سخن سردبیر

دانشجویان، طالبان علم و صاحبان عمل، سلام

سلامی به گرمی آفتاب و به اولین اشعه‌ی تابناک یک صبح پاییزی
و سلامی به وسعت دریای علم و به زیبایی آسمان اندیشه
سلامی به بوی خوش یک صبح بارانی
فصل پاییز علاوه بر زیبایی‌های طبیعت از زیبایی‌هایی چون آغاز سال تحصیلی، هفته کتاب و کتابخوانی، هفته دانشجو و هفته پژوهش را در خود جای داده است که زیبایی معنوی را به آن می‌افزاید. فصل‌نامه حاضر که توسط دفتر مشاوره موسسه آموزش عالی کاویان تهیه شده است، ضمن دعوت دانشجویان علاقه‌مند به همکاری در زمینه ارائه مطالب علمی درخصوص مشاوره و روان‌شناسی، از دانشجویانی که با این فصلنامه همکاری داشتند کمال تشکر را دارد. به امید همکاری بیش از پیش.

فهرست مطالب

معرفی دفتر مشاوره ۲
اخبار و فعالیت های دفتر مشاوره ۴
کارگاه مهارت های زندگی ۶
تمرین ۱۵ دقیقه ای برای رفع استرس ۷
مقاله: موفقیت ازدواج دانشجویی مرهون چه مولفه هایی است؟ (قسمت ۲) ۸
پرسش و پاسخ ۱۲
مهارت های زندگی (قسمت ۲) ۱۳
درسی برای زندگی: خاطره ای از آرون گاندی ۱۸
بیماری اسکلروز ALS چیست؟ ۱۹
دادستان، مادر روان شناسی ایران ۲۲
مقاله: اثرات صدا بر عملکرد انسان ۲۴
راه های افزایش اعتماد به نفس ۲۷
معرفی کتاب ۳۰
آدم ها ۳۲

مدیر مسئول:
مهدی منیری

سردبیر:
فاطمه حاجی اربابی

طراحی و صفحه آرایی:
مرتضی ریسمان باف

چاپ:
نشر تمرین

همکاران این شماره:
احمد حسینی، آزاده حیدری
امین قاضی زاده سیدحسن حجازی

معرفی دفتر مشاوره

انسان برای زندگی موفقیت‌آمیز نیازمند برخورداری از آرامش، سلامت و کارآمدی در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی می‌باشد. تغییرات اجتماعی - فرهنگی سریع، تحول در ساختار خانواده، پیچیدگی و گسترش شبکه ارتباطات انسانی و وسعت و تنوع منابع اطلاع‌رسانی موجب گردیده است، جوامع انسانی خصوصاً قشر جوان با مسائل و مشکلات متعدد مواجه شوند و از طریق توسل به روش‌هایی که گاه از پشتوانه منطقی برخوردار نبوده و فاقد دورنمای روشن و امیدبخش می‌باشند به فشارها، چالش‌ها و انتظارات گسترده زندگی امروز واکنش نشان دهند.

دانشگاه‌ها و محیط‌های دانشجویی نیز که در برگیرنده بخش قابل ملاحظه‌ای از نخبگان و فرهیختگان جوان جامعه می‌باشند همسو با فضای در حال گذار موجود، درگیر چالش‌ها و دگرگونی‌هایی گردیده‌اند. از این رو تغذیه و حمایت ذهنی، روانی و اجتماعی دانشجویان و دانشگاهیان نیازمند آموزش فرهنگ گفتگو، تفکر انتقادی و ایجاد مهارت‌ها و توانمندی‌هایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه، مقابله با استرس‌ها و هیجان‌های روزمره، افزایش خودکارآمدی، برقراری ارتباط مؤثر و سایر توانایی‌های روانی اجتماعی می‌باشد. بنابراین لازم است در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی، در جهت ارتقای سطح بهداشت روان فردی و اجتماعی دانشجویان و سایر دانشگاهیان که در تعامل و ارتباط متقابل با دانشجویان قرار دارند گام‌های مؤثری برداشته شود.

دانشجویان دانشگاه‌ها به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحویل خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی، به ویژه در سال‌های اول ورود به دانشگاه، فشارها و ناراحتی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند که از آن جمله می‌توان به گسستن از زندگی قبلی در خانواده، ورود به زندگی دانشجویی و نیاز به سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه، مدیریت مسائل معیشتی، تحصیلی و عاطفی اشاره کرد. سایر کارکنان دانشگاه‌ها که با قشر دانشجویی در ارتباط مستقیم قرار دارند نیز به نوبه خود در افزایش و

تشدید یا کاهش و ترمیم مشکلات ویژه دانشجویان سهیم می‌باشند و لذا دانشجویان و دانشگاهیان نیازمند بذل توجه خاص می‌باشند. با عنایت به مسائل و مشکلات و دغدغه‌های جامعه دانشگاهی، ضرورت تدسیس مرکزی به منظور تأمین، توسعه بهداشت روانی در فضای دانشگاه‌ها و ارائه مداخلات پیشگیرانه، مشاوره‌ای و درمانی، آشکار می‌گردد.

در دفتر مشاوره دانشجویی از زیرمجموعه‌های معاونت

دانشجویی فرهنگی به شمار می‌رود که از سال ۱۳۹۱ تشکیل گردیده و مسئولیت اجرایی آن به عهده خانم دکتر حاجی اربابی دکترای روانشناسی می‌باشد، دانشجویان توانسته‌اند از خدمات مشاوره‌ای متفاوت بهره‌مند گردند خدمات این مرکز مواجهه با مسائل مختلف زندگی فردی، خانوادگی،

اجتماعی، تحصیلی، ازدواج...

مشکلات دانشجویی اغلب چالش برانگیز و همراه با احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب، استیصال و درماندگی است. ورود به دانشگاه و شروع دوره تحصیلی دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف زندگی برای فرد به وجود می‌آورد، معمولاً تنش‌آور است و گاهی ممکن است دسترسی نداشتن به منابع حمایتی مطمئن، بحران‌هایی را برای دانشجو بوجود آورد. فعالیت‌های مرکز مشاوره را می‌توان به دو بخش به صورت زیر اعلام نمود:

الف) مشاوره مسائل زندگی، خانوادگی و روحی روانی که شامل:

- مهارت‌های قبل و بعد از ازدواج (مشاوره ازدواج)
- مسائل و موارد اخلاقی و رفتاری (ارتباط مؤثر)
- تقویت روحیه سلامت روان و برطرف نمودن وسواس و اضطراب
- تقویت اعتماد به نفس و ایجاد موفقیت در زندگی
- مشاوره خانواده و ایجاد مهارت‌های زندگی

ب) مشاوره مهارت‌های تحصیلی که شامل:

- کسب مهارت‌های تحصیلی و ایجاد تقویت بنیه علمی دانشجویان
- ارائه برنامه‌ریزی درسی ویژه دانشجویانی که دچار افت تحصیلی شده‌اند.
- راهنمایی جهت معرفی منابع ارشد در اکثر رشته‌ها با تحقیق و بررسی از صاحب‌نظران از رشته مورد نظر و کسب اطلاع از ادامه تحصیل در خارج و بازار کار رشته‌ها.
- خدماتی از قبیل تدوین و انتشار بروشور، سی‌دی، کتاب، برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی انجام می‌پذیرد.

محرمانه بودن مشاوره

سرفصل کار مشاور محرم راز دانشجویان است، زیرا مطالبی که شما در اولین جلسه و در طی جلسات مشاوره مطرح می‌کنید، محرمانه است. در هر شرایط، هیچ چیز، به هیچ‌کس دیگری، خارج و داخل از دانشگاه، بدون اجازه صریح شما، بازگو نمی‌شود.

اخبار

فعالیت‌های دفتر مشاوره مؤسسه در فصل پاییز

دانشگاه محل تلاقی اندیشه‌های متنوع و فرهنگ‌های گوناگون است. افکار نو و تکنولوژی چنان جوانان نوگرا را احاطه می‌کند که مجالی برای بازگشت به فرهنگ بومی و سنتی باقی نمی‌گذارد.

افکار و بینش جدیدی که دانشجو در دانشگاه با آن روبرو می‌شود گاهی با افکار و بینشی که دانشجو در خانواده در او شکل گرفته متفاوت است و این مسئله باعث پیدایش مشکلات و معضلات خاصی است که به تنهایی و توسط دانشجو قابل حل نیست.

بنابراین حساسیت بیش از حد دانشگاه‌ها ایجاب می کند که از مکانیسم های راهنمایی و پیشگیری بیش از موارد درمانی استفاده شود به قول معروف علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد. تصور ما اکثریت این است که دانشگاه محل تولید علم است لذا گاهی بار فرهنگی و اخلاقی آن فراموش می‌شود.

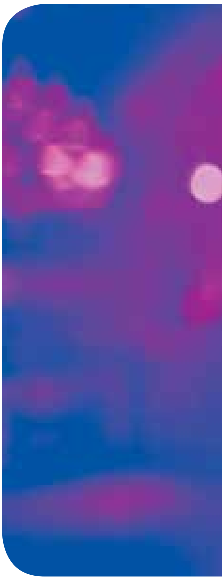
در این راستا دانشگاه‌ها می‌توانند بخش مهمی از وظیفه پرکردن خلاء ذکر شده را از طریق راه‌اندازی مراکز مشاوره و راهنمایی پرنمایند و با ارائه خدمات یاری‌گرانه در این مراکز از جدی‌تر شدن مشکلات جوانان دانشجو جلوگیری نمایند. مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی کاویان که از سال ۹۱ با کادر تخصصی مشغول به فعالیت می‌باشد. در فصل پاییز با آغاز سال تحصیلی ۹۴-۹۳ ریاست دفتر مشاوره مؤسسه با نظارت و برنامه‌ریزی‌های دقیق معاونت محترم دانشجویی – فرهنگی علاوه بر تشکیل جلسات مشاوره برای دانشجویان و بستگان درجه اول آنان، دو جلسه سخنرانی و پرسش و پاسخ، برگزاری طرح پایش سلامت جسم و روان مخصوص دانشجویان ورودی

جدید، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی نیز تهیه و چاپ فصلنامه کاوش شماره ۲ که محتوای روانشناسی دارد را در برنامه‌ی کاری خود قرار داده است.

سخنرانی و پرسش و پاسخ

ارتقاء سطح علمی و رشد استعدادهای دانشجویان از وظایف و اهداف اصلی هر نظام آموزشی محسوب می‌گردد. از این رو با هدف ارتقاء وضعیت تحصیلی دانشجویان و پیشگیری از افت تحصیلی آنان، دفتر مشاوره مؤسسه آموزش عالی کاویان جهت خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان مراجعه کننده در زمینه تحصیلی و برنامه‌ریزی درسی خدمات مشاوره‌ای و راهنمایی ارائه می‌دهد و از آنجایی که مراجعان متعددی در این زمینه به خصوص در بازه‌ی زمانی امتحانات به دفتر مراجعه

می‌کنند، این نیاز، برپایی یک جلسه سخنرانی در این خصوص را لازم می‌داند و جلسه سخنرانی و پرسش و پاسخ تحت عنوان «مهارت‌های مطالعه: روش‌های عملی برای موفقیت در دانشگاه» به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی با سخنرانی خانم دکتر حاجی اربابی در تاریخ ۹۳/۸/۲۴ ساعت ۱۲ الی ۱۳:۳۰ در سالن اجتماعات مؤسسه برگزار شد.



در این جلسه موارد ذیل مورد بحث و بررسی قرار گرفت:

- اهمیت کتاب و کتابخوانی
- مشاوره تحصیلی و نیاز دانشجویان
- اهمیت مطالعه
- پیشرفت تحصیلی
- عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی
- علل ضعف اراده و اهمال کاری
- راهکارهای افزایش قدرت اراده
- تکنیک‌ها و فنون مطالعه
- پرسش و پاسخ

استقبال دانشجویان از این جلسه مشهود بود و در طی جلسه نیز از دانشجویان پذیرایی به عمل آمد.

سخنرانی و پرسش و پاسخ

به مناسبت هفته دانشجو و هفته پژوهش یک جلسه سخنرانی و پرسش و پاسخ توسط آقای دکتر صفاریان طوسی تحت عنوان «دانشجو، ارتباط، موفقیت» در تاریخ دوشنبه ۹۳/۹/۲۴ ساعت ۱۰ الی ۱۱:۳۰ در سالن اجتماعات مؤسسه برگزار شد. ارتباط مؤثر و احساس موفقیت در ارتباط یکی از مهم‌ترین گام‌های زندگی اجتماعی افراد می‌باشد. یکی از علل مهم مراجعه و دریافت مشاوره از سوی دانشجویان ارتباط مؤثر و احساس مثبت موفقیت در این زمینه است. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند.

دفتر مشاوره مؤسسه آموزش عالی کاویان، برپایی یک جلسه سخنرانی در این خصوص را لازم دانست و این جلسه که با استقبال دانشجویان همراه بود را برگزار کرد. در این جلسه موارد ذیل مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

- مثلث دانشجو، موفقیت، ارتباط
- تعریف دانشجو و موفقیت
- سن زبان اجتماعی
- تعریف ارتباط مؤثر
- مهارت‌های ارتباطی چون ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، امتناع، غلبه بر خجالت
- زبان کلام، زبان بدن
- اهمیت و لزوم ارتباط
- عوامل مخل در ارتباط
- راهکارهای ارتباط مؤثر
- پرسش و پاسخ و در انتهای جلسه نیز از دانشجویان پذیرایی به عمل آمد.

کارگاه مهارت‌های زندگی

با شروع دوره دانشجویی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی آغاز می‌شود چرا که در طی دوره‌ی تحصیل می‌توان خود را برای زندگی پس از تحصیل آماده کرد. اگر دید ما به دوره ی دانشجویی صرفاً کسب یک مدرک برای یافتن شغلی مناسب، امکان اینکه این دوره تأثیر شگرفی بر زندگی ما بگذارد ضعیف خواهد بود. ولی چنانچه این ذهنیت در ما شکل بگیرد که زندگی مطلوب نیازمندی‌های متنوعی دارد که در رأس این نیازمندی‌ها، تسلط داشتن بر مجموعه‌ای از مهارت‌هاست، دوره تحصیلی به تأثیرگذارترین مرحله‌ی زندگی فرد بدل خواهد شد.

مؤسسه آموزش عالی کاویان با همکاری سازمان بهزیستی استان خراسان رضوی به برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی مبادرت ورزید. تعداد جلسات این کارگاه ۶ جلسه تعریف شده که در آن ۷ مهارت خودآگاهی، مدیریت خشم، مدیریت استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت‌های ارتباطی، تفکر خلاقانه و تفکر نقادانه آموزش داده می‌شود. اولین جلسه با استقبال دانشجویان در تاریخ ۱۳۹۳/۹/۲۶ و ۱۳۹۳/۱۰/۳ ساعت ۸:۳۰ برگزار شد. ادامه کلاس‌ها در ترم دوم تحصیلی ادامه می‌یابد.

با آغاز فصل امتحانات و درخواست دانشجویان مابقی جلسات کارگاه مهارت‌های زندگی در بهمن ماه ادامه می‌یابد.

اجرای طرح پایش سلامت جسم و روان

هر سال در آغاز سال تحصیلی طبق بخش‌نامه وزارت علوم برای تمام مؤسسات و دانشگاه‌ها، بحث پایش سلامت جسم و روان برای دانشجویان ورودی سال جدید در تمامی مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری انجام می‌شود. در این طرح که از ۱۰ آبان‌ماه آغاز شده و.... آبان‌ماه پایان یافت.

این طرح شامل دو قسمت سلامت جسم و سلامت روان می‌باشد. در بخش سلامت روان، پرسشنامه‌ی سلامت روان توسط دانشجویان تکمیل می‌شود.

در بخش سلامت جسم نیز ابتدا پرسشنامه‌ای که شامل اطلاعاتی درخصوص نحوه‌ی تغذیه و مصرف دارو می‌باشد و همچنین اطلاعات شخصی تکمیل می‌شود. معاینه‌ی پزشکی قسمت دیگر پایش سلامت جسم است. این بخش شامل: فشار خون، قد، وزن، بینایی‌سنجی و معاینه‌ی دهان و دندان است.

اگر یک دانشجو در سلامت جسم دارای مشکل خاصی بود، مثلاً اگر مبتلا به فشار خون بود، باید دوباره به درمانگاه ما مراجعه نماید. اگر دانشجو به دارو یا آزمایش خاصی نیاز داشت اقدامات و پیگیری‌های لازم برای درمان وی صورت می‌گیرد.

این طرح تقریباً وظیفه‌ی غربال‌گری را در سطح دانشگاه‌ها دارد. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری‌هایی هستند که به علت بی‌علامتی از آن بی‌خبر هستند و سال‌ها با آن بیماری زندگی می‌کنند و در آینده دچار عوارض آن بیماری می‌شوند؛ مثل بیماری فشار خون. این طرح با غربال‌گری که انجام می‌دهد این بیماران را پیدا می‌کند و سپس اقدامات لازم جهت درمان و علت‌یابی صورت می‌گیرد. در واقع هدف این طرح بیماریابی و بالابردن سطح سلامت جامعه است.

این مزاحم‌ها همیشه و همه جا وجود دارند تا جایی که حتی گاهی دیگر حضور آنها را متوجه نمی‌شویم. جسم و فکر ما طی فرآیندی که سازگاری حسی نامیده می‌شود، با این تجاوزها و مزاحمت‌ها خو گرفته است. در واقع، ما نسبت به این دردها بی‌حس شده‌ایم. اما چه از آن آگاه باشیم و چه نباشیم، این دردها کماکان وجود دارند و ما را اذیت می‌کنند. همین سال پیش این جمله را بارها و بارها از دوستان و اطرافیانم شنیده‌ام: «واقعاً دیگر بریده‌ام. احساس می‌کنم دیگر چیزی برای ارائه دادن به کسی ندارم.» حرف‌های نومیدی، این حرف‌ها نشان‌هنده این است که این مردها و زن‌ها، مثل میلیون‌ها آدم دیگر، در برابر این آزارها و مراحمت‌ها مغلوب شده‌اند. این افراد، که به اندازه کافی از این مزاحمت‌ها، به خودشان تعطیلی و استراحت نداده‌اند، در برابر تأثیرات بسیار زیاد آن آسیب‌پذیر شده‌اند، و چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، حالا مجبورند که کاری که همه این مدت نکرده بودند را انجام دهند: یعنی باطریشان را از نو شارژ کنند.

پس چه باید کرد؟ تنها راه چاره این است که با مدیتیشن این آرامش و سکوت را برای خودتان ایجاد کنید.

تحقیقات و مطالعات بسیار زیادی نشان داده است که مدیتیشن راهی بسیار عالی برای کاهش یا حتی از بین بردن عواقب جسمی استرس است. مدیتیشن اگر به طور مداوم و منظم انجام شود، ضربان قلب و تنفس را پایین آورده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این تمرینات حتی می‌تواند بیماری‌هایی مثل دیابت و ورم مفاصل، اضطراب و افسردگی، میگرن و وسواس را نیز بهبود بخشد.

برای خیلی از افراد، کلمه مدیتیشن تصاویری از راهبان بودایی را در نظر مجسم می‌کند که چهار زانو و بی‌حرکت برای ساعت‌ها و یا حتی روزها روی زمین می‌نشینند. اما مدیتیشن حتماً نباید اینقدر عجیب و غریب باشد تا تأثیر بگذارد. من خودم شخصاً فواید بسیار زیادی از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مدیتیشن (تلاش برای متمرکزکردن ذهن) در روز می‌برم. گاهی اوقات چهار زانو و گاهی اوقات دو زانو روی زمین می‌نشینم، خیلی وقت‌ها هم عادی روی صندلی می‌نشینم اما همه تلاشم این است که محلی را برای این کار انتخاب کنم که به ساکت‌ترین شکل

ممکن باشد.

اول چشم‌هایم را می‌بندم و چند نفس عمیق می‌کشم (سعی می‌کنم این تنفس از راه بینی باشد، چه دم و چه بازدم) و به این ترتیب پروسه ریلکسیشن را کم کم شروع می‌کنم. بعد سعی می‌کنم تمرکزم را روی تنفسم متمرکز کنم، به داخل و خارج رفتن هوا و نقاطی از بدنم که این هوا با آنها برخورد می‌کند. هر از گاهی تمرکزم بر هم می‌خورد و فکری مشغولم می‌کند. به محض اینکه متوجه این مسئله شوم، به آرامی سعی می‌کنم دوباره روی تنفسم متمرکز شوم. حتی بعد از گذشت ۱۵ دقیقه وقتی چشمانم را باز می‌کنم، شدیداً آرام‌تر شده‌ام و برای مواجهه با چالش‌های آن روز آماده هستم.

البته راه‌های مختلف دیگری هم برای مدیتیشن وجود دارد. مثلاً خیلی از افراد سعی می‌کنند توجهشان را روی نقطه ارتباط دست‌هایشان متمرکز کنند، خیلی‌های دیگر به یک شیء ثابت خیره می‌شوند. افراد دیگری هم برخی صداهای خاص که مانترا نامیده می‌شود را تکرار می‌کنند. وجه اشتراک همه این روش‌ها همان تمرکز است. وقتی به تمرکز رسیدید، حتی برای چند لحظه، آن وقت اهمیت آن را متوجه می‌شوید.

تمرکز می‌تواند همیشه و همه جا با شما باشد. پس حتی اگر سر و صداهای اطراف هم وجود داشته باشد می‌توانید با تمرکز خودتان را در جزیره‌ای زیبا و آرام تجسم کنید و ۵ دقیقه آرامش خودتان را بگذرانید.

موفقیت ازدواج‌های دانشجو
(قسم

تصمیم‌گیری برای انتخاب همسر بی‌شک یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی هر فرد است. دانشجویان برای موفقیت در ازدواج دانشجویی و تشکیل زندگی مشترک پایدار باید به برخی اصول توجه کنند. در فصلنامه پیش به بررسی تطابق و تناسب سنی دختر و پسر پرداخته شد. و در ادامه...

تناسب و تطابق جسمانی

تطابق جسمانی، تناسب اندام و تطابق وزن و قد برای انتخاب همسر نکته مهمی است. اگر وضعیت جسمانی و ظاهری دختر و پسر با هم تناسب داشته باشد رابطه را پایدارتر می‌کند. شاید در ابتدا بگوئیم که بعد جسمانی زیاد مهم نیست ولی در ادامه زندگی و در برانگیختگی و کشش جسمانی برای مرد و زن مهم اهمیت خواهد یافت. یک نکته مهم در بعد جسمانی جذابیت‌های ظاهری دختر و پسر است. برای مـردان جذابیت ظاهری و زیبایی زن در اکثر موارد جزء اولویت‌های اول است. زیبایی یعنی داشتن خصوصیات حد وسط، یعنی هماهنگی بین اجزای یک تصویر. برای زنان طبقه اجتماعی، موقعیت اقتصادی، شأن و منزلت اجتماعی، منزلت و اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، قومیت و مذهب، زبان و فرهنگ، در اولویت اول است و جذابیت ظاهری و جسمانی بعد از این موارد قرار می‌گیرد.

تا زمانی که روابط افراد در دوران دانشجویی در قالب

...ی مرهون چه مؤلفه‌هایی است؟
...ت دوم)

...اربابی، دکتری روانشناسی

عرف و شرع اسلامی باشد هیچ اشکالی ندارد اما وقتی به هر دلیلی حتی به بهانه ازدواج، از حد خود خارج شود مشکل‌آفرین و دردسرساز خواهد شد. آشنایی و ازدواج دانشجویی یقیناً یکی از مهم‌ترین و بهترین راه‌های ازدواج جوانان در جامعه امروز محسوب می‌شود. به همین دلیل توجه و توفیق در آن حائز اهمیت است.

تناسب و تطابق اخلاقی

در این مورد دختر و پسر باید از نظر اخلاقی و خلق و خوی به هم نزدیک باشند. طرفین باید در ملاک‌هایی همچون صداقت، وفاداری و تعهد، حساسیت، خونگرمی، مهربانی، ملایمت، صبر و شکیبایی، عدم رفتارهای پرخاشگرانه و توهین‌آمیز، متانت و سنگینی و وقار به توافق برسند.

تطابق و تناسب فرهنگی

شرایط فرهنگی و آداب و رسوم دو خانواده باید به هم نزدیک باشد. ترجیحاً توصیه می‌شود برای تطابق فرهنگی اگر دختر و پسر از یک فرهنگ باشند فضای ازدواج بهتر جواب می‌دهد. چرا که نحوه معاشرت، روابط درون خانوادگی، روابط اجتماعی، تربیت فرزندان و... متأثر از فرهنگ است.

تطابق و تناسب اقتصادی فرد و خانواده

شرایط اقتصادی و مالی خانواده در فضای شکل‌دهی شخصیت دختر و پسر نقش بسزایی دارد. در نوع نگاه به زندگی، به آینده و تصمیمات‌اش، در برنامه‌ریزی‌های زندگی و... تناسب خانوادگی بهتر به پایداری و استقلال زوجین کمک می‌کند. از طرفی داشتن شغل مناسب، درآمد کافی، در صورت امکان داشتن سقف برای زندگی مهم است. در زمان دانشجویی اگر دانشجوی پسر که خواستار تشکیل زندگی مشترک است امکانات مالی برای شروع زندگی را داشته باشد ازدواج تعریف شده است. درآمدی تعریف شده که از کار در کنار تحصیل فراهم می‌شود و خانواده او را در ابتدای امر یاری دهند. ولیکن به معنای وابستگی مالی به خانواده‌ها نباشند که این امر اجازه دخالت آن‌ها را در آغاز زندگی مشترک فراهم می‌کند و اختلافات از همان آغاز رقم می‌خورد.

تطابق و تناسب اعتقادی، ارزشی و معنوی

تطابق و تناسب فردی و خانوادگی در مسائل اعتقادی و ارزشی نقش مهمی در پایداری رابطه زوجین دارد، از این رو عدم تناسب در این بعد می‌تواند فضای زندگی را دستخوش اختلال کند. یکی حجاب را چادر می‌داند، دیگری حتی مانتو را هم قبول ندارد. یکی زندگی مرفه را در تعارض با مذهب می‌بیند، دیگری نمی‌بیند. یکی مسافرت به مشهد و عتبات عالیات را می‌پسندد و دیگری دریا، جنگل، کیش و اروپا و... را. طرفین باید جهان‌بینی یکسانی داشته باشند، باور و ارزش‌های مذهبی یکدیگر را پذیرش کنند و به ضدیت آن نپردازند.

تطابق و تناسب عاطفی

این که دختر و پسر به این نکته مهم رسیده باشند که بدانند برای چه می‌خواهند ازدواج کنند. آیا به بلوغ عاطفی رسیده‌اند. آیا توان همراهی با یکدیگر را دارند. آیا می‌توانند پاسخ‌گوی نیازهای عاطفی هم باشند؟

اهمیت دارد، مسأله سن ازدواج در این بعد خیلی مهم است. این که نسبت به رفتارهای خودآگاهی و شناخت داشته باشند. خواسته‌ها و نظرات خود را قاطعانه بیان کنند.

بعد جغرافیایی

بعد جغرافیایی در انتخاب همسر مهم است. ضمن آن که به بعد فرهنگی هم مربوط می‌شود. محل سکونت دختر و پسر (بالای شهر و پایین شهر بودن، شهری و روستایی بودن شهر استان) مهم است. اینکه پس از ازدواج می‌خواهند کجا زندگی کنند نیز هم مهم است. ازدواج با غیربومی می‌تواند زمینه اختلافات را فراهم کند.

توصیه‌های مهم برای دانشجویان

ـ نباید نگاه وسواس‌گونه داشت و این معیارها را خیلی ایده‌آلی در نظر گرفت. باید دیدی بالغانه داشت. دختر و پسر دانشجو باید در حد خودشان رشد کرده باشند. باید نیمه پر لیوان را دید نه نیمه خالی را. طرفین نباید از همدیگر انتظار کامل و صد در صد داشته باشند. مدل معیارها مهم و تعیین کننده است. چون هیچ کسی کامل نیست و ازدواج موفق می‌تواند ما را به سمت دست یافتن به کمال هدایت کند.

ـ مراقبت باشند قبل از رسمی شدن قضیه یا عقد درگیر روابط عاطفی عمیق با فرد مقابل نشوند.

ـ دوران آشنایی‌شان تحت نظر خانواده باشد تا از مسیر طبیعی خود خارج نشود.

ـ در دوران آشنایی به میزان تناسب خود با فرد مقابل در زمینه‌های مختلف اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و... توجه بسیار داشته باشد.

ـ مراحل گفت و گو، تحقیق و بررسی را به صورت دقیق و اصولی انجام دهند و به شناخت سطحی‌شان اکتفا ننمایند.

بسیار اتفاق افتاده که برخی از افراد سودجو به بهانه

ازدواج با فرد مقابل رابطه برقرار می‌کنند و پس از ایجاد دوستی و رابطه عاطفی نه تنها رابطه با ازدواج ختم نمی‌شود، بلکه باعث ایجاد مشکلاتی چون افت شدید تحصیلی، برقراری ارتباط‌های غیراخلاقی، ابتلا به بیماری‌ها و اختلالات روانی مثل افسردگی‌های حاد، اقدام به خودکشی و... نیز می‌شود. بررسی این مشکلات به این معنا نیست که ازدواج دانشجویی از

آنکه ثروت خود را باخت، زیاد باخته است. ولی آنکه شهامت خود را باخت پاک باخته است.
سر وانتس

بیخ و بن اشتباه است. توجه به این نکته حائز اهمیت است که حرکت در هر مسیری هم می‌تواند فرد را به هدف نهایی و پیروزی و موفقیت برساند هم قادر است با کوچک‌ترین انحرافی از مسیر درست او را به پرتگاه بی‌اندازد.

هر وقت خواستی در کار کسی شیطنت کنی، اول خودت را جای او بگذار.
ژول ورن

پرسش

سلام، جوانی ۲۰ ساله هستم در رشته .... درس می‌خوانم. متأسفانه یا خوشبختانه از یکی از همکلاسی‌های خود در کلاس خوشم آمده است (به روایتی عاشق شده‌ام). الان حدود سه ترم است که احساس تنهایی می‌کنم. فکرم درگیر است. خواهش می‌کنم به من راهنمایی کنید. نیازمند کمک در این زمینه هستم. متشکرم

پاسخ

سلام، دوست داشتن از ویژگی‌های بارز خداوندی است. در محیط اجتماعی احترام و پذیرش و مورد علاقه قرار گرفتن و دوست داشتن از نیازهای اساسی هر فرد می‌باشد. علاقه اجتماعی از نیازهای تعریف شده بشر است. ولی علاقه‌مند شدن به فردی و احساس تنهایی را تجربه کردن از جمله مواردی است که شخصیت آسیب‌پذیر را نشان می‌دهد. شما مطلب را بسیار کلی بیان کردید و طبیعتاً پاسخ جامعی را به دنبال دارد. احساس تنهایی و شرایط ناشادی که در آن به سر می‌برید می‌تواند نشان از روابط ضعیف درون خانوادگی شما باشد. همچنین از آگاه نبودن به احساس‌های واقعی خود. یک فعالیت ورزشی مشخصاً می‌تواند در کاهش تکانه‌های عصبی و کنترل انرژی مازاد و احساس رضایت بیشتر مؤثر باشد. درصدد شناخت خود و خانواده‌تان بیشتر برآیید. در این راستا شرکت در جلسات مهارت‌های زندگی و همچنین دریافت راهنمایی و مشاوره از متخصص را توصیه می‌کنم. اهداف زندگی خود را مشخص کنید. اگر بدانید چه خواسته‌ای دارید می‌توانید گام‌های محکم‌تری در مسیر زندگی بر دارید.

مهارت‌های زندگی (قسمت ۲)

در شماره قبلی توانایی‌هایی چون: تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، معرفی شدند. در این شماره به توانایی‌هایی چون خودآگاهی، همدلی می‌پردازیم.

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

ویژگی افراد خودآگاه

آگاهی از نقاط قوت و نقاط ضعف خود

توصیر خود واقع‌بینانه از خود و توضیح ارزش‌ها

آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها

انگیزش برای شناخت و تمرین‌های کسب خودآگاهی

راهکارهای تقویت خودآگاهی

مهم‌ترین عامل موفقیت و شادکامی در زندگی، باوری است که به خود داریم؛ تلاش کنیم آن را کشف کنیم.

انسان‌ها همان‌گونه که می‌اندیشند زندگی می کنند، پس مثبت بیندیشیم.

عواملی که موجب نگرانی در ما می‌شوند را شناسایی کرده و با اولویت‌بندی در برطرف کردن آنها بکوشیم.

با شناخت علاقه‌ها و تمایلات، شوق زندگی در خود افزایش دهیم.

مراقب باشیم! اگر توانمندی‌های ما با غرور همراه باشند، جزئی از ناتوانی‌های ما به شمار می‌روند.

از وابستگی‌ها و هر چیزی که ما را غمگین می کند رها شویم.

پناه بردن به دامن طبیعت می‌تواند به کسب خودآگاهی عمیق‌تر ما کمک کند.

عشق ورزیدن را در خود گسترش داده و از دشمنی و تنفر که زیبایی‌ها را زشت و کدر کرده و انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهند، بپرهیزیم.

زمانی را در سکوت و خلوت بگذرانیم تا به نداهای درونی خویشتن را بهتر بشنویم و به آگاهی عمیق‌تری نسبت به خود دست یابیم.

تصمیم‌ها و اهداف مهم زندگی خود را بنویسیم.

با گفت و گو با افراد نزدیک به خود، فهرستی از نقاط مثبت و منفی خود به دست آوریم.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتوانند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد.

همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

ویژگی افراد دارای همدلی

علاقه داشتن به دیگران و تحمل افراد مختلف

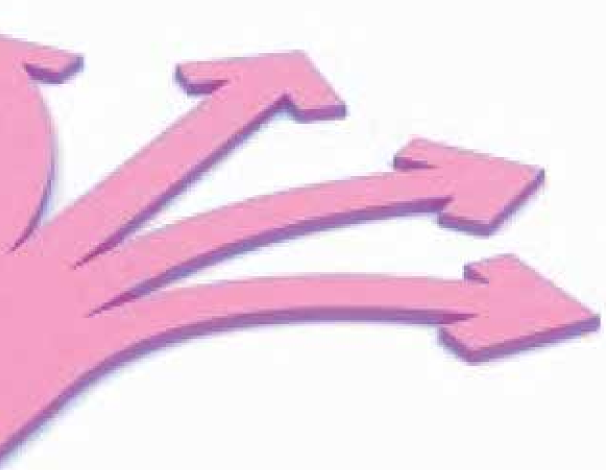
رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر

دوست‌داشتنی‌تر شدن (دوستیابی)

احترام قائل شدن برای دیگران

راهکارهای تقویت همدلی

چون همدلی برپایه خودآگاهی است، هر چه بیشتر نسبت به احساس‌های خودمان آگاهی داشته باشیم،



بهتر می‌توانیم احساس‌های دیگران را درک نماییم.

در زمان همدلی به حالت‌های چهره و حرکت‌های طرف مقابل توجه کنیم و با درک احساس‌هایش به او نشان دهیم که برای اهمیت و ارزش و احترام قائل هستیم.

در ارتباط با دیگران، پیش از اقدام به هر کاری، لحظه‌ای هم که شده خود را به جای آنها قرار دهیم.

هنگام بروز مشکل، احساس‌های خود را با دیگران در میان بگذاریم.

متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه‌ای است و زیاده‌روی در آن امکان سوء استفاده را فراهم می‌آورد.

از افرادی که موجب دلسردی ما شده یا احساس‌های همدلانه ما را جدی نمی‌گیرند، دوری کنیم.

در همدلی با دیگران با دلسوزی و ترحم، مقایسه کردن، دستور دادن، داوری کردن، نصیحت کردن، سرزنش کردن و مقصر دانستن آنها بپرهیزیم، زیرا با این کارها به احساس‌ها پر امید آنها لطمه وارد می‌کنیم.

برای تقویت حس همدلی اعضای خانواده، روابط صمیمانه برقرار کرده و به ارتباطهای عاطفی آنان بیشتر توجه نماییم.

به اواخر دوران کودکی که پیشرفته‌ترین سطوح همدلی پدیدار می‌شوند، بیشتر توجه کنیم.

در هنگام همدلی، احساس‌های خود را شمرده بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش بیشتری بنمایند.

به سخنان طرف مقابل گوش داده و به او اطمینان دهیم که تلاش می‌کنیم مانند او به مشکل نگاه کنیم.

با یادآوری تجربه‌های مشابهی که داشته‌ایم، در درک احساس‌های همدلانه دیگران بهتر عمل می‌کنیم.

مشکلات دیگران را کوچک و بی‌ارزش یا بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم.

بسیار مهم: تلاش کنیم در همدلی راه‌حل ارایه ندهیم، چون طرف مقابل دلش می‌خواهد تنها ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارد و از جانب او درک شود.

درسی برای زندگی

خاطره‌ای از آرون گاندی

دکتر آرون گاندی، نوه‌ی مهاتما گاندی و مؤسس مؤسسه «ام کی گاندی برای عدم خشونت»، داستان زیر را به عنوان نمونه‌ای از عدم خشونت والدین در تربیت فرزند بیان می‌کند: شانزده ساله بودم و با پدر و مادرم در مؤسسه‌ای که پدربزرگم در فاصله هجده مایلی دِربِن (Durban)، در آفریقای جنوبی، در وسط تأسیسات تولید قند و شکر، تأسیس کرده بود زندگی می‌کردم. ما آنقدر دور از شهر بودیم که هیچ همسایه‌ای نداشتیم و من و دو خواهرم همیشه منتظر فرصتی بودیم که برای دیدن دوستان یا رفتن به سینما به شهر برویم.

یک روز پدرم از من خواست او را با اتومبیل به شهر ببرم زیرا کنفرانس یک روزه‌ای قرار بود تشکیل شود و من هم فرصت را غنیمت دانستم. چون عازم شهر بودم، مادرم فهرستی از خوار و بار مورد نیاز را نوشت و به من داد و، چون تمام روز را در شهر بودم، پدرم از من خواست که چند کار دیگر را هم انجام بدهم، از جمله بردن اتومبیل برای سرویس به تعمیرگاه بود. وقتی پدرم را آن روز صبح پیاده کردم، گفت: «ساعت ۵ همین جا منتظرت هستم که با هم به منزل برگردیم.» بعد از آن که شتابان کارها را انجام دادم، مستقیماً به نزدیک‌ترین سینما رفتم. آنقدر مجذوب بازی جان وین در دو نقش بودم که زمان را فراموش کردم. ساعت ۵/۵ بود که یادم آمد. دوان دوان به تعمیرگاه رفتم و اتومبیل را گرفتم و شتابان به جایی رفتم که پدرم منتظر بود. وقتی رسیدم ساعت تقریباً شش شده بود. پدرم با نگرانی پرسید، «چرا دیر کردی؟» آنقدر شرمنده بودم که نتوانستم بگویم مشغول تماشای فیلم وسترن جان وین بودم و بدین لحاظ گفتم، «اتومبیل حاضر نبود؛ مجبور شدم منتظر بمانم.» ولی متوجه نبودم که پدرم قبلاً به تعمیرگاه زنگ زده بود. مچ مرا گرفت و گفت، «در روش من برای تربیت تو نقصی وجود داشته که به تو اعتماد به نفس لازم را نداده که به من راست بگویی. برای آن که بفهمم نقص کار کجا است و من کجا در تربیت تو اشتباه کرده‌ام، این هجده مایل را پیاده می‌روم که در این خصوص فکر کنم.» پدرم با آن لباس و کفش مخصوص مهمانی، در میان تاریکی، در جاده‌های تیره و تار و بس ناهموار پیاده به راه افتاد. نمی‌توانستم او را تنها بگذارم. مدت پنج ساعت و نیم پشت سرش اتومبیل میراندم و پدرم را که به علت دروغ احمقانه‌ای که بر زبان رانده بودم غرق ناراحتی و اندوه بود نگاه می‌کردم. همان جا و همان وقت تصمیم گرفت دیگر هرگز دروغ نگویم. غالباً درباره آن واقعه فکر می‌کنم و از خودم می‌پرسم، اگر او مرا، به همان طریقی که ما فرزندانمان را تنبیه می‌کنیم، مجازات می‌کرد، آیا اصلاً درسم را خوب فرا می‌گرفتم. تصور نمی‌کنم. از مجازات متأثر می‌شدم اما به کارم ادامه می‌دادم. اما این عمل ساده عاری از خشونت آنقدر نیرومند بود که هنوز در ذهنم زنده است گویی همین دیروز رخ داده است. این است قوه عدم خشونت.

بیماری: اسکلروز جانبی آمیوتروفیک چیست؟ ALS

اسکلروز جانبی آمیوتروفیک یک بیماری عصبی پیشرونده است که سبب زوال تدریجی سلول‌های عصبی‌ای می‌شود که وظیفه کنترل حرکت ماهیچه‌ها را به عهده دارند. با پیشرفت بیماری، افراد مبتلا رفته رفته توانایی کنترل حرکت ماهیچه‌هایشان را از دست می‌دهند. به عبارت دیگر، با مرور زمان فرد مبتلا ارام آرام توانایی‌های حرکتی خود را از دست می‌دهد. البته توانایی تفکر و حافظه این افراد معمولاً تحت تأثیر این بیماری قرار نمی‌گیرد. به علاوه، این بیماری مسری نیست و جزو سرطان‌ها نیز به شمار نمی‌رود. ALS به اقتباس از نام بازیکن معروف بیسبال آمریکایی که به این بیماری مبتلا شده بود به «بیماری لو گریگ (Lougehrig)» نیز معروف است. گریگ، براساس اطلاعات مندرج در وب سایت شخصی‌اش، نخستین علائم بیماری را در سال ۱۹۳۸، یعنی حدود ۳۵ سالگی، نشان داد والبته پزشکان به مدت یک سال نتوانستند بیماریش را تشخیص دهند. او سرانجام سال ۱۹۴۱ در ۳۷ سالگی به دلیل همین بیماری درگذشت. علت بروز بیماری ALS هنوز ناشناخته است. این بیماری معمولاً افراد ۴۰ تا ۷۰ ساله را هدف می‌گیرد و مردان کمی بیش از زنان در معرض خطر قرار دارند. برخی موارد هم ظاهراً موروثی هستند. احتمالاً ژن‌های خاصی را می‌توان در بروز این بیماری دخیل دانست.

علائم

ـ ضعف و تحلیل رفتن ماهیچه‌ها در ناحیه دست و پا، ماهیچه‌های تنفسی و گلو و زبان، این ضعف معمولاً از دست و پا شروع می‌شود و با گذشت زمان بدتر و بدتر می‌شود.

ـ انقباض، گرفتگی و کوفتگی ماهیچه‌ای در کنار خستگی زودهنگام ماهیچه‌ها

ـ تکلم با سرعت کم چنان که رفته رفته درکش برای دیگران سخت و سخت‌تر می‌شود.

ـ دشواری در تنفس و بلع تا جایی که ممکن است به بروز حالات خفگی بینجامد.

ـ خندیدن یا گریستن بی‌اراده، ناگهانی و لاینقطع

ـ تغییر شیوه راه رفتن و در نهایت از دست دادن توانایی راه رفتن

تشخیص بیماری

به دلیل ماهیت پیچیده و نیز برخی علائم مشابه با سایر بیماری‌های عصبی، لازم است موارد متعدد و نیز جنبه‌های گوناگونی از زندگی و سلامت فرد بیمار بررسی شود. پزشک معالج درباره سوابق سلامت فرد و خانواده‌اش سوالاتی خواهد پرسید، و نیز آزمایش‌هایی به عمل خواهد آورد تا ببینند آیا این علائم بروز می‌کند یا نه:

ـ تحلیل رفتن ماهیچه‌ها و نیز ضعف آنها، به ویژه در دست‌ها و پاها و انقباض ماهیچه‌ای

ـ اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌های دست یا پا به گونه‌ای که در مقابل عوامل حرکت‌دهنده بیرونی سخت مقاومت می‌کنند.

ـ واکنش‌های غیرعادی تاندون‌ها (زردپی‌ها)

ـ علامت بابینسکی (Babinski): وقتی کف پا با یک جسم خارجی از پاشنه به سمت انگشتان تحریک شود،

انگشتان پای فرد مبتلا به ALS به بالا حرکت می‌کنند و از هم باز می‌شوند.

در افراد سالم انگشتان به پایین یا به اصطلاح به داخل خم می‌شوند.

ـ دشواری در دم و بازدم عمیق

ـ ضعف ماهیچه‌های صورت

ـ تکلم نامفهوم

پزشک همچنین بررسی می‌کند که آیا تغییرات زیر نیز برای شما اتفاق افتاده است یا خیر:

ـ تغییر در احساس درد، حس لامسه، و احساس گرما

ـ تغییر در حرکت چشم‌ها

ـ تغییر در فرآیندهای فکری سطح بالا، نظیر: ادراک، استدلال، قضاوت، تخیل

هیچ آزمایش درست و درمانی وجود ندارد که علائم ALS را تأیید کند.

پزشک شما این بیماری را براساس آزمایش در یک فرآیند حذف گزینه‌های احتمالی تشخیص خواهد داد؛ زیرا بخشی از علائم این بیماری با

برخی بیماری‌های دیگر عصبی مشترک است. برای انجام این کار و رسیدن به نتیجه نهایی در تشخیص بیماری، گاهی لازم است برخی روش‌های معاینه و نیز آزمایش‌هایی دیگر به کار گرفته شود.

رایج‌ترین این روش‌ها:

ـ آزمایش خون

ـ آزمایش و تجزیه و تحلیل مایع نخاع

ـ اسکن MRI

متخصصی که در نهایت باید ALS را تشخیص دهد عصب‌شناس، یا همان متخصص دستگاه عصبی است.

دوره بیماری ALS

افراد مبتلا به ALS به طور میانگین سه تا پنج سال پس از بروز علائم بیماری زنده می‌مانند، اما این قانون کلی درباره همه مبتلایان صادق نیست. شواهد نشان می‌دهد برخی مبتلایان بیش از ۵ سال و حتی به مدت ۱۰ سال پس از بروز نخستین علائم نیز زنده مانده‌اند و سپس جان خود را از دست داده‌اند.

علت مرگ بیشتر مبتلایان به ALS ناتوانی در تنفس یا عفونت ریه‌هاست. شاید جالب باشد بدانید یک استثنای عجیب بر قاعده سال‌های زندگی پس از ابتلا به ALS وجود دارد و در حال حاضر هم زنده است و اتفاقاً جزو نوابع نادر در تاریخ علم بشر نیز به شمار می‌رود.

استفن هاوکینگ، فیزیکدان و کیهان‌شناس برجسته بریتانیایی، از سال ۱۹۶۳، یعنی از ۲۱ سالگی که نخستین علائم بیماری‌اش بروز کرده تا الان (چیزی حدود ۵۱ سال) با این بیماری زندگی می‌کند و هر چند تقریباً به لحاظ جسمانی کاملاً ناتوان است، قوای ذهنی‌اش همچنان نبوغ‌آمیز به فعالیت ادامه می‌دهند.

پیشگیری و درمان بیماری ALS

متأسفانه تاکنون هیچ راهی برای پیشگیری از SLA و نیز درمان آن پیدا نشده است. ظاهراً سازمان غذا و داروی آمریکا تنها یک دارو را برای مصرف این بیماران تائید کرده که فقط در برخی مبتلایان مؤثر است و عمرشان را تا حدی افزایش می‌دهد. تعدادی دارو نیز ممکن است به مهار علائم ALS کمک کنند. برای نمونه داروهای مسکن و نیز شل‌کننده‌های ماهیچه‌ای می‌توانند درد ناشی از اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ای را تا حدی تسکین دهند. اما کوشش‌هایی هم صورت گرفته تا زندگی را برای مبتلایان به ALS سهل‌تر سازد. اکنون ابزارهایی در اختیار این بیماران قرار گرفته است که انجام امور شخصی را برایشان ساده‌تر می‌سازد و در بسیاری از موارد در انجام این امور از کمک دیگران بی‌نیازشان می‌کند؛ مثلاً ابزارهایی برای کمک به پوشیدن لباس و نیز وسایل مخصوصی برای خوردن غذا. یک عصای معمولی یا واکر هم می‌تواند راه رفتن را برای برخی از این بیماران تسهیل کند. در کنار این ابزارها، بیمارانی که در تنفس مشکلات عمده‌ای دارند باید به استفاده از ابزارهای کمکی تنفس نیز توجه کنند. اهمیت دستگاه‌های تنفس مصنوعی

در این زمینه بسیار بالاست؛ زیرا می‌تواند برخی بیماران را برای سال‌ها زنده نگه دارد.

حمایت معنوی

حمایت‌ها و پشتیبانی‌های روحیه‌بخش و در بر دارنده انگیزه در نبرد بی‌وقفه بیمار بسیار مهم و حیاتی است. مطمئناً بخش عمده چنین حمایت‌هایی از جانب خانواده و دوستان بیمار خواهد بود، اما مشاوران یا روان‌درمان‌گران خبره هم می‌توانند کمک‌های شایانی به بیمار بکنند یا حتی راهنمایی‌های سودمندی به نزدیکان و اطرافیان او ارائه دهند.

ALS در نهایت بر ماهیچه‌هایی که مسئولیت تنفس، بلع و سایر فعالیت‌های حیاتی بدن را به عهده دارند تأثیر می‌گذارد و در نتیجه، سرانجام به مرگ منجر خواهد شد، اما فراموش نکنیم که پژوهش‌های بسیاری برای یافتن علت و درمان این بیماری همچنان در جریان است و نیز این را هم فراموش نکنیم که استثنا ممکن است برای هر فرد دیگری غیر از هاوکینگ هم رخ دهد.

دادستان، مادر روان‌شناسی ایران

دکتر دادستان از دانشمندان بزرگ و بی‌ادعایی بود که نسلی از پژوهشگران فرهیخته را با شکیبایی و مهربانی پرورش داد. بی‌شک او یکی از معدود قله‌های دانش روان‌شناسی در ایران بود. تلاش‌های مستمر و پیگیر او در طول چهار دهه باعث شد تا تحقیقات کتاب‌خانه‌ای در حوزه روان‌شناسی در ایران به تحقیقات بنیادی و پژوهش‌های میدانی و پیمایشی ارتقا یابد و انصافاً از معدود پژوهشگرانی بود که کاملاً بر تمام روش‌ها و فنون تخصصی تحقیق بنیادی و پیمایشی احاطه و تسلط کامل داشت. او همچنین گروه‌هایی مستعد از دانشجویان مقاطع تحصیلی فوق‌لیسانس و دکتری را در تیم‌های تحقیقاتی سازماندهی کرد و تا پایان عمر مانند مادری دلسوز، کودک پژوهش علمی در این مرز و بوم را تا مرحله بلوغ و پختگی بزرگ کرد. پریرخ دادستان شاید در خارج از کشور شناخته شده‌تر از ایران بود. او در سوئیس درس خوانده بود سال‌های متمادی در محضر ژان پیاژه روان‌شناس شهیر فرانسوی تحصیل کرده بود و رساله دکتری خود را با راهنمایی و هدایت او دفاع کرده بود. سال‌ها در دانشگاه‌های معروف اروپا و آمریکا، تدریس و پژوهش کرده بود و دنیای جدید را به خوبی می‌شناخت و چندین پروژه تحقیقی در مسایل آموزش و پرورش آمریکا را رهبری کرده بود.

زندگی‌نامه

پریرخ دادستان در ۱۳۱۲ در تهران بدنیا آمد. وی

پس از اخذ دیپلم ادبی در سال ۱۳۳۰ برای ادامه تحصیل به سوئیس اعزام شد. ایشان دکتری رشته روان‌شناسی را زیر نظر پروفسور ژان پیاژه در سال ۱۳۳۹ (۱۹۶۰م) از دانشگاه ژنو دریافت کرد. پریرخ دادستان از سال ۱۳۵۴ عضو هیئت علمی دانشگاه تهران شد و تا مقام استادی (۱۳۶۵) ارتقا یافت. وی عضو بسیاری از انجمن‌های مربوطه به رشته خود بود و در سال ۱۳۸۱ به عنوان چهره‌های ماندگار در رشته روان‌شناسی معرفی شد. کتاب «روان‌شناسی مرضی تحوّل از کودکی تا نوجوانی» تألیف وی، در دوره دهم کتاب سال جمهوری اسلامی ایران از طرف وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به عنوان کتاب سال برگزیده شد. گروه: علوم انسانی، رشته: روان‌شناسی، تحصیلات رسمی و حرفه‌ای: سوابق تحصیلی پریرخ دادستان به قرار زیر است:

تحصیلات ابتدایی در دبستان «خورشید» تهران و اخذ دو دیپلم علمی و ادبی به ترتیب از دبیرستان‌های «ناموس» و «شاهدخت»، دریافت دیپلم متوسطه از دبیرستان ناموس ۱۳۲۸، قبولی در کنکور سراسری و دریافت بورسیه از وزارت فرهنگ و آموزش عالی و اعزام به کشور سوئیس (به عنوان تنها زن پذیرفته شده) ۱۳۳۰، دریافت گواهینامه علوم تربیتی در رشته روان‌شناسی از دانشگاه ژنو ۱۳۳۱، دریافت دانشنامه تخصصی روان‌شناسی بالینی کودک، ژنو ۱۳۳۲، دریافت دانشنامه عمومی روان‌شناسی کاربردی، ژنو ۱۳۳۲، دریافت دانشنامه لیسانس روانشناسی، ژنو ۱۳۳۲، دریافت دانشنامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، ژنو ۱۳۳۵، دریافت دکتری روان‌شناسی، ژنو ۱۳۳۹

خاطرات و وقایع تحصیل:

بیشتر دوران تحصیل پریرخ دادستان به تحصیل در رشته روان‌شناسی در کشور سوئیس (دانشگاه ژنو) گذشته که در زندگی علمی وی مرحله مهمی به شمار می‌رود.

فعالیت‌های ضمن تحصیل

پریرخ دادستان در کنار رشته و گرایش تخصصی خود همواره به گرایش‌های دیگر یا رشته‌های دیگر نیز توجه داشت چنانکه در ۱۳۳۹ علاوه بر دیپلم علمی، دیپلم ادبی و نیز در ۱۹۵۳، علاوه بر دانشنامه تخصصی روان شناسی بالینی، دانشنامه عمومی روان‌شناسی کاربردی را دریافت کرد.

استادان و مربیان

مهم‌ترین استاد پریرخ دادستان به ویژه در هنگام تحصیل در مرحله دکتری، استاد ژان پیاژه، استاد روان‌شناسی دانشگاه ژنو در پاریس بوده است.

وقایع میان‌سالی

پریرخ دادستان پس از بازگشت از سوئیس در سال ۱۳۳۹، مدتی به عنوان کارشناس فرهنگی تربیتی اداره کل تربیت معلم وزارت آموزش و پرورش فعال بود. وی از سال ۱۳۵۴ عضو هیئت علمی دانشگاه تهران شد و تا مرحله استادی نیز ارتقا یافت.

اثرات صدا بر عملکرد انسان

امین قاضی دانشجوی رشته
مدیریت بازرگانی

عوامل فیزیکی یعنی متغیرهای سخت، از عواملی هستند که بر رفتار کار اثر می‌گذارند. به مجموعه متغیرهایی که پیرامون فرد در محیط کار او قرار گرفته و سر و کار با حواس است و از این طریق می‌توانند با تغییرات فیزیولوژیک یا روانی بر او و از این طریق می‌توانند با تغییرات خود اثرات فیزیولوژیک یا روانی بر او و در نتیجه بر عملکرد او به جا بگذارند، عوامل فیزیکی می‌گوییم.
این عوامل عبارتند از: صدا، نور، حرارت، رطوبت و رنگ.
در این مقاله به بررسی اولین تغییر فیزیکی صدا می‌پردازیم. برای همه افراد چه در محیط کار چه در اجتماع اثر ذهنی صدا یکسان نبوده و افراد مختلف از نظر اثرات روانی و عصبی آن یکسان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند لذا ممکن است یک صدای واحد برای بعضی افراد قابل تحمل و برای دیگران آزار دهنده باشند.
تأثیر صدا بر رفتار فرد در محیط کار، به عوامل زیادی بستگی دارد. سه دسته متغیرهای اساسی بر تأثیر صدا بر فرد و عملکرد او دخالت دارند که عبارتند از:

ـ نوع شغل و وظیفه
ـ تفاوت‌های فردی
ـ شخصیت

متغیرهای مربوط به شغل

دسته‌ای اول از عواملی که در تأثیر صدا بر فرد و عملکرد او مداخله می‌کنند، نوع و چگونگی وظیفه‌ی شغلی است.
میزان تأثیر صدا در محیط کار، با ماهیت کار رابطه دارد. یعنی دشواری یا سادگی، همچنین فکری یا عملی بودن کار در این زمینه تأثیر دارد. به طور کلی می‌توان گفت: تأثیر صدا بر کارهای دشوار و پیچیده که مستلزم تخصص و مهارت زیادی هستند، به مراتب بیش از تأثیر ان بر کارهای ساده است. زیرا کارهای دشوار نیاز به دقت و مراقبت زیاد دارد و با کارکردهای ذهنی و حرکتی متعددی درگیر است.
صدا، در انجام وظایفی که جنبه‌ی شناختی دارند بیش از وظایف فیزیکی ایجاد مزاحمت می‌کند. فعالیت‌هایی که با کارکرد اندام‌های حرکتی و عضلانی ما سر و کار دارند کمتر تحت تأثیر صدا مختل می‌شود تا فعالیت‌های فکری و ذهنی. صداهایی که در محیط کار اجتناب ناپذیرند کمتر از صداهای غیرضروری آزاردهنده و مختل‌کننده فعالیت می‌باشد.

متغیرهای مربوط به فرد

دسته دوم از عوامل مداخله‌گر، مربوط به تفاوت‌های فردی می‌شود. زیرا واکنش افراد از لحاظ روانی و فیزیکی در برابر محرک صدا متفاوت است. مشخصه‌های فیبیولوژیک، عادات، انگیزه‌ها، شرایط فرهنگی و بالاخره تجربه‌های فرد، در این زمینه نقش مهمی دارند.

شخصیت

درونگرایی و برونگرایی در حساسیت فرد به صدا مؤثر است. چندین مطالعه نشان داده که افراد برون‌گرا مطالعه در محیط پر سر و صدا یا موسیقی را ترجیح می‌دهند

در حالیکه افراد درونگرا برعکس محیط بی‌سر و صدا را ترجیح می‌دهند. سر و صدا سطح تحریک ضعیف برونگرایان را افزایش می‌دهد تا به سطح مطلوب برسد در حالیکه برای درونگرایانی که به شدت تحریک می‌شوند افت عملکرد روی می‌دهد.

اثرات آلودگی صوتی بر بهداشت روانی و عملکرد

سر و صدای محیط کار را، مهاجم بسیار موذی و خطرناک به حساب آورده‌اند، زیرا هر روز تعدادی از سلول‌های شنوایی را از بین می‌برد. هرگاه کارگر یا کارمندی احساس کند که افت شنوایی پیدا کرده، دیگر بسیار دیر شده است، زیرا سنگینی گوش یا ناشنوایی حاصل از سر و صدا غیرقابل جبران است. خسارات ناشی از سر و صدا تنها به گوش محدود نمی‌شود، بلکه کل بدن را در بر می‌گیرد. محیطی که آلودگی صوتی دارد، واکنش‌هایی ایجاد می‌کند که همه بیانگر به خطر افتادن بهداشت جسمی است؛ سردردهای مزمن، ناراحتی‌های معده، خستگی مفرط و غیرعادی، کاهش مقاومت بدن در مقابل آسیب‌ها و آسیب‌پذیری بسیار شدید در مقابل بیماری‌های قلبی - عروقی. در محیط پر سر و صدا، جنین زن باردار نیز آسیب می‌بیند و بعدها، در مدرسه، افت تحصیلی نشان می‌دهد. سر و صدای محیط کار، بر بهداشت روانی که شامل ناشکیبایی، تحریک‌پذیری، استرس، عدم تمرکز و دشواری در ارتباط است تأثیر می‌گذارد.

در محیط کار، آلودگی صوتی می‌تواند امنیت کارگران و کارمندان را به طور جدی به خطر اندازد، زیرا نمی‌گذارد که آنها صداهای مشکوک دستگاه‌ها، فریادهای کمک‌خواهی همکاران و حتی آژیر خطر کارخانه را بشنوند و به موقع اقدامات لازم را به عمل آورند. در این نوع محیط‌ها است که خسارات مالی و جانی جبران‌ناپذیر به وجود می‌آید. همچنین، سر و صدای زیاد از حد تمرکز را کاهش می‌دهد و کیفیت کار را به نحو بارزی پایین می‌آورد.

سر و صدای محیط کار، حتی می‌تواند زندگی خانوادگی و روابط اجتماعی کارکنان را به طور ریشه‌ای مختل کند کسانی که در محیط‌های پر سر و صدا کار می‌کنند، به هنگام بازگشت به خانه، آن‌قدر خسته‌اند که اصلاً حوصله ندارند از خانه خارج شوند، به دید و بازدید افراد خانواده بروند و حتی حاضر نمی‌شوند به پارک‌های شهر سربزنند و چند ساعتی گردش کنند. این نوع زندگی،

به مرور زمان، هم برای خود و هم برای اطرافیان او خسته کننده می‌شود.
سر و صدای بلند عملکرد روزانه کارکنان را مختل می‌کند، فراموشی و خطای ادراکی به وجود می‌آورد و حتی موجب می‌شود که کارگران اشیای خود را جا بگذارند یا وسایل را مرتب نکنند. به نظر می‌رسد که زیادی سر و صدا، یادگیری و یادسپاری را نیز مختل می‌کند. کارگرانی که در معرض سر و صدای ناگهانی قرار می‌گیرند، نسبت به هم جبهه می‌گیرند و در واقع عصبانی می‌شوند.
مطالعات اخیر نشان داده است که صدا به ویژه وقتی غیرمنتظره و ناآشنا باشد به شدت عملکرد شغلی را آسیب می‌زند. علاوه بر این مواجهه با صدای بالای ۹۰ دسی بل براساس گزارش این محقق باعث افزایش میزان خطاها شده و هشداری برای وقایع و حوادث غیرمنتظره خواهد بود. همچنین، بیان می‌کند که وظایف حسی نیز در اثر صدا آسیب می‌بینند.

روش‌های کاهش سر و صدا و اثرات آن

با پذیرش این واقعیت که سر و صدا بر روحیه، سلامت و شاید عملکرد شغلی افراد اثر می‌گذارد، تلاش روانشناسان صنعتی - سازمانی بر آن بوده است که با روش‌های مختلف، میزان سر و صدا در محیط کار را به حداقل برسانند.
یکی از راه‌های کاهش اثرات سر و صدا، تعیین زمان قانونی برای قرار گرفتن در معرض سطوح مختلف و

صداست. در حال حاضر یکی از راه‌های کاهش زیان‌های ناشی از صدا، محدود نمودن ساعات کار در محیطهای پر صداست. در بعضی کشورها قوانینی وضع شده است که براساس آن حداکثر زمان مجاز کار را در محیطهای پرصدا مشخص نموده است که با شدت صدای محیط نسبت عکس دارد.
روش دیگر، استفاده از وسایل خاصی برای جلوگیری از نفوذ سر و صدا به محل کار است (دولایه کردن پنجره‌هاع و نظایر آن). این ابزار میزان صدایی را که به گوش فرد می‌رسد کاهش می‌دهند.
یکی از روش‌های مناسب برای کاهش میزان سر و صدای ماشین‌ها، بهره‌گیری از فن‌آوری مهندسی است. بریا مثال: استفاده از عایق لاستیکی در ماشین تحریر باعث می‌شود حرکات ارتعاشی آن کاهش پیدا کند یا بهره‌گیری از فن‌آوری اشعه لیزر باعث می‌شود سر و صدای دستگاه‌های چاپگر رایانه‌ها، کاهش یابد.
راه دیگر، کار کردن در محیطهایی است که مجهز به دیوارها، سقف و کف‌های صداگیر است. این تجهیزات از انعکاس و تقویت صدا در محیط کار جلوگیری می کند و یا مانع از نفوذ صداهای خارجی به محیط کار می‌شوند.
کاهش شدت منابع صدا: این کار از طریق بکارگیری روش‌های فنی صورت می‌گیرد. از جمله این اقدامات استفاده از تسمه‌ی انتقال نیرو به جای چرخ دنده، کاربرد قطعات لاستیکی به جای قطعات فلزی و بهره‌گیری از اشعه و وسایل لیزری برای برش و امثال آن است.

نگاهی به راه‌های افزایش اعتماد به نفس

هر فردی از شخصیت خودش، دیدگاهش و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد. این تصویر از دوران کودکی شکل می‌گیرد. به این تصویر «خود انگاره» می‌گویند یعنی تصوری که شخص از خویشتن در ذهن خود دارد.

«خود انگاره» در شکل‌گیری اعتماد به نفس شخص نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. بسیاری از این تصورات براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی‌مان شکل می‌گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس می‌کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد.

یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می‌تواند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد. ارزش خود را بداند و به خاطر قابلیت‌ها و مهارت‌ها و موفقیت‌هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می‌کند که مورد قبول و علاقه هیچ‌کس نیست و نمی‌تواند هیچ کاری را درست انجام دهد.

همه ما در شرایط و موقعیت‌هایی از زندگی مشکلات عدم اعتماد به نفس را تجربه کرده‌ایم، خصوصاً در دوران نوجوانی که شخص خود و جهان اطراف را می‌شناسد، بسیار دچار مشکل می‌شود.

اما از آنجایی که خود انگاره هرکس با گذشت زمان تغییر می‌کند، پس اعتماد به نفس فرد هم ثابت نمی‌ماند و در طول زندگی تغییر می‌کند و بنابراین می‌توان اعتماد به نفس را بهبود بخشید. برای دستیابی به یک اعتماد

به نفس سالم دو مسأله را باید در نظر گرفت (۱) نظر و رفتار دیگران نسبت به شخص چگونه است؟ (۲) خود او، خویش را چگونه می‌بیند؟ این دو مسأله روی اعتماد به نفس افراد بسیار تأثیر می‌گذارد.

والدین، معلمان، مربیان و... به ویژه در دوران کودکی در شکل‌گیری دیدگاه هر فرد نسبت به خودش، نقش مهمی را ایفا می‌کنند. اگر والدین یا معلمان بیشتر از آنچه که از کودک تمجید و تحسین می‌کنند، از او انتقاد و عیب‌جویی کنند، مسلماً این کودک نمی‌تواند اعتماد به نفس خوبی داشته باشد.

در دوره نوجوانی که ارزش‌ها و عقاید نوجوان در حال شکل‌گیری است، نظرات مربی، پدر و مادر، معلم یا دیگر افراد در به وجود آوردن خود انگاره نوجوان بسیار موثر است. قطعاً فردی که نوجوان قبول دارد، مانند والدین یا معلمان دائماً از او عیب‌جویی کند، سبب تخریب اعتماد به نفس او می‌شود. گاهی هم انگار از درون به نوجوان القا می‌شود که توانایی انجام درست کارها را ندارد. (بحران درونی) که این مسأله هم به اندازه انتقاد و سرزنش دیگران مخرب است.

انتظارات نابجا و غیرواقعی هم می‌تواند اثر منفی بر روی اعتماد به نفس بگذارد. افرادی که توانایی‌های خود را می‌شناسند و تحسین می‌کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، ولی اگر احساس کنند که فاقد توانایی‌های درخور تحسین هستند حتماً از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردار می‌شوند.

نکته حائز اهمیت این است که بیشتر مردم دارای توانایی‌ها و قابلیت‌های درخور تحسین و شایسته‌ای هستند، اما به دلیل خود انگاره‌ای که از خود دارند، نمی‌توانند توانایی‌های خود را ببینند، اعتماد به نفس هر فرد بر روی کیفیت زندگی او تأثیر بسزایی دارد و چگونگی احساس هر فرد نسبت به خودش بر روی نحوه زندگی‌اش اثر می‌گذارد.

افرادی که احساس می‌کنند از نظر دیگران دوست داشتنی و دل‌نشین هستند، قطعاً روابط اجتماعی بهتری دارند، همچنین دوستان و خانواده آنها در مواقع نیاز از کمک و حمایت آنها بهره‌مند می‌شوند. آنهایی که معتقدند می‌توانند مشکلات را از سر راه بردارند و اهدافشان را تحقق بخشند، مسلماً در زندگی موفق‌تر هستند. اکنون رهنمودهایی برای بهبود اعتماد به نفس ارائه می‌شود.

* از تفکرات منفی درباره خود بپرهیزید؛ اگر عادت دارید دائم بر روی کمبودها و نقاط ضعف خود تأکید کنید، این عادت را کنار بگذارید و به جنبه‌های مثبت خود (که بسیار زیاد هم هست) فکر کنید. هنگامی که بیش از حد از خود انتقاد می‌کنید، درباره یک نکته یا حرکت یا رفتار مثبتی هم که داشته‌اید فکر را برای خود بازگو کنید. هر روز ۳ کار یا رفتاری که انجام داده‌اید و موجب

رضایت و شادی‌تان شده است را بر روی کاغذ بنویسید.

* هدف‌تان انجام کار باشد نه انجام کامل و بی‌نقص آن؛ همچنین گاهی بعضی از افراد به حد کمال رسیدن را مانعی برای زندگی خود می‌کنند و در نتیجه تا به آن حد مطلوب نرسند کاری انجام نمی‌دهند و در واقع زندگی خود را متوقف می‌کنند (مانند کسی که می‌ید تا ۵ کیلو از وزنم کم نکنم از خانه بیرون نمی‌روم) در صورتی که باید نقاط مثبت را دید و کار را انجام داد و از آن لذت برد.

* اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید؛ همیشه به خود بگویید که هر کسی ممکن است اشتباه کند و از اشتباه کردن نهراسید، اشتباه بخشی از یادگیری است.

* کارها و تجربیات جدید را امتحان کنید؛ انجام کارها و فعالیت‌های متفاوت در شناخت استعدادها و توانایی‌های‌تان کمک بزرگی به شما می‌کند همچنین در نتیجه کسب مهارت‌های جدید احساس غرور و رضایت به شما دست می‌دهد.

* آنچه را که می‌توانید، تغییر دهید و آنچه را که نمی‌توانید، مشخص کنید؛ درباره عادات و خصلت‌های خود فکر کنید. اگر دریافتید که برخی از آنها شما را ناراحت می‌کند، برای تغییر آن اقدام کنید، اما اگر چیزی است که نمی‌توان آن را تغییر داد (مانند قد) سعی کنید از آنچه که هستید لذت ببرید و سازگاری کنید.

* اهداف‌تان را مشخص کنید؛ فکر کنید چه کاری دوست دارید انجام دهید و سپس برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید و طبق برنامه جلو بروید.

* از نظرات و عقاید خود احساس رضایت کنید؛ از بیان افکار خود ابایی نداشته باشید.

* به دیگران کمک کنید؛ با این کار احساس می‌کنید مفید هستید که خود در اعتماد به نفس نقش مهمی دارد.

* ورزش کنید؛ با ورزش از استرس رهایی می‌یابید و سالم‌تر و شادتر خواهید بود.

* تفریح کنید؛ از وقت خود لذت ببرید، با دوستانتان معاشرت کنید و زندگی خود را با افکار منفی متوقف نکنید.

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به راحتی با دیگران دوست می‌شوند، شادترند و روابط بهتری با همکاران، همسالان و... دارند و به آرامش و راحتی با اشتباهات‌شان کنار می‌آیند.

هیچ وقت برای به دست آوردن اعتماد به نفس سالم و مثبت دیر نیست، اعتماد به نفس از جمله مهارت‌های زندگی است.

معرفی کتاب

تکنیک‌های مطالعه و رموز موفقیت در امتحان

نویسنده: داهاوال باتیا

ترجمه: ماندانا دانش انتشارات نسل نواندیش، سال ۱۳۹۳

بهبود کیفیت مطالعه مانند سایر توانایی‌های آموختنی انسان، امری است که از راه تمرین و تجربه حاصل می‌شود. تردیدی نیست که در کاربردهای شغلی، از نمرات امتحانی دانش‌آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای تشخیص پتانسیل علمی آن استفاده می‌شود.

در این کتاب به روش‌هایی اشاره می‌شود که با استفاده از آن‌ها به ارتقای نمرات امتحانی خود کمک خواهید کرد.

مطالب این کتاب در مورد:

چگونه می‌توان تمرکز کرد

تکنیک‌های مدیریت زمان

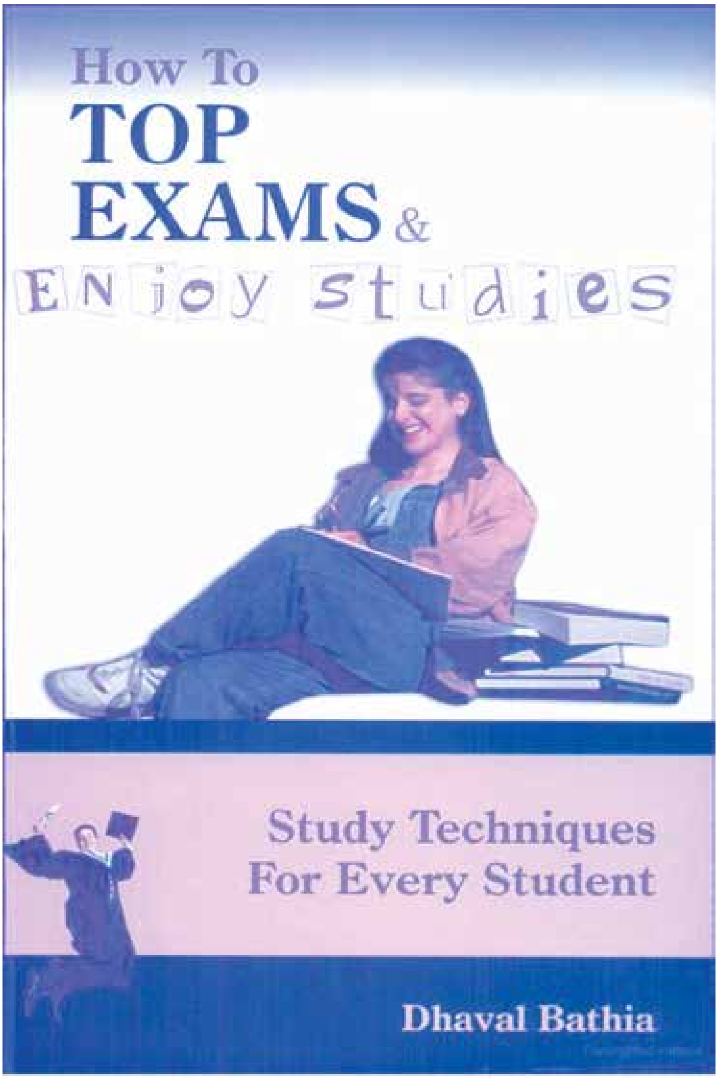
آگاهی از ریتم بیولوژیکی بدن

تکنیک مرور و دوره کردن درس‌ها

شیوه‌ی تندخوانی

آگاهی از قدرت ضمیر ناخودآگاه

و مطالب متنوع دیگر می‌باشد.



دنیای سوفی (داستانی درباره تاریخ فلسفه)

نویسنده: یوستین گوردن

ترجمه: حسن کامشاد، نشر نیلوفر، تهران، ۱۳۷۴

دنیای سوفی به نروژ (Verden Sofies): یک رمان فلسفی اثر یوستین گوردن نویسنده نروژی است که چاپ اول آن در سال ۱۹۹۱ میلادی در نروژ منتشر شد. این اثر داستانی است که تاریخ فلسفه را به زبان ساده برای نوجوانان تشریح می‌کند. این کتاب تاکنون به ۵۴ زبان برگردانده شده و علاوه بر نوجوانان، توجه بزرگسالان را هم به خود جلب کرده است. از جمله خصوصیات حائز اهمیت این کتاب گنجاندن تاریخ سه هزار ساله فلسفه جهان در این کتاب می‌باشد از روی کتاب دنیای

سوفی فیلمی به همین نام ساخته شده است. شخصیت اصلی داستان دختر ۱۵-۱۴ ساله‌ای به نام سوفی است. او به شیوه‌ای اسرارآمیز از روزمرگی زندگی رها می‌شود؛ که این رهاشدگی از طریق ارسال نامه‌های اسرارآمیز از جانب فیلسوفی به نام آلبرتو اتفاق می‌افتد. سؤالاتی برای سوفی در این نامه‌ها مطرح می‌شود که مسیر زندگی او را عوض می‌کند و او را به عمق تاریخ فلسفه می‌برد و در این مسیر سوفی را از منزلگاه‌های متفاوتی عبور می‌دهد و او را با اندیشه‌های یونان باستان (سقراط و ارسطو) و طول تاریخ فلسفه با اندیشه‌های کانت و هگل آشنا می‌سازد. فیلسوف داستان، در ابتدای هر درس سؤالاتی را برای سوفی مطرح می‌کند که این حالت پرسش و پاسخ یادآور روش افلاطون است.

آدم‌ها

آدم‌های بزرگ درباره ایده‌ها سخن
می‌گویند
آدم‌های متوسط درباره چیزها سخن
می‌گویند
آدم‌های کوچک پشت سر دیگران سخن
می‌گویند
آدم‌های بزرگ درد دیگران را دارند
آدم‌های متوسط درد خودشان را دارند
آدم‌های کوچک بی‌دردند
آدم‌های بزرگ عظمت دیگران را می‌بینند
آدم‌های متوسط به دنبال عظمت خود
هستند
آدم‌های کوچک عظمت خود را در تحقیر
دیگران می بینند
آدم‌های بزرگ به دنبال کسب حکمت
هستند
آدم‌های متوسط به دنبال کسب دانش
هستند
آدم‌های کوچک به دنبال کسب دانش
هستند
آدم‌های بزرگ به دنبال طرح پرسش‌های
بی‌پاسخ هستند
آدم‌های متوسط پرسش‌هایی می‌پرسند
که پاسخ دارد
آدم‌های کوچک می‌پندارند پاسخ همه
پرسش‌ها را می‌دانند
آدم‌های بزرگ به دنبال خلق مسئله
هستند
آدم‌های متوسط به دنبال حل مسئله
هستند
آدم‌های کوچک مسئله ندارند
آدم‌های بزرگ سکوت را برای سخن گفتن
بر می‌گزینند
آدم‌های متوسط گاه سکوت را بر سخن
گفتن ترجیح می‌دهند
آدم‌های کوچک با سخن گفتن بسیار،
فرصت سکوت را از خود می‌گیرند