاقه مند بودند. بنابراین می توان قدرت و حمایت را از المان های مهم کاریزما دانست.

رحمت نفس یا شفقت

رحمت نفس یا شفقت یعنی ما با خودمان و دیگران با دلسوزی و مهربانی رفتار کنیم و خودمان و دیگران را به سرعت و راحت بیخشیم.

رحمت نفس در مقابل کینه ورزی، انتقام و دشمنی است و از ابعاد کاریزمای مهربانی است.

کسی که رحمت نفس دارد اشتباهاتش را با مهروزی و راحت میبخشد و انرژیش را صرف عملی در جهت ارزشها و اهدافش میکند.

کسی که از شفقت بهره مند است درگیر عذاب و جدان و ناراحتی نسبت به عمل اشتباه گذشته اش نیست زیرا این احساس او را از عمل سازنده در لحظه حال دور میکند و فایده و کارایی برای او ندارد.

پذیرش

پذیرش یکی از ابعاد کاریزمای مهربانی است. پذیرش یعنی ما دیگران را همانگونه که هستند بپذیریم. نسبت به آنها گشوده باشیم و مه روانشناختی (یا همان ذهنیت‌ها، قضاوت‌ها و خاطرات گذشته نسبت به آنها) را کنار بگذاریم.

پذیرش یعنی فقط به خارهای دیگران توجه نکنیم بلکه گل های هر چند کوچک وجود آنها را هم ببینیم. پذیرش یعنی دیگران را به مانند مادر یا پدر خود بپذیریم نه اینکه از آنها دوری کنیم یا آنها را تحمل کنیم یا با آنها بجنگیم یا بخواهیم آنها را تغییر دهیم. به عنوان مثال میگوییم "پدر من زود رنجه و این جز شخصیت شه" با پذیرش این موضوع بالحاظ مدل شخصیتی اش، با حالتی منعطف، بدون انجام رفتاری که موجب برداشت غلط توسط او شود و با شفاف سازی نیت رفتارمان برایش به حفظ ارتباط با او و لذت بردن از مصاحبت با ایشان می پردازیم.

پذیرش فقط مربوط به افراد دیگر نیست بلکه شامل پذیرش خودمان همانگونه که هستیم و پذیرش افکار و احساساتمان نیز می شود. قبول و راحتی با ظاهر، قد، وزن، صدا، افکار، احساسات و هر آنچه مربوط به ماست.

پذیرش به معنای انفعال نیست، بلکه چون پذیرش در ما ایجاد آرامش می کند و هیجانات مخربی مانند افسردگی، خشم و استرس را در ما کنترل می کند، اقدام مفید را در ما تقویت می کند.

پذیرش در مقابل جنگیدن با واقعیت، فرار از آن و

تحمل آنست.

پذیرش به هوشمندی، آگاهی و اقدام کارآمد می‌انجامد. مثلاً وقتی در وضعیت بدی که گریزی از آن نیست قرار گرفتیم _به جای جنگیدن یا فرار از آن شرایط که منجر به استرس و عصبانیت و به دنبال آن اقدام خودکار یا هیجانی می‌شود_ با پذیرش آن موقعیت مغز ما بستر بهتری برای تفکر هوشمندانه و اقدام مفید دارد.

انسان کاریزماتیک با پذیرش دیگران و قبول بی‌قضاؤت آنها با گشودگی می‌تواند واقعیت حال افراد را ببیند نه تصویری که از گذشته آنها در ذهن داشته است. زیرا انسانها پیوسته تغییر می‌کنند و انسانی که پذیرش دارد متوجه این واقعیت است.

پذیرش باعث بروز خود واقعی و بی‌نقاب دیگران در مقابل ما می‌شود و این موجب می‌شود که آنها در مقابل ما احساس راحتی و عزت نفس کنند.

پذیرش بستری برای پذیرش متقابل ایجاد می‌کند. زیرا با پذیرش دیگران زمینه برای بروز خود بی‌نقاب ما هم فراهم می‌آورد.

نکته مهم آنکه فرد کاریزماتیک هیچ گاه نباید احساس کاریزماتیک بودن بکند زیرا این منجر به خودپسندی و

نارسیسم می شود. بلکه باید به گونه ای با پذیرش بی قید شرط دیگران و توجه کن جگاوانه، متمرکز بر نقاط مثبت دیگران شود و با برجسته کردن آنها کاری کند که فرد مقابل احساس کاریزماتیک بودن و خاص بودن بکند.

انصاف و عدالت
فرد کاریزماتیک در اوج هیجانات خودش جانب انصاف و عدالت را رعایت می کند.

مثلا در کشاکش جنگ یا دعوا صرفا به دنبال امتیاز گرفتن و پیروزی نیست بلکه در همان حین به منافع به حق رقیبیش نیز توجه می کند.

عدالت به این معنا که آنچه برای خود می پسندد برای دیگران هم می پسندد.

یک همسر کاریزماتیک در بحبوحه دعوا با همسرش ناجوانمردانه تمام زحمات و نکات مثبت همسرش را به هیچ نمی گیرد.

فرد کاریزماتیک متعهد به رفتار منصفه در همه شرایط است حتی اگر به ضررش تمام شود.

عدالت در رفتار از فضائلی است که بنا بر تحقیقات دکتر مارتین سلیگمن در همه فرهنگ ها مشترک است.

عدالت رفتاری از ابعاد کاریزمای مهربانی است.
باید توجه نمود که عدالت به معنای رعایت حق و
شایسته سالاری است.

۲-کاریزمای اقتدار

واژه کلیدی در کاریزمای اقتدار عزت نفس است. عزت نفس به معنای دوست داشتن و ارزشمند دانستن خود و دیگران است. عزت نفس در مقابل تکبر، خود پسندی و خود کم بینی می باشد.

تکبر یعنی خود را بالاتر از دیگران دیدن. فرد متکبر از بالا به دیگران نگاه می کند. در صورتیکه فرد با عزت نفس بالا خود را بالاتر و برتر احساس نمیکند بلکه متواضعانه دیگران را مانند خود ارزشمند می بیند. فرد خود کم بین از پایین به افراد نگاه می کند و خودش را کم تر و کم ارزشتر می بیند. البته که پاره از صفات و برجستگی ها در دیگران هست که در ما نیست و پاره ای از صفات، توانمندی ها و استعداد ها در ما هست که در دیگران نیست. توجه به این نکته که در شکل گیری استعدادها، شخصیت و توانمندی های ما، مجموعه ای از عوامل که خارج اراده ماست دخالت دارد، می تواند ما را از نگاه متکبرانه یا خود کم بینی

رها کند.

عواملی مانند ژنتیک، تربیت، محیط اجتماعی و
توجه به این امر که توانمندی های جسمانی و ذهنی ما
پایدار نیستند و ممکن است دچار آسیب بشوند ما را از
حالت خود برتر بینی رها می کند.

در روانشناسی به تازگی به خود مشاهده گر در کنار
خود متفسک پرداخته شده است.

هنگامی که ما در حالت تفکر هستیم و به فرایند فکر
کردن خود توجه می کنیم، این خودی که ورای ذهن و
تفکر مان به مشاهده می بشیند، خود مشاهده گر
نامیده می شود. خودی که شاهد تغییرات جسمانی و
ذهنی ماست. خودی که شاهد بزرگتر و پیتر شدن
ماست. خودی که هرگز پیر و ناتوان نمی شود. خودی
که از ۱۰ سالگی تا ۷۰ سالگیمان همیشه ثابت و یک جور
است. خود مشاهده گر به مانند آسمان و افکار ما به
ماند ابرهای این آسمانند. خود مشاهده گر یا خود
واقعی به مانند آسمان همیشه آرام است و ناظر بر
ابرهای گاهی طوفانی و گاهی آرام ذهن یا افکار یا
همان خود متفسک ماست.

اگر عزت نفس ما از خود واقعی یا همان خود مشاهده
گر ما نشئت بگیرد ما هیچ گاه دچار تکبر یا خود کم

بینی نمی شویم. زیرا متوجه گذرا بودن توانمندی های ذهنی، قدرت جسمانی و دارایی های مادی خود می باشیم.

اگر عزت نفس ما از بالیدن به خود واقعی ما نشأت بگیرد، هیچگاه از بین نمی رود. زیرا خود واقعی ما پیر و فرتوت نمی شود. اگر همه چیز از زیبایی، توانمندی جسمی، ذهنی تا ثروت مادی داشته باشیم احساس تکبر و غرور نمی کنیم زیرا اینها ابزار خود واقعی ما و اموری گذرا هستند. با از دست دادنشان هم دچار کمبود عزت نفس نمی شویم چون خود واقعی مان تغییری نکرده فقط ابزار های تجلی و ظهور مادیش را از دست داده است.

اعتماد به نفس
اعتماد به نفس یکی از ارکان کاریزمای اقتدار است.
اعتماد به نفس همان باور به توانمند بودن و احساس توانمندی است.

اعتماد به نفس در مقابل احساس درماندگی است.
اعتماد به نفس مترادف با خوش بینی است.

بررسی سگ های مارتین سلیگمن روانشناس بزرگ آمریکایی که مبدع نظریه خوش بینی و درماندگی

آمیخته شده می باشد حائز اهمیت است.

مارتبین سلیگمن ۲ سگ را داخل قفس گذاشت و به ته قفس ها شوک الکتریکی وارد می کرد. با این تفاوت که قفس اول به قدری محکم بسته شده بود که حیوان هر چی تلاش می کرد نمی توانست از آن خارج شود و پس از مدتی سگ مورد نظر احساس درماندگی می کرد و شروع به زوزه کشیدن می کرد. اما قفس دوم در به گونه ای بسته شده بود که حیوان پس از مدتی تقلا بلاخره در را باز می کند و خود را از شوک الکتریکی رها می کند. سگ دوم توانمندی و خوش بینی را آموخت. پس از مدتی دو سگ را در محیط باز قرار می دهد و به کف زمین شوک الکتریکی وارد کرد. سگ اول که درماندگی را آموخته بود باز شروع به زوزه کشیدن کرد با اینکه می توانست فرار کند. اما سگ دوم که خوش بینی و توانمندی را آموخته بود به راحتی عبور کرد. بسیاری از ما در زندگی مان به مانند سگ اول دچار شوک گریز ناپذیر می شویم و آن را به همه زندگیمان نسبت داده و احساس درماندگی و افسردگی می کنیم. و عده دیگری که توانستند تا حدودی از

موقعیت های چالش زای زندگیشان موفق بیرون بیایند یا شکست ها و شوک های گریز ناپذیر خود را مقطعی

