



## تول

فصل نامه علمی - تخصصی، انجمن علمی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

شماره سوم ، بهار ۱۳۹۵ .

صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی

مدیر مسئول: مهدی پروین پور

سردبیر: سعیده خدایی

صفحه آرا: آیلین پاشازاده

طراحی جلد: سعیده خدایی

ویراستار: مهدی پروین پور

همکاران این شماره:

دکتر پرویز پرزور، سمیرا اسکندر زاده، آرمان پا آهو، مهسا حسینوند، ریحانه حسینی، بهرام ایرانی، ابوالفضل اصل سلمانی،

محمد رضا سلمانی، رضا صمیدی، آرزو مجرد، ابوالفضل کاظمی بخشایش، رقیه محبی، حسام قلی پور، نگار وفایی زاده،

آیلین پاشازاده، بهناز عبداللهی، محبوبه رفیعی، مهدی پروین پور، سعیده خدایی

با تشکر ویژه و صمیمانه از زحمات و تلاش های جناب آقای دکتر اکبر عطادخت، استاد مشاور انجمن علمی روانشناسی

راه های ارتباطی با ما

شماره تماس با مدیر مسئول : ۰۹۱۴۷۵۲۳۰۶۸

Ravanshenasi\_Uma اینستاگرام

Telegram.me/RavanshenasiUma کانال تلگرام

www.a-ravanshenasi-uma.mihanblog.com وبلاگ

نشانی: اردبیل - خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، اتاق انجمن علمی روانشناسی

# فهرست



صفحه

عنوان

۱	..... سخن سردبیر
۲	..... معرفی انجمن علمی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی
۳	..... ناهنجاری های رفتاری کودک
۴	..... ۱۱ نکته روانشناسی در قرآن
۵	..... سندرم ویلیامز
۶	..... مصاحبه با دکتر سیف اله آفاجانی
۸	..... چرخه ذهنی سرمایه گذار
۹	..... سلامت روانی از دیدگاه آدلر
۱۰	..... ساعت اوج عملکرد مغز
۱۴	..... نقش درمانی نوشتن شعر
۱۶	..... والدینی که یک مشیت پرخاشگری و یا نسل سر به زیر تحویل جامعه خواهند داد
۱۷	..... روانشناسی اسلامی
۱۸	..... عقده یونس
۱۹	..... اختلالات گفتاری در کودکان
۲۰	..... دوستان می توانند حتی از مرفین بهتر باشند
۲۱	..... تست مدیریت زمان
۲۳	..... خشم
۲۶	..... بیمارستان روانی
۲۷	..... من و بیماریم همین الان یهویی
۲۸	..... روانشناسی خوش تیپی
۳۰	..... جدول

## سخن سردبیر

سالها به سرعت پلک زدن می آیند و می روند، نباید لحظه ای را از دست داد. امروز که پایان پذیرد دیگر نمی آید و فردا نیز به سرعت امروز خواهد گذشت. پس امروز را دریاب و غم دیروز و ترس از فردا را فدای امروزت نکن، تلاش کن ، تلاش برای آینده ای که تو را در خود زنده نگه می دارد، تو را درخود می میراند و بزرگ و کوچکت می کند و این سرنوشتی است که به اختیار تو رقم خواهد خورد....

نشریه ای که پیش روی شماست، حاصل تلاش ها و پیشنهاد های سازنده اساتید و دانشجویان عزیز است که چون گذشته ما را در چاپ و نشر این اثر یاری نمودند. پاس می داریم محبت تمام کسانی را که ما را یاری کردند. کمال تشکر و قدرانی را دارم از ریاست محترم دانشکده، مسئولین فرهنگی، کلیه کادر اجرایی، اساتید گرانقدر و استاد عزیز و مشاور انجمن علمی روانشناسی دکتر اکبر عطادخت که حضورشان باعث دلگرمی ما و ارزش نهادن به نظراتمان از سوی ایشان مایه مباهاتمان شد و سپاس از تلاش های تک تک بچه های انجمن که حضور و یاری بی دریغشان را هدیه دادند، خسته نباشید. در خاتمه ، گرچه در چاپ سوم نشریه کاستی ها و نقایص آن به لطف اساتید و دانشجویان کمتر شده، اما هنوز برای بهتر شدن به راهنمایی و نظرات شما عزیزان نیازمندیم. امید است بمانیم و سبز شویم، رشد کنیم و بارور شویم...

سعیده خدایی

سر دبیر

# معرفی انجمن علمی روانشناسی

انجمن علمی روانشناسی با همکاری اساتید گرامی و دانشجویان موفق به برگزاری برنامه ها و کارگاه های متعددی گردید از جمله :

- چندین بازدید از بیمارستان روانپزشکی ایثار اردبیل و آشنایی عملی با اختلالات روانشناختی
- برگزاری همایش کرسی نظریه پردازي سبک های روابط بین زوجین
- برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های ارتباطی بین فردی
- تشکیل کارگاه آموزشی با عنوان نرم افزار **SPSS**
- برگزاری کارگاه مقاله نویسی
- برگزاری کارگاه آسیب شناسی اجتماعی
- برگزاری کارگاه درمان شناختی رفتاری (**CBT**)
- برگزاری کارگاه تحلیل رفتار تبادلی (**TA**)
- تشکیل چندین کارگاه آموزشی رورشاخ
- برگزاری کارگاه آموزشی پروپوزال نویسی
- برگزاری کارگاه آموزشی گروه درمانی تخصصی
- برگزاری آموزشی آزمون پیشرفته رورشاخ
- برگزاری کارگاه آموزشی طرح سمن ( سلامت، مهارت، نشاط )
- انتشار دومین شماره نشریه علمی تخصصی تحول
- برگزاری کارگاه آموزشی مقاله نویسی
- کارگاه آموزشی تفکر برنده - برنده
- برگزاری کارگاه آموزشی روان درمانی وجودی
- کارگاه آموزشی آزمون **SCL90**
- طرح پژوهشی مقایسه سرمایه روانشناختی، اعتماد اجتماعی و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانشجویان بومی و غیر بومی
- کارگاه آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
- بازدید علمی و آشنایی عملی با کودکان استثنایی در مرکز توانبخشی حضرت ابوالفضل (ع)
- کارگاه آموزشی کنترل خشم
- برگزاری کارگاه آموزشی آزمون میلون
- برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های مدیریت زمان در سبک زندگی دانشجویی
- همایش روانشناسی مدرسه
- کارگاه آموزشی آزمون پیشرفته ادراکی - دیداری فراستیگ
- برگزاری مسابقه لرزش سنج پیرون
- شرکت در جشنواره ملی حرکت



## پروفسور و روانپزشک معروف، آقای طارق علی الحیب

### درباره ناهنجاری های رفتاری کودک شما می گوید:



- کودک خیلی دروغ میگه! زیرا خیلی بهش گیر میدی.
  - کودک اعتماد بنفس نداره! زیرا تشویقش نمی کنی.
  - کودک کم حرفه! زیرا باهاش حرف نمیزنی.
  - کودک دزدی میکنه! زیرا بذل و بخشش رو بهش نمی آموزی.
  - کودک ترسوست! زیرا همیشه طرفداریشو میکنی.
  - کودک به دیگران احترام نمیزاره! زیرا صدات رو واسش پایین نمی آری.
  - کودک همیشه عصبیه! زیرا ازش تعریف نمیکنی.
  - کودک بخیله! زیرا باهاش همکاری نمیکنی.
  - کودک به دیگران پرخاش میکنه! زیرا تو خشن و سختگیری.
  - کودک ضعیفه! زیرا همیشه تهدیدش میکنی.
  - کودک داد و فریاد میکنه! زیرا بهش اهمیت نمیدی.
  - کودک ناراحت میکنه! زیرا بغلش نمی کنی و نمی بوسیش.
  - کودک ازت فرمان نمی بره! زیرا درخواستات بیش از حده.
  - کودک گوشه گیره! زیرا همیشه مشغولی. (مشغول کارهای خودت)
- نمود این رفتارها در بزرگسالی بسیار خطرناک و غیر قابل درمانند



## ۱۱ نکته روانشناسی در قرآن

- ◆ از دیدگاه قرآن، سه نوع شخصیت اساسی وجود دارد: مؤمن، کافر و منافق (آیات ۲ تا ۲۰ سوره بقره).
- ◆ شخصیت‌های مؤمن، خود دارای سه درجه شخصیتی می‌باشند: آنان که به خود ظلم می‌کنند، آنان که میانه رو هستند و آنان که پیشتانزند (فاطر/۳۲).
- ◆ مشخصه بارز شخصیت کافر آن است که دل و اندیشه‌اش را قفل کرده است و راهی برای نفوذ هیچ حرف تازه و اندیشه متفاوتی نگذاشته است و به همین دلیل، از درک حقایق عاجز است.
- ◆ خصوصیت بارز شخصیت منافق از دیدگاه قرآن، دوگانگی ریشه‌ای در ظاهر و باطن است به همین دلیل، مبتلا به شک و تردید و عدم قدرت تصمیم‌گیری و ناتوانی در قضاوت می‌شود (بقره/۸ تا ۲۰ و منافقون).

### در قرآن کریم ۱۱ سوره

### درباره روانشناسی آورده

شده است که نشان دهنده

### اهمیت روانشناسی در

اسلام می باشد که از جمله

آنها درباره ترس، خشم،

شخصیت، فرهنگ،

### روان درمانی

- ◆ در قرآن کریم، در آیات فراوانی از اندوه، علل ایجاد کننده آن و راه‌های برطرف ساختن آن سخن رفته است. گاهی اندوه فراق را با دیدار و گاهی اندوه فقر را با بشارت و گاهی اندوه رسول خدا (ص) را به دلداری حضرت حق، درمان نموده است.

- ◆ در دیدگاه قرآن، ترس دو نوع است: ترس پسندیده و ترس ناپسند: ترس پسندیده، همان ترس از خداوند و عدالت اوست

که منجر به اصلاح رفتار می‌شود (انفال/۲) و ترس ناپسند، اضطرابی شدید با علت مشخصی است که تسلط بر نفس را از بین می‌برد و باید با آن مبارزه شود (احزاب/۱۰ و ۱۱).



- ◆ از نظر قرآن دو نوع خشم وجود دارد: خشم مفید و متعادل و خشم مخرب و نابهنجار: خشم متعادل، راهی برای رسیدن به هدف در مواقع لزوم است و خشم مخرب را باید درمان کرد. قرآن کریم با توصیه به صبر و پاسخ‌گویی با عمل نیک و با وعده بهشت و پاداش اخروی، به وسیله سفارش به بخشش و عفو، یادآوری قدرت و خشم خداوند و ... به درمان بیماری سلامتی سوز خشم و عصبانیت پرداخته است. که به ترتیب در سوره شوری، آیه ۴۳، فصلت، آیه ۳۴، آل عمران، آیات ۱۳۳ و ۱۴۳، شوری، آیات ۳۶ و ۳۷ و نور، آیه ۲۲ بیان شده است.

- ◆ در قرآن به سه نوع از مکانیسم‌های دفاعی - روانی اشاره شده است که عبارتند از: فرافکنی (منافقون/۴)، دلیل تراشی (بقره/۱۱ و ۱۲) و واکنش‌سازی (بقره/۲۰۴ و ۲۰۵ و منافقون/۴).

- ◆ در فرهنگ قرآن یکی از راه‌های مؤثر و اساسی روان‌درمانی، استفاده از مواعظ و اندرزهای قرآنی است (یونس/۵۷).

- ◆ در روش روان‌درمانی قرآنی، ایمان، تولید امنیت درونی و آرامش می‌نماید (انعام/۸۲ و رعد/۲۸).

- ◆ یاد خدا، آرام بخش دلهاست (رعد/۲۸).



## سندرم ویلیامز چیست؟



**علایم این بیماری چیست؟** اغلب علایم رایج این بیماری شامل: عقب ماندگی ذهنی، نقایص قلبی و ویژگی های غیر معمول در صورت این افراد می باشد. از جمله این ویژگی ها: بینی کوچک رو به بالا، دهان پهن، فضای عریض بین دندانها، چانه ی کوچک و لبهای گوشتی و پهن می باشد. **سایر علایم شامل:** وزن پایین هنگام تولد، عدم افزایش وزن به طور طبیعی، غیر نرمال بودن کلیه ها و تون عضلانی کم. افرادی با این سندرم از لحاظ رفتاری هم تظاهراتی همچون حساسیت به صدای زیاد را داشته و شخصیتی بسیار زودجوش و عصبانی دارند. **پزشک چگونه این بیماری را تشخیص می دهد؟** پزشک می تواند این سندرم را از روی علایم فیزیکی مشخص و بارز تشخیص دهد. پزشکان برای تایید تشخیص می توانند از تکنیک ویژه ای به نام **FISH (fluorescent in situ hybridization)** نیز استفاده نمایند. حذف کروموزومی در سندرم ویلیامز آنچنان کوچک است که نمی توان به وسیله کاریوتایپ آن را مشاهده نمود و این حذف می تواند با تکنیک **FISH** قابل مشاهده باشد. این تکنیک اجازه می دهد تا توالی **DNA** با ماده شیمیایی فلوروسنت (پروب) نشان دار شده و هنگام قرار گرفتن در معرض اشعه **UV** مشخص می شود. **چگونه این سندرم درمان می شود؟** درمانی برای این سندرم وجود ندارد. بیماران باید به طور دائم تحت ارزیابی قرار گیرند و درمان براساس علایمی که در طول زندگی دارند صورت گیرد.

**سندرم ویلیامز** بیماری ژنتیکی نادری است که بر روی رشد، نموده های فیزیکی و تکامل روانشناختی این افراد اثرگذار است. کسانی که این سندرم را دارا هستند یک ماده ژنتیکی از کروموزوم ۷ را که شامل ژن الاستین می باشد را از دست داده اند. این ژن پروتئینی را تولید و در اختیار رگ های خونی قرار می دهد که سبب ایجاد الاستیسیت و استحکام در عروق برای تمام طول عمر می شود. پروتئین الاستین فقط در طول تکامل رویانی و در دوران کودکی نگامی که عروق شکل می گیرند ساخته می شود. چون این بیماران پروتئین الاستین را از دست می دهند دارای

**سندرم ویلیامز بیماری ژنتیکی نادری است که بر روی رشد، نموده های فیزیکی و تکامل روانشناختی این افراد اثرگذار است. کسانی که این سندرم را دارا هستند یک ماده ژنتیکی از کروموزوم ۷ را که شامل ژن الاستین می باشد را از دست داده اند.**

بیماری هایی در زمینه سیستم گردش خون و نقایص قلبی هستند. **چگونه افراد مبتلا به این سندرم می شوند؟** حذف ژن به دلیل شکست در مولکول **DNA** هنگام ساخت کروموزوم اتفاق می افتد. در اکثر این موارد این شکست کروموزومی هنگام تکامل اسپرم یا سلول تخم اتفاق می افتد. هنگامی که این گامت ها شکل گرفتند کودک این سندرم را به همراه خواهد داشت. والدین این

شکست کروموزومی را در سایر سلولهای بدن خود ندارند و در واقع این سندرم در آنها وجود ندارد. این پدیده شکست کروموزومی یک واقعه نادر است و امکان اینکه کودک دیگر این والدین سندرم را داشته باشد نزدیک به صفر است. این امکان وجود دارد که کودکان یک فرد با سندرم ویلیامز نیز دچار این بیماری شوند اما این مورد نادر است چون اغلب افراد با سندرم ویلیامز فرزندی ندارند.

## مصاحبه

این شماره :

جناب آقای دکتر سیف اله آقاجانی

عضو گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور اردبیل

مدرس دانشگاه های محقق اردبیلی و دانشگاه آزاد اردبیل

### توصیف مختصر

دکتر سیف اله آقاجانی در تاریخ ۱۳۴۳ در شهر اردبیل به دنیا آمد. دوران متوسطه را در اردبیل به اتمام رساند و دوران لیسانس را در رشته روانشناسی بالینی در دانشگاه اصفهان و کارشناسی ارشد را در رشته روانشناسی عمومی را در دانشگاه تربیت مدرس تهران و دکترای تخصصی را در رشته روانشناسی کودکان استثنایی در دانشگاه تهران به اتمام رسانید.

دکتر آقاجانی مدرس دروس : روانشناسی عمومی و بالینی، روانشناسی رشد، روانشناسی کودکان استثنایی، کلیات راهنمایی و مشاوره، پژوهش های انفرادی در روانشناسی با هدایت بیش از ۵۰ پایان نامه تحصیلی روانشناسی، هدایت بیش از ۲۰ پایان نامه کارشناسی ارشد، دارای بیش از ۲۵ مقاله علمی پژوهشی و ISI دارای ۳ کتاب تالیف شده به نام های اختلالات یادگیری، دین و سلامت روانی، روانشناسی آموزش کودکان استثنایی. معاون اجرایی دانشگاه پیام نور، استاد نمونه ایثارگر.

### سوابق شغلی

- دانشگاه پیام نور ۱۳۸۶ - ۱۳۹۵ ادامه دارد
- دانشگاه اصفهان ۱۳۷۵ - ۱۳۷۶
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل ۱۳۷۳ - ۱۳۹۵ ادامه دارد
- مرکز آموزش ضمن خدمت فرهنگیان ۱۳۷۳ - ۱۳۷۵
- دانشگاه محقق اردبیلی ۱۳۸۰ - ۱۳۹۵ ادامه دارد
- معاون اجرایی دانشگاه پیام نور

### سوابق عضویت هیات علمی

- دانشگاه علوم پزشکی بوشهر (به مدت ۳ سال)
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل (به مدت ۷ سال)
- دانشگاه پیام نور اردبیل (ادامه دارد)







## سوابق اجرایی:

- معاون اجرایی دانشگاه پیام نور
- اولین سرپرست روابط عمومی استانداری، استان اردبیل در سال ۱۳۷۲
- رییس اداره طرح و توسعه دانشگاه پیام نور استان اردبیل
- مدیر گروه علوم تربیتی و مشاوره طرح و توسعه دانشگاه پیام نور استان اردبیل
- مدیر گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل
- معاون امور فرهنگی و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی سازمان بهزیستی
- مسئول گروه علمی روانشناسی بسیج اساتید استان و عضو فعال بسیج اساتید و عضو شورای مرکز دانشگاه پیام نور استان
- مسئول دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، و دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل
- ناظر و بازرس پژوهش آمارگیری مراکز فرهنگی کشور در استان اردبیل
- عضو کمیته استعدادیابی قهرمانی سازمان تربیت بدنی استان اردبیل
- مدیر مسئول و صاحب امتیاز موسسه فرهنگی، آموزشی و هنری صدرا دانش
- کارشناس صدا و سیما در مباحث روانشناسی
- رئیس هیأت گلف استان اردبیل

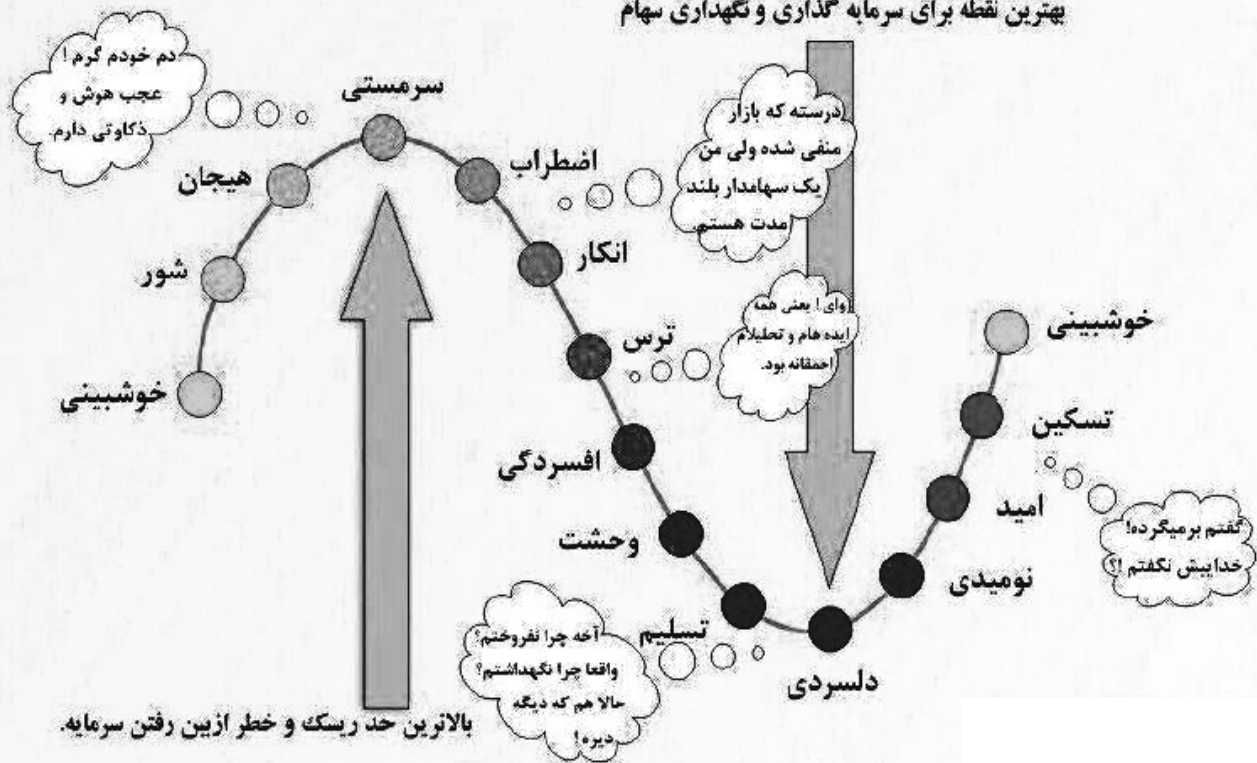
## عضویت در دیگر سازمان ها

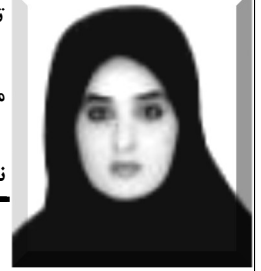
- عضو سازمان استعدادهای درخشان دانشگاه تهران
  - عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران
  - عضو انجمن روانشناسی اجتماعی ایران
  - عضو انجمن روانشناسی کودکان استثنایی ایران
- دارای بیش از بیست سال سابقه تدریس در دانشگاه های اصفهان، علوم پزشکی بوشهر، محقق اردبیلی، آزاد اسلامی واحد اردبیل، پیام نور اردبیل، پردیس نمین، مقدس اردبیلی، ضمن خدمت فرهنگیان، مرکز آموزش مدیریت دولتی، دانشکده خبر



## چرخه‌ی ذهنی سرمایه گذار

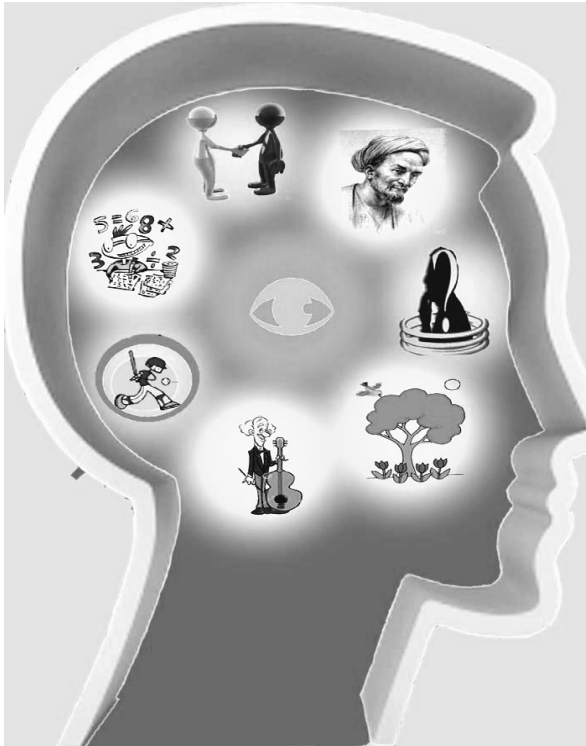
بهترین نقطه برای سرمایه گذاری و نگهداری سهام





## پنج بعد سلامت روان:

۱. خودپذیری
۲. روابط مثبت با دیگران
۳. خودمختاری
۴. تسلط بر محیط
۵. مقصود در زندگی



کسانی که سطح بالایی از این پنج ویژگی را دارند: از نگرش مثبت به خود برخوردارند، جنبه های متعدد خود را می پذیرند، از جمله ویژگی های خوب و بد آن را و در مورد گذشته احساس خوبی دارند. روابط گرم، رضایت بخش و مطمئنی با دیگران دارند، به رفاه دیگران اهمیت می دهند، از همدلی عمیق، محبت و صمیمیت برخوردار هستند، و مصالحه در روابط انسانی را درک می کنند.

انتخاب کنند یا به وجود آورند که با نیازها و یا ارزشهای شخصی مناسب باشد. در زندگی هدف دارند؛ احساس می کنند زندگی حال و گذشته معنی دارد، برای زندگی کردن برنامه و هدفهایی دارند. حساس می کنند جریان رشد ادامه دارد، خود را رشد کننده و گسترش یابنده می بینند، به روی تجربیات جدید گشوده هستند، به صورتی تغییر می کنند که بیانگر خودآگاهی و اثر بخشی بیشتر است.

خودمختار و مستقل هستند، در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر کردن و عمل کردن به شیوه خاص مقاومت می کنند و رفتارشان را از درون تنظیم می کنند و با معیارهای شخصی خودشان را ارزیابی می کنند. در رابطه با اداره

کردن محیط، احساس تسلط و شایستگی می کنند؛ مجموعه پیچیده ای از فعالیتهای بیرونی را کنترل می کنند؛ از فرصتهای موجود در محیط استفاده موثر می کنند؛ می توانند موقعیتهایی را

کسانی که پنج بعد سلامت روان را دارا هستند، نگرش مثبت، روابط گرم، همدلی عمیق، خودمختاری قوی، خودتنظیمی درونی، امید به زندگی بالا و احساس خوبی نسبت به دنیا دارند



## سلامت روانی از دیدگاه آدلر:

آلفرد آدلر روانشناسی بنام است که به دیدگاه ها و نظریات فروید گرایش داشت، بعدها با عقاید فروید درباره ی نقش جنسیت در رشد شخصیت سالم در افراد روان نژند به مخالفت برخاست. آدلر معتقد است که احساس حقارت و تلاش های جبرانی برای برتری جویی، مهمترین نقش را در ایجاد بیماری های نوروتیک و ارضای مهرورزی و همچنین کارکردن به عهده دارد. وی علایق اجتماعی را به احساس یگانگی و برادری یک فرد با دیگری اطلاق می کند. افرادی که احساس اجتماعی را در خود پرورش می دهند، رقابت غیر منطقی با دیگران ندارند و حتی تقلایی هم برای برتری جویی نسبت به دیگران ندارند. این افراد اشخاص دیگر را مانند موجودات با ارزش می بینند که در نهایت متوجه و وابسته به خود او هستند،

نه به عنوان عواملی تهدید کننده یا صرفاً وسیله ای برای رشد شخصی. دیدگاه کلی آدلر به انسان و امور ، دیدی کلی نگر، پدیده شناختی، غایت نگر و اجتماعی است. او انسان را موجودی خلاق، انتخابگر، اجتماعی، مسئول و در حال "شدن" می داند که نه خوب است و نه

به عقیده آدلر سلامت روانی منشاء ارثی داشته و کسانی که احساس حقارت دارند سلامت روانی آنها در خطر است و تلاش به برتری جویی می کنند.

بد. ماهیتش در جامعه شکل می گیرد و تکامل او در "واقعیت بخشیدن" به خویش است. شناخت خود به وسیله ی خود فرد زمانی بیشتر می شود که او ابتدا بتواند سرچشمه فعالیت خویش و پویایی های روحش را تعیین کند. انسان موجودی است آزاد که در گزینش و انتخاب سبک زندگی مختار است. انسان، در مقام یک موجود خلاق و انتخابگر، ممکن است خوب یا بد و یا هر دو را

انتخاب نماید و این گزینش به شیوه ی زندگی او و ارزیابی اش از موقعیت موجود و بازده های آن بستگی دارد. آدلر، انسان را مرکز خلاقیت زندگی و جهان و به وجود آورنده خویش می داند. به نظر



او اگر انسان نتواند به طریق مناسب و صحیح نیازهایش را ارضا کند و به هدف احساس تعلق با هموعان خود دست یابد به حالت های غیر عادی توسل خواهد جست (کریسنی ۱۹۷۳) به اعتقاد آدلر روح انسان از یک ماده ی ارثی سرچشمه می گیرد که عملکرد فیزیکی و روانی دارد و تکامل آن کاملاً تحت تاثیر عوامل اجتماعی است و رابطه ی ذاتی با حرکت آزاد دارد. انسان از یک طرف تحت تاثیر امیال شخصی و از سوی دیگر متأثر از قواعد و مقررات اجتماعی است. شیوه ی زندگی فرد از یک اصل و منشأ رشد روانی بر می خیزد که کم و بیش برای هر کس، آگاهانه و در جهت تامین علاقه اجتماعی و میل به برتری است. زندگی درونی مجموعه ای از فعالیت های تهاجمی و امنیت جویانه است که هدفش تداوم و بقای ارگانیزم است. (آدلر ۱۹۵۴)



## ساعت اوج عملکرد مغز

متخصصان اعصاب و روان ۲ گروه از افراد را با هم مقایسه کرده اند، یک گروه افراد صبح که صبح ها زود از خواب بیدار می شوند و بیشترین بازدهی را در صبح ها دارند و گروه دیگر افراد عصر که شب ها بیشتر احساس سرزندگی می کنند. روی این ۲ گروه ۱۸ مطالعه اساسی صورت گرفت. همه این شرکت کننده ها در ۴ زمان از روز مورد آزمایش قرار گرفتند، یکی در ساعت ۹ صبح، یکی در ساعت یک بعد از ظهر، یکی ۵ بعد از ظهر و یکی ۹ شب. از تحقیقات این نتیجه به دست آمد که تحریک پذیری مغزی افراد صبح در طول روز به تدریج کاهش می یابد، در واقع آن ها صبح

بیشترین تحریک پذیری را دارند و عصر و شب کمترین حد اما افراد عصر برعکس این حالت هستند، بیشترین فعالیت مغزی این افراد حدود ساعت ۹ شب است. آدم های شب در طول روز قوی تر می شوند. دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عملکرد نخاعی در طول روز در هر ۲ گروه افزایش می یابد ولی همان طور که قبلا گفتیم تحریک پذیری مغزی در آدم های صبح در طول روز به تدریج کاهش می یابد ولی در آدم های شب

**تحریک پذیری مغزی افراد صبح در طول روز به تدریج کاهش می یابد، در واقع آن ها صبح بیشترین تحریک پذیری را دارند و عصر و شب کمترین حد اما افراد عصر برعکس این حالت هستند، بیشترین فعالیت مغزی این افراد حدود ساعت ۹ شب است.**

افزایش می یابد. به عبارتی آدم های صبح در طول روز تحریک پذیری مغزشان کاهش یافته ولی عملکرد نخاعی شان افزایش می یابد، یعنی این ۲ حالت در جهت عکس هم حرکت می کنند، به

همین دلیل اثر یکدیگر را متعادل کرده و افراد شب به تدریج توانایی و عملکردشان افزایش می یابد، چون عملکرد نخاعی و تحریک پذیری مغزی هر ۲ افزایش می یابند تا در نهایت این افراد

بیشترین کارایی را در شب پیدا می کنند. تیپ های صبحگاهی و عصرگاهی می تونه روی عملکرد افراد اثر گذار باشه،



برخی از افراد که تیپ عصرگاهی هستن یعنی در بعدازظهر به اوج

انرژی خودشون می رسن و بهترین بازدهی رو دارند خواهان این هستن به خاطر وجود برنامه های اصلی روزانه در صبح مثل کلاسهای درس یا تمرکز روی کارهای شغلی این زمان بازدهی رو به صبح انتقال بدن. این کار مستلزم تغییر دادن شخصیت افراده و تغییر شخصیت کار آسونی نیست. بهتر اینه که به جای تغییر دادن شخصیتی که در افراد تثبیت شده برنامه روزانه رو با تیپ های شخصیتی هماهنگ کنیم. تیپ های صبحگاهی و عصرگاهی می تونه







شوید و ادامه کارهای تان را انجام دهید؟ خیلی از ما آدم ها، آدم صبح هستیم، یعنی تمرکز و بازده کاری و حتی خلق مان در صبح بهتر از عصر است، بعضی های مان هم البته عصرها و شب ها به مراتب بهتریم. در سال های اخیر عده ای از محققان در دانشگاه «آلبرتا» کشف کرده اند، تفاوت های زیادی در کارکرد مغزی افراد سحرخیز و شب زنده دار وجود دارد. یکی از نکاتی که در این پژوهش های مورد بررسی قرار گرفته است، رابطه بین هوش و «آدم صبح یا عصر» بودن است. پیگیرترند و بیشتر می توانند در فعالیت های گروهی شرکت کنند و میزان همکاری و مشارکت بیشتری در کارها دارند، آن ها همچنین در فعالیت های آکادمیک موفق ترند و درجات بهتری را می توانند کسب کنند. البته آن هایی که آدم عصر هستند، آدم های کنجکاوتری هستند که بیشتر در پی یافتن چیزهای تازه هستند.

**جغدها باهوش ترند** بر خلاف باور سنتی جامعه، آن هایی که در ساعات عصر، بهتر هستند ضریب هوشی بالاتری نسبت به آدم های صبح دارند! همین نتیجه منشأ بحث ها و تئوری هایی در مورد ماهیت توانایی های شناختی آدمی شده است. افرادی که آی کیوی پایین تری دارند بیشتر تمایل دارند کارهای شان را در طول روز انجام دهند.

روی عملکرد افراد اثر گذار باشد، برخی از افراد که تیپ عصرگاهی هستند یعنی در بعدازظهر به اوج انرژی خودشون می رسن و بهترین بازدهی رو دارد خواهان این هستن به خاطر وجود برنامه های اصلی روزانه در صبح مثل کلاسهای درس یا تمرکز روی کارهای شغلی این زمان بازدهی رو به صبح انتقال بدن. این کار مستلزم تغییر دادن شخصیت افراده و تغییر شخصیت کار آسونی نیست. بهتر اینه که به جای تغییر دادن شخصیتی که در افراد تثبیت شده برنامه روزانه رو با تیپ های شخصیتی هماهنگ کنیم. جالب است بدانید طی سال های اخیر پژوهش های روان

**اگر دوست شما صبح ها بهتر می تواند درس بخواند دلیل نمی شود که شما هم همانند او صبح ها بازدهی بیشتری داشته باشید مگر این که شما هم آدم صبح باشید.**

شناسی جالبی در مورد ریتم های شبانه روزی انسان ها صورت گرفته است. این پژوهش ها نشان می دهند، آدم ها با هم فرق دارند و هر کدام در ساعت خاصی از شبانه روز می توانند بیشترین بازدهی را داشته باشند. مثلاً اگر دوست شما صبح ها

بهتر می تواند درس بخواند دلیل نمی شود که شما هم همانند او صبح ها بازدهی بیشتری داشته باشید مگر این که شما هم آدم صبح باشید. این که شما در چه ساعتی از شبانه روز سرحال تر هستید، می تواند چیزهای زیادی را درباره شخصیت تان نشان دهد. تحقیقات اخیر نشان می دهند، اگر آدم صبح باشید مغزتان صبح هنگام بیشترین تحریک پذیری را دارد و اگر آدم عصر باشید مغزتان شب ها بیشتر فعالیت دارد و همین تفاوت می تواند ویژگی های شخصیتی خاصی را در شما شکل دهد.

**سحرخیزها باهوش ترند یا شب زنده دارها؟** شما جزو کدام دسته از آدم ها هستید، آیا معمولاً شب ها تا دیر وقت بیدار می مانید تا کارهای تان کامل تمام شود و با خیال راحت صبح بخوابید؟ یا ترجیح می دهید زود بخوابید تا صبح زودتر بیدار



**صبح یا شب بودن چه تاثیری روی کار شما دارد؟** آدم های صبح برای رفتن به سرکار مشکلی ندارند چون صبح ها راحت بیدار می شوند و شب ها نیز برحسب شرایط بدنی شان زود به تختخواب می روند اما آدم های شب، صبح ها برای رفتن به سرکار خیلی سخت از خواب بیدار می شوند و شب ها بنا بر نوع شخصیت شان تازه سرحال می شوند و دیر به تختخواب می روند و خیلی کمتر می خوابند و در بیشتر طول روز خواب آلود به نظر می رسند. به همین دلیل همیشه آدم های صبح، هنگام کار صبحگاهی سرحال می بینیم ولی آدم های شب را تازه در پایان کار سرحال می شوند.

شب زنده دارهای غیر قابل اعتماد: معمولا کمتر می نمی توان به آدم های شب اعتماد کرد. این افراد معمولا احساساتی تر هستند و خیلی شخصیت با ثباتی ندارند. معمولا این گونه افراد بیشتر مستعد معتاد شدن هستند و احتمال بیشتری هم دارند که دچار عادت های بد غذایی شوند. همچنین ممکن است که این افراد به سیگار روی بیاورند.

**خروس ها درس خوان تر هستند:** آدم های صبح یعنی؛ کسانی که عادت دارند صبح زود بیدار شوند. آن ها معمولا وظیفه شناس تر و درس خوان تر هستند

**قدرت بدنی متفاوت:** فقط عملکرد ذهنی نیست که تحت تاثیر آدم صبح یا عصر بودن قرار می گیرد، عملکرد بدنی و ورزشی هم از این امر مستثنا نیست. در این مورد یک تحقیق

**بر خلاف باور سنتی جامعه، آن هایی که در ساعات عصر، بهتر هستند ضریب هوشی بالاتری نسبت به آدم های صبح دارند!**

جالب انجام شده است: در این تحقیق بازیکنان لیگ بیس بال ایالات متحده به ۲ دسته که آدم صبح یا عصر بودند، تقسیم شدند. معلوم شد که عملکرد آن ها از لحاظ میزان موفقیت در پرتاب ها تحت تاثیر زمان مسابقه قرار می گیرد البته به سبب کم بودن تعداد کسانی که در تحقیق شرکت داده

شده بودند، این تحقیق از لحاظ آماری چندان محسوب نشد.

**آیا می توانید خود را تغییر دهید؟** بسیاری از تحقیقات نشان می دهند، بیش از ۵۰ درصد عادت های خوابی هر کسی ژنتیک است و در نتیجه یک آدم صبح نمی تواند به راحتی در خود عادت شب زنده داری را در خود به وجود بیاورد تا توانایی های خود را افزایش دهد البته شرایط محیطی و اجتماعی هم می تواند تاثیر بسیاری در عادت مربوط به خواب به وجود بیاورد. مثلا اگر فرد بچه کوچکی داشته باشد مجبور می شود به خاطر او صبح ها زودتر بیدار شود اما اگر آدم شب هستید و می خواهید صبح ها زودتر بیدار شوید چاره ای نیست جز این که شب ها زودتر به تختخواب بروید.



# نقش درمانی نوشتن اشعار

روانشناسان معتقدند:

یکی از شیوه های رفع تنش های روانی در بیماران و حتی غیر بیماران سرودن شعر و البته خواندن آن در جمع است که به آن شعر درمانی می گویند. در شعر درمانی فرد سعی می کند تمام احساسات و اندیشه های آزار دهنده خود را در قالب کلمات و به شکل شعر مطرح کند در این شیوه فرد به طور ناخودآگاه تمام اوصاف و رفتارها و علل ناکامی های خود را که حالا مسبب بروز نشانه هایی از بیماری روانی در او شده است را در قالب واژگان و از طریق توصیف و خیالپردازی های آزادانه مطرح می کند

پایه ریزی می شود. فکر انتشار این گونه اشعار بی جاست. نوشتن شعر درمانی مخاطب محدودی دارد که شامل خود نویسندگان و چند نفر دیگری است که صمیمی و رازدار آنها هستند. متخصصان علاقمند می توانند فرآیندهای آغازین نوشتن شعر را برای کمک به مراجعان یا بیماران قرض بگیرند تا به گستره صداهای درون آنها گوش فرا دهند و آنها

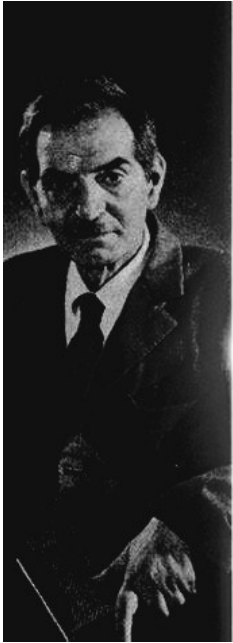
را تاحدی دریابند. فرآیندهای اولیه نوشتن شعر می تواند الهامی و به شدت مستغرق کننده و تقریباً شبه خلسه باشد.

شعر درمانی از تکنیکهای هنر درمانی خلاق است که از قدیم و حتی قبل از تاریخ خط در شکل اوراد و اذکار و دعا برای شفا و درمان استفاده می شد. و امروزه ابزاری برای بیان و بینش است. تا واژه ها بیان نشوند و در شکلی موزون جاری نگردند احساساتی که زیشه در خشم، ناکامی، افسردگی و نگرانی است برون نمیریزند و التیام پیدا نمی کند.

نوشتن شعر به سادگی می تواند یک عنصر اساسی از بسته جادویی راهبردهای شفادهنده هر متخصص باشد. شعر به هیچ ابزار تخصصی نیاز ندارد. شعر از کلمات معمولی که ما هرروز آنها را به کار می بریم، استفاده می کند، ولی به آنها ارزش افزوده و کاربرد نرم تری می بخشد. متخصصان نیاز دارند که بر اضطراب طبیعی شان غلبه کنند. این اضطراب که نوشتن شعر مخصوص افرادی با استعداد و خاص و نیازمند دانش متخصص در مورد قواعدی همچون قافیه و وزن است، همچنین زمان و انرژی زیادی می طلبد. تجربه نوشتن شعر درمانی، بر مبنای فرآیند به جای محصول





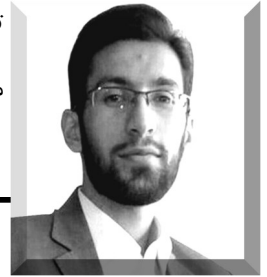


آمدی در خواب من دیشب چه کاری داشتی  
 ای عجب از این طرفها هم گذاری داشتی  
 راه را گم کرده بودی نیمه شب شاید عزیز  
 یا که شاید با دل تنگم قراری داشتی  
 مهربانی هم بلد بودی عجب نامهربان  
 بعد عمری یادت افتاده که یاری داشتی  
 سر به زیر انداختی و گفתי آهسته سلام  
 لب فروبستی نگاه شرمساری داشتی  
 خواستم چیزی بگویم گریه بغضم را شکست  
 نه نگفتم سالها چشم انتظاری داشتی  
 با نوازش می کشیدی آه و می گفתי ببخش  
 سربه دوشم هق هق بی اختیاری داشتی  
 وقت رفتن بغض کردی خیره ماندی سوی من  
 شاید از دیوانه ی خود انتظاری داشتی  
 صبح بوی گل تمام خانه را پر کرده بود  
 کاش می شد باز در خوابم گذاری داشتی  
 عشق یعنی بی گلابه لب فرو بستن، سکوت  
 ..... دلخوش از اینکه شبی با او قراری داشتی

شهریار

که به همان حالتی که نوشته شده اند، بر جای می ماند. در اینجا معما این است که همه این ایده ها بسیار سودمندند، اما برای اینکه نوشتن شعر به هر دو صورت شاعرانه و درمانی عمل کند باید در یک جوهر خالص استفهام فرو رود، بیش از اینکه مبتنی بر محصول باشد، باید مبتنی بر فرآیند باشد. نوشتن به این منظور که یا آشکارا پاسخ هایی برای مشکلات شخصی یک فرد بیابد، و یا انتشار یابد، متون اجتماعی یا سودمندی را خلق نخواهد کرد و موضوع شعر نیست (الیوت، ۱۹۳۶).

نویسنده به دستش اجازه می دهد که بدون هیچ جهت ذهنی هشیارانه بنویسد. نوشتن شعر اساساً خصوصی است و نویسنده را به حالتی نزدیک به خواب کنندگی یا خلسه می برد. فرآیندی که از نظر کیفی با هر ارتباطی با یک شخص دیگر، خواه کلامی یا جسمانی، و همچنین با تفکر متفاوت است. آن ارتباط، ارتباط با خود است؛ ولی ارتباطی که تا زمانی که نویسنده بازخوانی را انتخاب کند، به تأخیر انداخته می شود. این زمان می تواند هرگز فرا نرسد. نویسندگان می توانند انتخاب کنند یا تصمیم بگیرند که نوشته شان را ناخوانده، از بین ببرند که این خودش عملی درمانی است. این تأخیر در تبادل نظر و گفتگو می تواند کمک کند تا تخلیه هیجانی درمانی میسر شود. نوشته می تواند بعداً با شنونده ای که به دقت انتخاب شده، به اشتراک گذاشته شود (همچون یک درمانگر، مشاور یا روان شناس بالینی)، یا می تواند برای نویسنده شخصی و خصوصی باقی بماند. خواندن آن برای خود و به اشتراک گذاشتن با دیگری هر دو می توانند مراحل هیجانی باشند. به اشتراک گذاشتن نوشته، و بنابراین یادآوری، ادراک یا هیجان شدید با دیگری، آن خود درونی آسیب دیده یا زخم خورده را به نمایش می گذارد؛ این کار پذیرش نیز هست: بله، من دقیقاً به خاطر دارم، فکر می کنم، احساس می کنم که... شنونده می تواند تأیید، حمایت و توصیه را عرضه کند که این ارزش درمانی را بسط می دهد. مراحل هنرمندانه بعدی نوشته که هشیارانه تر است، می تواند بینش و استواری بیاورد. رونویسی مجدد شعر یک فرآیند متفکرانه، عمیق و نیرومند در تلاش برای کسب تجربه، هیجان یا یادآوری است به طوری که حدالمقدور دقیق و شامل تخیلات و کلماتی باشد که به گونه ای مناسب مختصر و موجزاند. نوشته می تواند به شیوه ای تأثیر بگذارد که گفتار و تفکر نمی توانند؛ زیرا نوشته ردپاهایی را روی صفحه کاغذ بر جای می گذارد



## والدینی که یک مشت پرخاشگری و یا نسل سر به زیر تحویل جامعه خواهند داد!

روانشناسان معتقدند:

تحقیقات انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان حاکی از آن است که بازی های رایانه ای خشن یا اکشن، پرخاشگری در کودکان و نوجوانان را افزایش می دهد.

دوستانه) باز می ماند و نهایتاً تقویت ارتباطات اجتماعی، هماهنگی بین اندام های حسی و حرکتی خوب شکل نگرفته و ممکن است دچار مشکلات حسی و حرکتی شود!

۵- شکست های مکرر در این بازی ها در سنین پایین و اوایل کودکی (در بازی های رایانه ای) عزت نفس شکننده و اعتماد به نفس پایینی را به همراه دارد!

۶- نسل سر به زیر در حال شکل گرفتن است...! کودکان به کنار، خودمان نیز گرفتاریم...!

نجات در این است: اندروید و... ما را مدیریت نکنند، ما بر آن مدیریت کنیم!

مطالعات صورت گرفته روان شناسان نشان داده، گاهی اوقات حتی دیدن یک برنامه خشونت آمیز می تواند پرخاشگری را افزایش دهد. کودکانی که مکرراً نمایش هایی پر از خشونت را تماشا می کنند و از این کار منع هم نمی شوند، به احتمال زیاد، به تقلید آنچه می بینند می پردازند.

چند نکته در پی نوشت مطالب فوق:

**گاهی اوقات حتی دیدن یک برنامه خشونت آمیز می تواند پرخاشگری را افزایش دهد. کودکانی که مکرراً نمایش هایی پر از خشونت را تماشا می کنند و از این کار منع هم نمی شوند، به احتمال زیاد، به تقلید آنچه می بینند می پردازند.**

۱- بازی های رایانه ای و اندرویدی کودکان باید کنترل شود (هم به لحاظ محتوای آن و هم مدت زمانی که مشغول می شوند)!

۲- توانایی دانلود، نصب و اجرای بازی رایانه ای به معنی با هوش بودن یک کودک نیست!!! گاهی والدین، هوش را به تعداد بازی هایی که کودکشان بدون کمک از دیگران دانلود و اجرا می کند خلاصه می کنند!

۳- آسیب جدی اینجاست که بدون اینکه روابط بین حواس و حرکات مختلف در کودکان تقویت شود، آنها را به بازی رایانه ای وادار می کنیم!!

۴- وقتی کودکی با ابزارهایی مثل تبلت و گوشی بازی می کند از بازی های سنتی و فعالیت های واقعی (اجتماعی، خانوادگی و



# روانشناسی اسلامی

حکما معتقدند:

یعنی عملی ساختن کلام نقلی و کلام عقلی اسلام بصورت روزمره و مفید با روشهای کاربردی روانشناسی روز



فردا. یعنی الهام گیری  
از اصول و فروع دین  
اسلام و بکارگیری آنها  
در ادبیات تعلیم و  
تربیت انسانی و ادغام  
در اصول روانشناسی

علمی است نوین با نگاه واقع بینانه به اسلام و روانشناسی و سپس  
نگاه آرمان گرایانه به اسلام و روانشناسی بعنوان ابزارهای رشد و  
توسعه معرفت، رفتار، و اخلاق انسانی در جهان امروز و فردا علمی  
است با قدرت کاربرد سازی دستورات رفتاری اسلام (فقه) و  
دستورات معرفتی اسلام (عرفان) و دستورات اخلاقی اسلام  
(صفات) بطوریکه انسان شدن، انسان بودن و انسان ماندن برای همه

مدرن یعنی همساز کردن دستورات انسان ساز اسلام با روشها و  
تکنیکهای مدرن روانشناسی و بلعکس هماهنگ نمودن اصول  
روانشناسی با ابعاد معرفتی، رفتاری و اخلاقی اسلامی یعنی به  
چالش کشیدن روانشناسی مدرن امروز در پاسخگویی به نیازهای  
معنوی بشر امروز و فردا یعنی بازسازی هویت و شخصیت انسان  
امروز و فردا با تغییر و اصلاح ابعاد معرفتی، رفتاری و اخلاقی او  
یعنی تولید علمی نوین در فرهنگ تربیتی انسان امروز و پرورش  
متخصصین روانشناسی اسلامی بعنوان برترین و آخرین رسالت  
تربیتی الهی که مجهز به ابزار کاربردی علم روانشناسی روز  
میباشد.

**تئوری جدیدی است با  
قابلیت اسلام را بعنوان  
یک ایدئولوژی نوین از  
نگاه تخصص  
روانشناسی بررسی  
کردن و ایده هایش را  
بکار بردن.**

بشریت آسان و کاربردی و راهبردی شود  
تئوری جدیدی است با قابلیت اسلام را  
بعنوان یک ایدئولوژی نوین از نگاه  
تخصص روانشناسی بررسی کردن و ایده  
هایش را بکار بردن.  
یعنی عملی ساختن کلام نقلی و کلام

عقلی اسلام بصورت روزمره و مفید با روشهای کاربردی روانشناسی  
روز و یعنی تبدیل واژگان آسمانی قرآن به معرفت، رفتار و اخلاق  
انسانی قابل اندازه گیری و از طریق تستهای روانشناسی یعنی بفعل  
درآوردن غنایم تربیتی ائمه اطهار در جوامع مدرن بشر امروز و



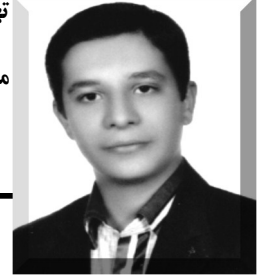
# عقده یونس

توجیه دوم برای گریز از رشد، اجتناب ناپذیری فروتنی است. مزلو معتقد بود که اغلب افراد پیش خودشان آرزو دارند بهترین باشند، اما زمانی که خودشان را با کسانی که به عظمت دست یافته اند مقایسه میکنند از تکبر خود منجر میشوند. افراد به عنوان دفاعی علیه این خود بزرگ بینی یا غرور گناه آلود آرزوهای خود را تزلزل میدهند، احساس حماقت و خواری میکنند و روش خود شکن گریختن از تحقق بخشیدن به استعداد های خود را اختیار می کنند. گرچه عقده یونس در افراد روان رنجور بسیار بارز است اما تقریباً در هر کسی مقداری کم جراتی برای رسیدن به کمال و عظمت وجود دارد. افراد از فروتنی کاذب برای سرکوب خلاقیت استفاده می کنند و بنابراین به خودشان اجازه نمیدهند که خود شکوفا شوند.

مانعی که اغلب از رشد افراد به سمت خود شکوفایی جلوگیری میکند عقده یونس است یا ترس فرد از بهترین بودن. عقده یونس با تلاش در گریختن از سرنوشت مشخص میشود به همان صورتی که یونس سعی کرد از سرنوشت خود بگریزد. عقده یونس تقریباً در هر کسی وجود دارد که بیانگر ترس از موفقیت، ترس از اینکه فرد بهتری باشد، و احساس هیبت در حضور زیبایی و کمال است.

چرا فرد از عظمت و خود شکوفایی میگریزد؟ مزلو دلایلی را ارائه میدهد: نخست اینکه بدن انسان به قدر کافی برای تحمل کردن وجد شکوفایی به مدت طولانی قدرتمند نیست، همانگونه که اگر تجربیات اوج و ارگاسم های جنسی طولانی بودند بسیار فشار می آوردند. بنابراین هیجان شدید که با خود شکوفایی همراه است احساس ناراحت کننده ای نظیر این خیلی زیاد است یا نمیتوانم دیگر تحمل کنم به همراه دارد.

**عقده یونس باعث می شود فرد نتواند به سمت خود شکوفایی برود و توانایی های خود را بروز دهد و رشد و نمو پیدا کند.**



# اختلالات گفتاری در کودکان

کلمه ی درست در ذهن خود میگردد یا به این فکر میکند که جمله ی بعد را چگونه بسازد.



## سه راه حل برای درمان و پیشگیری

با این سه راه حل ساده میتونین بخش عظیمی از این مشکلات رو رفع کرده و از بروز آن ها پیشگیری کنید. استرس کودکان را کاهش دهید. در حالی که علت لکنت کودکان چندان مشخص نیست، اما باید گفت که استرس های عاطفی همواره با لکنت زبان همراه هستند. برای اینکه کودک سریع تر صحبت کند و یا برای تصحیح کلام، او را تحت فشار نذارید. رای کودکان کتاب بخوانید. بهترین راه کمک به رشد مهارت های زبانی کودکان، کتاب خوانی است. تحقیقات نشان میدهند که کودکانی که والدینشان برای آن ها به طور منظم کتاب میخوانند، سریع تر و بهتر میتوانند زبان معنادار خود را به زبان بیاورند. با هم غذا بخورید. مطالعات نشان میدهند فرزندان خانواده هایی که با هم سر میز شام مینشینند، مهارت های زبانی بسیار بهتری دارند. وقتی کودکان به طور منظم در گفت و گو های بزرگسالان شرکت میکنند، دایره ی لغات آن ها افزایش یافته و نحوه ی صحیح استفاده از زبان را می آموزند.

عوامل زیادی در رشد زبانی و کلامی کودک موثر هستند.

مشکل شنوایی عامل رایج اختلالات زبانی است؛ اما حتی کودکانی که مشکل شنوایی ندارند، ممکن است دچار اختلال زبانی شوند و نتوانند سلیس صحبت کنند. در صورت تشخیص زود هنگام مشکلات کلامی کودکان، راحت تر می توان آن ها را درمان کرد. در ذیل به سه مشکل گفتاری رایج که در کودکان وجود دارد میپردازیم و در آخر راهکار هایی برای درمان و پیشگیری از این اختلالات ارائه میدهم تا در زندگی روزمره بتوانیم به نحو کاربردی از این راهکار ها استفاده کنیم.

## سه مشکل رایج گفتاری

**اختلال گفتاری**  
**اختلالی است که**  
**در آن کودک در**  
**سخن گفتن مشکل**  
**دارد و نمی تواند**  
**آوای کلمات و**  
**حروف را درست**  
**ادا کند.**

**لکنت:** مشکل لکنت در ادای بخش اول جملات، در کودکان ۲ و ۳ ساله رایج است. در این حالت کودک اولین صدا یا اولین بخش یک کلمه را تکرار میکند. این مشکل بیشتر هنگامی که کودک خسته است، هیجان زده است یا در یک موقعیت رقابتی قرار دارد، مانند موقعی که میخواهد جلوتر و بهتر از دوستانش حرف هایش را بزند، بیشتر می شود. **نوک زبانی حرف**

**زدن:** نوک زبانی حرف زدن یکی دیگر از مشکلاتی است که کودکان کم سن و سال هنگامی که در حال یادگیری زبان هستند رخ میدهد. کودکان ۳ و ۴ ساله معمولاً به جای صدایی که تلفظ آن برایشان سخت است، صدای راحت دیگری را به کار میگیرند. برای مثال در زبان فارسی به جای گ از د استفاده میکنند مثلاً به جای کلمه گفتن از کلمه دفتن استفاده می کنند. **مکث های طولانی:** یکی دیگر از مشکلات گفتاری، داشتن مکث های طولانی بین کلمات یا افکارشان است. این مکث ها نشان میدهند که کودک به دنبال



## دوستان می توانند حتی از مرفین بهتر باشند...

دارد که برای فهم این موضوع پاسخی می توان به سوال ساده ای داد که از مقدار زمانی ک افراد دارند چه مقدار به دوستان خود اختصاص می دهند در واقع افراد مقدار زیادی از وقت خود را صرف تمرین کردن می کنند درحالیکه همان زمان را می توانند صرف ارتباط برقرار کردن با دوستان خود کنند جالب است بدانیم که هم



فعالیت جسمی و اجتماعی در آزاد سازی سطح بالاتر اندروفرین نقش دارند. برخی از افراد از تمرین های جسمی به عنوان راه جایگزینی برای رسیدن به سطح بالای اندروفرین در مقایسه با روابط اجتماعی استفاده می کنند. ارتباط استرس در رابطه با این موضوع شناسایی شده است که شبکه های ارتباط اجتماعی گسترده به افراد در مدیریت استرس کمک می کند اما خود این ارتباطات می تواند عاملی باشد برای ایجاد استرس چراکه برخی از افراد به دلیل افراط بع فعالیت های اجتماعی روزانه خود توجه نمی کنند و بیشتر به گسترش رابطه خود می اندیشند. مطالعات اشاره می کند که مقدار و کیفیت روابط اجتماعی افراد می تواند بر سلامت جسم و روان تاثیر گذار باشد و حتی می تواند عاملی باشد برای تعیین طول عمر افراد. بنابراین فهم این نکته که افراد با ارتباطات اجتماعی گسترده و همچنین رابطه چنین ارتباطاتی با مکانیسم های نورویبولوژیکی پیچیده خود می تواند موضوع حائز اهمیتی باشد. با این عنوان این طور استنباط می شود که پیشرفت تکنولوژی در این عصر خود می تواند عاملی برای افزایش ارتباطات باشد و در مقابل کمبود روابط اجتماعی نیز به عاملی است برای کاهش سلامتی در جامعه مدرن امروزی.

ارتباطات اجتماعی گسترده باعث آزادسازی سطح بالایی از اندروفرین خنثی کننده درد می شود. افراد با دوستان بیشتر دامنه تحمل درد بالاتری دارند. محققان در بررسی سطح اندروفرین و رابطه ی آن با ارتباطات اجتماعی به این نتایج دست یافتند. کاترینا جانسون دانشجوی پزشکی بخش روانشناسی تجربی دانشگاه آکسفورد مطالعاتی انجام داد مبنی بر اینکه چه تفاوت نورویبولوژیکی باعث می شود که برخی از افراد روابط اجتماعی گسترده تری نسبت به دیگر افراد دارند. او بیان می دارد که علاقه وی نسبت به کارکرد ماده ی شیمیایی در مغز به نام اندروفرین باعث چنین مطالعاتی شد. اندروفرین ها قسمتی از مدار درد و شادی ما محسوب می شوند این مواد

**انسان هایی که روابط اجتماعی بالایی دارند و دوستان زیادی نیز دارند در برابر هرگونه درد های روانی و جسمی مقاوم تر هستند.**

خنثی کننده ی طبیعی درد در بدن ما محسوب می شوند اغلب وجود این ماده باعث احساس شادکامی در ما می شود. مطالعات پیشین نیز اشاره می کند که اندروفرینها سرحد اجتماعی را در انسانها و حیوانات دیگر بالا می برد. یکی از نظریه هایی که شناخته شده در این باره با عنوان تئوری مواد شبه افیونی مغز و رابطه آن با دل بستگی اجتماعی بیان می دارد که در شروع روابط اجتماعی احساسات مثبت زمانی شکل می گیرند که اندروفرین ها به گیرنده های مواد شبه

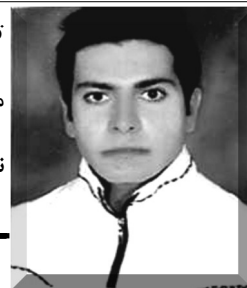
افیونی در مغز بچسبند. دیدن و مراوده با دوستان خود عاملی است در ایجاد چنین احساسات مثبتی. برای آزمودن این نظریه ما می توانیم متکی شویم به این حقیقت که اندروفرین ها تاثیری به نسبت قوی تر از مرفین دارند. محققان طبق این داده ها از آستانه تحمل درد به عنوان راهی برای سنجیدن میزان فعالیت اندروفرین در مغز استفاده می کنند. چنانچه صحت یافته های این نظریه اثبات شود افراد با روابط اجتماعی بالا آستانه تحمل درد بالاتری دارند. طبق مطالعات صحت این یافته ها اثبات شده که روابط دوستانه در تسکین درد موثرند. کاترینا جانسون در ادامه بیان می



تهیه مطلب: مهدی پروین پور

منبع: کتاب مدیریت زمان

نویسنده: محمدرضا علوی



## تست مدیریت زمان

جدول زیر رو واسه خودتون پر کنید تا بعد

هفته دیگه ببینیم اوضاع چطوریه. در مقابل هر سؤال به ترتیب زیر به خودتون امتیاز بدید.

هرگز ۱ امتیاز ، گاهی اوقات ۲ امتیاز ، اغلب ۳ امتیاز، همیشه ۴ امتیاز

هرگز	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
۱- همیشه سروقت و آماده به ملاقات ها می روم.			
۲- در اتاق جلسه ساعت دیواری را جایی قرار می دهم که برای همه قابل رویت باشد.			
۳- از ملاقاتهای که ترتیب می دهم نتیجه مورد نظر بدست می آید.			
۴- ملاقات هایی که ترتیب می دهم اغلب تمام می شوند.			
۵- مراسلات پستی را به محض رسیدن به دفتر باز می کنم.			
۶- نشریات مربوط به کارم را روزنامه وارد و سریع مطالعه می کنم.			
۷- در محل کار برای نشریاتی که مطالعه نمی کنم نام نویسی نمی کنم.			
۸- نامه های دریافتی از طریق نمابر را همان روز می خوانم.			
۹- هنگام انجام کار همکاران مزاحمتی ایجاد نمی کنند.			
۱۰- از قبل برای همکارانی که می خواهند به من مراجعه کنند وقت تعیین می کنم.			
۱۱- ساعاتی از روز را به ملاقات با همکاران اختصاص می دهم.			
۱۲- زمانی که غرق تفکر هستم در اتاق را می بندم.			
۱۳- درباره ((تماسهای متقابل تلفنی)) به قول خود عمل می کنم.			
۱۴- مکالمات تلفنی من ***** است.			
۱۵- با کمک همکاران یا منشی خود از جواب دادن به همه تماسهای تلفنی پرهیز می کنم.			
۱۶- از قبل تعیین می کنم به چند تماس تلفنی می توانم پاسخ بدهم.			
۱۷- به محض دریافت یادداشت های داخلی آنها را فوراً و به طور اجمالی مرور می کنم.			
۱۸- یادداشت های داخلی رو بعداً به طور کامل می خوانم.			
۱۹- مراقب هستم کازیه روی میزم بیش از حد پر نشود.			
۲۰- میز کارم همیشه مرتب و خلوت است.			
۲۱- کارهایی که خودم می توانم انجام دهم را به همکارانم واگذار می کنم.			
۲۲- درباره کارهایی که به دیگران واگذار می کنم پیگیرهای لازم را انجام می دهم.			
۲۳- از همکارانم می خواهم که گزارش های خود را به یک صفحه محدود کنند.			
۲۴- درسیستم اطلاع رسانی سازمان گیرنده اطلاعات را مشخص می کنم.			
۲۵- به هر یک از فعالیتهای تفکر و عمل، زمان متناسبی اختصاص می دهم.			
۲۶- یک فهرست از کارهای روزانه ام تهیه می کنم.			
۲۷- من در ساعات مشخصی کار می کنم و نه بیشتر.			
۲۸- سعی می کنم به طور مستقیم با کارکنان در تماس باشم.			
۲۹- خصوصیات مثبت تک تک همکارانم را مورد توجه قرار می دهم.			
۳۰- از آخرین تکنولوژی اطلاعاتی آگاهی دارم.			
۳۱- پیام های دریافتی از طریق پست ( پست الکترونیک ) را ذخیره و بعداً مطالعه می کنم.			
۳۲- فایل های موجود در کامپیوتر را بازدید می کنم.			



## نحوه محاسبه تست مدیریت زمان

خوب ببینیم تا حالا چیکار کردید . می تونید خودتون نتیجه تستتون رو ببینید.

اونائی که **بین ۳۲ تا ۶۴** امتیاز آوردن باید بگم که **کلی وقت دارن تلف می کنند**. میشه کلی کار رو توی زمان کمتری کرد.

اونائی که **بین ۶۵ تا ۹۵** آوردن **وضع خوبی دارند** اما وقتی میشه بهتر شد چرا تلاش نکرد؟

اونائی که **بین ۹۶ تا ۱۲۸** آوردن، **آقا جون شاگرد نمی خواد** برای مدیریت زمان؟

**حالا ببینیم این وقتای ما کجا تلف میشه و چرا اینقدر وقت کم میاریم که باید شبا از خوابمون بزنیم.**

اینجا یک تست داریم کمی سخته انجامش اما اگر انجامش بدید کلی بهتون کمک می کنه بفهمید وقتتون کجا داره از بین می ره. باید یک جدول تهیه کنید و کارهای روزانه تون رو توش بنویسید. این جدول باید به زمانهای ۳۰ دقیقه ای تقسیم بشه و شما در اون ۳۰ دقیقه هر کاری انجام دادید رو توی اون جدول بنویسید ( فقط تو رو خدا شبا هی ۳۰ دقیقه یکبار پا نشید بنویسید خواب بودید ).

اگر اینکار رو یک هفته انجام بدید خیلی محشره چون نتیجه دقیقتری بدست میآد. نکته جالب اینکه خیلی از افراد موفق این کار رو برای چند ماه انجام میدن. اما فعلاً برای شروع همون یک هفته کافیه.

برای مثال: ۶:۰۰ بیدار شدم . ۶:۳۰ از در خونه اومدم بیرون. ۷:۰۰ سر کار بودم و ....

وقتی این جدول رو واسه یک روز یا یک هفته تهیه کردید حالا خودتون باید خودتون رو محک بزیند. از خودتون سئوالهای زیر رو بپرسید و جلوی کارهای که مربوط به جواب هر سؤال میشه یک علامت بزارید.

۱- آیا کارهای را انجام می دهم که فرد دیگری باید انجام دهد؟

( این کارها رو در بیارید و به طرف بگید اینا کارای تونه نه کارهای من فقط مواظب باشید دعوا نشه )

۲- آیا در فهرستی که تهیه کرده ام الگوی که تکرار بشه وجود داره؟

( اعمالی رو که تو یک روز در زمانهای مشابه انجام دادید رو علامتهای مشابه بزیند. )

۳- آیا انجام کارها اغلب بیش از حد تصور من به طول می انجامد؟

( خیلی ساده جلوی کارهای که بیشتر از حد تصورتون طول کشیده علامت بزارید. )

۴- آیا برای خلاقیت و نوآوری وقت کافی صرف می کنم؟ ( جلوی زمانهای که برای خلاقیت و نوآوری وقت صرف کردید علامت بزارید )

خوب حالا تا هفته دیگه اینکارها رو انجام بدید ببینیم چی میشه. فکر کنم اگه کمی دقت کنید دیگه احتیاج نباشه این متن رو ادامه بدیم





# خشم

بعضی از عواملی که موجب خشم میشوند عبارتند از:

ناکامی در رسیدن به هدف و دلسرد شدن از دنبال کردن هدفی مهم. مورد توهین یا تحقیر واقع شدن احساسات ارزشها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران. در معرض برخوردی غیرمنصفانه یا خشن قرار گرفتن. مورد پیش داوری یا بیمه‌ری قرار گرفتن. مورد فریب یا عهد شکنی قرار گرفتن. مورد تجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن. احساس قربانی شدن. انتظارات نابجا داشتن از دیگران.

اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران یا محرکهای بیرونی، خشمگین و عصبانی میشویم ولی به نظر میرسد که حد فاصل بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت، عوامل یا فیلترهایی وجود داشته باشد از جمله: عوامل



محیطی: محیطی که وقایع ناخوشایند یا محرکهای بیرونی خشم برانگیز در آن تجربه میشوند. عوامل فرهنگی: این عوامل از خرده فرهنگهای قومی تا فرهنگ محیط کاری و زندگی فرد در نوسان است. عوامل هیجانی: احساسات مثبت و منفی افراد. عوامل جسمانی: افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند نسبت به دیگران احساس ناراحتی و خشم بیشتری دارند. نگرش فرد و تفکر او: افکار مهم‌ترین جزء روانی انسان محسوب میشود. به رغم اهمیت عوامل دیگر که ذکر گردید افکار نقش مهمی را در ایجاد حالات احساسی و هیجانی به عهده دارند.

انواع خشم

**خشم لفظی:** بیان حرفهای رکیک، ناسزاگویی، تمسخر، تحقیر، غیبت کردن و ...

**خشم بدنی یا فیزیکی:** درگیری، زدن، پرت کردن، شکستن وسایل و ...

**خشم روانی:** دست زدن به اعمال جنون آمیز مانند: تحقیرهای روحی و ...

**خشم جنسی:** تجاوزهای جنسی، سادیسم دیگر آزاری، مازوخیسم خودآزاری.

**خشم وسیله ای:** بدون آنکه واقعاً احساس خشم کنیم برای رسیدن به اهداف خود تظاهر به خشمگین شدن میکنیم.

پیامدهای خشم اثرات جسمانی خشم: مشکلات قلبی-عروقی مشکلات گوارشی مانند زخم معده، نارسای سیستم عصبی، گرفتگی و سفت شدن عضلات، بیخوابی، سردردهای عصبی مانند میگرن و ... اثرات روانی خشم: افزایش اضطراب و احساس نگرانی و تشویش، ایجاد تفکرات منفی، احساس تقصیر و گناه، گسستن روابط عاطفی و دوستانه، از بین رفتن محبت و علاقه، احساس تنهایی و انزوا. مدیریت خشم هدف از مدیریت خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی جسمانی است که به موجب خشم به وجود میآیند. ما نمیتوانیم از شر چیزها یا افرادی که از آنها عصبانی میشویم، خلاص شویم یا از آنها فرار کنیم. همچنین نمیتوانیم آنها را تغییر دهیم. اما میتوانیم یاد بگیریم واکنشهای خودمان را کنترل و مدیریت کنیم. یعنی این که



خشم یک واکنش مفید و کنترل شده باشد در این جا ،توصیه هایی برای مدیریت خشم و تثبیت فرهنگ آرامش خانواده پیشنهاد میشود: روش بروز خشم خود را بشناسید .آیا معمولاً خشمتان را در خود نگاه میدارید؟ آیا خشم شما جسمانی است، به چگونگی بروز آن دقت کنید.

زمان و دلیل خشمتان را یادداشت کنید با این کار آگاهانه تر عمل خواهید کرد. بیاموزید که روش های درست را بکاربرید و از شدت عصبانیتتان بکاهید. ترک صحنه: در حالی که در اوج خشم به سر میبرید، هیچ گفت و گوی منطقی و عاقلانه ای را درک نخواهید کرد. از این رو، به خود فرصت استراحت بدهید و برای لحظاتی از صحنه خارج شوید تا آرام بگیرید. با خارج شدن از صحنه، بر احساسات خود مسلط میشوید و چشم اندازی موثر از شرایط به دست میآورید. به خشم خود فکر کنید. چگونه میتوانید از خشم خود به گونهای سازنده استفاده کنید تا همه اشخاص درگیر در آن، احساس بهتری پیدا کنند خشم، با خود انرژی فراوانی دارد، چگونه میتوانید به بهترین شکل از این انرژی استفاده کنید؟ احساسات خود را به گونهای سازنده ابراز کنید. کسانی که بیش از دیگران تحت تأثیر بیماریهای ناشی از استرس قرار میگیرند، اشخاصی هستند که نمیتوانند احساسات خود را آشکار و مستقیم ابراز کنند. پس خشم خود را نادیده نگیرید و از آن اجتناب نکرده یا آن را سرکوب نکنید. خشم شباهت زیادی به اسید دارد. پس باید خنثی شود. ابراز خشم به شیوه سازگارانمانند: مکاتبه کردن، گفتگو کردن و یا انتقال گله و شکایت توسط واسطه میتواند آن را خنثی نماید. از قبل برنامه ریزی کنید. برای خود نظام حمایتی ایجاد کنید. چند دوست صمیمی پیدا کنید، کسانی که بتوانید به آنها اطمینان داشته باشید. اشخاص را به زور وادار به جانبداری از

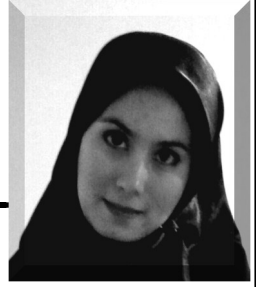
خود نکنید. از راه صحبت کردن با دیگران، میتوانید اطلاعات لازم را پردازش کنید و درک درستی از موقعیت داشته باشید. از خود و دیگران انتظارات واقع بینانه داشته باشید. در بسیاری از مواقع، علت خشم ما حاصل توقعات بیجایی است که از خود یا دیگران داریم بیاموزید که توقعات خود را مجدداً ارزیابی کنید و اجازه ندهید که این توقعات بی دلیل، در شما تولید خشم کنند. روشهای حل مسئله را بیاموزید.

بعضی اوقات ناکامی و به دنبال آن خشم و پرخاشگری ناشی از مسائل واقعی و غیر قابل اجتناب زندگی است. یک باور فرهنگی وجود دارد مبنی بر این که هر مشکلی راه حلی دارد، ولی ما گاهی نمیتوانیم راه حلی پیدا کنیم. باید دانست که همیشه بهترین کار یافتن راه حل نیست بلکه آن چه مهم است تلاش و کوشش برای حل مسئله است. اجزای ذهنی، احساسی، جسمانی و معنوی حال خود را متعادل بسازید. بررسیهای به عمل آمده نشان میدهند اشخاصی که در حالت تعادل به سر میبرند، در مقایسه با کسانی که از این موقعیت محرومند، با سرعت بیشتری با خشم برخورد میکنند و زودتر هم از آن خلاص میشوند. ثابت شده است که ورزش کردن، راه مناسبی برای تخلیه هیجانی خشم است. خوب غذا بخورید، به طور منظم ورزش کنید و به خود فرصتی برای تنهایی بدهید. شوخ طبعی و مزاح: خنده بر هر درد بیدرمان دواست. شوخ طبعی کمک می کند تا دیدگاه متعادل داشته باشید. خنده استرس را به شدت کاهش داده شما را در موقعیت بهتری قرار میدهد. شکایات خود را به درخواست تبدیل نمایید. خشم خود را بپذیرید، تصمیم بگیرید و فراموش کنید. بیاموزید تا عواملی را که سبب خشم در شما می شوند را برطرف سازید. برای حل هر مسئله، قبل از هر کاری، با خود صحبت کنید. در مرحله



بعدی می‌توانید برای حل مشکل خود با دیگران نیز مشورت کنید. مسلماً باید روشی مدبرانه اتخاذ کنید. از همه اینها مهم‌تر، بیاموزید که اشتباهات خود و دیگران را ببخشید. گذشت، بخش مهمی از مدیریت و کنترل خشم است. تنفس عمیق: هر گاه به حد انفجار خشمگین شدید، پیش از هر عملی ده نفس عمیق بکشید این زمان چند ثانیه ای نه تنها فرصت فکر منطقی را به شما می‌دهد، موجب تخلیه هیجان و حواس پرتی از موضوع نیز میشود همچنین موجب رسیدن اکسیژن بیشتر به خون میشود که این امر

باعث بیدار کردن مغز، شل کردن عضلات و آرام کردن فعالیتهای ذهنی میگردد و همه جا و هر وقت میتوان انجام داد و اثر بخشی آن نیز سریع و فوری است. برای تنفس عمیق با یک شماره هوا را از راه بینی وارد ششها کرده و تا چهار ثانیه هوا را در ششها حبس میکنیم وبعد با دو شماره از راه دهان هوا را آرام بیرون میدهیم. برای جلوگیری از خشم، اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا کنیم.



# بیمارستان روانی

برای ملاقات شخصی به یکی از بیمارستانهای روانی رفتیم. بیرون بیمارستان غلغله بود. چند نفر سر جای پارک ماشین دست به یقه بودند. چند راننده مسافرکش سر مسافر با هم دعوا داشتند و بستگان همدیگر را مورد لطف قرار میدادند.

وارد حیاط بیمارستان که شدیم، دیدیم جایی است آرام و پردرخت. بیماران روی نیمکتها نشسته بودند و با ملاقات کنندگان گفتوگو میکردند.

بیماری از کنار ما بلند شد و با کمال ادب گفت: من میروم روی نیمکت دیگری مینشینم که شما راحتتر بتوانید صحبت کنید.

پروانه زیبایی روی زمین نشسته بود. بیماری پروانه را نگاه میکرد و نگران بود که زیر پا له شود. آمد آهسته پروانه را برداشت و کف دستش گذاشت تا پرواز کند و برود.

ما بالاخره نفهمیدیم بیمارستان روانی اینور دیوار است یا آنور دیوار.





## من و بیماریم همین الان یهویی!

آن روزها در تمامی اماکن تفریحی اعم از ابگرم ها مهمانی ها کنسرت ها و سایر تشکل های اجتماعی و خصوصی پدیده ای که نظر ادمنی را به خود جلب میکند پدیده ی عکس سلفی است. تب سلفی گرفتن مثل یک ویروس بسیار پیش رونده در جامعه گسترش یافته است. عکاسی سلفی در واقع عکسی از خود است که معمولا با دوربین های همراه گرفته میشود و عموما این عکس ها برای استفاده در شبکه های اجتماعی بکار برده میشود. گاهی به تاریخچه سلفی: اصل واژه سلفی نخستین بار در سال ۲۰۰۲ ابداع شد که توسط یک مرد استرالیایی از خود منتشر کرد. اخیرا انجمن



و جامعه برای حل بحران در زمینه برقراری ارتباط و یا حل نیازهای مورد توجه قرار گرفتن و مورد محبت قرار گرفتن که در هرم نیازی مازلو وجود دارد یافت. افرادی با مشخصه های توجه طلب با اعتماد بنفس پایین. خود شیفته. افراد دوری گزین. افرادی که به دنبال آخرین مد هستند و غیره یافت. معمولا این افراد دوست دارند دیده شوند و اعتماد بنفس کمتری دارند و مدام توجه دیگران را به خود جلب میکنند. فاجعه ای که عکس سلفی به بار آورد: «دنی بومن» یک نوجوان بریتانیایی ۱۹ ساله مدرکی است که عملا نشان داد داستان اعتیاد به عکس سلفی تا ظهور یک بیماری روانی قدرتمند پیشروی دارد. وی روزانه بیش از ۲۰۰ عکس سلفی میگرفت! این نوجوان به علت یک عکس سلفی بد از خود ناامید شده بود و اقدام به خودکشی کرد برای مداوای این بیماران از روش رفتار درمانی استفاده میشود که برای کمک به بیمار و تشخیص دلایل رفتارهای وی به فرد اموخته میشود که چگونه خود را بهبود دهند.

**کسانی که به صورت افراطی از خود عکس سلفی می گیرند و به فضاهای مجازی می فرستند اختلا روانی دارند که سلفیسیس نامیده می شود، و این گونه آدم ها کمبود عزت نفس و صمیمیت با دیگران دارند.**

روانپزشکی امریکا تمایل عکس گرفتن از خود و یا همان عکس سلفی را بعنوان اختلال روانی تایید کرده است که انرا با اصطلاح سلفیتیس نامیده اند. تعریف: تمایل وسواسی اجباری برای گرفتن عکس از خود و فرستادن آن در شبکه های اجتماعی تا بتواند کمبود عزت نفس و شکاف حاصل از فقدان صمیمیت را جبران نمایند و در ۳ سطح رده بندی میشود: ۱- الب مرزی ۲- حاد ۳- مزمن ۱- اگر روزی تاسه عکس سلفی از خود میگیرید اما آنها را در شبکه های مجازی

و اجتماعی به اشتراک نمیگذارید در رده ی سلفیتیس لب مرزی قرار میگیرید. ۲- اگر روزی حداقل سه تا عکس از خودتان به این شبکه ها ارسال میکنید دچار اختلال سلفیتیس حاد هستید.

۳- اگر اشتیاق غیرقابل کنترلی برای گرفتن روزانه شش عکس از خود و ارسال آنها را تجربه میکنید شما دچار اختلال سلفیتیس مزمن هستید. ریشه های بیماری سلفیتیس را میتوان تعارض فرد با محیط

حتما بعضی از افراد را دیده‌اید که در هر موقعیتی ترجیح می‌دهند کت و شلوار بپوشند و اصلا دل‌شان نمی‌خواهد از لباس‌های تیره همیشگی‌شان دل بکنند. برعکس عده‌ای هم هستند که قید و بندی در پوشیدن لباس‌های تمیز و مرتب ندارند و شلخته‌وار لباس‌های اسپرت را حتی در موقعیت‌های رسمی انتخاب می‌کنند. به هر حال اینکه هر فردی چه لباسی را می‌پسندد به سلیقه و نظرش بستگی دارد اما انتخاب همیشگی یک نوع پوشش می‌تواند تا حدودی بخش‌هایی از شخصیت درونی افراد مختلف را برای تان روشن کند. دکتر تقوی، روانشناس سلامت، افراد را براساس نوع لباس‌های مورد پسندشان و رفتارها و عادت‌هایی که در لباس پوشیدن دارند به چند گروه تقسیم و بارزترین ویژگی‌های آنها را بیان می‌کند. اگر شما هم دوست دارید باتوجه به لباس پوشیدن، بعضی از ویژگی‌های شخصیتی خودتان یا اطرافیان تان را تا حدودی بهتر بشناسید با ما همراه شوید.



### وابسته‌ها؛ لباس موردپسند محبوب‌شان را

#### به تن می‌کنند

شخصیت‌های وابسته شخصیت‌هایی هستند که در حد افراطی به دیگران وابستگی دارند. این افراد به توانایی‌های خود مطمئن نیستند از این‌رو مسوولیت‌های مهم زندگی‌شان را گردن دیگران می‌اندازند. توانایی تحمل تنهایی را ندارند. مدام به تایید دیگران نیازمند هستند و معمولا به علت وابستگی زیادی که به دیگران دارند و ترسی که از طرد شدن توسط دیگران به آنها دست می‌دهد به هیچ‌وجه توانایی مخالفت با اطرافیان‌شان را ندارند و به راحتی به دیگران اجازه می‌دهند که حقوق‌شان را پایمال کنند. این افراد در لباس پوشیدن هم علاقه و نیاز خودشان را در نظر نمی‌گیرند و دنبال گرفتن تایید از افرادی هستند که به آنها وابسته اند چون گرفتن تایید از جانب دیگران برای آنها اهمیت زیادی دارد معمولا پیرو مد هستند. به ندرت پیش می‌آید که تنهایی لباس بخرند و هنگام انتخاب، خرید لباس و ست کردن آن به شدت نظر شخصی که به او وابسته اند برای‌شان اهمیت دارد. دائم نظر دیگران را راجع به لباس‌هایی که می‌پوشند می‌پرسند. اگر شخصی که به او وابسته‌اند مدل یا رنگ خاصی را در لباس بپسندد سعی می‌کنند برای جلب نظر و تایید او بیشتر مواقع لباسی با آن مدل و رنگ را انتخاب کنند.

### مرزی‌ها؛ شلخته و نامرتب لباس می‌پوشند

شخصیت‌های مرزی آن دسته افرادی هستند که در بیشتر حوزه‌های زندگی‌شان بی‌ثبات و ناپایدارند. معمولا دچار نوعی احساس مزمن کسالت و بی‌حوصلگی هستند. نگاه همه یا هیچ یا سیاه و سفید نسبت به همه چیز دارند یعنی همه چیز را یا خوب خوب می‌دانند یا بد بد. درواقع این افراد نمی‌توانند هیچ چیز را خاکستری ببینند. شلختگی در لباس یکی از ویژگی‌های این افراد است. کم‌لباس این دسته از افراد معمولا به هم ریخته و آشفته است. علاقه زیادی به افزایش تعداد لباس‌های شان دارند و در خریدن لباس زیاده‌روی می‌کنند. درواقع دچار وسواس لباس خریدن هستند یعنی لباس خریدن نوعی احساس آرامش به آنها می‌دهد. معمولا خودشان دقیق نمی‌دانند که چه لباس‌هایی دارند از این رو با اینکه لباس‌های زیادی دارند اما برای پوشش و آراستگی ظاهرشان اهمیت چندانی قائل نیستند. معمولا لباس‌های خوب، زیبا و شیکی را می‌خرند اما در نوع پوشیدن و ست کردن آنها همیشه نوعی عدم آراستگی و ظرافت، آشفته‌گی و شلختگی دیده می‌شود. اغلب لباس‌های شان اتوکرده نیست و ست‌های هماهنگ و شکیلی ندارند.

### جین پوش‌ها راحت‌طلبند

دسته‌ای از افراد به پوشیدن لباس‌های جین علاقه زیادی دارند. راحتی و دوام یکی از بارزترین ویژگی‌های لباس‌های جین و مظهر لباس اسپرت در همه جای دنیاست. از این رو راحتی برای افرادی که بیشتر لباس‌های شان جین است در اولویت قرار دارد. اگر افراد میانسال همیشه جین بپوشند نشان‌دهنده سرزندگی و احساس جوانی است. درواقع آنها جین می‌پوشند تا هم به خودشان و هم به دیگران القا کنند که هنوز جوانند و احساس سرزندگی می‌کنند. سرزندگی، نشاط، سبک‌باری و انعطاف‌پذیری از ویژگی‌های مشخص این افراد است..





# روانشناسی خوش تیپی



## جادو جملی‌ها؛ لباس‌ها و زیورآلات

### عجیب و غریب را می‌پسندند

افرادی که در تیپ شخصیتی جادو جملی قرار می‌گیرند افکار و باورهای عجیب‌وغریبی داشته‌اند و به خرافات اعتقاد زیادی دارند. درواقع برداشتی که از مسائل مختلف و عادی دارند بسیار عجیب و غیرعادی است. به دلیل واکنش‌هایی که افراد به رفتارها و باورهای عجیب‌وغریب آنها نشان می‌دهند معمولا در موقعیت‌های اجتماعی معذب و ناراحت به نظر می‌رسند. دوستان کمی دارند و گاهی نگرش‌شان به بعضی مسائل بدبینانه و مشکوکانه است. این نوع باورها و شیوه‌اندیشیدن‌شان روی شیوه ارتباط برقرار کردن این افراد با دنیای بیرون تاثیر می‌گذارد از این رو معمولا لباس‌هایی را انتخاب می‌کنند که با لباس‌های معمولی که اغلب افراد جامعه می‌پوشند متفاوت باشد و گونه‌ای از رمزآلودگی و پنهان کاری را نشان بدهد. درواقع این دسته دوست دارند با انتخاب نوع لباس‌شان نشان بدهند انسان‌هایی هستند که همیشه با نیروهای دیگری در تماسند و قادرند با این توانایی و قدرتی که دارند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند. لباس‌های انتخابی این تیپ شخصیتی بسیار شبیه لباس‌هایی است که رمال‌ها و جادوگرها به تن می‌کنند.

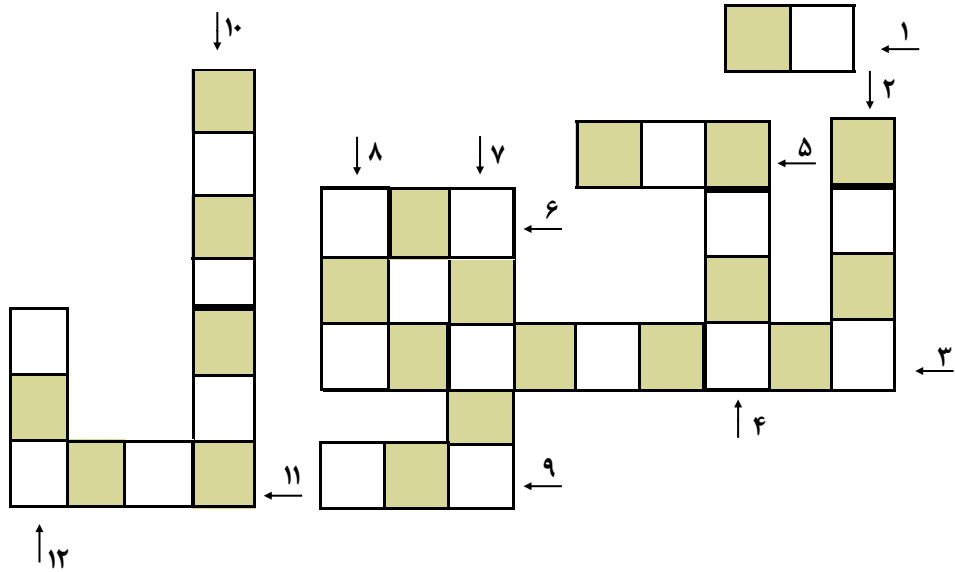
## ضداجتماعی‌ها؛ خشن و خارج از مد

این دسته افراد توانایی خوبی برای سازگاری با قوانین و موازین اجتماعی ندارند و به نوعی از آنها سر باز می‌زنند. دروغ‌گویی و فریبکاری یکی از ویژگی‌های این افراد است. تحریک‌پذیر و پرخاشگر هستند همچنین بی‌احتیاط و بی‌مسئولیت. این افراد دوست دارند با نحوه لباس پوشیدن‌شان به گونه‌ای به اجتماع نشان دهند که با آن متضاد و مخالفند و معمولا مانند شخصیت فیلم‌هایی که نوعی از خشونت، تضاد و جرم و جنایت را نشان می‌دهند لباس می‌پوشند. درواقع تلاش می‌کنند به گونه‌ای لباس بپوشند که بیانگر نوعی رفتارهای تهدیدآمیز باشد. مثلا اگر پیراهن می‌پوشند دکمه‌های یقه را باز می‌گذارند یا پاشنه کفش‌شان را می‌خوابانند. برای اینکه تضادشان را با اجتماع نشان دهند لباس‌های قدیمی و خارج از مد را می‌پسندند. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد این است که برای رسیدن به اهداف‌شان دیگران را فریب می‌دهند. در این صورت به ظاهرشان اهمیت زیادی می‌دهند و نهایت تلاش‌شان را می‌کنند تا لباس‌هایی را انتخاب کنند که بسیار شیک و آراسته به نظر برسند.

## گوشه‌گیرها؛ ساده و تک‌رنگ پوش

افراد گوشه‌گیر به ندرت به برقراری ارتباط با دیگران و داشتن روابط دوستانه علاقه نشان می‌دهند و فعالیت‌های انفرادی را به هر چیزی ترجیح می‌دهند. نسبت به انتقاد یا تحسین دیگران بی‌تفاوت هستند. گوشه‌گیری، بی‌تفاوتی و سردی بهترین کلمات برای توصیف حالات روحی این دسته است. از این رو این گروه سعی می‌کنند لباس‌هایی را انتخاب کنند که خیلی به چشم نیفتد. تمیز بودن برای این افراد اهمیت زیادی دارد. معمولا تنوع زیادی در لباس پوشیدن‌شان ندارند و تعداد لباس‌های‌شان متعدد نیست مثلا به جای چندین دست‌کت و شلوار در طرح‌ها و رنگ‌های متفاوت یک یا دو مدل ساده کت و شلوار دارند و سعی می‌کنند لباس‌هایی با مدل‌های ساده تک‌رنگ (رنگ‌های ملایم و خنثی مایل به تیره مثل کرم، خاکستری، قهوه‌ای و...) را انتخاب کنند. به هیچ وجه لباس‌هایی که طرح‌های شلوغ و آرم‌های خیلی توی چشم دارند مورد پسند گوشه‌گیرها نیست. لباس‌های جین، و اسپرت و بسیار ساده معمولا مورد پسند این شخصیت‌هاست.

## طراحان جدول: سعیده خدایی و مهدی پروین پور



- ۱- نوعی از عقب مانده ذهنی
- ۲- اختلالی در کودکان که باعث رفتار ضد اجتماعی می شود
- ۳- نوعی عملکرد بی دلیل و بیهوده در کودکان
- ۴- از انواع اختلال های حرکتی
- ۵- بنیان گذار روانشناسی بالینی
- ۶- نوعی رفتار سردرگم که فرد مبتلا نسبت به محیط از خود نشان می دهد.
- ۷- از افراد رفتارگرا
- ۸- نوعی امواج مغزی
- ۹- از ساختارهای فرویدی
- ۱۰- نوعی از سندرم های کودکان استثنایی
- ۱۱- پدر روانشناسی نوین
- ۱۲- از انواع عواطف

رمز جدول:

رمز جدول را از بین حروف جواب سوالات شماره ۳، ۵ و ۷ پیدا کنید.

راهنمای رمز جدول: از اعضای گوش میانی می باشد