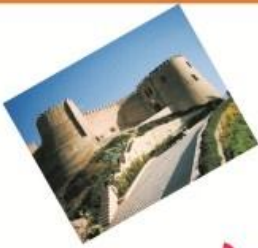




فصلنامه علمی روانشناسی دانشگاه پیام نور خرم آباد
سال اول / شماره اول / بهار ۱۳۹۴



مهارت نه گفتن



یافتیم!!!

فصلنامه درمانی



مطالعه شیخ زینب بنت العقیله

مطالعه اجتماعی و فرهنگی



السلام القرن

شناسنامه:

- ۲.....سخن سردبیر:
 ۳.....تومینولوژی:
 ۴.....یافتیم:
 ۶.....شورا و مشورت:
 ۸.....نوموفویا باشیب ملایم:
 ۱۰.....مهارت نه گفتن:
 ۱۲.....زبان بدن:
 ۱۴.....۵ بهانه برای نه گفتن:
 ۱۶.....خنده درمانی:
 ۱۸.....معرفی کتاب:
 ۲۰.....تومینولوژی:

سال اول / شماره اول / بهار ۱۳۹۴

شناسنامه:

صاحب امتیاز: انجمن روانشناسی دانشگاه پیام نور

مدیر مسئول: حدیث احمدی

سردبیر: آمنه شاهوردی

ویرایش و بازبینی: آمنه شاهوردی - محمد حسین نادعلی

روابط عمومی و مدیریت تارنما (وبلاگ): محمد حسین نادعلی

طراح نامواره (لوگو): فاطمه ضرابی چگنی

گرافیک و صفحه آرا: مهدی سالاری

(کانون آگهی و تبلیغات چشم انداز)

اعضاء تحریریه:

راحله احمدی

اکرم رضایی

آمنه شاهوردی

فریده عباسی

محمد حسین نادعلی

باتشکر از جناب آقای یزدان سهرابی

مسئول فرهنگی دانشگاه پیام نور

راه های ارتباطی:

e-mail:choeir@chmail.ir

تارنما:

www.choeir.blog.ir



سمسا مو قرا، چیر بو خاص



چم سر گلرین آرا سه چن خاص

« چویر »

و نیز در آیات تغزلی محلی گیاه چویر به عنوان نماد سرسبزی و خوش بوجایگاه ویژه و کم نظیری دار دوهمچنین در نامگذاری نوزادان بعنوان نام دختر نیز استفاده میشود؛

« خوشال و چویر آر جن همسسه
تک آو بر فر مدوم و پاسه
چتر چی چویر، چویر چی چتر
سر و زلف شوریا و کلاو و عطر »

خواص دارویی و کاربردی: چویر عطری خوش بو دارد به گونه ای که اگر شاخه ای (به شکل تر) کوچک از آن را در فضای یک ساختمان معمولی قرار گیرد، عطر آن به خوبی همه ی فضای خانه را فرا می گیرد. گیاه چویر یکی از بهترین ماده برای تولید عطر و گرم است. از یک کیلوگرم بوته سبز چویر ۱۲ صدم درصد اسانس به دست می آید از گیاه چویر برای درمان بسیاری از بیماریهای گوارشی نیز استفاده می شود. همچنین چویر به عنوان محافظ مواد غذایی کاربرد دارد. چویر در زندگی روزمره و عشایری برای خوش عطر نمودن بعضی مواد غذایی و خوش بونمودن مشک های تازه ساخته و پرداخته شده از پوست بز یا میش استفاده می شده است.

چویر گیاهی است سبز رنگ، خوش عطر و بو دار ای برگهایی شبیه گیاه خوراکی شوید و رازیانه از تیره ی چتریان بابر گهایی کشیده ترو ساقه ای ترد و بسیار لطیف؛ از خانواده (Ferulago) که واجدهفت گونه در ایران می باشد و اغلب گونه های آن از گیاهان با ارزش مرتعی محسوب میشوند بخصوص از گونه (Ferulago angulate) که در استانهای غربی کشوری رویند و چویر یکی از انواع بومی آن است. این گیاه در کوهستان های غرب کشور، سرزمین زاگرس؛ در فصل بهار و اوایل اردیبهشت از روی زمین و صخره ها و همزمان با رویش قارچ خوراکی، کرفس تره کوهی، و دیگر گیاهان دارویی و خوراکی رویش خود را آغاز می کند و عمر آن بیش از چند ماه اول فصل بهار تجاوز نمی کند و لطافت و زیبایی خود را همچون عروسی سبز پوش در آغاز رویش نخستین گیاهان زاگرس، از دل طبیعت خدادادی؛ صخره های سخت و کوهستان ها را پر از رنگ و بوی خوش می کند. در هنگام رویش این گیاه می توان از فاصله چند متری بوی خوش مانند آنرا به مدد نسیم روح نواز کوهستان به خوبی حس کرد. در فرهنگ و زندگی مردمان لر و کرد





سخن سردبیر



یک اثر هنری؛ دری است که بطور یکسان به روی همه باز میشود. و هنرشناسان از آن به سوی دنیایی تازه عبور میکنند؛ اما افراد معمولی به تماشای لولها و دستگیره ی آن مشغول می شوند.

عرض سلام و احترام خدمت دانشجویان گرامی و همچنین مخاطبان نشریه ی نو پای چویر؛ به عنوان سردبیر لازم می دانم توضیحاتی را پیرامون چگونه جان گرفتن نشریه ارائه دهم. خدمتان

عارضم در ایام تعطیلات یک ماهه بهاره که اغلب درگیر مشاغل خصوصی و یادراستراحت و تفریحات و مسافرت های بهاره بسر می بریم؛ بنده به همراه دوستان مشتاق هیئت تحریریه و مسئول محترم اهتمام ورزیدیم که از بهار امسال

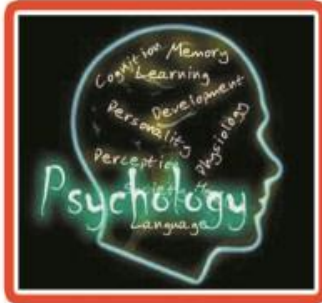


آن از اساتید روانشناس برتر دانشگاه دعوت بعمل آورده ایم که به حل مسائل و دغدغه های فکری شماعزیزان پرداخته و در

علاوه بر استراحت و رسیدن به کارها و علایق شخصی یک امر علمی فرهنگی مهم در راستای علم خود و رشته مربوطه به انجام برسانیم که با همکاری مسئولین فرهنگی بحمدالله تا حدودی موفق بوده ایم ولی نیک میدانیم که صد البته کم تجربه ایم و تا حدود زیادی جای کار می طلبد و قطعاً به مدد همکاری شما مخاطبان فرهیخته برای پیش برد اهداف خود نیازمند زیستن را ارتقا دهیم. و انشاءالله همانند افراد معمولی به تماشای موضوعات و مطالب و ارتباط مداوم با مخاطبان و همچنین دریافت پیشنهادات و انتقادات و حتی دریافت مقاله و ایده هایتان در راستای تولیدی شدن نشریه (مقصود چاپ مطالب به اسم خود مخاطب و درصد بیشتر مطالب از خود دانشجویان دانشگاه باشد) و بلاگ را طراحی نموده؛ که همچنین در

باتشکر: آمنه شاهرودی





خود (خویش)

Self

مجموعه روانی - فیزیکی و نیز ویژگی های هشیار و ناهشیار شخصی در هر لحظه از زمان



الکتروشوک درمانی:

Electroshock Therapy

روانشناسان برای درمان برخی از اختلالات روانی از الکتروشوک استفاده می کنند. در این روش با به کار گذاشتن الکترودهای ظرفی در نواحی معینی از قسمت های عمقی مغزو وارد کردن جریان خفیفی از برق توانسته اند تا حدودی برخی از اختلالات خلقی را درمان کنند. این روش در مورد درصدی از بیماران اسکیزوفرنیک، خصوصاً مبتلایان به نوع کاتاتونیک به طور موثر مورد استفاده قرار گرفته است.



برونگرا:

Extrovert

یک فرد برون گرا کسی است که ابدأ کم رو نیست و ترجیح می دهد وقت خود را بیشتر با دیگران بگذراند تا این که تنها باشد. افراد برونگرا هنگامی که با عوامل فشار روانی مواجه میشوند احتمالاً در صد یافتن گروهی بر می آیند تا مسائل را با آنها در میان بگذارند

(کارور و شیر ۱۳۷۵)

ترمینولوژی:

ترمینولوژی یعنی آشنایی و شناخت اصطلاحات

تخصصی و خاص هر علم یا فن

روانشناسی:

Psychology

از گذشته های دور تا کنون برای روانشناسی تعاریف گوناگون نظیر علم ذهن، علم رفتار و ... ارائه گردیده است. در سال های اخیر روانشناسی به عنوان مطالعه علمی رفتار موجود زنده و فرایندهای ذهنی آن تعریف شده است. روانشناسی با علوم دیگر مانند زیست شناسی، جامعه شناسی و ... همپوشی قابل توجهی دارد.

(ساعتچی ۱۳۷۴)



بیماری پارکینسون:

Parkinsonism / Parkinsons Disease

بیماری پارکینسون، فلج تحرکی نیز نامیده میشود. این بیماری برای اولین بار توسط دکتر جیمز پارکینسون بریتانیایی در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و به همین دلیل نام این بیماری به او تعلق گرفت. این بیماری بوسیله

۱- سختی قسمت زیادی از عضلات بدن
۲- لرزش غیرارادی نواحی مبتلاهی هنگامی که بدن شخص در حال استراحت است

۳- ناتوانی شدید برای شروع کردن حرکات، موسوم به بی حرکتی تشخیص داده می شود. بی حرکتی که در بیماری پارکینسون بوجود می آید غالباً برای بیمار زجر آور تر از علائم سختی عضلانی و لرزش است زیرا برای انجام ساده ترین حرکات در بیماری پارکینسون شدید، شخص باید حداقل درجه تمرکز را اعمال کند. متأسفانه این بیماری تا کنون درمان قطعی ندارد.

(گابتون ۱۹۹۲)



یافتیم!!!

حالا که آن روزها را به یاد می آورم اشک شوق تو چشمام حلقه میزنه، آخر سایر دوستانم که از ماه ها قبل از کنکور حسایی درس می خواندند، فقط توانستن رتبه سه یا گاهاً دو رقمی کسب کنند که با توجه به زمان کوتاهی که من درس خواندم، واقعا نتیجه باور نکردنی ای بود بالاخره شما بگویدا!

ارزش یک عدد شش رقمی بیشتر است یا عدد سه رقمی؟ بله احسن بر شما، بالاخره هر آدم سالم و عاقلی، که می تواند جلبک را از انسان تمیز دهد، متوجه بالا بودن ارزش عدد، شش رقمی نسبت به سه رقمی می شود. یا مثلا خود شما! بله خود شما رو میگم که الان در حال خواندن این شاهکار ادبی، علمی و تخیلی می باشید؛ بین



یک پول شش رقمی و یک پول سه رقمی کدام یک را انتخاب میکنید؟
جواب معلوم است، می گفتم؛ پس از مشاهده نتیجه کنکور به پیشنهاد دوستان و اقوام، برای مشاوره با یک مشاور و روانشناس مجرب دست به کار شدم. با کمی پرس و جو مشاور مجرب را پیدا کردم با هزار مشقت و استفاده از نفوذفامیل و بند پ؛ موفق به اخذنوبتی از مشاور شدم. روز معهود فرا رسید و به نزد مشاور رفتم...
- سلام آقای مجرب!
- سلام جانم؛ بفرماید داخل، آقای یکی بودین؛ درسته؟

سلام، من آقای یکی هستم!
و میخوام هر از چند گاهی، خاطراتم رو با شما به اشتراک بذارم.

چی؟؟؟ نمی خواید خاطرات منو بشنوید؟
هه، مگه دست خودتونه!؟

حالا بگیرید بشنید گوش کنید، چون چاره دیگه ای هم ندارید،

خب قبل از اینکه شروع کنم، اجازه بدین چند تا هشتک بزنم؛

✓ حقیقت

✓ اختیار

✓ آزادی - انتخاب

البته لازم به توضیح نیست که خودم از شبکه های اجتماعی استفاده ای نمی کنم، فقط ما به همسایه داریم که اونا از این چیزا دارن؛

ما هم که گاهی به رسم همسایه بودن و صلّه رَحِم میریم خونشون و این چیزا رومی بینیم، و گرنه ما که اهل این چیزا نیستیم خداروشکر بله میگفتم،

اجازه بدین ماجرای انتخاب رشته ام رو بگم؛

خب همه چیز از کنکور (بووووووووووو) شروع شد، من درحالی کنکور دادم که برخلاف نفرات برتر کنکور از یک ماه قبل از کنکور شروع به خواندن کرده بودم ولی با این حال نتیجه بسیار راضی کننده بود.

فاصله تقریباً یک ماهه کنکور تا اعلام نتیجه هم شیری سپری میشد، چون همه میگفتن شیری یا روباه!؟

خلاصه این یک ماه گذشت و نتایج کنکور اعلام شد، در عین ناباوری، توانسته بودم به رتبه ای بالا نایل شوم. دقیقا به خاطر ندارم چند بود ولی این را میدانم، شش رقمی بود،

- بله. خوبید ایشالا؟ اومدم برای مشاوره به منظور انتخاب رشته صحیح به یاری خداوند و البته کمک شما - بله جانم! از اینکه اینجا اومدی معلومه پسر خیلی با هوش و ریز بینی هستی. امید وارم کمکت کنم - ام...؛ خب راستش خودمم حس می کردم که هستم، مخصوصا امروز که از خواب بلند شدم خیلی احساس کردم - خب؛ بگو. بینم چه کردی؟! نتیجه کنکور رو بده بینم منم پرینت اعلام نتیجه کنکور رو که هشت تا در جیب پشت شلوارم گذاشته بودم تقدیم کردم. آقای مجرب بر گه را گرفت و با دقت و چهارچشمی شروع به مطالعه کرد و کمی بعد گفت:

- خب همون طور که حدس میزدم، پسر باهوشی هستی ...



و شروع کرد به بلند بلند خواندن نمرات:

عربی: ۲ درصد - ادبیات ۱ درصد - انگلیسی: ۹- درصد

دروس تخصصی هم که یا منفی زدی یا سفید گذاشتی.

ام م م م.. در کل خوبه

- یعنی شما میگرد می تونم رشته خوبی قبول بشم؟

- بله جانم. بین آقای ... یکی!؟

- بله، آقای یکی؛ ما مشاور و روانشناسیم و یکی از اصول کاریمون صداقته والکی امید نمی دیم اصلاً. خب بگو بینم دوس داری چه رشته ای و کدوم دانشگاه درس بخونی؟

- نمی دونم.

- آها بعد نمی دونم یعنی چی؟

یعنی نمی دونم، یعنی تا حالا بهش فکر نکردم. برای همین انجام؛ به نظر شما با توجه به رتبه و سایر قضا یا چه رشته ای انتخاب کنم؟

- خب باید ببینی به چی علاقه داری؟ همون روانتخاب کن!

- راستش از خدا پنهون نیست از شما چه پنهون آقای مجرب؛ من علاقه شدیدی به خواب و غذا دارم. رشته ای مرتبط با علاقه من وجود داره؟

آقای مجرب در حالی که پیشانی اش رامی خاراند و به افق خیره شده بود (لازم به توضیح نیست که افق پیش روی آقای مجرب، دیوار رنگ پریده محل کارش بود) گفت:

- خب، می تونی به رشته هایی فکر کنی که بتونی پولی باهش کسب کنی

- یعنی میگرد رشته ای مرتبط با علاقه ام وجود نداره؟

- خب میدونید که، متاسفانه نظام آموزش پرورش ما...

- بله آقای جناب؛ می فرمایید چه کار کنم؟

- پدربت چی کارست؟

- تو کار آزاده.

- چه کاری؟

- صرافای داره.

- پدر تو صرافای داره، بعد اومدی انتخاب رشته؟

اشتباه کردم، تو اصلا باهوش نیستی که هیچ، تا حالا بوی هوش هم به مشامت نخورده؛ البته با توجه به اینکه ما رو برای مشاوره انتخاب کردی، بهت امید وار شدم؛ بالاخره هر کسی یه مقدار هوش داره و همه مته هم نیستن. فقط تو نیاز داری هوش تقویت بشه. به این آدرس که برات مینویسم برو و بگو آقای مجرب منو فرستاده. خان داداشم اونجاست شما قبل از اینکه بخوای بگی م خودت تمام ماجرا رو میفهمه.

این پکیجی که برات پیچیدم رو میگیری روزی ۳ بار هر ۹ ساعت می خوری.

من هم آدرس رو گرفتم و شاد و خوشحال و راضی از نتیجه مشاوره درحالی که به فکر عمیقی رفته بودم از مطب خارج شدم تنها چند قدمی از مطب دور شده بودم که بلند گفتم: آها یافتم، یافتم....

و اینگونه شد که حالا دانشجوی ترم سوم مشاوره و روانشناسی می باشم.

نویسنده: محمد حسین نادعلی



شور و مشورت

همانطور که میدانید ما زمينه ی ۱۴۰۰ ساله در مورد مشورت و مشاوره داریم و چنانچه در سوره ی شورا آیه ی ۳۸ ... و امرهم شورا بینهم ...

ما را دعوت به مشورت و شورا در بین خودمان رهنمود کرده پس ما چرا از این رهنمون استفاده نکنیم و در پیشبرد اهداف زندگی از مشاورین و عالمان دینی و علمی خود کمک بگیریم تا هر چه بهتر به هدف های زندگی و راه و روش رسیدن به این اهداف استفاده کنیم .. و باید فرهنگ مشاوره گسترش بدهیم زیرا که در آموزه های دینیمان و روش های سنتی مان مشورت قدمته دیرینه دارد چه در زمان پیامبر که با سلمان فارسی مشورت میکردند و چه در چه در سنت های قدیمی مردم هر محله برای کمک و کارهای خیر از یک ریش سفید و یک عالم متعهد کمک

گرفته و اکثر کارها را با مشورت این افراد حل و فصل میکردند. راه درست و بهتر را انتخاب می نمودند. در کشور ما از قدیم مشاوره و مشورت معمول بود و از کمک این مشاوران دلسوز در امر ازدواج تحصیل و حتی جنگ های تاریخی استفاده می کردند اما امروزه هر چه بیشتر به جهت ماشینی شدن گسیل شده ایم ولی برای این امر مشاوران امروزی وجود دارند پس می توان با مراجعه به این افراد و کمک گرفتن از ایشان در رفع مشکلات خود و جامعه از گرفتاری و ناهنجاری استفاده نماییم.

پیشینه ی بسیار پر بار تاریخی مشاوره و استفاده از بزرگان و علمای دین همیشه باعث پیشرفت و هماهنگی مردم جامعه ما شده است. امروزه که مراکز مشاوره در خدمت عموم مردم قرار گرفته اند آنها می توانند برای امور خانوادگی

ورزشی ازدواج پرورش فرزندان به این مراکز مراجعه کنند و جامعه را به سوی بهتر زیستن و آرامش روحی روانی سوق دهند زیرا بسیاری از این مشکلات آنقدر کوچک و پیش پا افتاده هستند که میتوان با استفاده از مشاوره از تبدیل شدن این مشکلات به یک مشکل بزرگ جلوگیری کرد. در نهایت مشاوره و رمان باعث آرامش فرد، خانواده و جامعه میشود. آگاهی در مورد مسائل روحی و روانی خود و جامعه باعث توانمندیه آن جامعه میشود زیرا انسان بد حال گرفتار جهان بینی منفی و انسان خوشحال دچار جهان بینی مثبت است. انسان مثبت در اثر آگاهی و عمل درست در جهت خیر جامعه حرکت می کند

«شاور فی امورک من فیه خمس خصال»
در کارهای خود با کسی مشورت کن که در او پنج خصلت باشد؛
عقل، علم، تجربه، خیر خواهی و تقوا...
نویسنده: فریده عباسی

اثر عمیق چشم دیگران که موجب هلاکت یا بیماری آنها شود از نظر عقلی محال نیست؛ چه اینکه بسیاری از دانشمندان امروز معتقدند در بعضی از چشم هانیروی مغناطیسی خاصی نهفته شده است که کارایی زیادی دارد حتی با تمرین و ممارست میتوان آنرا پرورش داد؛ به طور مثال وقتی از درون حالتان بد باشد و از بیرون بخواید نشون بدید که حالتان خوبه چشم ها در این صورت منفی ترین انرژی های ممکن رو از

می رسد. به عبارت دیگر وقتی که ما از درون حالمان خراب؛ و از بیرون می خواهیم نشان دهیم حالمان خوب است نتیجه چیزی می شود به نام چشم زخم.
به نقل از خبرگزاری عصر ایران؛ بخشی از این چشم زخم از نظر علمی نیز به وسیله ی سیاله مغناطیسی مخصوصی که از چشم بیرون می پرد قابل توجه می باشد هر چند عوام آنرا با مقدار زیادی از خرافات آمیخته اند

واکاوی چشم زخم



چشم زخم در اصطلاح عبارت است از تاثیر موجهای منفی روح یک فرد؛ بر اعمال و رفتار و سرنوشت فرد دیگر؛ که از نگاه فرد شور چشم به دیگری



همواره یاور و همراه متوکلان است. همچنین من باب این مسئله که چشم زخم روی چه کسانی اثر میکند؟

ابتدا نا عرض می کنیم که تاثیر آن به اذن الله است. (ماهم بضارین به من احد لا باذن الله) "آیه ۱۰۲ سوره ی بقره" والبتة برای افرادی که از خداوند دور می شوند و نفس و عقلانیت ضعیف دارند؛ مانند کودکان؛ سفیهان؛ اهل خرافه. ساده و حان ممکن است. پیامبر اکرم آیه ی (اعیذ کما بکلمات الله التامات و اسمائه الحسنی کلها عامه من شر السامه والهامة و من شر کل عین لامة و من شر حاسدا اذا حسد) را برای امام حسن مجتبی و امام حسین (علیه السلام) نوشتند که آنرا با خود همراه دارند. و همچنین برای رفع چشم زخم خواندن معوذتین (سوره فلق و ناس) بسیار سفارش شده است؛ و اینکه تا میتوانیم از افراد شور چشم دوری گزیده و هنگام مواجه شدن با خوشبختی و سعادت شخص دیگر از لفظ ماشا الله بهره برده که دیگران را مورد اصابت امواج منفی ساطع شده از چشمانمان نکنیم.

گر دآورنده: آمنه شاهوردی



خودشون ساطع می کنن مثلا خانمی میگه: من یک نوزادی دارم هرچی میدم می خوره لپ از لپ دونش نمیزنه بیرون! مثل آدمهای استخونی، میرم خونه ی فامیل اون ها یک نوزادی دارن هم سن نوزاد من؛ ولی لپش مثل دوتا هلو! اونم از این هلو زعفرونیا!

میرم لپشو میکشم و میگم تیل میل خاله چطوره؟ ولی تو دلم میگم "بچه بترکی چی میدن تو میخوری! دردین مبین اسلام در بعضی آیات و روایات به موضوع چشم زخم اشاره شده؛ چشم همان "عین" عربی که از مهمترین اعضای بدن انسانه و وسیله ای برای ارتباط با عالم اطراف است؛ "در واقع برون را به درون؛ و درون را به برون ربط میدهد" و اصطلاح زخم هم به معنایایی از قبیل گوشت فاسد گندیده شده و "evil eye" همچنین طعم بوی بد و بی آبرویی مشهور شده. چشم زخم به عربی "عین الحسود" و به انگلیسی "معروف است.

در روایاتی از پیامبر اکرم منقول است که چشم زخم مرد سالم را در قبر و شتر سالم را در دیگ قرار می دهد. و همچنین در نهج البلاغه آمده است که؛ "العین الحق والرقی الحق" چشم زخم و همچنین دعا برای رفع آن حق و درست است.

همچنین در آیه ی ۶۷ سوره ی یوسف: حضرت یعقوب من باب وارد شدن برادران یوسف به شهر مصر گوشزد میکند که همگی از درهای جدا وارد شهر شده که مبادا مردم مصر شما تنومندان را باهم دیده و مورد اصابت چشم خود قرار دهند.

البتة در پایان آیه نیز همه چیز را از خدا دانسته و میفرماید در همه ی امور باید بر خدا توکل کنند؛ که خداوند

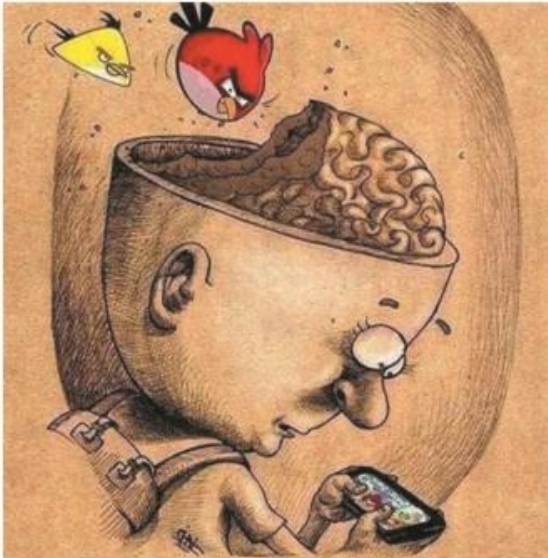


نوموفوبیا باشیبمالایم



شارژ به هردری زدن برای شارژ باتری و همچنین بردن آن به حمام نشان می دهد. هر چه تعداد علایمی که وابستگی بیمار گونه شمارا به تلفن همراهتان تایید کند بیشتر باشد یعنی بیشتر به این بیماری مبتلا هستید اگر خودتان با هر روز کم کردن این وابستگی از پس مشکلاتان برنیامدید باید با کمک یک روانشناس این بیماری را از خود دور کنید. محققان همچنین ادعای دیگری را مبنی بر میزان مبتلایان به نو موفوبیا مطرح می کنند که؛ خانمها ۶.۳ برابر بیش از آقایان در معرض دچار شدن هستند و همچنین رنج سنی ۱۸ تا ۲۴ ساله بیشترین آمار مبتلا را شامل میشوند؛ که ۷۷ درصدشان حتی نمیتوانند نیمی از روز را بدون تلفن همراه زندگی کنند. درمقابل این ۲۰ سوال چه نمره ای می گیرید؟ مقابل هر سوال عدد ۱ تا ۷ را بنویسید و با این روش به خودتان نمره دهید.

عدد ۱ به این معناست که به شدت مخالف هستید. و عدد ۷ به معنای به شدت موافق بودن است. و همچنین اعداد ۲ تا ۶ هر کدام درجه ای از موافقت یا مخالفتتان را نشان می دهد که خودتان باید میزانش را تخمین بزنید.



وقتی شارژتلفن همراه هوشمندتان همراهتان نیست و باتریش رو به اتمام است چه احساسی دارید؟ حسی شبیه به گم کردن یکی از عزیزانتان سراغ شما می آید و اضطرابی همراه با ناراحتی دردلتان می نشیند؟ اگر با فاصله گرفتن از تلفن همراه هوشمندتان حس از دست دادن آزار دهنده ای است که نمی توانید با آن کنار بیاید و احساس پوچ و گنگی که شمارا میان زمین و آسمان قرار می دهد سراغ شما می آید به (نوموفوبیا) یا ترس از زندگی بدون تلفن همراه مبتلا شده اید.

نوموفوبیا یا ترس؛ مرض جدیدی است که هر روز قربانیان بیشتری می گیرد. اگر شما هم به یک گوشی بازحرفه ای تبدیل شده اید یا احساس می کنید پناه بردن مداوم به گوشی آرامتان میکند نمره ای که از این تست میگیرید روشن می کند که چقدر حالتان خراب است. محققان می گویند آمار مبتلایان به نوموفوبیا هر روز بالاتر می رود و توصیه میکنند که برای سنجش میزان درگیر شدنشان با این فوبیا به ۲۰ سوالی که در ادامه آوردیم پاسخ دهید. این بیماری خودش را با عواملی همچون ناتوانی در خاموش کردن تلفن و همچنین وسواسی عمل کردن و دقیقه به دقیقه چک کردن تلفن و در صورت کم شدن





و اما تست مربوطه؛

۱۹) از اینکه نتوانم ایمیل های تازه ام رابه کمک تلفنم چک کنم مضطرب می شوم.
۲۰) وقتی تلفنم همراهم نیست احساس عجیبی دارم انگار که نمیدانم باید چه بکنم؟
چقدر حالتان خراب است؟؟؟؟؟؟؟؟
کسب نمره ی ۲۰ تا ۶۰ نشان می دهد که خوشبختانه به نوموفوبیای خفیفی دچارید.
کسب ۶۰ تا ۱۰۰ می توان گفت از مبتلایان به نوموفوبیاهستید اما حالتان چندان خراب نیست.
کسب تراز بالاتر از ۱۰۰ باید بگوییم که متأسفانه حالتان خراب است و بتاید به فکر ترک اعتیاد و وابستگی شدیدتان باشید.

۹) وقتیکه امکان چک کردن تلفنم وجود ندارد دمدام به این موضوع فکر میکنم و تا زمانی مناسب را پیداکنم ذهنم آرام نمی شود.

۱۰) از اینکه نمی توانم با دوستان یا خانواده ام ارتباط برقرار کنم مشوش هستم و احساس ناراحتی می کنم.

۱۱) این موضوع که خانواده یا دوستان نتوانند مرا پیدا کنند نگرانم می کند.

۱۲) این که تماس ها و پیامک های دیگران رانتوانم دریافت کنم عصبیم می کند.

۱۳) اینکه در دسترس دوستان و خانواده ام نباشم مرا عصبی میکند.

۱۴) از اینکه ندانم در زمانیکه تلفنم همراهم نیست چند نفر خواسته اند با من در تماس باشند آشفته ام میکند.

۱۵) از این نگرانم که روابطم با خانواده یا دوستان به خاطر در دسترس نبودنم کدر شود.

۱۶) اینکه هویت آنلاین راز من بگیرند و در شبکه های اجتماعی حضور نداشته باشم به مرز جنون میرسم.

۱۷) از اینکه نتوانم با خواندن اخبار با تلفن همراه به روز باشم و یادوستانم در شبکه های اجتماعی وارد ارتباط شوم خوشم نمی آید.

۱۸) وقتی نمیتوانم آپ دیت های روی موبایل و نوتیفیکیشن هایی که برایم می آید را چک کنم احساس بد و گنگی پیدا میکنم.

۱) اگر نتوانم با کمک تلفن خود به اطلاعات مورد نیاز دست پیداکنم حس می کنم چیزی را گم کرده ام.

۲) اگر لحظه ای که به اطلاعات نیاز دارم؛ اینترنت موبایلم قطع باشد و نتوانم اطلاعات را کسب کنم حالم دگرگون می شود.

۳) عادت دارم خبرهای روز را با تلفنم بخوانم و اگر این دسترسی برایم محدود شود اعصابم به هم می ریزد.

۴) من از قابلیت های تلفنم استفاده ی زیادی می برم و اگر نتوانم به دلایلی با آن کار کنم اعصابم به هم میریزد.

۵) تمام شدن باتری تلفنم به من استرس می دهد و عصبیم می کند.

۶) اگر حجم بسته ی اینترنتم کم یا تمام شود حالم بد می شود.

۷) هر جا که می روم قبل از هر چیز به دنبال آنتن وای فای می گردم.

۸) اگر نتوانم از تلفنم استفاده کنم حسی شبیه به سردرگمی و در میان زمین و آسمان ماندن رادارم.

برگرفته از مجله سبب سبز





مهارت‌نه گفتن

چرا باید نه بگوییم؟
 آیا نه یک مهارت است؟
 چگونه میتوان آن را یاد گرفت؟
 این هاسوالاتی هستند که برای برخی افراد مطرح شده اند. از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد. مهارت نه گفتن یکی از لازمه های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی است. هر فردی عقاید ایده ها و اهدافی دارد؛ شیوه های زندگی را برای خود برگزیده و لازم است مواردی را که احساس کند این اهداف و ایده هارا برآورده شدن آنها با احتمال بروز مشکل روبرو خواهد کرد از مهارتهای خاصی استفاده کند انسان اراده و اختیار و آگاهی دارد براساس اراده خود می تواند برای زندگی داشته باشد این تصمیم ها موارد جزئی و پر اهمیت را شامل می شود آنچه که به عنوان مانعی از عملی ساختن تصمیمات خود باز می دارد باید از گذر مسیر او برداشته شود برای چنین اقدامی قاطعیت و قدرت و مهارت هایی چون نه گفتن لازم است. برای بهره مندی از مهارت نه گفتن فرد باید ویژگی قاطع بودن را

نیز داشته باشد قاطعیت یکی از مهارت های اجتماعی است که یادگیری آن برای هر فرد لازم و ضروری است البته رفتار قاطع را نباید با رفتار پرخاشگرانه اشتباه گرفت فرد قاطع با ملاحظات و توجه به دیگران بر دیدگاه خود ایستادگی میکند احساسات، افکار و عواطف خود را به صورت روشن بیان میکند صدای محکمی دارد به راحتی به صورت فردنگاه میکند و در این حالت است که فرد خود را با دیگران برابر میداند نه به کسی صدمه میزند و نه اجازه میدهد کسی به او صدمه بزند بهترین زمان برای یادگیری مهارت نه گفتن دوران کودکی است اما برای هر کس و در هر سنی یادگیری این مهارت ممکن است لازم به ذکر است که نه گفتن دو نوع است

۱. نه گفتن به خود:

هر فرد برای خود اهدافی در نظر میگیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ میکند و برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او میشود مبارزه میکند مثلاً کسی که رژیم غذایی میگیرد هدف او از این رژیم کاهش وزن است در مقابل وسوسه خوردن شیرینی مقاومت میکند در حقیقت به گونه ای به خود نه میگوید.

۲. نه گفتن به دیگران

زمانی است که خواسته های فرد و تمایلات فرد با خواسته های دیگران منافات پیدا میکند در این حالت فردی که تمایلات و خواسته های خود را ترجیح می دهد در مقابل خواسته های دیگران نه میگوید. البته باید اضافه کرد که برخی شیوه های نه گفتن خیلی نامناسب هستند. نه گفتن هایی از قبیل دیوانه شده ای، چه شوخی بی مزه ای... یا شکلی از نه گفتن که معمولاً با نوعی حمله و تهاجم و گاهی اهانت با فرد درخواست کننده همراه است نظیر تو اصلاً نمیفهمی، خوب معلوم است که هرگز وقتم را برای انجام کارهای بی اهمیتی مثل این هدر نمیدهم بنابراین بهتر است از همان نه صادقانه استفاده کنیم پس برای تمرین ابتدا توصیه میکنم از نه گفتن چیزهای کوچک شروع کنید لازم نیست طرف مقابل را زیر سوال ببرید یا تحقیر و تمسخر کنید.

شریط نه گفتن به شیوه مناسب:

۱. فکر کردن به موضوع:

وقتی کسی از شما درخواست میکند همیشه میتوانید چند دقیقه برای فکر کردن از او زمان بخواهید و در این زمان جواب موضوع را بسنجید.

۲. نه گفتن اشکال ندارد:

یعنی اگر در مرحله ی بعد به این نتیجه

رسیدید که بهترین پاسخ است نه بگویید و از آن نگران نباشید.

۳. در نه گفتن قاطعیت داشته باشید:

یعنی در هنگام نه گفتن مستقیم در چشم طرف مقابل نگاه کنید و با صدایی واضح و بلند نه بگویید حتی با حرکت سر موضوع را کاملاً تایید کنید.

۴. بابله الکی خود را ضایع نکنید:

توجه داشته باشد که اگر را در حالی که میخواهید نه بگویید به زبان آورید از موضوع راستی خارج شده اید و فشار مضاعفی را هم در طول انجام عمل متحمل می شوید باید بهای بی صداقتی خود را پردازید.

۵. اگر طرف مقابل در فشار است

به نرمی نه بگویید:

مثلاً نه لطفاً مرا ببخش اما در بسیاری از موارد نه گفتن با معذرت خواهی های بی جا و تعارفات کلامی صورت میگیرد.

۶. از کلمه (نه) استفاده کنیم:

و ممکن است لازم باشد در صورت انتخاب آن یک توضیحی نیز بر آن دهیم.

۷. تاجایی که امکان دارد به صورت

خلاصه دلیل خود را برای مخالفت بگوییم اما زدن توضیحات زیادی خودداری کنیم.

۸. وقتی کاری را نمیخواهیم

انجام دهیم بگوییم نه:

تا اینکه بگوییم خوب می دونی آخه من اینطور فکر نمیکنم.

چرا که این پاسخ نشانه تردید ماست. با وجود این نکات و گرچه نه گفتن حق به درخواست دیگران ممکن است حق مسلم هر انسانی باشد اما گاهی

اوقات ممکن است در شرایطی باشیم مانند زندگی زناشویی، زندگی با دوست چند ساله و...

که نه گفتن برای مادر باشد از طرفی موافقت با درخواست هم ممکن است عوارض ناخوشایندی برای ما فراهم آورد در چنین مواردی از رد قاطعانه یا (نه) گفتن به این شکل استفاده کنید؛

۱. رد قاطعانه همراه با عذر خواهی: ممکن است با یک دوست صمیمی و یاهم اتافی و... طرف باشید و مایل نباشید طرف مقابل از شما برنجد و بدین ترتیب از این نوع رد قاطعانه استفاده میکنیم مثلاً متأسفم خیلی کار دارم و سرم شلوغ است نمیتوانم در این مهمانی شرکت کنم.

۲. رد قاطعانه همراه با تشکر: خیلی ممنونم از این که به فکرم هستی ولی من نمی توانم با تو به خرید بیایم چون مهمان دارم.

۳. رد قاطعانه همراه با همدلی:

با این تکنیک ابتدا با طرف مقابل همدلی میکنیم به او نشان میدهید که احساسات او را میفهمید و درک میکنید و دلایل خود را بیان کنید و درخواست او را رد کنید مثلاً می دانم تنها خرید کردن برایت دشوار است ولی من مهمان دارم و نمیتوانم با تو بیایم. هنرنه شنیدن متأسفانه بسیاری از ما میخواهیم از نه شنیدن فرار کنیم ما با نه گفتن دیگران احساسی برخورد میکنیم نه منطقی وقتی کسی نمیتواند یا نمیخواهد برای ما کاری انجام دهد از او دلخور می شویم و گاهی کینه به دل میگیریم یکی از مشکلات

زندگی بیشتر انسان ها مشغول با تعارفات بی حاصل است متأسفانه گاهی حجم این تعارفات آنقدر زیاد می شود که افراد حاضر خود تن به دروغ گفتن بدهند اما به دیگران نه نگویند و برخی دیگر حاضرند دروغ بشنوند اما نه شنوند برای خیلی از مردم نه گفتن ونه شنیدن تبدیل به کار سختی شده است.

اگر می خواهید یاد بگیرید نه بشنوید: نه شنیدن هیچ معنایی غیر از نه شنیدن ندارد یعنی وقتی کسی به ما نه میگوید دشمن سما نیست. قصد بدی ندارد در حال انتقام گرفتن نیست ما را تحقیر نکرده و توهمین هم نمیکند فقط میگوید ((نه)) میگوید

امکان انجام کاری را ندارد همین. ۲. وقتی نه می شنوید نه را کاملاً قبول کنید: یعنی به اطرافیان با گفتار و رفتار تان این پیام را بدهید که از صداقت آن ها در نه گفتن سیاسی گذارید ترنجید و ناراحت نشوید. ۳. نه گفتن طرف مقابلتان را تعمیم ندهید: یعنی اگر یک بار کسی به شما گفت نه گمان نکنید امکان بله شنیدن از او وجود ندارد و نباید هرگز از او درخواستی کرد. توانایی نه گفتن و نه شنیدن هنرمندی می خواهد این هنر را بیاموزید و به فرزندان تان آموزش دهید.



زبان بدن

میدونی احساست لو میره؟؟؟

بر اساس یافته های دانشمندان علوم رفتاری تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد از ارتباطات ما به صورت کلامی و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد آن به صورت غیر کلامی است؛ یعنی با استفاده از حالت های سر، صورت دست، چشم و یا ابرو و غیره صورت میگیرد. از آنجایی که زبان کلام تحت کنترل بخش هوشیار مغز انسان قرار دارد؛ مامی توانیم آگاهانه کلماتی را بر زبان جاری کنیم که با احساسات و نیت واقعی ما همخوانی نداشته باشند، در نتیجه نیت واقعی خود را پنهان جلوه دهیم. اما زبان بدن توسط ذهن ناهشیار مغز کنترل میشود و ما کنترل و تسلط چندانی بر آن نداریم و از این رو بازتاب دهنده احساسات واقعی و درونی ماست. به عبارت دیگر؛ زمانی که می گوئیم: من حدس میزنم یا احساس میکنم که فلان شخص دروغ می گوید، در واقع منظورمان این است که زبان گفتاری او با زبان بدنش که همان رفتار اوست، همخوانی ندارد و این همان چیزی است که گویندگان از آن به آگاهی شنونده یاد میکنند؛ مثلاً اگر شنوندگان در حالی

که روی صندلی نشسته باشند، به گونه ای که چانه شان به سمت پایین و دست هایشان بر روی سینه شان باشد؛ یک گوینده باهوش باید احساس کند که سخنان او مورد استقبال نیست و باید از روش دیگری برای جلب مخاطب استفاده کند. در این معقوله خانم ها معمولاً تیز تر از آقایان هستند و این باعث شده که زنان دارای قدرتی باشند که به آن شهود زنانگی میگویند؛ زنان یک توانایی ذاتی برای گرفتن و تغییر علائم غیر کلامی و همچنین چشمان تیز بینی برای دیدن نکته های ظریف دارند. به همین دلیل است که زنان در تشخیص دروغ گفتن همسرانشان از مردها موفق ترند. البته لازم به ذکر است یکی از اشتباهاتی که ممکن است از یک فرد کم تجربه سر بزند تفسیر یک حالت به صورت مجزا و جدای از حالت ها و شرایط دیگر باشد؛ به عنوان مثال خاراندن سر که (می تواند نشانه دروغ گفتن فرد باشد) می تواند دلایل دیگری از قبیل شوره سر، عرق و غیره داشته باشد و این بستگی دارد که این عمل با چه رفتار های دیگری همزمان باشد. بنابراین باید همیشه مجموعه ای از حالات و رفتار رادر کنار هم در نظر بگیریم. فرد تیز بین و فہم کسی است

که بتواند جمله های غیر کلامی را فہمیده و آن ها را با جملات کلامی مرتبط و هماهنگ سازد. اکنون که تا حدودی با زبان بدن و اعمال ذهن ناهشیار آشنا شدیم سعی میشود تا در هر شماره از نشریه چویر، یک سری از علائم و نشانه های زبان بدن را بیان کرده تا با توجه به آنها از زبان بدن دیگران آگاه شویم.

سبک دست دادن:



۱- سبک کف دست رو به پایین: تهاجمی ترین سبک دست دادن است؛ زیرا شانس رابطه برابر را به طرف مقابل نمیدهد؛ این سبک در مردان پر خاشاگر و سلطه جو متداول است که همیشه در این کار پیش قدم میشوند و دیگران را مجبور به اتخاذ وضعیت متواضع میکنند.



۲- دست دادن انگشت خورد کن: مشخصه انسان های متجاوز، مهاجم و خشن است. هدف از این نوع دست دادن، دورنگاه داشتن طرف مقابل از ورود به حوزه صمیمی فرد است.



۳- دست دادن ماهی مرده: شاید هیچ نوع دست دادنی به اندازه نوع

فرد پیش قدم سعی می کند در طرف مقابل احساس اعتماد و صداقت را القا کند. هدف از دست دادن بادو دست نشان دادن صمیمیت و عمق احساسات نسبت به طرف مقابل است. در اینجا به دو نکته مهم باید توجه داشت:

اول: از دست چپ برای انتقال بیشتر احساسات به طرف مقابل استفاده میشود.

دوم: میزان این انتقال احساس به قسمتی از دست (مچ ساعد - آرنج - بازو - شانه) طرف مقابل که گرفته میشود بستگی دارد. مثلاً گرفتن آرنج نشان دهنده احساسات بیشتر از گرفتن مچ؛ و گرفتن شانه احساسات عمیق تری نسبت به گرفتن بازو را در فرد القا می کند. برگرفته از کتاب:

زیان بدن اثر آلن پیز
گرد آوری: آمنه شاهرودی

ماهی مرده، سرد و کسل کننده نباشد. این نوع دست دادن عمدتاً به این دلیل که کف دست به راحتی میتواند به سمت بالا برگردانده شود نشان دهنده شخصیت ضعیف فرد است و بسیاری از افراد از مفهوم آن بی خبرند.

۴- دست دادن توک دستی:



گرفتن نوک انگشتان فرد

مقابل نوع دیگری از دست دادن است؛ گرچه ممکن است به نظر آید که اشخاصی که به این روش دست میدهند، نسبت به طرف مقابل علاقمند و مشتاق هستند اما در حقیقت به دلیل نداشتن اعتماد به نفس کافی، این افراد سعی دارند طرف مقابل خود را از حوزه خصوصی خود دور نگه دارند.

۶- دست دادن دستکش:



گاهی اوقات دست دادن سیاستمدار نامیده میشود؛

یک تصویر یک برداشت!!!



لطفا نظرات خود را در مورد مفهوم تصویر به آدرس وبلاگ منتظریم ارسال نمایند.



پنج بهانه پراک اینکه به رویا هایمان نرسیم!!!

همه ما بهانه هایی داریم که سدره ما برای دنبال کردن بزرگترین آرزوهایمان می شوند. بهانه ها فقط توجیهی برای آن دسته از اعتقاداتمان هستند که محدودمان می کنند. برای اینکه جلو باور کردن بهانه هایمان را بگیریم و بتوانیم آمال و آرزوهایمان را دنبال کنیم، باید ریشه این اعتقادات را پیدا کرده و آنها را به باورهای تبدیل کنیم که ما را روز به روز به خودمان مطمئن تر می کنند.

منظورمان این نیست که غیر واقعی فکر کنید. منظورمان این است که تلاشمان را بیشتر کنیم تا بتوانیم از مهارت ها و توانایی هایمان برای انجام کارهایی در زندگیمان که دوست داریم استفاده کنیم. بهانه ها معمولاً دو دسته هستند: بهانه های "کافینبودنها" و بهانه های "خیلیزیادهها" در زیربعضی از متداولترین بهانه هایی که افراد برای دنبال نکردن آرزوهایشان برای خود می آورند و راههایی برای غلبه بر آنها اشاره میکنیم:

رویکرد کافینبودنها:

۱- وقت کافی ندارم؛

این یکی از متداولترین بهانه های افراد برای دست کشیدن از آرزوهایشان است. اما وقتی بنشینید و حساب کنید که ۲۴ ساعت شبانه روزتان را صرف چه کارهایی می کنید، متوجه خواهید شد که این بهانه اصلاً جایز نیست، از این



گذشته، چه چیزی مهمتر است: وقت تلف کردن در اینترنت یا ۳۰ دقیقه وقت گذاشتن برای اینکه یک قدم به سمت آرزویتان گام بردارید؟ اگر به وقت بیشتری نیاز دارید، به کارهایی فکر کنید که می توانید برای دنبال کردن آرزویتان موقتاً کنار بگذارید.

۲- پول کافی ندارم

خیلی ها بدون اینکه بنشینند و ببینند این پول کافی واقعاً چقدر است، زود نتیجه گیری می کنند. حتی اگر این عدالان برایتان غیر قابل دسترس باشد، باز هم دلیل برای کنار گذاشتن هدفتان نیست. وقتی آن عدد دقیق را در ذهن داشته باشید، در وضعیت بهتری هستید چون میتوانید از راههای مختلف مثل پس انداز کردن، درخواست ترفیع کاری، کار کردن بیشتر و ... آنرا به دست آورید.

۳ مهارت کافی ندارم

وقتی این بهانه را می آوریم، یادمان می رود که تا امروز در زندگیمان چه مهارت هایی کسب کرده ایم.

راه رفتن، حرف زدن، آشپزی کردن، تایپ کردن و ...

همه اینها کارهایی بوده که روزی بلد نبودیم و برای آموختن آنها زمان گذاشته ایم. چه چیزی جلو شما را برای یادگیری دوباره میگیرد؟

۴- حمایت کافی ندارم

اینکه برای رسیدن به هدفتان کسی حمایتان نکند خیلی سخت است اما دلیل کنار گذاشتن آن نیست. اگر بین دوستان یا خانواده کسی از شما پشتیبانی نمی کند، به آدمها و مکان هایی فکر کنید که بتواند این حمایت را از شما به عمل آورد.

۵- هوش کافی ندارم

تا وقتی که به خودتان می گوید که برای انجام کاری به اندازه کافی باهوش نیستید، هیچ وقت نخواهید بود. اگر سعی دارید به توانایی هایتان اعتماد کنید، وقت بگذارید و لیستی از همه کارهایی که توانسته اید با موفقیت به پایان برسانید، همه کارهایی که پیش از انتظار دیگران بوده است و توانایتان را اثبات کرده، تهیه کنید. به خودتان اجازه دهید کسی باشید که بتواند به آرزویش برسد. ادامه دارد...

بهانه های شمار برای اینکه به رویاهایتان نرسید چیست؟

آنها را با مادر بلاگ نشریه به آدرس؛

www.choeir.blog.ir

کتاب: یاد داشت های روزانه
گردآوری: محمد حسین نادعلی

5 Excuses You Use To Stop Following Your Dreams

We all have our go-to excuses that risk getting in the way of our biggest and most audacious dreams.

At their core, excuses are nothing more than justifications for our self-limiting beliefs. In order to stop believing our excuses and start following our dreams, we need to dig down to the limiting beliefs underneath and turn them around into a self-belief that's more supporting.

This isn't about being unrealistic. Instead it's about getting out of our own way so we can use the skills and capabilities we have to do what we want with our lives. Excuses generally fall into two categories:

the "not enough" excuses, and the "too much" excuses. Below you'll find some of the most common excuses we use to stop following our dreams and what you can do to overcome them. The "not enough" mindset

1. I don't have enough time

As a coach, this is one of the most common excuses I hear from clients for not doing something. Yet, when a client and I dig down and examine how they're spending their 24 hours a day, it turns out that this isn't strictly true. After all, what's more important: catching up on Jersey Shore, or spending 30 minutes taking one step towards your big dream? If you need more time, look for the little pockets of your life where you can make more time, and start from there.

2. I don't have enough money

Many people jump to this conclusion out exactly what "enough" money means in

figures. Even if that figure is out of reach right now, that's no reason to stop.

Once you have an exact figure in mind, you're in a much better position to work towards making that figure, whether through saving, asking for a raise, taking on more work, or selling off surplus belongings.

3. I don't have enough skill

When we use this excuse, we forget just how many skills we've picked up already during our lifetimes. Walking, talking, driving, cooking, typing—all these things that we take for granted are skills that we've spent time learning.

What's stopping you taking the time to learn one more?

4. I don't have enough support

Not having support for your big goals is tough, but it's not necessarily a reason to give up on them. If you don't have supporters among your immediate friends and family, think of places you can find support. This might be at a physical location (such as a local club or college) or online.

5. I'm not clever enough

As long as you are telling yourself you're not clever enough to do something, you won't be. If you're struggling to trust your capabilities, take a few moments to write down all the times when you've come through, exceeded someone's expectations, and proved your mettle. Give yourself permission to be someone who can achieve your dream. to be continued...

What are your most common excuses for not following your dreams? Leave a comment and let us know on www.choeir.blog.ir - Hannah Braime



خنده درمانی

تأثیر خنده بر سلامت جسم و روان وقتی که می‌خندیم چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا خوشحالی را با تک تک سلول‌های وجودمان احساس می‌کنیم؟ چرا وقتی یک شوخی جالب می‌شنویم ناگهان تمام عضلاتمان به طور ریتمیک منقبض می‌شوند؟ چه میشود که فکر می‌کنیم انگار تمام دنیا مال ماست؟ چه اتفاقی می‌افتد که بدترین بیماری‌ها توسط روحیه شاد و سرزنده بهبود می‌یابد؟ محققان کالج ویلیام و مری در شهر ویلیامز بورگ آمریکا و دانشمندان بزرگ واترلو کانادا به بررسی و آزمایش روی عده زیادی که در حال خنده بودند پرداختند و به نتایج مهمی دست یافتند و تأثیر خنده را بر سیستم‌های مختلف بدن و واکنش‌های مختلف بدن در هنگام خنده را مشخص کرده‌اند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده از فواید خنده و تأثیر آن در شرایط بالینی و وضعیت بدن مشخص کرده است که با خنده درمانی بیشتر بیماری‌ها از جمله سرطان، کیست‌ها، تومورها و... رامی‌توان بهبود بخشید. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شوخی و خنده بخش‌های مختلف مغز را به فعالیت وامی‌دارد و امواج مغزی در نقاط مختلف مغز را فعال می‌کند. به جای این که فقط یک بخش خاص را فعال کند با عنایت به این مساله که فعالیت زیاد

مغز فواید زیادی دارد و می‌تواند از بعضی بیماری‌ها مثل آلزایمر و فراموشی جلوگیری کند اهمیت خنده را بیشتر مشخص می‌کند. مطالبی که در زیر می‌خوانید نتیجه این تحقیقات و آزمایش‌ها است. خنده از ته دل تسکین‌دهنده بیماری‌هاست و توسط خنده سیستم‌های مهم بدن را فعال می‌کند که برخی را مرور می‌کنیم:

زمانی که ما یک مطلب خنده‌دار می‌شنویم قشر خاکستری نیمکره چپ مغز شروع به آنالیز کلمات می‌کند طولی نمی‌کشد که عمده فعالیت‌های مغز به لوب پیشانی معطوف می‌شود که مرکز احساسات و عواطف مغز است لحظاتی بعد نیمکره راست هم شروع به بررسی داده‌هایی می‌کند که از طریق سیستم ارتباطی بین نیم کره‌ای دریافت کرده است تا معنی لطیفه یا جوک و یا مطالب خنده‌دار را بفهمد چند صدم ثانیه قبل از اینکه شروع به خندیدن کنید در لوب پس سری مغزتان که پردازش اطلاعات حواس را به عهده دارد امواج مغزی بشدت افزایش می‌یابند. نوسانات امواج دلتای مغز در این زمان به اوج خود میرسند و دقیقاً بعد از این میان وضعیت شروع به خندیدن می‌کنید تمام این اعمال چند صدم ثانیه بیشتر زمان نمی‌برد همچنین محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خنده باعث فعالیت زیاد مغز شده و فواید زیادی دارد و میتواند از بعضی بیماری‌ها مثل آلزایمر و



فراموشی جلوگیری کند.

خندیدن از ته دل موجب میشود ریه‌ها بیشتر از هر وقت دیگر از هوا خالی شوند و این کار باعث تخلیه و تمیز شدن بهتر ریه‌ها میشود. مثل این است که چندین بار پشت سر هم نفس عمیق کشیده باشید.

این حالت بخصوص برای بیمارانی که آمفیزم دارند با دیگر بیماری‌های ریوی بسیار مفید است.

خنده در کنترل فشار خون نیز نقش دارد اگر چه هنوز مکانیسم دقیق این قضیه مشخص نشده است ولی بررسی‌ها نشان داده است خنده باعث جلوگیری از پرفشاری خون می‌شود. پزشکان دریافته‌اند خانم‌ها بیشتر از آقایان از این فایده خنده سود می‌برند.

شادی و خنده از ته دل مثل این است که قلبتان به یک ورزش و دوندگی صبحگاهی رفته باشد. خندیدن با تغییراتی که روی سیستم هورمون‌ها، گردش خون و فشار درونی بدن به وجود می‌آورد شرایط بسیار خوبی را برای قلب ترتیب می‌دهد. متخصصان قلب و عروق معتقدند خندیدن خصوصاً برای کسانی که کمتر ورزش میکنند بسیار مفید است.



سیستم عضلات

وقتی که از تله دل می خندید عضلات اندام ها و دیگر عضلاتی که در خندیدن شرکت ندارند شل میشوند و استراحت میکنند بعد از پایان خندیدن هم عضلاتی که در این پروسه شرکت داشتند شروع به شل شدن میکنند یعنی فرایند ریلکس شدن عضلانی در دو مرحله اتفاق می افتد.

تحقیقات نشان داده است تغییرات فوق نه تنها در هنگام دیدن یک برنامه خنده دار به وجود می آید بلکه تا یک روز بعد هم ادامه دارند. همچنین تحقیقات نشان داده که در هنگام خنده حداقل میزان چهار تا از هورمونهای که در زمان استرس و ناراحتی ترشح میشوند هم کاهش می یابند هورمون های اپی نفرین، کورتیزول، روپامین و هورمون رشد. پس بیایید از امروز به بدنمان بیشتر اهمیت دهیم و بخندیم چرا که علاج تمام امراض است.

تأثیرات اجتماعی خنده

لبخند زدن و خندیدن، نشانه داشتن شخصیتی دست و دلباز، اجتماعی و خوش قلب است.

گرچه ما خندیدن زیاد را با سبکسری یکی می دانیم ولی بایستی بدانیم که تغییراتی فراسوی سبکسری در جسم و بدن انسان به واسطه خندیدن و لبخند زدن به وجود می آید که تظاهرات عینی آن شادمانی است که در این حالت تمام جسم تنظیم می شود و ذهن شفاف تر می گردد سلامتی و تندرستی بیشتر خنده توام با سایر رفتارهایی که سبب خشنودی و آرامش ما می شوند، مانند قه قه، یوگا، دعا و نیایش، اندیشه و ورزش، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در برابر اقسام عفونت ها و بیماری ها محافظت می کند. خشم، تنش و نگرانی، بر تعداد هورمون های تنش زای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن می افزاید لبخند یا خنده، ترشح هورمون های تنش زا را متوقف می سازد. شوخی و طنز نیز تلاش یاخته هایی را که پادزهرهای ضد عفونت را به وجود می آورند، زیاد می کند. این قبیل پادتنها

در حقیقت مواد شیمیایی اند که به انهدام ویروس های مهاجم به یاخته ها و پاره پی سرطان ها یاری میرسانند

ورزش و شادی

زنیرو بود مرد را راسته **زن سسته کژی آید و کاسته**
جسم و جان ارتباطی دو سویه و مستقیم با هم داشته و دارای تاثیر در دیگری خواهد بود. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد اندوه و ناراحتی جسم را زدوده آن را توسنی باد پا میسازد و هرگاه نشاط جسمی وجود داشته باشد در اثر تلاش و تکاپو راه های خمودی و افسردگی روح محو می شود. از این رو گفته اند: (عقل سالم در بدن سالم است). رسول اکرم (ص) می فرمودند: ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود. و در سخنی دیگر می فرمایند:

(خوب است پسر خرد سالی و نوجوانی بازیگوش و پر جنب و جوش باشد تا در بزرگی خویشتن دار صبور و مقاوم گردد) امیر مومنان علی (ع) که پیشوای تمامی پهلوانان و قهرمانان خداجوی تاریخ است در راز و نیاز خود با خداوند چنین آرزویی را مطرح می کند: ((پروردگارا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت به سویت محکم ساز.

رهبر عزیز و پیر ژرف اندشمان حضرت امام خمینی نیز می فرمودند: (آنهايي که اهل خدا هستند توجه به خدا دارند ورزش جسمس میکنند و ورزش روحی آنها در تمام مدت اشخاصی هستند که پڑمردگی در آنها نیست افسردگی در آنها نیست و این یک نعمتی است از خدای تبارک و تعالی که خداوند نصیب همه بکند انشاء الله).

و در سخنی سراسر بصیرت از آن رهبر جوانفکر و ثانا میخوانیم: (از قدیم ورزشکاران ایران به یاد خدا و علی علیه السلام بوده اند و این راز برجستگی های آنان بوده است... انشاء الله ورزشکاران به همان صورتی که ورزش جسمی دارند ورزش روحی هم داشته باشند)).



معرفی کتاب



می‌توانند به معلمان جهت پیدا کردن راه حل‌های مناسب برای دانش‌آموزان کم‌کند. (مطالعه این کتاب به معلمان، دانشجویان رشته روانشناسی تربیتی و علوم تربیتی و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان پیشنهاد می‌شود).

بخش سوم: معرفی نویسنده

پیتر وست وود از اساتید برجسته در زمینه آموزش است که سابقه تدریس به تمامی گروه‌های سنی را در مدارس، مراکز آموزشی و دانشگاه‌ها دارا می‌باشد. وی جایزه بهترین مدرس را از دانشگاه فلایندرز آفریقای جنوبی و دانشگاه هونگ کونگ به خود اختصاص داده است. او همچنین کتاب‌ها و مقالات فراوانی در زمینه یادگیری و مشکلات یادگیری به چاپ رسانیده است.

بخش چهارم: انتشار کتاب به زبان فارسی این کتاب توسط حبیب امانی و فهیمه آرین ترجمه و با ویراستاری دکتر جلیل باباپور خیرالدین استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۳ از سوی انتشارات آوای نور منتشر شده است.

بخش اول کتاب «مشکلات یادگیری، آنچه معلمان باید بدانند» در قالب ۶ فصل توسط پیتر وست وود نوشته شده، و در سال ۲۰۰۸ منتشر گردیده است.

در این کتاب برای روشن ساختن آنچه که باید درباره مشکلات یادگیری فراگرفته شود و اینکه چگونه مدارس می‌توانند در رفع این مشکل تأثیر زیادی داشته باشند، بحث شده است. تأکید کتاب بر شناسایی زودهنگام است؛ زیرا مداخله و حمایت بموقع می‌تواند از بروز پیامدهای منفی عاطفی که ناشی از شکست مداوم است، جلوگیری کرده و با آن‌ها رابه حداقل برساند. همچنین در این کتاب آمده است که معلمان چگونه می‌توانند بطور مؤثر مشکلات را شناسایی کنند.

در کتاب «مشکلات یادگیری: آنچه معلمان باید بدانند»، مشکلات رفتاری و اجتماعی شدن دانش‌آموزان مبتلا به مشکلات یادگیری مورد بحث قرار گرفته و تا حدودی به مشکلات ویژه دانش‌آموزان در خواندن و ریاضیات پرداخته شده است. آدرس‌های اینترنتی ذکر شده در کتاب

۱- نظام انگیزشی دفاعی

۲- بروز حالت عدم تعادل در ارگانیزم و وادار ساختن آن به انجام رفتاری که توجه به ایجاد تعادل مجدد است

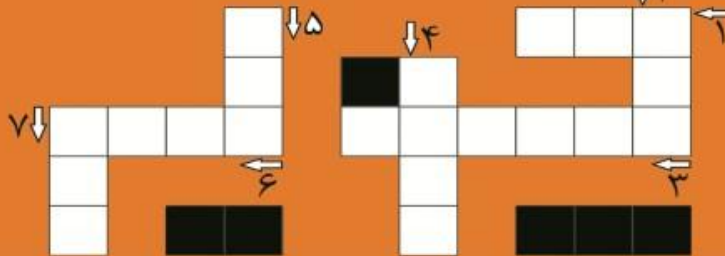
۳- اختلالی در خواب که فرد به هنگام خواب قادر نیست جسم خود را آرام و بی حرکت نگه دارد

۴- ازدیدگاه فروید این مرحله از رشد همراه با مرحله فالوسی رشد جنسی کودکان همراه است.

۵- حالت عدم پاسخگویی همراه با عدم تحرک و سکوت محض

۶- تجارب حسی یا ادراکی است که هیچ منبع خارجی واقعی ندارد

۷- ماده مخدري که در ایران باستان استفاده پزشکی داشته و به زبان پهلوی گزارش شده است



کلامی با دوست...

دل مرنجان که زهر دل به خدا راهے هست؛
هر که راهیچ به کف نیست به دل آهے هست...
الہے...

در کلبه ای فقیرانه تنہایم؛ بے او دیگر نمے توانم از درونم
آتشے از جنس غریبگے بر پاست...
اشکے هایم تنہا برای ناباورانه های خلأ وجودم جاریست؛
به من نیرویے بده تا با تو از خود سخن بگویم
گرچه بیش از خودم از من با خبری...
معبودا....

بے او در این دنیا هیچم...
هیچے از هستے...

هستے که بے او بودن رانمے خواهد. اشکے هایم روی سخن روی دل جاری
مے شوند و زلال بودن را مے خواهند.
معبودا گله گے دارم....

جمعہ های انتظار از کنار هم بدون کوچکترین درنگے عبور مے کنند...
اما مولایم نمے آید مے دانم فراق تقصیر او نیست و من دور شده ام....
اما؛ بے مولا ماندن رانمے خواهم. میشوود در آدینه ای به
همیس نزدیکے رخ بنمایاند؟ وبه گل های انتظار شکوفه ببخشد...
و ما را با خود تا ابدیت همراه سازد....

ای معبودی که بہتر از تو در نیستے و هستے وجود ندارد...
ای کسے که ہرچہ مے خواہے مے شود..
بیا و این نمے شود را بہ مے شود تبدیل کن....



الہم عجل لولیك الفرج

نسیم آذر دست
مکانیک ۹۲

