



گانهامه علمي سيب - دانشجوئي
شماره ۳ - تابستان ۱۴۰۰



دانشگاه علوم و فنون دريائي خرمشهر
معاونت فرهنگي و اجتماعي
مرکز مشاوره و سلامت



کانون همياران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دريائي خرمشهر

صاحب امتیاز نشریه:

کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

مدیرمسئول: زینب مطور منیخی

سردبیر: بهناز شیخ

هیئت تحریریه:

بهناز شیخ، محیط زیست ۹۷

فاطمه حکمتی مهر، مدیریت بازرگانی ۹۷

زینب مطور منیخی

زهرا یونسی، محیط زیست ۹۷

ندا موسوی، محیط زیست ۹۷

هدی عبود زاده، محیط زیست ۹۷

رباب زنبوری، شیلات ۹۷

مبینا انصاری، مدیریت بازرگانی ۹۹

طراحی و صفحه آرایی:

رزیتا فتحی - الینا افرازه

ویراستار:

مبینا انصاری

فهرست

۱	معنویت و سلامت روان
۳	اختلال خود زشت انگاری
۵	تصویرسازی ذهنی
۶	تغذیه
۷	آلزایمر
۹	موسیقی درمانگری
۱۰	اصطلاح نامه روانشناسی
۱۱	معرفی فیلم
۱۳	معرفی کتاب
۱۹	آشنایی با نرم افزار لموسیتی
۲۱	تست (ارزیابی فراشناخت بدشکلی بدن)



سخن سردبیر:

یا رئوف

کمی مهربان تر...

در چند روزی که همسفر در این دنیای خاکی هستیم، دلیلی برای لبخند دیگران باش.

قانون زندگیست، اگر مهربانی را با دیگران قسمت کنی چندین برابر از آن تو می شود.

مهربان که باشی جهان در مقابل تو تعظیم می کند.

تو چه میدانی، شاید لبخندت دلیل دلگرمی کسی برای ادامه راه باشد.

ایمان داشته باش خدا به ما لبخند خواهد زد

اگر مهربان باشیم...

خداوند منان را سپاسگزاریم که در تالیف شماره ۳ نشریه سیب ما را یاری کرد.

مهربانی، کمک کردن به دیگران بدون در نظر گرفتن منافع شخصی خود است.

درواقع مهربانی ارتباط تنگاتنگی با شادی و احساس رضایت از خود و زندگی دارد.

برای مهربان بودن باید خود را شناخت زیرا در آن صورت است که می توان هر آنچه از خوبی‌ها را که برای خود در نظر می‌گیریم به دیگران هدیه

دهیم. این کار وجود آدمی را پر می کند از تمام دیدگاه‌های مثبت و حس تنفر و حسادت و ... که همچون زنگار، آینه قلب انسان را تیره و تار می

کنند را می زداید.

اصلا انسان باید با خود هم مهربان باشد.

به عنوان یک انسان در زندگی ممکن است دچار خطاهایی شویم آنجاست که حس بی کفایتی، خجالت، شرم و ... بر روی سلامت روان تاثیرات

منفی زیاد به جای می گذارد. مهربان بودن با خود یعنی اینکه تمام نقص و محدودیت‌های خود را بپذیریم و خود را قضاوت نکنیم و در جهت ارتقا

توانمندی‌های خود تلاش و امکان رشد خود را فراهم کنیم.

از تمام عزیزانی که در شماره ۳ نشریه سیب با ما همکاری کردند متشکرم.

سلامت و تندرست باشید.

بهناز شیخ - محیط زیست ۹۷





معنویت و سلامت روان

معنویت و ارتباط با یک قدرت برتر، مهم ترین نیاز بشر است. نیازهای روحی و معنوی انسان از مسائل مادی جداست؛ با عنایت به دیدگاهی که هر مکتب به انسان دارد، نگاه به معنویت نیز متفاوت خواهد بود.

تلفیق روح و روان انسان با دین و مذهب موضوع اساسی در خلقت انسان به شمار می رود. معنویت یکی از نیازهای فطری و درونی بشر می باشد که سبب رشد و شکوفایی فردی شده و احساس آرامش و رضایت را برای فرد به ارمغان می آورد.

معنویت به لحاظ نقش بازدارنده‌ای که دارد، می تواند در کاهش بیماری های روانی مانند افسردگی، اضطراب و... نقش موثری داشته باشد. بسیاری از افراد، به خصوص مومنان معتقد به دین و مذهب، برای مقابله با فشارهای روانی محیط کار، زندگی و مشکلات عاطفی ناشی از روابط شان به اعتقادات مذهبی خود متوسل می شوند. در واقع برای بسیاری از افراد توسل به اعتقادات مذهبی و ایمان به خدا، تنها راه حفظ سلامت روانی است.

افراد مذهبی با اعتقادات دینی خود از قبیل: عبادت، توکل، دعا و صبر می توانند با ایجاد امید و نگرش مثبت نسبت به دیگران باعث آرامش درون خود شوند.

معنویت آثار خوب زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به جای می گذارد که از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد:

۱. آرامش: آرامش، امید هر انسانی است. آرامش یعنی اینکه انسان در قصد و اراده خود استقرار و آرامش داشته باشد و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد. آرامش روحی، گمشده انسان امروزی است و او با تمام وجود به دنبال دستیابی به آن است. انسان در پرتوی بندگی خداوند از قید بندگی غیر او آزاد می شود و همه چیز، جز او در نظرش کوچک می شود و به این خاطر، هرگز از دست دادن چیزی، روح او را دچار اضطراب و نگرانی نمی کند.

۲. انبساط خاطر و شادمانی: از دیگر نشانه های امید در زندگی، خوش بینی به جهان و خلقت هستی است. انبساط خاطر و شادمانی با سلامت روان، ارتباط بسیار نزدیکی دارد. افراد شاد، در پردازش اطلاعات به خوش بینی و شادمانی متمایل هستند و در نتیجه، امید به زندگی بیشتری دارند.

۳. افزایش انرژی روانی و قدرت سازگاری با محیط: امید این اثر را دارد که انرژی روانی انسان را افزایش دهد و باعث شود که او تلاش خود را برای رسیدن به مقصود افزایش دهد.

تقویت هوش هیجانی در افراد باعث سازگاری بهتر با جامعه و اجتماع خواهد شد و فرد در این وضعیت از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود.

۴. کاهش ترس و اضطراب: هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست دهد، نسبت به آینده و سرانجام کار، دچار ترس و اضطراب می شود. چیزی که می تواند از ترس و اضطراب او کم کند، امیدواری است. کسی که خداپرست است، میداند که سررشته همه امور به دست خداست.

۵. بالا بردن قدرت تصمیم گیری و مشارکت اجتماعی: افزایش تعامل های اجتماعی، مشارکت جمعی و قدرت تصمیم گیری می تواند باعث افزایش روحیه، توانمندی و امیدواری شود. از نظر شناختی و اجتماعی، امید ارتباط نزدیکی با تصمیم گیری شناختی دارد، زیرا امید می تواند در شرایط بحرانی فرد را وادار به تصمیم گیری کند. انسان یک فرد اجتماعی است و زندگی سالم او به روابط اجتماعی پنهانی بستگی دارد.

۶. بالا بردن ظرفیت انسان درباره مرگ: زندگی انسان، خوشی ها و ناخوشی هایی دارد و بسیاری از آنها، پس از تلاش زیاد قابل پیشگیری و برطرف کردن است. امید در انسان نیروی مقاومت می آفریند، تلخی ها را شیرین می کند و سختی ها و حتی مرگ را در نظر او بی اهمیت جلوه می دهد.

افراد متدین و غیر متدین میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می کنند، اما افراد متدین بهتر می توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روان شناختی روبرویی کنند. افرادی که حساسیت مذهبی بالایی دارند، نسبت به آینده، زندگی و رهایی از مشکل های موجود امیدوارتر هستند و زندگی خود را با آرامش و بهداشت روانی مطلوبی می گذرانند. در این میان، نقش توکل به خدا در امیدواری و بر طرف کردن اضطراب ها مهم است.

انسان با ایمان چنین می اندیشد که خداوند می تواند در آینده او را از نعمت هایی بهره مند کند و همین منشاء امید او به خدا می شود. این اندیشه سبب می شود که تنها دل به خدا ببندد و این، یکی از صفات های برجسته انسان وارسته و خدانشناس است.

ایمان و امید، جزء صفات های ضروری برای انسان است که او را مصمم به حرکت در مسیر کمال و سلامت روانی می کند و نبود آن باعث نقص در ویژگی های انسانی و روانی می شود. در واقع، ایمان و امید به منزله نیروی اجرایی برای حرکت است و همه رفتارهای انسان، آثار و جلوه های این نیرو و گرایش روانی است.

تاثیر معنویت بر اعتیاد:

امروزه مشکلات مربوط به سلامت روان و اعتیاد موجب به وجود آمدن مسائل مهمی از جمله آسیب های جسمانی و اقتصادی برای قشر جوانان شده است. جوانان آسیب پذیر ترین گروه جامعه هستند که به دلیل بحران هویت، بحران های روانی ناشی از مشکلات اجتماعی، ماجراجویی، تنوع طلبی و ... پیش از گروه های اجتماعی دیگر در معرض استفاده از مواد مخدر قرار می گیرند.

ارتباط مصرف مواد مخدر با مشکلاتی مانند: سلامت روان پایین، پرخاشگری و ... از اهمیت بسیاری برخوردار است. داشتن اعتقادات معنوی و مذهبی می تواند در پیشگیری و کاهش اختلالات روانی و همچنین مشکلات ناشی از آن مانند خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی و اضطراب نقش مؤثری داشته باشد.

بین باورهای معنوی با بهداشت و سلامت روان رابطه ی معنادار و مثبت وجود دارد. همچنین بین معنویت و ابعاد آن با گرایش به اعتیاد رابطه ی منفی معناداری وجود دارد. دین داری بیرونی بر خلاف دین داری درونی ارتباط کمی با مصرف الکل و مواد دارد. گرایش های معنوی موجب افزایش خود کنترلی افراد و کاهش مصرف الکل می گردد. معنویت نقش مهمی در افزایش سلامت روان و کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر دارد.

معنویت برای سلامت روان و گرایش به مصرف مواد مخدر، متغیر میانجی جزئی است و سلامت روان به طور مستقیم و غیر مستقیم بر گرایش به مصرف مواد تأثیر دارد. پس به طور منطقی، معنویت در اعتیاد نقش تعیین کننده ای ایفا می کند؛ زیرا تجربه های معنوی ممکن است در رشد معنویت تأثیر داشته باشد که خود آن نیز از تجارب محیطی و بافت زندگی اثر می پذیرد.

معنویت و دین داری می تواند سد محکمی در برابر مصرف مواد مخدر باشد. معنویت می تواند از طریق افزایش خود کنترلی، برقراری نظم اخلاقی و افزایش تعهدات اخلاقی مانع و یا کاهش احتمال مصرف مواد مخدر شود.

- * برای رفع عیوب خود جراحی زیبایی انجام می‌دهند، اما از نتیجه جراحی راضی نیستند.
- * داشتن افکار پریشان و حتی افکار خودکشی و اقدام به خودکشی

چه کسانی به اختلال خود زشت پنداری مبتلا می‌شوند؟

از هر پنجاه نفر یک نفر ممکن است BDD داشته باشد. این بیماری در زنان شایع‌تر است و معمولاً در سال‌های نوجوانی شروع می‌شود. افراد مبتلا به BDD اغلب مشکلات روانی دیگری نیز دارند، به خصوص اختلالات خوردن، افسردگی و اضطراب.



چه عواملی باعث ایجاد BDD می‌شود؟

محققان مطمئن نیستند که دقیقاً چه عواملی باعث BDD می‌شود، اما عواملی که احتمالاً نقش دارند عبارت‌اند از: **تفاوت‌های مغزی:** تغییرات فیزیکی در شکل مغز یا نحوه عملکرد آن ممکن است در ایجاد BDD نقش داشته باشد. **سابقه خانوادگی:** برخی مطالعات نشان می‌دهد که BDD در افرادی که مادر، پدر یا خواهران و برادران خود نیز مبتلا به BDD یا اختلال وسواس فکری هستند، شایع‌تر است.

تجارب دوران کودکی: اتفاقاتی که در کودکی رخ داده‌اند ممکن است در ابتلا به BDD تأثیر داشته باشند. به‌عنوان مثال، افرادی که نسبت به بدن خود بیزار شده‌اند، کسانی هستند که خانواده‌شان فقط از نظر ظاهر بدنی برای آن‌ها ارزش قائل شده‌اند، یا در دوران کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند.

اختلال خود زشت انگاری چگونه درمان می‌شود؟

درمان رفتارشناختی: درمان رفتاری شناختی یا CBT با تغییر در نحوه تفکر و رفتار شخص می‌تواند به وی در مدیریت علائم BDD کمک کند. CBT به بیمار کمک می‌کند تا عواملی که باعث ایجاد علائم BDD می‌شوند را شناسایی کند و روش‌های مختلف تفکر و برخورد با عادت‌های غلط را یاد می‌گیرند.

در این شیوه درمانی شخص بیمار به تدریج با موقعیت‌هایی روبرو می‌گردد که به طور عادی باعث ایجاد وسواس در مورد ظاهر خود و احساس اضطراب می‌شود.

این نوع درمان شامل قرار دادن فرد در موقعیت‌های اجتماعی است در حالی که خود را وادار به بررسی نکردن و پنهان نکردن نواقص خود می‌کند. دور شدن از آینه، آرایش نکردن، کم کردن کارهای زیباسازی و نظافت روتین روزانه موارد دیگری است که درمانگر برای درمان پیشنهاد می‌دهد.

درمان دارویی: برخی از داروهای ضد افسردگی می‌توانند افکار و رفتارهای وسواسی و اجباری را بهبود بخشند.

جراحی زیبایی: می‌تواند باعث بدتر شدن BDD شود. افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری معمولاً از نتیجه عمل جراحی رضایت ندارند و به وسواس بیشتر در مورد نواقص ادامه می‌دهند.



اختلال خود زشت انگاری یا خود زشت پنداری (BDD)

همه‌ی ما گاهی اوقات نگران این هستیم که چگونه به نظر می‌رسیم، یا دیگران چگونه به ما نگاه می‌کنند، اما این نگرانی‌ها معمولاً بر زندگی روزمره ما تأثیر نمی‌گذارد. برخی افراد نیز بیش از حد در مورد ظاهر خود نگران هستند و توجه بیش از حد به ظاهرشان و پیدا کردن نواقص جزئی یا خیالی در خود موجب اختلال در روابط اجتماعی، کاهش عملکرد در کار، مدرسه و سایر فعالیت‌های روزانه آن‌ها می‌شود و این ممکن است نشان از وجود اختلال خود زشت انگاری در این افراد باشد.

اختلال خود زشت انگاری (BDD) چیست؟

BDD (body dysmorphic disorder)، یک بیماری روانی است که در آن فرد بیش از حد نگران نواقص جسمی جزئی یا توهمی است. این نقص‌های خیالی معمولاً برای دیگران آشکار نیستند و یا بسیار جزئی تلقی می‌شوند. افراد مبتلا به BDD به‌طور مداوم ظاهر خود را در آینه بررسی می‌کنند، سعی می‌کنند نقص حس شده خود را بپوشانند یا حداقل یک ساعت در روز نگران این مسئله هستند و این نگرانی به نوعی در زندگی آن‌ها دخالت می‌کند. شخص مبتلا به BDD ممکن است چنان نگران این نواقص جسمی باشد که از حضور در جامعه و برقراری روابط اجتماعی اجتناب کند. او همچنین ممکن است سعی کند نواقصی را که می‌بیند با عمل زیبایی غیرضروری رفع کند.

افراد مبتلا به خود زشت پنداری ممکن است در مورد هر بخشی یا بیش از یک بخش از بدن خود حس بد داشته باشند؛ اما رایج‌ترین نگرانی‌ها مربوط به چهره و سر هستند، به‌خصوص در مورد آکنه، چین‌وچروک‌ها، اندازه و فرم بینی یا گوش‌ها، عدم تقارن در اجزای صورت، زخم‌ها موی صورت یا موی بینی. اندازه سینه یا شکل بدن از دیگر مواردی است که افراد مبتلا به این اختلال را درگیر می‌کند.

علائم BDD عبارت‌اند از:

- * پریشانی و نگرانی در مورد نقص‌های جسمی جزئی یا خیالی که معمولاً توسط دیگران دیده نمی‌شود.
- * داشتن باور قوی که یک نقص در ظاهر خود دارند که موجب تغییر ظاهر و زشت شدن آن‌ها می‌شود.
- * داشتن اختلال وسواس-اجباری، اضطراب و استرس زیاد در مورد نقص حس شده.
- * تمرکز بیش از حد روی نواقص (به‌طور میانگین ۳ تا ۸ ساعت در روز که نمی‌توان در برابر این افکار مقاومت کرد).
- * غالباً پوست خود را می‌کنند.
- * بیش از حد ظاهر خود را در آینه بررسی می‌کنند و خود را نظافت می‌کنند.
- * عیوبی که فکر می‌کنند دارند را می‌پوشانند.
- * دائماً ظاهر خود را با دیگران مقایسه می‌کنند تا جایی که این به بزرگ‌ترین تمرکز یا نگرانی آن‌ها تبدیل می‌شود.
- * به‌طور مداوم به دنبال اطمینان از دیگران در مورد چگونگی به نظر رسیدن ظاهرشان هستند و وقتی از ظاهر آن‌ها تعریف می‌شود، باور نمی‌کنند.

تغذیه

آیا می‌دانید غذای که می‌خوریم چه ارتباطی با عملکرد مغز و حافظه ما دارد؟

در بحث رژیم غذایی، همیشه حواس ما متمرکز بر تأثیر غذا روی اندام و ظاهرمان است؛ در حالی که دانشمندان هر روز بیشتر به اهمیت رژیم غذایی در عملکرد مغز و حافظه پی می‌برند. تغذیه برای مغز و حافظه‌ی ما و به ویژه برای سلول‌های خاکستری، خیلی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید مهم است.

برای تقویت این دوستان خاکستری، در درجه‌ی اول باید بدانیم که بدن ما از نگرانی و استرس فراری است. وقتی به ما استرس و فشار وارد می‌شود، خواه

این فشار فیزیکی باشد، خواه روحی و روانی، بدن ما شروع به ترشح سیتوکین می‌کند؛ این مولکول‌های پروتئینی کوچک، از سلول‌های مختلف سیستم ایمنی تولید می‌شوند و از بدن در برابر استرس محافظت می‌کنند.

در حقیقت، رفتار مولکول‌های سیتوکین با استرس، مانند مقابله‌ی آنها با عفونت است. این مولکول‌ها در هنگام مبارزه با بیماری‌هایی نظیر ام.اس (Multiple sclerosis)، اضطراب، تشویش و فشار خون بالا، شروع به فعالیت می‌کنند. در همین راستا در این نوشته می‌خواهیم ببینیم که برای تقویت حافظه چه بخوریم؟!

شاید بپرسید ارتباط اینها با غذا و مغز و حافظه چیست؟ مواد غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها، چربی‌های مفید، ویتامین‌ها و مواد معدنی، در بدن انرژی تولید می‌کنند و ما را از ابتلا به بیماری‌های مغزی مصون می‌دارند. پس با توجه به نوع تغذیه، با یک تیر دو نشان می‌زنیم و ضمن رسیدن به اندامی دلخواه و زیبا، در جهت حفاظت از مغزمان نیز اقدام می‌کنیم. بدیهی است که بعضی از مواد برای رسیدن به دو هدفی که گفتیم، بسیار مؤثرتر هستند. در ادامه تعدادی از مواد مغذی برای مغز و حافظه معرفی می‌شوند.

بهترین مواد غذایی برای تقویت مغز و حافظه

۱. آووکادو

این میوه یکی از سالم‌ترین مواد غذایی و یکی از بهترین انتخاب‌ها برای بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه است. هر چند گاهی به خاطر وجود چربی زیاد، تبلیغاتی منفی درباره‌ی این میوه صورت می‌گیرد؛ اما باید بدانید که این چربی‌ها از نوع اشباع نشده یا در اصطلاح «چربی خوب» هستند که باعث ثبات سطح قند خون و درخشش پوست شما می‌شوند.

آووکادو حاوی ویتامین K و اسید فولیک است و از لخته شدن خون در مغز (یعنی همان سکتة مغزی) جلوگیری می‌کند. این میوه در بهبود عملکردهای شناختی مغز مانند تقویت حافظه و تمرکز نیز به خوبی عمل می‌کند. آووکادو سرشار از ویتامین‌های B و C است؛ ویتامین‌هایی که در بدن ذخیره نمی‌شوند و باید روزانه آنها را مصرف کنیم. این میوه نسبت به سایر میوه‌ها، بیشترین میزان پروتئین را دارد. محتوای اندک قند هم از دیگر امتیازات این میوه‌ی جالب و تازه وارد به بازارهای کشور ماست.

۲. چغندر

بیشتر بچه‌ها علاقه‌ای به خوردن چغندر ندارند، شاید خاطرات بد کودکی یا شکل خنده‌دار چغندر است که حتی عاشقان سینه چاک سبزیجات را نیز در مورد استفاده از آن مردد می‌کند. اما باید بگوییم که این سبزیجات ریشه‌ای، یکی از مغذی‌ترین گیاهان قابل خوردن هستند و جایگاه ویژه‌ای در فهرست غذاهای سالم دارند. چغندر موجب کاهش التهاب می‌شود و به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها خاصیت ضدسرطانی بالایی دارد، به خروج سم از خون کمک شایانی می‌کند و نیترات طبیعی موجود در آن موجب راحت‌تر شدن گردش خون و در نتیجه بهبود عملکرد مغز می‌شود. توانایی انجام تمرینات سنگین را بالا می‌برد و سطح عملکرد را بهبود می‌بخشد. می‌توانید چغندر را به صورت آب‌پز میل کنید یا به سالادهایتان مقداری چغندر اضافه کنید و ترکیبی بی‌نظیر و خوش طعم ایجاد کنید.



تصویر سازی ذهنی

ما دو گونه تلاش داریم :

تلاش ذهنی و تلاش جسمی

که اگر هر دو تلاش را با هم به کار ببریم قطعاً نتایج شگفت‌انگیزی خواهیم دید.

تلاش ذهنی، کشف کردن هدف به سمت خودمان است. تلاش جسمی، گام برداشتن ما به سمت هدف است. تلاش جسمی قطعاً سخت‌تر از تلاش ذهنی است.

آدم‌های موفق در این دنیا اول خود را در ذهنشان موفق دیده‌اند و سپس به سمت آن گام برداشتند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های علم روانشناسی در مورد مغز انسان در ۱۰۰ سال گذشته این است که مغز انسان نمی‌تواند بین تخیل تصویری و واقعیت تفاوتی قائل شود و ذهن یک چیز را ثبت می‌کند که این خارق‌العاده است.

تصویری سازی ذهنی دو صورت است:

۱. تجسم : یعنی اینکه ما چشمهایمان را ببندیم چیزی را در ذهن خود مشاهده کنیم که در گذشته و قبلاً آن را مشاهده کرده بودیم.

۲. تجسم خلاق : یعنی چشمهایمان را ببندیم چیزی را در ذهن خود مشاهده کنیم که قبلاً آن را مشاهده نکرده بودیم.

تصویر سازی را در آغاز با تصاویر جنگل و طبیعت شروع می‌کنیم و در آن زندگی می‌کنیم تا ذهن خود را آماده سازی کنیم و بهتر است که تصویر سازی روزی دو بار انجام شود که یک مرتبه شب قبل از خواب و یک مرتبه صبح بعد از بیدار شدن و هر چقدر بیشتر انجام شود بهتر است. البته هر زمانی که آرامش داشتیم و موقعیت مناسبی فراهم شد می‌توانیم تصویر سازی را انجام دهیم.

تصویر سازی ذهنی در هر بار که انجام می‌شود بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه است.

که زمانهای گفته شده پیشنهادی هستند و لزوماً نباید محدود به این بازه زمانی باشد. اما نکته قابل توجه این است که تن آرامی و تصویر سازی ذهنی نباید بیشتر از ۲۵ دقیقه باشد زیرا ذهن تمرکز خود را از دست می‌دهد.

تصویر سازی ذهنی به یک مقدمه نیاز دارد که تن آرامی یا ریلکسیشن نامیده می‌شود. در دو وضعیت انجام می‌شود، نشسته روی صندلی و یا خوابیده به صورت طاق باز.

تمام اعضای بدن خود را آرام می‌کنیم و پس از آن تصویر سازی ذهنی را آغاز کرده و هدف و خواسته خود را در ذهن مشاهده می‌کنیم.

در تصویر سازی ذهنی میشود ۵ زمینه از اهداف و خواسته های خود را تمرین کنیم ولی بیشتر از ۵ زمینه مجدداً ذهن تمرکز خود را از دست می‌دهد.

انجمن

تخیل بالاتر از دانش است.

شما با تصویر سازی ذهنی رویدادهای آینده زندگی را پیشاپیش می‌بینید.



آلزایمر



آلزایمر چیست:

آلزایمر شکل پیش رونده زوال عقل است. زوال عقلی ناشی از آسیب مغزی است. اغلب افراد پس از ۶۵ سالگی، به این بیماری مبتلا می شوند و اما در صورت تشخیص پیش از این سن معمولاً از آن با عنوان آلزایمر زود هنگام یاد می شود. تا امروز هیچ گونه درمانی برای این بیماری یافت نشده است؛ اما درمان هایی وجود دارد که می تواند روند پیشرفت این بیماری را کند کند.

حقایق در خصوص بیماری آلزایمر

آلزایمر عارضه ای مزمن و پیش رونده است. نشانه های این بیماری به تدریج ظاهری می شود. هر شخصی ممکن است دچار این بیماری شود اما برخی از افراد ریسک بالاتری دارند که شامل افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به این عارضه را دارند.

آلزایمر و زوال عقل یکسان نیستند؛ آلزایمر نوعی از زوال عقل است. شرایط افراد مبتلا به این بیماری یکسان نیست؛ برخی با آسیب خفیف به مدت طولانی زندگی می کنند در حالی که بقیه افراد علائم با سرعت بیشتری آغاز می شوند و پیشرفت بیماری سریع است.

آلزایمر و ژنتیک

با اینکه یک دلیل معین برای آلزایمر وجود ندارد، ژنتیک نقش کلیدی در این زمینه دارد. آپولیپوپروتئین ۴، ژنی است که مرتبط با آغاز علائم این بیماری در افراد مسن تشخیص داده شده است. تست های خون می توانند وجود این ژن را تعیین کنند. و اما باید به این نکته مهم اشاره کرد که حتی اگر کسی این ژن را داشته باشد ممکن است به آلزایمر دچار نشود و برعکس این حالت نیز صادق است.

مراحل آلزایمر

- ۱- هیچ علائمی در این مرحله وجود ندارد.
- ۲- ابتدایی ترین علائم ظاهری می شوند مانند: فراموشی.
- ۳- اختلال فیزیکی و ذهنی خفیف ظاهری می شود.
- ۴- اغلب اوقات آلزایمر در این مرحله تشخیص داده می شود.
- ۵- علائم متوسط تا شدید که نیازمند کمک عزیزان یا مراقبین فرد است.
- ۶- ممکن است فرد در کارهایی مانند خوردن و پوشیدن لباس دچار مشکل شود.
- ۷- شدید ترین و نهایی ترین مرحله است و ممکن است توانایی تکلم و ایجاد حالات در صورت از بین برود.



تشخیص بیماری

تنها راه قطعی تشخیص بیماری بررسی بافت مغز است.

دارو آلزایمر

هنوز هیچ درمان قطعی وجود ندارد اما برای آلزایمر زود هنگام پزشکان داروهایی مانند دونیپیل یا ریواستیگمین تجویز خواهد کرد. این داروها می توانند به بالا نگه داشتن سطح استیل کولین در مغز کمک می کنند. استیل کولین، نوعی از نوروترنسمیتر است که می تواند به حافظه کمک کند.

پیشگیری از آلزایمر

- * ترک سیگار
- * ورزش منظم
- * رژیم غذایی گیاهی
- * مصرف آنتی اکسیدن های بیشتر
- * حفظ زندگی اجتماعی فعال

نتیجه گیری

آلزایمر بیماری پیچیده ای است که ناشناخته های بسیاری وجود دارد؛ و آنچه واضح است این که با گذشت زمان بدتر می شود اما درمان می تواند علائم را به تاخیر بیندازد. اگر فکر کردید خودتان یا یکی از اطرافیان به آلزایمر مبتلا شده اید اولین گام و بهترین گام مشورت با پزشک است.



موسیقی درمانگری

انجمن ملی موسیقی درمانگری آمریکا (۱۹۹۷) موسیقی درمانگری را استفاده از موسیقی جهت اهداف درمانگری شامل تجدید، ایجاد و تقویت سلامت بدنی و روانی تعریف می کند.

انجمن موسیقی درمانگری استرالیا (۱۹۸۹) تعریف موسیقی درمانگری را استفاده برنامه ریزی شده از موسیقی برای اهداف درمانگری و رفع نیازهای کودکان و بزرگسالان که به دلیل اجتماعی، عاطفی، بدنی و ذهنی آسیب دیده اند، مطرح میکند.

به گزارش کمیته هنر درمانگری تخصصی (۱۹۸۹) انجمن حرفه ای موسیقی درمانگران نیز موسیقی درمانگری را به عنوان ابزار و شبکه های ارتباطی برای ارتباط متقابل بین بیمار و درمانگر از راه موسیقی و نشانه های موسیقایی تعریف می کند که می تواند هم در وضعیت بیمار و در شیوه درمانی که بکار می رود تغییراتی ایجاد کند. درمانگر با استفاده از ارتباط خلاق موسیقایی در موقعیت درمانگری، تجربیاتی براساس موسیقی را بوجود می آورد که به اهداف درمانگری منجر می شود.

موسیقی درمانگری را می توان در دو روش موسیقی درمانگری غیر فعال شامل شنیدن موسیقی و موسیقی درمانگری فعال شامل نواختن، خواندن و حرکات ریتمیک طبقه بندی کرد. در موسیقی درمانگری غیر فعال عمده تأثیر در برانگیختن واکنشهای عاطفی و ذهنی و در روش موسیقی درمانگری فعال و اکنشهای مختلف عاطفی، ذهنی، حسی و حرکتی، تحریک و هماهنگ می شود.

روش ها و تکنیک ها موسیقی درمانی

۱- **شنیدن موسیقی به طور غیر فعال:** هدف های عمده درمانی در این روش کاهش درد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کم از داروهای بی حسی ویا کاهش عوارض جانبی داروها ودر نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از داروها است .

۲- **موسیقی و مشاوره:** هدف عمده در این روش کاهش استرس ها ترس های ناشی از بیماری و جراحی و افزایش ارتباط های بین فردی و ایجاد آرامش و امیدواری در بیماران است در این روش از موسیقی برای بحث و گفتگو و یا دآوری خاطرات بیماران به منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک با یکدیگر استفاده شده است.

۳- **موسیقی و رشد:** هدف عمده در این روش افزایش یاد گیری و توانبخشی بیماران و جلو بری از واپس روی های رشدی است . در این روش از موسیقی به عنوان محرک تقویت کننده استفاده میشود وبه تقویت رفتارهای خاص خود یاری و یادگیری میانجامد.

۴- **موسیقی و محرک:** این روش برای تقویت حواس بینایی، شنوایی، لامسه به کار میرود و غالبا با فعالیت های خوشایند همراه میشود و تحریک های شنوایی ولامسه را فراهم می کند . در مواردی نیز در این روش از نمایش برای هدایت تصویر و تخیل بیماران استفاده میکنند . این روش ضمن داشتن کارایی در درمان بیمارانی که دچار تصفیه های حسی و حرکتی هستند ، تأثیر بارزی در کاهش اضطراب و افسردگی معلولین دارد .

۵- **موسیقی و بازخورد زیستی:** در این روش از موسیقی برای تقویت پاسخ های فیزیولوژیکی استفاده میشود و موسیقی را باز خورد های زیستی بیماران همراه می نمایند و به این ترتیب از ناراحتی فیزیولوژیک می کاهند و پاسخ های مطلوب را در آنها افزایش می دهند.

اصطلاح نامه روانشناسی

تزریق فکر (tought insertion):

هذیان وارد نمودن افکار به ذهن توسط عوامل خارجی و بیگانه.

فقدان احساس لذت (anhedonia):

فقدان لذت در اعمالی که طبیعتاً لذت بخش است.(شایعترین علامت در افسردگی)

بی تفاوتی زیبا (labella indifference):

بی تفاوتی نسبت به ناتوانایی های خود ، بی تفاوتی نامناسب در اختلالات تبدیلی مشاهده می شود .

مسخ شخصیت (depersonalization):

بیمار احساس می کند که هویت شخصی خود را از دست داده است و متفاوت با گذشته و سایرین، بیگانه و غیر عادی است. یک اختلال تجزیه ای است.

تصویر بدنی (Body Image):

تصویر ذهنی هر شخص از اندام خود، بخصوص از دیدگاه دیگران. عده ای این اصطلاح را فقط در مورد ظاهر فیزیکی بکار می برند، اما برخی آن را در مفهومی گسترده تر که اعمال بدنی، حرکات و هماهنگی را نیز در بر می گیرد مورد استفاده قرار می دهند.

تصویر بدن در خیلی از اختلالات نوروتیک مختل است، از جمله در بی اشتهاهی عصبی.



توهم - اختلال در ادراک (Hallucination):

توهم یعنی تجارب حسی یا ادراکی است که هیچ منبع خارجی واقعی ندارند ، مانند شنیدن صدای شیطان که به فرد دستور کشتن کسی را می دهد . فرد عادی از طریق جریان پیچیده غربال کردن و از صافی گذراندن اطلاعات حسی قادر به انتخاب ، تطبیق و تشخیص انبوه محرکهایی که همواره به وی ارائه می شوند ، بوده و بدین وسیله می تواند دنیای خود را به طریق عادی و معنی دار ادراک نماید . ولی بیمار "سیکوتیک" بر عکس به طور آشکار قادر به غربال کردن اطلاعات آشفته و یا تشخیص اطلاعات مربوط و نا مربوط نیست او در حد زیاد نسبت به تمام محرک ها ، خواه از منابع داخلی باشند یا خارجی ، حساس است و قادر نیست که ادراک های خود را به صورت یک الگوی معنی دار ، وحدت و انسجام بخشد.

احساس حقارت (Inferiority feeling):

نگرش منفی و انتقاد آمیز نسبت به خود. در واقع این اصطلاح برای کاربرد روزمره مردم عادی در اشاره به هر نوع احساس بی کفایتی و حقارت است . و آدلر به وجود چنین احساس هایی در کودک اشاره دارد .

فیلم شلاق یا « Whiplash »

فیلم شلاق یا « Whiplash » یکی از فیلم‌هایی است که در ژانر درام تولید و به بازار عرضه شده است. این فیلم متعلق به سال ۲۰۱۴ و محصول کشور ایالات متحده آمریکا است. نویسندگی و کارگردانی این فیلم جذاب و هیجان انگیز را مایلز تالر بر عهده دارد. موضوع کلی این فیلم موسیقی است. ما با شخصیتی در این فیلم روبرو هستیم که علاقه زیادی به موسیقی دارد و تمایل دارد در کنار یک استاد بزرگ موسیقی کار کند. او پس از تلاش فراوان موفق می‌شود که این کار را انجام دهد و این پذیرفته شدن باعث می‌شود که او در یک مسیر دشوار و ناهموار قرار بگیرد.

خلاصه فیلم

اندرو نیمن نوازنده درام یک گروه موسیقی است که به امید پذیرفته شدن نزد یکی از بهترین استادان موسیقی به نام ترنس فلچر به هنرستان شیفر که به عقیده خودش بهترین هنرستان موسیقی در آمریکا است، می‌رود تا بتواند به هدف خودش که تبدیل شدن به نوازنده درام شماره یک گروه موسیقی شیفر است، برسد. بعد از یک ملاقات سرد و نا امید کننده در کمال تعجب فلچر او را می‌پذیرد و این سرآغاز ماجرای استاد - شاگردی است که سراسر با شکنجه، تحقیر، سختی و حس ناامیدی پیوند خورده است...

درس‌هایی که می‌توان از این فیلم گرفت:

- ◀ قدر پدر و مادر را بدانید.
- ◀ با وجود تمام سختی‌ها، هیچ‌گاه تسلیم نشوید.
- ◀ هیچ‌گاه انگیزه خود را از دست ندهید.
- ◀ از هر فرصتی نهایت استفاده را ببرید.
- ◀ بهانه را کنار بگذارید.

مانیبال:

مانیبال (به انگلیسی: Moneyball) فیلمی آمریکایی در ژانر زندگی‌نامه‌ای، ورزشی و درام است که توسط بنت میلر کارگردانی و توسط کلمبیا پیکچرز منتشر شده است. داستان فیلم بر پایه کتابی با همین نام نوشته مایکل لوئیس نوشته شده است. فیلم در مورد مدیر یک تیم ورزشی بیسبال (اوکلند اتلتیکس) به نام بیلی بین با بازی برد پیت می‌باشد.

خلاصه فیلم

تیم بیسبال اوکلند، با بحران روبرو شده است و در لیگ جاری بیسبال در آمریکا بسیار بد و ناامید کننده ظاهر شد. بیلی بین (برد پیت) مدیریت این تیم را عهده دار است. تیم او در عین شایستگی خود و موفقیت‌هایی در گذشته در لیگ بیسبال به دست آورده بود، به دلیل مشکلات عدیده مالی خود، ناچار به فروش ستارگان تیم خود شد. به گونه‌ای که حالا تیم او هیچ نشانی از گذشته درخشانش ندارد. اما بیلی اندیشه تازه‌ای در سر پروراند است، او این نیت را در ذهن خود دارد تا به جای بازیکنان حرفه‌ای، جمعی از بازیکنان آماتور را به عضویت تیم در آورد و با آنها در مسابقات لیگ بیسبال شرکت نماید. بعد از شنیدن این خبر توسط سایر تیم‌ها، همه مربیان و مدیران اعلام می‌کنند که گویا بیلی بین دچار جنون شده است و بهتر است که هر چه زودتر به پزشک مراجعه کند. هیچکس نمی‌داند که هدف از جذب این بازیکنان آماتور چه هست، اما به زودی پی می‌بریم که او با کمک فردی به نام پیتر براند (جوناه هیل) با ترسیم آمار و انجام محاسبات دقیق ریاضی و کاربرد آن در نوع بازی بازیکنان، قصد دارد تا در لیگ طوفانی به پا کند و...

نکات آموزنده فیلم

- ◀ صورت مساله را بفهمید و آن را تا حد امکان ساده کنید.
- ◀ متفاوت تر از همیشه نگاه کنید.
- ◀ شنونده خوبی باشید و از فرصت‌های جدید استقبال کنید.
- ◀ به دنبال خلاقیت و نوآوری باشید.
- ◀ انتقاد پذیر باشید و درست انتقاد کنید.
- ◀ گام به گام پیش بروید.
- ◀ به قضاوت‌های غیرمنصفانه افراد دیگر توجه نکنید.

معرفی فیلم



معرفی کتاب

کتاب پروژه شادک؛ نویسنده گریچن رابین

شاد بودن؛ وقتی از شادی و شاد بودن حرف میزنیم هر کسی تعریف متفاوتی دارد. بعضی آدم ها معتقد هستند فقط با وجود ثروت می شود خوشحال بود و بعضی دیگر هم وجود عشق و دوستان خوب را عامل شاد بودن میدانند و یا داشتن یک شغل مناسب. در کل معتقد هستند همیشه یک دلیل برای شاد بودن باید وجود داشته باشد وگرنه بدون دلیل شاد بودن غیر ممکن است. تعریف هر فردی از شادی کاملا متفاوت تر از تعریف یک نفر دیگر است. دلیل این تفاوت دیدگاه های متفاوتی است که نسبت به زندگی دارند.

اما به نظر من شادی یک حس درونی و ذهنی مثبت است که خود فرد باعث شکل گیری آن و یا از بین رفتن آن می شود. شاد بودن یک انتخاب است و نیازمند یک دلیل خاص و یا اتفاق افتادن یک حادثه خارق العاده نیست و این خود یک هنر است. من از زندگی چه می خواهم؟

این مهم ترین سوال اکثر مردم است که در کتاب پروژه شادی اینگونه به آن پاسخ داده است :

« خب می خواهم شاد باشم»

بله من از زندگی شاد بودن و شادمانه زندگی کردن را می خواهم . در کتاب پروژه شادی نویسنده معتقد است شاد بودن ارزشمند ترین هدفی است که هر انسانی باید در طول زندگی خود به دنبال آن باشد.

اولین چیزی که در این کتاب نظر شما را جلب می کند این است که تمام اتفاقات کاملا عادی و معمولی هستند و نویسنده هیچ کار عجیب و غریبی برای خلق و ایجاد حس شادی در فرد انجام نمی دهد و در واقع این موضوع باعث شده که این کتاب ارتباط زیادی را با خواننده خود برقرار کند.

«گریچن رابین» نویسنده کتاب پروژه شادی با این عقیده که تلاش برای شاد بودن و شاد زندگی کردن هدفی ارزشمند است شروع به تحقیق و بررسی در مورد شادی و شاداب بودن می کند و نتیجه آن کتابی است که با نام پروژه شادی به چاپ رسیده و در این زمینه بسیار موفق عمل کرده است.

اهداف که نویسنده در این کتاب دنبال می کند:

گریچن رابین در این کتاب سعی می کند که شیوه نگرش شما را به اتفاقات و موضوعات زندگی را عوض کند. تمرکز کتاب بر این است که شما شادی بیشتری در فعالیت های عادی و روزمره خود پیدا کنید تا در نهایت هم از زندگی خود راضی باشید و هم اینکه شادی بیشتری را تجربه کنید.

نکته مثبت این کتاب این هست که به ما یاد می دهد تلاش برای شاد بودن فقط زمان هایی نیست که افسرده باشید و یا مشکل خاصی وجود داشته باشد شما حتی زمانی که زندگی خیلی خوبی دارید و در بهترین حال هستید باز هم می توانید تلاش کنید که شادی بیشتری برای خودتان خلق کنید چرا که این حال خوب و انرژی مثبت حق شماست.

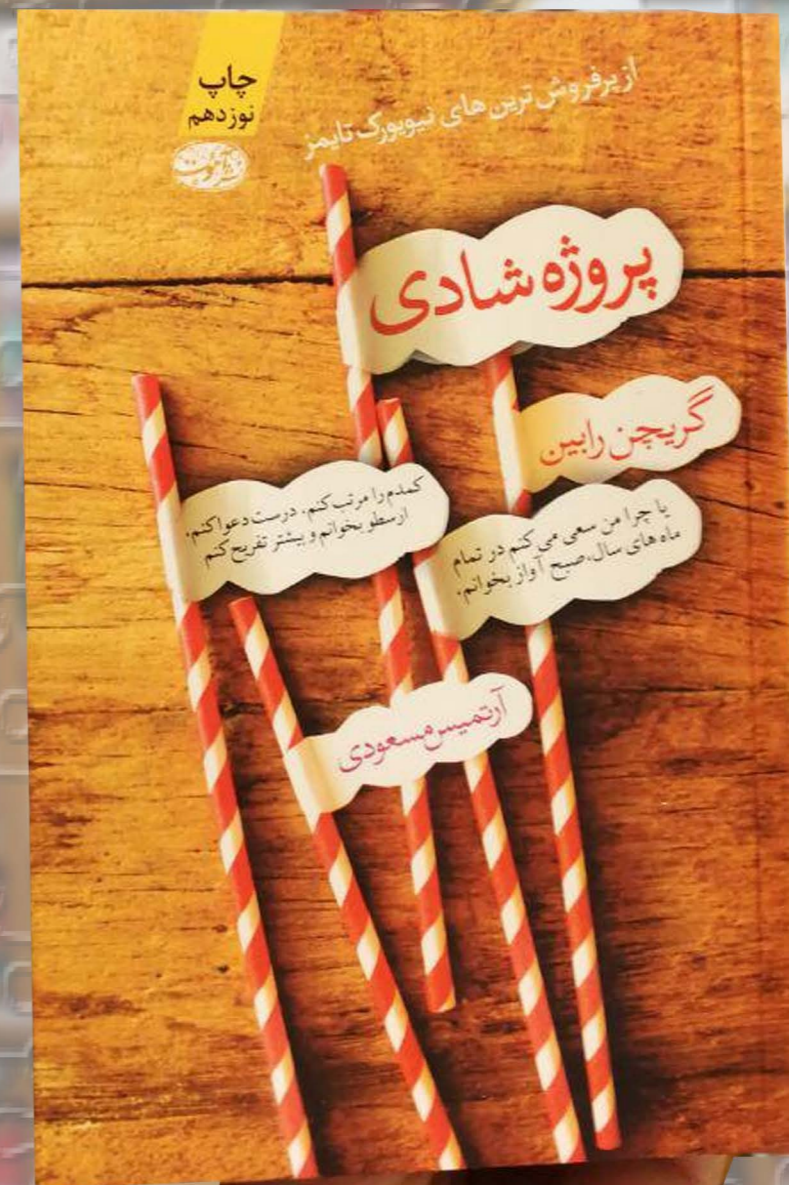
دو قانون کلی که در کتاب پروژه شادک می خوانید:

۱- من می توانم شاد تر از این که هستم بشوم.

۲- زندگی ام تغییر نمیکند مگر اینکه خودم تغییرش بدهم .

نکته جالب و قابل توجه کتاب پروژه شادک:

یکی از کارهایی که گریچن رابین در کتاب پروژه شادی انجام داد ایجاد یک وبلاگ بود که در آن درباره پروژه شادی خودش مطلب می نوشت و در قسمت هایی از کتاب در مباحث مختلف نظرات خوبه افرادی که در وبلاگ برای او کامنت گذاشته بودند آورده شده که به نظر من این کار نویسنده باعث شد مسائل از جنبه ها و دیدگاه های مختلف مورد بررسی قرار بگیرد و این موضوع به خواننده کمک می کند که دیدگاه خوبی نسبت به اتفاقات کتاب داشته باشد.



قسمت های از کتاب پروژه شاد

من در ابتدا فکر می کردم که پروژه شادی ممکن است خود خواهانه باشد زیرا این که روی شادی خودم تمرکز کنم خواهی به نظر می رسید این درست بود که من وقتی به شادی خود اهمیت می دادم دیگران را هم شاد می کردم. مثلاً سعی می کردم به «جمی» پرخاش نکنم و به شوخی هایش بخندم. اما نتیجه حتی فراتر از این بود وقتی خودم شادتر بودم بهتر می توانستم دیگران را هم شاد کنم. افراد شاد عموماً بخشنده تر و دلسوزتر و بلندنظر تر هستند و نسبت به افراد غمگین کنترل بیشتری بر خود دارند و تحملشان در مقابل ناامیدی بیشتر است. در حالی که افراد غمگین اغلب طرد شده و پرخاشگر و متخاصم و خود محور هستند.

اسکار وایلد می گوید:

«کسی که آدم خوبی است همیشه شاد نیست اما کسی که شاد است همیشه خوب است.»

شادی یک عامل مهم در شغل و شغل یک عامل مهم برای شادی است. افراد شاد در هفته تعداد ساعات بیشتری کار می کنند و از اوقات فراغت خود نیز بهتر استفاده می کنند. آن ها حس همکاری بیشتر و خودمحوری کمتری دارند و بیشتر مایلند به دیگران کمک کنند و چون آن ها به دیگران کمک می کنند دیگران نیز مایلند به آن ها کمک کنند. آن ها همچنین با دیگران بهتر کار می کنند زیرا مردم هم ترجیح می دهند در کنار افراد شادتر باشند که کمتر با آدم های منفی و رفتار و افکار منفی آن ها برخورد داشته باشند.

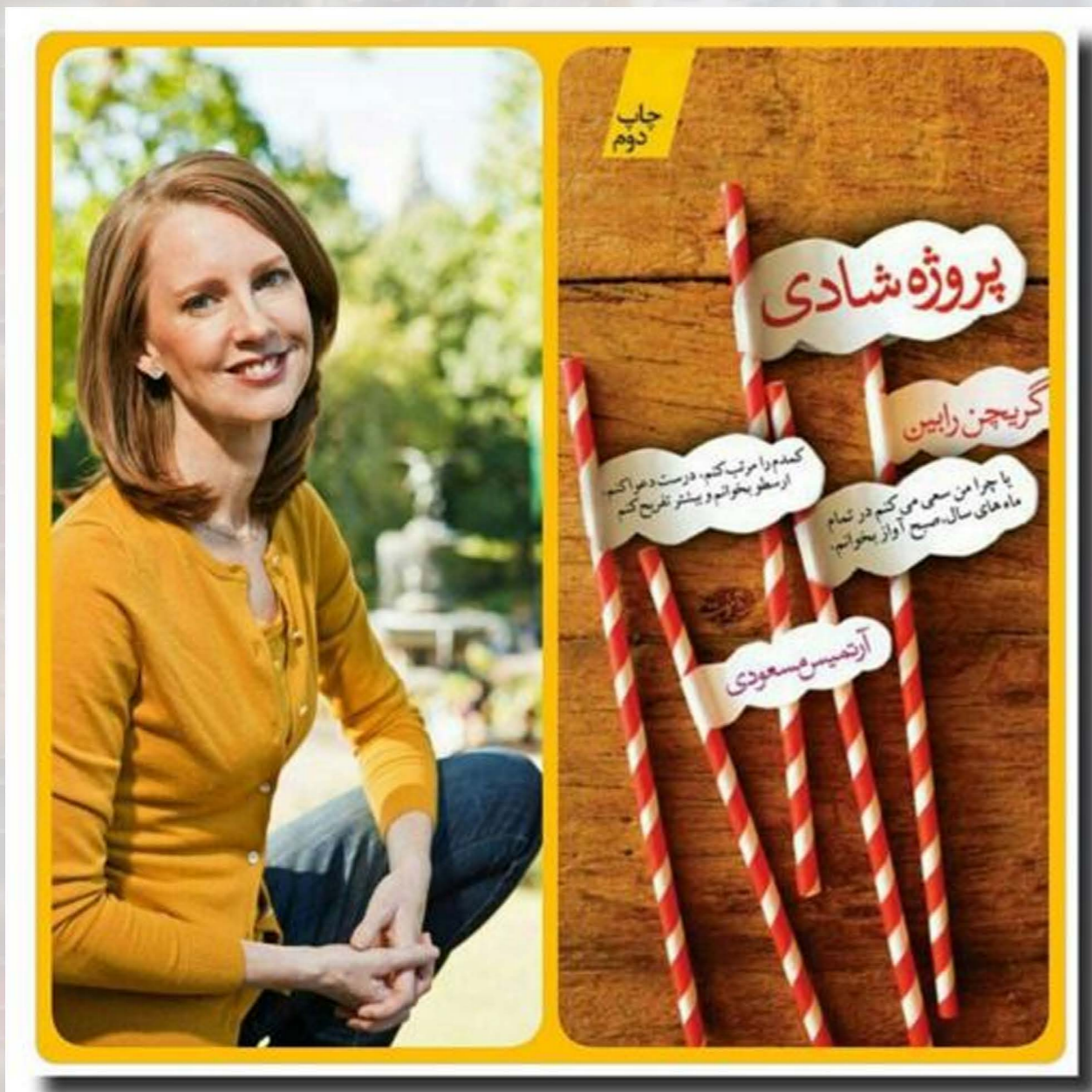
و اما حرف آخر:

مهم ترین شادی هر انسانی این است که خودش شاد باشد. هر کسی که به دنبال شادی بیشتر است و می خواهد یا بگیرد که چگونه می تواند با ساده ترین اتفاقات و روزمرگی های زندگی شاد باشد و همچنین برای شادی بیشتر خود و انتقال این حس مثبت به اطرافیان خود تلاش کند توصیه می کنم که حتماً این کتاب را مطالعه کند چرا که به ساده ترین روش نوشته شده و ارتباط خوبی را با خواننده خود برقرار می کند و این امر باعث می شود که تاثیر گزاری زیادی را ایجاد کند. پس با مطالعه این کتاب حال خوب را به خودتان هدیه دهید.

شاد باشید

و

همیشه شاد زندگی کنید.



روانشناسی عزت نفس؛ نویسنده ناتانیل براندن

من ارزشمند و توانمند هستم و همه موجودات و انسان‌ها نیز ارزشمند هستند و همه ما حق تلاش برای زندگی بهتر را داریم. «عزت نفس» کلمه‌ای که هر کدام از ما قطعاً بارها آن را شنیده‌ایم و تفسیری نیز از آن داریم. عزت نفس یک ویژگی شخصیتی است که تحت تاثیر بسیاری از عوامل مختلف است و تغییر آن بسیار کار دشواری است.

عزت نفس داشتن یکی از بارزترین و ارزشمندترین ابعاد شخصیت انسانی است که دارا بودن آن برای ثبات شخصیتی هر فرد لازم است.

کتاب روانشناسی عزت نفس کتابی است برای شناسایی و بررسی جامع‌ترین عواملی که عزت نفس به آن متکی است و می‌توان به کمک آن روش‌های اصولی تقویت عزت نفس را آموخت و آن را تقویت کرد. در این کتاب عزت نفس را متأثر از عوامل درونی می‌داند و می‌گوید عوامل درونی تماماً از درون یک انسان نشأت می‌گیرند و یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند و هر فردی به تنهایی در ایجاد آن نقش دارد.

عزت نفس فاکتور بسیار مهمی در زندگی هر شخصی است و ناتانیل براندن نویسنده کتاب روانشناسی عزت نفس تلاش می‌کند در این کتاب خواننده و مخاطب خود را با عزت نفس آشنا کند و بعد از شرح دادن اهمیت این موضوع راهکارهایی را برای افزایش عزت نفس پیش روی خواننده قرار می‌دهد.

عزت نفس همان چیزی است که همه ما به آن نیازمند هستیم و لازم است برای شناخت درست آن و یادگیری راه‌های تقویت آن کتاب روانشناسی عزت نفس را مطالعه کنیم.

پرسش‌های اساسی در رابطه با عزت نفس که در کتاب می‌خوانید:

۱- عزت نفس چیست؟

۲- چرا عزت نفس مهم است؟

۳- چگونه می‌توانیم بر عزت نفس خود بیفزاییم؟

۴- دیگران در ایجاد عزت نفس در ما چه نقشی بازی می‌کنند؟

برای پاسخ به این چهار پرسش اساسی و مهم براندن کتاب خود را در ۳ بخش و ۱۷ فصل نوشته است و مرحله به مرحله جواب پرسش‌های ذکر شده را در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

بخش اول: که شامل اصول اولیه عزت نفس است و خود شامل ۴ فصل می‌شود و به معنای اصلی عزت نفس پرداخته شده است. در این بخش نویسنده معتقد است عزت نفس تنها این امکان را به ما نمی‌دهد که احساس خوبی داشته باشیم بلکه باعث می‌شود با چالش‌های زندگی بهتر روبه‌رو شویم.

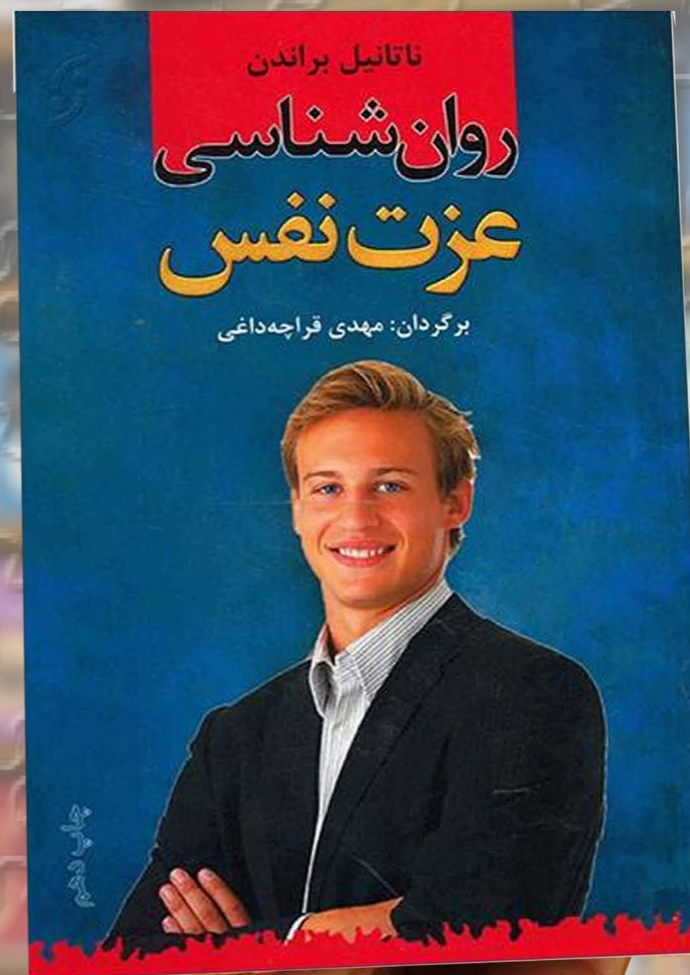
بخش دوم: منابع درونی عزت نفس می‌باشد که در این بخش ۶ رکن اصلی عزت نفس بررسی می‌شود. این ۶ رکن عبارت هستند از: زندگی آگاهانه، خودپذیری، مسئولیت در قبال خود، ابراز وجود، زندگی هدفمند و انسجام شخص.

و اما نکته مهم در این بخش اینست که نویسنده در پایان کتاب یک رکن دیگر به این موارد اضافه می‌کند به نام، عشق. و همچنین اضافه می‌کند نیروی مورد نیاز همه این‌ها تنها از داشتن عشق به زندگی تأمین می‌شود. عشق شروع فضیلت است و وسیله‌ای برای تحقق آرزوهای ما است.

بخش سوم: نقش عوامل بیرونی «خود و دیگران»: در این بخش که بخش آخر است به عزت نفس در کودکان عزت نفس در مدارس عزت نفس در کار- عزت نفس در روان‌درمانی و عزت نفس در فرهنگ پرداخته می‌شود.

سخن پایانی:

اگر به بهبود فردی خود در زمینه‌های رفتاری و ذهنی توجه دارید و در تلاش هستید که عزت نفس خود را در ارتباط با دیگران و در مواجهه با مسئولیت‌های زندگی خود بالا ببرید مطالعه کتاب روانشناسی عزت نفس به شما کمک بزرگی می‌کند. علاوه بر این در کتاب روانشناسی عزت نفس در خلال بیان مباحث تمرین‌هایی وجود دارد که با انجام آن می‌توانید به صورت علمی این ویژگی اخلاقی را در خود تقویت کنید.



برگزیده‌ای از جملات کتاب روانشناسی عزت نفس:

عزت نفس تجربه‌ای صمیمانه است که در عمق وجود اشخاص وجود دارد.

عزت نفس آن چیزی است که درباره خود می‌اندیشم و احساس می‌کنم چیزی نیست که دیگران در مورد آن برای تصمیم بگیرند. در این زمینه هر اندازه که تاکید کنیم زیاد نیست.

هرچه عزت به نفس ما بیشتر باشد میل به ابراز وجود بیشتری شود و غنای درونمان را بیشتر به نمایش می‌گذارد و هرچه عزت به نفس ما کمتر باشد میل بیشتری به اثبات وجود خود داریم.

هرچه عزت به نفس ما بیشتر باشد ارتباطات ما آشکارتر و صادقانه‌تر و مناسب‌تر می‌شود زیرا به این نتیجه می‌رسیم که افکاری اندیشمند داریم و به همین دلیل از آشکار شدن ما هراسی به دل راه نمی‌دهیم. هرچه عزت به نفس ما کمتر باشد ارتباط‌هایمان تیره‌تر و ناآشکارتر می‌شود. زیرا به اندیشه و احساس خود مطمئن نیستیم و از واکنش‌شونده خود می‌ترسیم.

تشویق و تایید دیگران نیست که به ما عزت نفس می‌دهد. آموزش و مال و منال و ازدواج پدر شدن و یا مادر شدن و یا عمل جراحی پلاستیک نیست که به کسی عزت نفس می‌دهد. ممکن است این‌ها در مواقعی به ما احساس بهتری بدهند ممکن است در مواردی بر راحتی ما بیفزایند اما این راحتی نامش عزت نفس نیست.

عزت نفس تابع موقعیت خانواده‌ای که در آن متولد شده‌ایم نژاد رنگ پوست و یا موقعیت‌های اجداد و نیاکان ما نیست.

آشنایی با نرم افزار Lumosity

نرم افزار Lumosity با بهره گیری از اسمارت فون ها طراحی و تولید شده است که دارای چندین مینی گیم می باشد. در طول روز حدود ۱۵ دقیقه برای به اتمام رساندن بازیهای کوچک لوموسیتی لازم است. سپس بعد از اتمام بازی شاخص عملکرد مغز شما تحت عنوان (Lumosity Performance Index) LPI که بر اساس قدرت ، دقت ، سرعت انعطاف پذیری و حل مساله می باشد ، رتبه بندی خواهد شد.

یکی از حرفه ای ترین برنامه های تقویت مهارت ذهن با بازی های کوچک فکری بر اساس مطالعات دقیق علمی به صورت کاملا رایگان با گرافیک بی نظیر در دستان شماست! کافیت انتخاب کنید تصمیم به تقویت کدام مهارت ذهن خود دارید و این برنامه به صورت هوشمند بازی هایی را پیش روی شما قرار می دهد.

لوموسیتی یا Lumosity نام برنامه ای است که با شعار "تمرین مغز" توسط کمپانی لوموس لیبز (Lumos Labs) برای دو سیستم عامل اندروید و iOS منتشر شده است. این برنامه را می توان کامل ترین و بهترین اپلیکیشن موبایلی دانست که در زمینه تقویت هوش، حافظه و بازده مغز انسان طراحی شده است.

برنامه Lumosity (لوموسیتی) مبتنی بر گستره عظیمی از تحقیقات و پژوهش های محققین بزرگ بوده و با روش های علمی تمرین هایی را در قالب بازی برای تقویت حافظه و قدرت آنالیز مغز انسان ارائه می کند. جالب است بدانید که این اپلیکیشن در حال حاضر محبوب ترین اپلیکیشن موبایلی ارائه شده در زمینه مذکور محسوب می شود.

نقاط قوت:

- * هدف اصلی این برنامه (تقویت حافظه و ذهن) اصلی ترین نقطه قوت آن است.
- * رابط کاربری و محیط بصری بسیار زیبا.
- * بازی های متعدد و متنوع.
- * امکان نمایش میزان موفقیت های ذهنی کاربر از جنبه های مختلف.
- * امکان مقایسه عملکرد خود با دیگران.
- * امکان فراگیری زبان از طریق برنامه.

نقاط ضعف:

- * نیاز به نصب نسخه پرمیوم (غیر رایگان) برای دستیابی به تمام قابلیت ها و امکانات اپلیکیشن.

آموزش کار با نرم افزار:

برنامه لوموسیتی رابطه ی جالب و دلنشینی برای کاربری ها دارد . در این برنامه سعی شده تا بازی هایی در اختیار کاربر قرار گیرند که به طور ناخودآگاه منجر به تقویت حافظه، هوش، سرعت آنالیز اطلاعات مغز و غیره شوند. برای استفاده از قابلیت های اپلیکیشن Lumosity (لوموسیتی) ابتدا باید مشخصات خود را در اختیار برنامه قرار دهید. مشخصاتی مثل نام، جنسیت، سن و غیره را وارد و با استفاده از ایمیل خود در برنامه رجیستری شود.

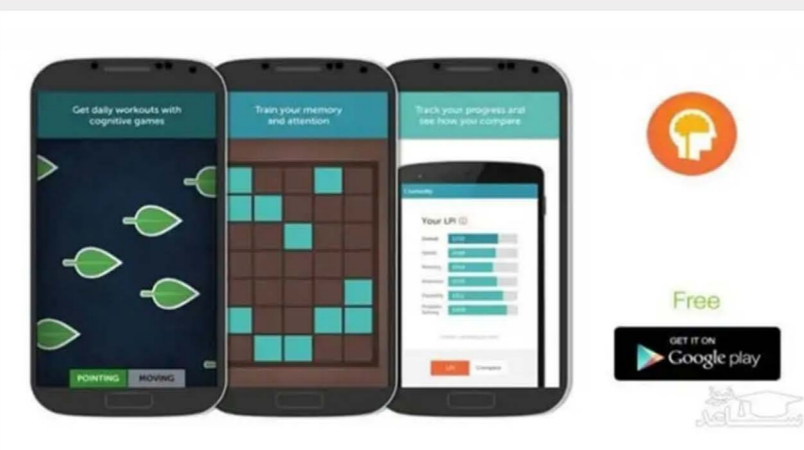
سپس اپلیکیشن Lumosity (لوموسیتی) هر روز برای تقویت حافظه و عملکرد مغز شما بازی هایی را در اختیارتان قرار می دهد و شما با انجام این بازی ها ذهن خود را به چالش می کشید. مادامی که شما در حال انجام این بازی ها هستید، لوموسیتی به شکل دقیق و با استفاده از الگوریتم های خاصی وضعیت عملکرد مغز شما را از حرکاتتان می سنجد.

Enjoy daily workouts that train Memory, Attention, & more



برای مثال سرعت عمل یا میزان خطایی که شما در بازی ها مرتکب می شوید از معیارهای اصلی سنجش کیفیت عملکرد ذهن و مغز شما خواهد بود بازی هایی که در برنامه Lumosity (لوموسیتی) ارائه شده اند بسیار متنوع هستند و همه آن ها به نوعی ذهن گیمر را به چالش خواهند کشید. برای مثال در یکی از بازی های ابتدایی این اپلیکیشن شما باید در یک ریلی پر پیچ و خم، قطارهای با هر رنگ را به مقصد با رنگ مشابه برسانید. برای انجام این کار باید مسیر ریل ها را با سرعت تعویض کنید و سعی کنید که هیچ اشتباهی انجام ندهید.

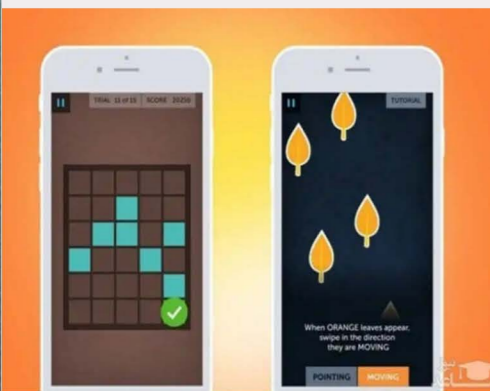
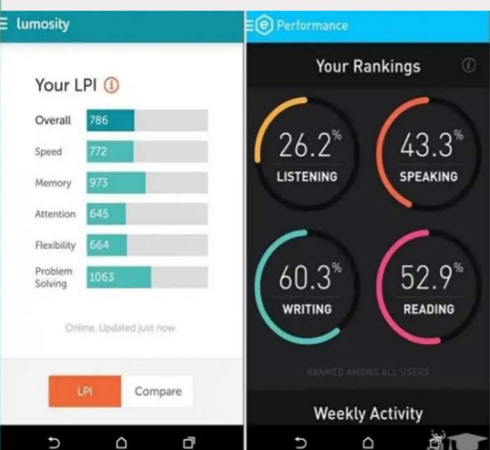
در یکی دیگر از بازی های ابتدایی اپلیکیشن Lumosity (لوموسیتی) شما با یک جدول چند خانه رو به رو می شوید که برای چند ثانیه برخی از خانه های آن با الگوی نامشخصی روشن می شوند. سپس این خانه ها خاموش و به حالت اولیه باز گردانده خواهند شد و شما باید خانه های روشن را در جدول مشخص کنید.



همانطور که اشاره داشتیم، بازی های بسیار متنوع و متعددی توسط برنامه Lumosity (لوموسیتی) ارائه می شوند و هر روز ذهن شما را به چالش می کشند. ضمناً لوموسیتی ندارد که در مورد قوانین بازی های ارائه شده هم جای نگرانی داشته باشید، چرا که برنامه لوموسیتی به گونه ای طراحی شده که قبل از شروع هر چالشی که کاربر برای اولین بار با آن مواجه می شود یک دوره کوتاه آموزشی یا تمرینی را برگزار می کند. پس شما در این مرحله به طور کامل با نحوه انجام بازی یا چالش پیش رو آشنا خواهید شد .

اپلیکیشن Lumosity (لوموسیتی) با ردیابی دقیق عملکرد شما در هر تست یا بازی نتایج و امتیازهای کسب شده شمارا مشخص و در قابل چارت خدمتتان ارائه می کند. شما حتی در نسخه پرمیوم این برنامه می توانید نتایج عملکرد خود را با سایر هم سن و سال هایتان مقایسه کنید. در نسخه های جدید برنامه Lumosity (لوموسیتی) حتی یک بخش اختصاصی برای تقویت زبان کاربر هم ایجاد شده است که متدهای بسیار دقیقی را بدین منظور ارائه می کند.

بنابراین اگر به دنبال یک اپ موبایل هستید که بتواند به تقویت مغز، حافظه و هوش شما کمک کند، برنامه Lumosity (لوموسیتی) بی شک از بهترین گزینه های پیش رویتان محسوب می شود.



تست استاندارد، ارزیابی

فراشناخت بدشکلی بدن (BDMCQ)



این پرسشنامه دارای ۳۱ سوال بوده و هدف آن ارزیابی و شناخت بدشکلی بدن (راهبردهای کنترل فراشناختی، ائتلاف فکر - عمل یا در آمیختگی افکار، باورهای مثبت و منفی فراشناختی و رفتارهای ایمنی) می باشد.

تعریف مفهومی متغیر پرسشنامه

اختلال بدشکلی بدن که در گذشته بدشکلی هراسی نامیده می شد، عبارت است از: اشتغال ذهنی با نوعی نقص در ظاهر که این نقص یا خیالی است و چنانچه نابهنجاری جسمی جزئی وجود داشته باشد دلواپسی بیمار در مورد آن افراطی و عذاب آور است. فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی یا کنترل شناختی وجود داشته باشد.

تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه

در این پژوهش منظور از فراشناخت بدشکلی بدن نمره ای است که کارکنان به سوالات ۳۱ گونه ای پرسشنامه ارزیابی فراشناخت بدشکلی بدن (BDMCQ) می دهند.

مولفه های پرسشنامه

سوالات مربوطه	بعد
۱ الی ۱۴	راهبردهای کنترل فراشناختی
۱۵ الی ۲۲	ائتلاف فکر - عمل یا در آمیختگی افکار
۲۳ الی ۲۷	باورهای مثبت و منفی فراشناختی
۲۸ الی ۳۱	رفتارهای ایمنی

نمره گذارک پرسشنامه

این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد:
A. تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه.
B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده.

ردیف	سؤال
۱	چنان افکار و تصورات مربوط به بدشکل بودن ظاهر مرا احاطه می کند که تمام انرژی من را صرف خودشان می کنند.
۲	نگرانی های مربوط به بدشکلی ظاهر من را ناراحت و نگران تر می کند.
۳	خجالت می کشم دیگران متوجه افکار و تصوراتی که مربوط به بدشکلی خودم دارم بشوند.
۴	آن قدر به افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر ادامه می دهم تا بالاخره به نتیجه ای دست یابم.
۵	نگرانی مربوط به بدشکلی ظاهر نمی گذارند که به کارها و وظایف اصلی ام برسیم.
۶	نمی دانم با وجود افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر چه آینده ای در انتظار من است.
۷	درمورد وجود افکار و تصورات مربوط به بدشکلی در خودم نگران هستم.
۸	من در مقابل افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر هیچ اراده ای ندارم.
۹	همیشه مراقب واکنش دیگران درمورد بدشکلی ظاهر خودم هستم.
۱۰	خیلی حواسم به مردم و اطرافم است که ببینم بدشکلی ظاهر مرا چگونه برانداز می کنند.
۱۱	بیشتر اوقات انرژی روانی من صرف افکار و تصورات راجع به بدشکلی ظاهر می شود.
۱۲	بیشتر اوقات به خاطر بدشکلی ظاهر در خودم فرو می روم و متوجه اطرافم نیستم.
۱۳	تصورات ذهنی مربوط به بدشکلی ظاهر مانع تمرکز و دقت من می شوند.
۱۴	بیشتر اوقات غرق در افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر می شوم و به آنها ادامه می دهم.
۱۵	خودم را بر اساس همین افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر ارزیابی می کنم.
۱۶	وقتی که افکار مربوط به بدشکلی ظاهر پدیدار می شوند آن ها را قبول می کنم.
۱۷	من افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر را واقعی می دانم.
۱۸	من با افکار و تصورات ذهنی مربوط به ظاهر مقابله نمی کنم و در آنها شک نمی کنم.
۱۹	فکر می کنم که تصاویر و افکار مربوط به بدشکلی ظاهر حقیقت دارند.
۲۰	وقتی که افکار مربوط به بدشکلی ظاهر وارد ذهنم می شوند خودم را در آینه نگاه می کنم و آنها را تصدیق می کنم.
۲۱	تمام افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر به گونه ای است که گویی کاملاً واقعیت دارند.
۲۲	تصورات و افکار مربوط به بدشکلی ظاهر به اندازه یک امر واقعی من را ناراحت می کند.
۲۳	تصورات و افکار مربوط به بدشکلی ظاهر باعث می شوند تا من بیشتر مواظب ظاهر باشم.
۲۴	وجود تصورات و افکار مربوط به بدشکلی ظاهر من را متوجه بهتر کردن ظاهر می کند.
۲۵	وجود افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر برای من بسیار خطرناک هستند.
۲۶	وجود افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر برای من وحشتناک و قابل کنترل نیستند.
۲۷	وجود افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهر ناراحت می کند چون زیبایی برای من خیلی مهم است.
۲۸	سعی میکنم تا با آرایش بدشکلی ظاهر را بهتر کنم.
۲۹	با گریم کردن سعی می کنم تا نقص ظاهر را بپوشانم.
۳۰	خودم را تا جایی که بشود به خاطر بدشکلی ظاهر از دیگران دور نگه می دارم.
۳۱	سعی می کنم بخاطر تصورات و افکار مربوط به بدشکلی ظاهر زیاد درمقابل دیگران ظاهر نشوم.



تحلیل بر اساس مولفه ها پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می‌دهیم:

مرحله اول: وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلاً اگر شخصی سوال ۷ پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال ۷ عدد ۱ (خیلی کم) را بگذارید.

مرحله دوم: پس از وارد کردن داده‌های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلاً اگر مولفه اول X و سوالات آن ۱ تا ۷ است شما باید سوالات ۱ تا ۷ را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه‌ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه‌ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم: حالا شما هم مولفه‌ها را به وجود آورده‌اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می‌توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می‌خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید. مثلاً می‌توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می‌توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضرب در ۱۰ کنید.

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه ۱ = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
۱۵۵	۹۳	۳۱

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۱ تا ۶۲ باشد، میزان فراشناخت بدشکلی بدن در این جامعه ضعیف می‌باشد.

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۶۲ تا ۹۳ باشد، میزان فراشناخت بدشکلی بدن در سطح متوسطی می‌باشد.

- در صورتی که نمرات بالای ۹۳ باشد، میزان هوش معنوی بسیار خوب می‌باشد.

از خدا پرسیدم:
خدا یا چطور می توان بهتر زندگی کرد؟

خدا جواب داد:

گذشته ات را بدون هیچ تاسفی بپذیر،
با اعتماد زمان حال ات را بگذران،
و بدون ترس برای آینده آماده شو،
ایمان را نگه دار و ترس را به گوشه ای انداز،
شکایت را باور نکن و هیچ گاه به باورهایت شک نکن.
زندگی سبک است انگیز است فقط اگر بدانی که چطور زندگی کنی.

(نلسون ماندلا)

نظرات و پیشنهادات خود را برای ما ارسال فرمائید:



sib.kmsu@gmail.com



@kanoon.hamyan_kmsu



گاهنامه علمی سبب - دانشجویی

شماره ۳ - تابستان ۱۴۰۰



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر
معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و سلامت



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر