

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



طوبی  
دانشگاه خوارزمی  
موسسه تخصصی

در این شماره می خوانیم:

چگونه شاد باشیم؟

زبان حرکات بدن

مقابله با اضطراب امتحان

بیکاری بهتر است یا ترس از بیکاری؟

فرسودگی شغلی

رنگ درمانی

سندرم پای بیقرار

راهنمای تصمیم گیری درست

همکاران این شماره:

آمنه روزبهانی

مجید مردی

افسانه نیکراد

مریم حیدری

مسعود حسین پور

مدیر مسئول: دکتر محمدرضا خلیلی

مدیر داخلی: لیلا شورین

سردبیر و طراح: فرشته حیدری

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

### چگونه شاد باشیم...

#### تعریف شادمانی:

از آنجایی که شادی، یکی از هیجانات اساسی بشر است یک حس درونی با منشا باطنی است که آثار بیرونی نیز به همراه دارد. تا قبل خود را آماده خوش رفتاری و خوشرویی نکنیم، شادمانی در رفتارمان تجلی نخواهد کرد. اگر می خواهید شاد باشید باید باور کنید که میتوانید و توانایی رسیدن به آن را دارید. ارسطو شادی را زندگی معنوی می داند. جامع ترین تعریف را وینهوون ارائه می دهد: شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اش اطلاق می گردد.

#### عوامل موثر:

- شخصیت
- عزت نفس: هنگام وجود احساس ناراحتی و فقدان شادمانی، عزت نفس افراد کاهش می یابد.
- اعتقادات مذهبی: فرد با ایمان کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می کند.
- سرمایه اجتماعی
- فعالیت های اوقات فراغت
- رضایت شغلی
- سلامت: شادی، دستگاه ایمنی را تقویت می کند و سلامت فرد را بهبود می بخشد.
- محیط اجتماعی
- محیط خانوادگی
- عوامل فرهنگی
- کاهش فشار روانی و حذف عواطف منفی
- رسیدن به اهداف
- وضعیت اقتصادی: برخی می پندارند پول و درآمد سرشار، عامل مهم شادی است. در حالی که پژوهش ها این نگرش را تایید نمی کند و بیان میدارند که اگر قدرت خرید فرد یا خانواده ای از حد معینی فراتر رود، درآمد اضافه، تفاوت عمده ای در شادی ایجاد نمی کند.

#### لازمه شاد بودن:

لازمه شادی و شاد بودن، مثبت اندیشی و جستجوی خوبی ها و زیباییها و ایجاد تعادل در زندگی است. انسان با نگرش منفی به دنیا، چیزی جز روحیه ای افسرده، غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریبگر جامعه است. نباید فراموش کرد که برای رخدادهای اجتماعی، راه حل های اجتماعی نیز وجود دارد و راهکارهای جمعی در برخورد با چنین مشکلاتی می تواند بسیار کارساز باشد.

#### ویژگی افراد شاد:

اشخاص شاد با زندگی همراهی می کنند!!!  
اشخاص شاد فقط مثبت نمی اندیشند، بلکه مثبت عمل می کنند. برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید، اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. اشخاص دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند. اگر می خواهید شخص شادتری باشید، شادمانه تر عمل کنید.  
اشخاص شاد آنچه را که احتیاج دارند طلب می کنند. همانطور که نعمتها معمولا از آسمان به زمین نمی افتند از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی شود. پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید.  
اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند. ثابت ماندن و تغییر نکردن، مخالف همه قوانین طبیعت است. تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند. شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست. به هدف دست نیافتن، تنها یک معنی دارد: شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید پس تسلیم نشوید.

### اصول شادی بخش :

- انتظار نداشته باشید همیشه آنچه در اطرافتان اتفاق می افتد مطابق میل شما باشد.
- با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با خودتان رفتار شود.
- قبل از انجام کاری یا گفتن چیزی، به ضرورت آن بیندیشید.
- خود را به خاطر اشتباهات گذشته، سرزنش نکنید.
- با شرایط زندگی سازگار باشید.
- در مقابل خواسته ها و گفتار دیگران انعطاف پذیر باشید.
- به قدر توان تلاش کنید.
- هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- به دیگران کمک کنید آنچه را که می خواهند به دست آورند.
- بگذارید دیگران از شما به عنوان فردی آرام و خوشرو یاد کنند.
- یگانه داروی آرام بخش روح، یاد خداست.
- برای اینکه شاد باشید باید شادی آفرین باشید.
- به هیچ کس جز خدا امید نداشته باشید.
- در انجام کارهای مورد علاقه خود زیاد به نظر دیگران اهمیت ندهید.
- از هیچ کس و هیچ چیز توقع نداشته باشید.
- اجازه ندهید اتفاقات ناخوشایند روحیه تان را خراب کنند.
- با بحث های بی نتیجه، انرژی خود را هدر ندهید.
- هر کاری را با علاقه و اشتیاق و تمرکز انجام بدهید.

### راهکارهای شادمانی :

باید خود را علیه بی حالی روحی و بی حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده ارتقا دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی، چون موربانه هایی، ریشه های مسرت و شادکامی زندگی تان را از بین ببرند و بر شما مسلط شوند. معیارهای شخصی خود را در زمینه سود و ضرر، بازبینی کنید. شادکامی عمدتاً به ادراک صحیح واقعیت بستگی دارد. همیشه به دست آوردن چیزی سود، و از دست دادن چیزی ضرر نخواهد بود. از احساس نفرت و انزجار نسبت به خودتان فاصله بگیرید. می توان با بهتر زندگی کردن و برخورد مثبت و عقلانی، از رنج های زیاد کاست.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان



خود را آماده کسب تجربه از دیگران نظیر اطرافیان و همسران نمایید. تجارب تلخ و نامطبوع دیگران، شما را متوجه ارزش های موجود زندگیتان و قدردانی از آنها و در نتیجه شادکامی بیشتر خواهد نمود.

### کلیدهای شادی:

- دست و دل باز باشید.
- فرصت ها را ببینید. به قول چرچیل: آدم بدبین در هر فرصتی، مشکلات را می بیند، اما آدم خوش بین در هر مشکلی، فرصتی را می بیند.
- ورزش کنید. ورزش حالت ذهنی افراد را تا حدی با تاثیر گذاشتن بر میزان دو ماده شیمیایی در بدن بهبود می بخشد: کورتیزول و اندروفین.
- نوع دوست، خوش بین و فعال باشید.
- اگر احساس خمودگی می کنید، به خود استراحت بدهید.
- انجام کارهای خیر، افراد را شادتر می کند.

### جامعه شناسی شادی:

در بعد سیاست گذاری های اجتماعی، شادی به خاطر نقشی که در بهزیستی و رفاه دارد، از اهمیت بسیار برخوردار است. مقولات ذهنی باعث می شوند حتی با وجود رفاه مادی، افراد احساس بدبختی کنند. شادی و غم، هر دو بر سلامتی افراد تاثیر گذار هستند. اما باید توجه داشت که هر نوع شادی و غمی نمیتواند چنین تاثیری داشته باشد. شادی های جمعی و محله ای را باید از شادی های توده ای و شادیهای فردی جدا کنیم. عموماً شادی های فردی و شادی های توده ای خطرناک هستند زیرا عنصر خودکنترلی در آن وجود ندارد.

آیین های شخصی - از جمله دسترسی به اینترنت و... - ممکن است باعث سرخوشی و احساس شادی در فرد شود، به طور مکرر یک رفتار انجام گرفته و جنبه اعتیاد پیدا کند اما وقتی اجرای مراسم جشنی به طور سالانه، ماهانه و مکرر انجام گیرد، هیچ گاه جنبه اعتیاد پیدا نمیکند. شادی های جمعی محله ای، به دلیل اینکه سازمان یافته و بر اساس قواعد جمع کنترل می شود، دیگر ویژگی آسیب و تخریب ندارد.

شادی های خانه محور و خصوصی نیز به همان اندازه شادی های توده ای برای جامعه مخرب هستند. در ایران شادی های خصوصی نیز وجود دارد که به علت عدم وجود هیچ گونه کنترل بر آنها، خطرناک هستند.

### نقش شادی در روابط اجتماعی:

اگر شادی های جمعی و غیر مضر انجام شوند، تقویت کننده برخی از روابط اجتماعی هستند. این نوع شادی ها مانند تمامی اعمالی که در هر جامعه به قوام آن جامعه کمک می کنند، می توانند به روابط آن جامعه نیز کمک کرده و باعث سرخوش شدن افراد جامعه شوند. این جزو کارکردهای سنتی لازم و ضروری در جامعه است. ممکن است در طی زمان این کارکردها از بین بروند ولی

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

چون جامعه به سمت مقولات خاصی می رود و طالب رفاه و لذت بیشتر است، اعمال سنتی در جامعه جدید تقویت شده و مردم بیشتر به آن توجه می کنند، چرا که سرخوش کننده و رفاه دهنده است.



### «body language» (زبان حرکات بدن) چیست؟

یکی از مهم ترین خصوصیات انسان که او را نسبت به سایر موجودات برتری می دهد قدرت تکلم و سخن گفتن اوست. او می تواند با به کارگیری کلمات و جملات احساسات و نیت درونی اش را بیان کند و دیگران را از آن آگاه نماید. از طرفی خواسته یا ناخواسته در فضایی که آن را سکوت و خاموشی می نامیم و با زبان بی زبانی تنها با آنچه «body language» یا زبان حرکات بدن و اجزای آن خوانده می شود، می تواند به خوبی احساسی را انتقال داده یا معنای کلامی را تغییر دهد. هرگز اظهار دوستی و علاقه شخصی در حالی که اخم کرده و ترش رویی نشان می دهد، قابل قبول نیست. بنابراین به کارگیری این ۲ زبان در یک جهت و راستا می تواند به خوبی در بیان هیجانات، عواطف و احساسات به کار رود. اما در میان دنیای خاموش و بی زبانی، زبان های گویای دیگری هم هستند.

زبان بدن شامل دو قسمت است. یکی زبان حرکات بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن: باز کردن دکمه های کت: افرادی که باشما بی ریا و صمیمی هستند غالباً دکمه های کت خود را باز کرده یا حتی آنرا از تن در می آورند اما در یک مذاکره رسمی اینچنین نیست. در این شرایط افراد زمانی کت خود را در می آورند که امکان دسترسی به توافق وجود داشته باشد، به عبارت دیگر هر قدر هوای اطاق گرم باشد اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند کتشان را در نمی آورند.

انداختن پاروی پا: در هنگام مذاکرات هر گاه یکی از طرفین یا هر دو ی آنها پاهای خود را روی هم می اندازند نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می شوید، مرحله ای که امکان تفاهم کم رنگ می شود. اگر انداختن پا روی پای دیگر با گذاشتن دستها در زیر بغل بصورت ضربدر همراه باشد اوضاع وخیم تر است و باید یک فکر جدی برای تغییر وضعیت انجام دهید تا طرف

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

مقابل از حالت تدافعی خارج شود.

کشیدن دست به چانه: این علامتی از زبان رفتار است که در هنگام تصمیم گیری بکار می رود. کشیدن دست به روی چانه معمولاً با حالتی از چهره همراه است که در آن چشم ها کمی جمع می شود. افرادی دیگر ممکن است در این حالت لب بالایی را لمس کنند و آنرا بکشند و بعضی مردها با سبیل یا ریش خود بازی کنند که همگی دلیل بر تعمق و ارزیابی است. در بازی شطرنج نیز افرادی که قرار است حرکت بعدی را انجام دهند در بسیاری از موارد چنین اشاره ای را از خود نشان می دهند که پس از تصمیم گیری متوقف می شود.

برداشتن عینک: برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این عمل نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می خواهد با ظفره رفتن از پاسخ یک سؤال یا ایجاد تاخیر در پاسخ مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده و موقعیت خود را مرور نماید. در هر حال این افراد می خواهند زمانی را برای پرسش یا پاسخ خود در اختیار بگیرند. اشاره مشابه دیگر می تواند برداشتن عینک در کنار دهان باشد. دست زدن به بینی: این علامت رفتاری ویا مالیدن با انگشت اشاره نشانه شک و تردید در مورد مطالب گفته شده در یک گفتگو یا مذاکره میباشد؛ به ویژه اگر این اشاره همراه با متمایل شدن شخص به انتهای صندلی باشد. اما مراقب باشید که این اشاره را با کسی که بینی خود را می خاراند اشتباه نکنید. اشاره دیگری در این زمینه مالیدن پشت گوش یا کنار آن است که حاکی از شک و تردید در ارائه یک پاسخ یا سبک و سنگین کردن آن است. در بسیاری از مواقع پس از این عمل دست به سمت چشم رفته و عمل مالیدن چشم انجام می شود.

ضرب گرفتن روی میز: کسی که با ریتمی یکنواخت و کسل کننده به روی میز ضرب میزند می خواهد احساس بی قراری خود را بیان کند. اشارات مشابه دیگر می تواند این باشد که فرد مرتباً د کمه خود کار خود را بالا و پایین می زند ویا باپاشنه پا به زمین ضربه میزند. پیام مستقیم این اشارات برای شما این است که باید دریابید که حرفهاتان کسل کننده یا بی روح است ویا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد

قراردادن مچ یک پا به روی مچ پای دیگر: این اشاره اشاره ایست که در مواقع بسیاری بروز می کند. مثلاً در جلسات دوستانه یا رسمی که شخص تحت فشار روانی؛ تنش یا استرس قرار گرفته است.

مهمانداران هواپیما در این زمینه تجربیات مفیدی دارند، آنها به راحتی می توانند افرادی که از مسافرت با هواپیما می ترسند را تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قراردادن یک مچ به روی مچ دیگر می نشینند به خصوص در هنگام برخاستن هواپیما.

همچنین بسیاری از افراد در موقعیت های تنش زا مانند شرکت در مصاحبه یا آزمون برای استخدام، مچ پاهای خود را روی هم می اندازند. اصولاً علائم زبان رفتار بیشتر با یکدیگر ودر یک مجموعه ظاهر می شوند وبه همین ترتیب باید با هم تعبیر شوند. به عنوان مثال اگر فرد مقابل شما پایش را از روی پا بردارد و کمی به طرف شما خم شود شما می توانید نتیجه بگیرید که وی به سخنان شما علاقمند است و مایل است بیشتر بداند.

پس توجه به زبان رفتار را در خود تقویت کنید و همواره در هنگام مواجه شدن با واکنش منفی از طرف مقابل در صدد متعادل کردن اوضاع برآید. در این مواقع بهتر است به جای اینکه شیوه قبلی خود را ادامه دهید و بر آن اصرار ورزید سیاست جدیدی را در پیش گیرید، چراکه اگر فردی از رفتار یا گفتار شما ناراحت یا عصبانی باشد علائم رفتاری او پیشاپیش این موضوع را به شما هشدار می دهند.

### علائم منفی زبان رفتار:

- نوک پاها در جهت مخالف شماس است یا به سمت درب خروجی است

- تماس چشمی محدود

- تکان دادن سریع سر به جهت تائید

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

- لمس کردن و مالیدن پشت گردن

- نگاه کردن به سقف و آسمان

- چرخیدن به دور و اطراف و سایر اشاراتی که در بالا به آنها اشاره شد.

### چشمها

سطح چشمها: در یک گروه، معمولاً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب میگردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعاً شما را در موضع قدرت قرار میدهد.

مالش چشم: زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می دهد نشانگر فریب و نیرنگ می باشد. از آنجایی که فرد میخواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه ای بدست می آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می گوید.

چشم بر گرداندن: این معمولاً یک علامت مسلم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است. چشمان بسته: هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه ای طولانی تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: "به حرف زدن خود خاتمه بده."

حرکت چشم به سمت بالا: این نشانه غضب و عصبانیت است. نگاه مختصر به اطراف: این ژستی خجالت گونه و عشوه گرانه است. فرد جسورانه خیره میشود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج میکند. اشاره بر کمرویی بی باکانه دارد.

نگاه ممتد: این بی تردید یک نشانه گرایش جنسی است. شخصی که تماس چشمی برقرار می کند، چشم بر گردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می کند میگوید: "مایلم با شما بیشتر آشنا شوم"

نگاه خیره شدید: این نشانه خلق تهاجمی، سلطه جویانه و تهدید آمیز است. نگاه به بالا و پایین: هنگامی که آقایی نگاهش را به سر تا پای یک خانم میاندازد به او می فهماند که به اندام فیزیکی وی علاقه مند است.

چشمک: چشمک یک علامت غرض آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک میزند و فردی که به او چشمک زده می شود برقرار است.

بالا انداختن همزمان دو ابرو: در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم. بالا انداختن یک ابرو: زمانی که یک ابرو بالا انداخته میشود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی میماند مفهومش این است: حرف شما را باور نمیکنم.

ابروهای گره خورده: زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده میشود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.

پوشاندن صورت: زمانی که دست بر روی صورت می آید مفهومش چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می اندازد.

زبان

خنده زورکی: این نیشخند کنترل شده تا چشمها گسترش نمی یابد.

دهان کجی: گوشه لبها را مانند پوزخند به عقب برده و دندانها را نمایان میگرداند.

تبسم با دهان گشوده: دندانهای بالا نمایان شده و به شخصی که با شما گفتگو میکند می فهماند که مایل هستید بیشتر با او آشنا شوید.

تبسم با لبان بسته: این لیخند تنها برای ادای احترام و ادب و نزاکت است.

در هم کشیدن لبها: هرگاه فردی لبهایش را در هم کشید به مفهوم آن است که طرف مقابلش را جذاب و دلربا یافته.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

لبهای سفت و جمع شده: دال بر تنش و عدم پذیرش است. جویدن لبها: وقتی فردی لب پایین خود را جویده و سرش را تکان میدهد نشانگر خشم فرد است. تماس با لب ۱: هرگاه انگشت اشاره بطور عمودی برای لحظه ای به طرف بالا آید میگوید: ساکت باش. تماس با لب ۲: ولی هرگاه انگشت اشاره به لب پایین تماس پیدا کند و دهان اندکی باز شود مفهومش چنین است: "می خواهم با شما صحبت کنم"

خمیازه کشیدن: خواب آلودگی تنها علت خمیازه نمی باشد بلکه "خمیازه اجتماعی" نیز وجود دارد. خمیازه ای که در یک موقعیت استرس زای خفیف پدید می آید. هنگامیکه مردد هستید چه کاری میخواهید انجام دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان. **دست ها (از مچ تا سر انگشتان)**

دست دادن محکم: فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می چرخاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می گیرد، سعی در توفیق و برتری جویی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

دست دادن بسیار محکم: نشانگر شور و اشتیاق و سلطه گری است. بی تردید میتوان فهمید چه کسی اینجا فرمان میدهد. دست دادن شل: فردی که تنها انگشتان دستش را دراز میکند و یا دستهایش مانند ماهی شل است، می گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، مطیع و تسلیم بودن نیز میباشد. هرگاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست دادن استفاده میکند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

دست دادن با هر دو دست: هرگاه از دست چپ برای در بر گرفتن و پوشاندن دستهای فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف. حرکت انگشت: ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی تابی و ناشکیبایی دارد. یک حرکت نمادین گریز میباشد. انگشتان عمل راه رفتن را گرچه بدن بی حرکت است انجام میدهند.

دستهای پنهان: این ژست مرموز و آب زیر کاهانه است. فرد میگوید: مایل به گفتگو با شما نمیباشم. خصوصا در مورد دستهایی که عمیقا در جیب ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطه صمیمانه وجود نخواهد داشت. دستها به روی زانو: وقتی کف دستها به طرف بالا باشد، شخص گشاده رو و پذیرا می باشد. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فریبکاری و تعرض در میان باشد.

مناره کردن انگشتان: هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار میدهد نشانگر تفکر عمیق است. مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب می باشد. همچنین حایلی است برای محافظت کردن از قفسه سینه، پایین صورت و دهان.

مشت پوشیده شده با دست باز: فرد در این حالت خشمگین است اما می کوشد که آرام بماند. به اصطلاح خود را کنترل کند. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که کنترلش را از دست بدهد. پرتاب دست: شخصی که می خواهد عقایدش را به اجبار تحمیل کند ممکن است دستش را بطرف شنونده و جلو پرتاب کند. در حالت پر خاشگرانه خفیفتر تنها از انگشتان استفاده میگردد.

قلاب کردن دستها پشت سر: این یک ژست متکبرانه میباشد. خصوصا زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او میگوید: من آنقدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع کردن از خودم ندارم.

بازی کردن با حلقه ازدواج: این علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصا زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال صحبت کردن میباشد.

تکان بیقار دستها: این تلاش بدن برای رهایی می باشد. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی داند چگونه رهایی یابد. کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهر آلات روی مچ به دیگران میگوید که: شما احتیاج به توجه



# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف کننده و موجب حواس پرتی میگردد. دست زدن به کراوات: این رفتار مردانه می گوید: می خواهم تاثیر خوبی از خودم بجا بگذارم. این روش اوست که می خواهد به شما بفهماند شدیداً در تلاش است تا خوشنودتان سازد. دست کشیدن در میان موها: وقتی افراد نمی دانند چه چیز باید بگویند اغلب اوقات دستشان را میان موها می کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می خواهد انجام دهد و یا چیزی که میخواهد بگوید تردید دارد.

پاها  
تکان دادن پاها: وقتی فردی طوری نشسته که یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک پا را در هوا تکان می دهد پیام این است: من حوصله ام سر رفته. حرکات نشانگر گریز است اگرچه بدن فرد ساکن و بدون حرکت می باشد. انداختن پاها روی هم در ناحیه زانو: این حالت متداول بطور یکسان در مردان و زنان رایج می باشد. مفهومی این است که: من بسیار آسوده خاطر هستم.

قوزک پا روی زانو: این معمولاً عملی مردانه می باشد. میگوید: من قاطعانه از حقوقم دفاع می کنم اما با آرامش هستم. این همان ژست اصیل "پا روی پا اندازی کابویی" است. انداختن پا روی هم در ناحیه قوزک: این ژست در مردها بیش از زن ها مورد استفاده قرار می گیرد. می گوید: "من مودبانه در آرامش هستم."

به هم پیچیدن پاها: این ژست در خانمها رایج می باشد. زن پاهایش را به هم می پیچاند طوری که یک پایش را به پشت قوزک پای دیگرش قلاب میکند. مردها انجام دادن این کار را دشوار می پندارند. به هم فشردگی این حالت برداشت "در آغوشگیری" و نوعی تمایل جنسی را در ذهن تداعی می سازد.

قفل کردن پاها: این نیز نمونه ای از ژست زنانه میباشد. او در حالی که ایستاده یک پا را به پشت پای دیگر قفل می کند. این عمل معمولاً به مفهوم آن است که فرد عصبی و ناراحت می باشد. دست ها

خم کردن بازوها: این کار میگوید: "من پر زور و نیرومند هستم." بالا آوردن یک بازو نیز راهی برای جلب توجه میباشد. هر دو دست را بجلو دراز کردن ژست خوش آمد گویی میباشد.

دستها به پشت: وقتی دستها به پشت کمر قلاب میگردند مفهومی این است که فرد وضعیت را تحت کنترل خود دارد. میگوید: "من راحت هستم" مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خیردار نیستند به خود میگیرند.

دستها به جلو: هنگامی که ما مضطرب می باشیم تمایل به نگاه داشتن دستهای خود در جلوی بدن خود داریم تا بتوانیم یک سد حفاظتی ایجاد گردانیم.

دستهای قلاب شده: بر خلاف دست به سینه بودن که دستها بطور متقاطع به روی سینه قرار میگیرند، این ژست در افرادی مشاهده میشود که در شرایط اضطراب آمیزی قرار دارند. در واقع چنین به نظر می آید برای حفظ جانیشان به خودشان دست آویخته اند. دستهای تا شده: زمانی که دستها مقابل بدن همدیگر را قطع میکنند، معمولاً نشانگر وضعیت تدافعی میباشد. فرد میگوید: من تمایل ندارم به هر چیزی که با عقایدم در تضاد می باشد گوش دهم. اغلب مردم از مانعی که این طرز ایستادن پدید می آورد آگاهی ندارند. اما بی تردید برای سد کردن هر گونه تعدی و مزاحمت بکار گرفته می شود. خصوصاً وقتی که لبهای درهم و اخم نیز با آن همراه گردد.

دراز کردن دست: زمانی که یک مرد نشسته و دست خود را دراز کرده، او میگوید: "من اینجا را تحت کنترل خود دارم." اما اگر یک زن این کار را انجام دهد، مردها معمولاً اینگونه می پندارند که او از حد و حدود خود تجاوز کرده است. هر چند زمانی که تنها یک دست را روی صندلی مجاور قرار میدهد میگوید: "میخواهم مانند شما (مردها) باشم"

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

دست به کمر بودن: دستها دو طرف کمر به طوری که آرنج به طرف خارج بدن قرار میگیرد فرد میگوید: از من فاصله بگیر. این یک عمل نا آگاهانه می باشد که ما هرگاه احساس جامعه ستیزی داشته باشیم و یا در محل پر ازدحامی قرار داریم و تمایل نداریم دیگران نزدیک به ما شوند اعمال میکنیم.

شانه بالا انداختن: شانه ها بر آمده گشته و کف دستها به سمت خارج میچرخند. پیام روشن و واضح می باشد: من شما را نمی شناسم. و یا من نمی توانم به شما کمک کنم. دلالت بر احساس درماندگی فردی است که این ژست را به خود میگیرد. راست قامت ایستادن: حالت ایستادن افراشته میگوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و موفقی هستید. حتی اگر کوتاه قد باشید، گرفتن یک ژست مطمئن و بی پروا شما را پر ابهت نشان خواهد داد.

گامهای کوتاه-بلند: استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گامهای بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و با صراحت می باشد. برعکس گام های ریز و با شانه های قوز کرده فرد را ترسو و آسیب پذیر مینماید. احوالپرسی دوستانه: با اندک بالا آوردن ابرو زمانیکه برای نخستین بار شخصی را ملاقات می کنید، شما را علاقه مند، با نشاط و هوشیار می نماید.

رویاری نزدیک: هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش میباشد. معمولاً آن حریم شخصی ۱۸۰-۹۰ سانتیمتری شما امتداد می یابد. محدوده صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتیمتر امتداد دارد. زمانیکه فردی خیلی نزدیک به جلو می آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می گردد. این یک عمل تجاوز کارانه می باشد که مرزها و حدود دیگران را رعایت نکرده و احترامی برای آنها قائل نمی باشد. این طرز رفتار می تواند سبب شود تا یک فرد منفعل و بی اراده، احساس آسیب پذیری کرده و حالت تدافعی به خود گیرد. تا زمانی که از شما در خواست نشده عقب بمانید.

بی رغبتی: اگر میخواهید برتر از دیگران جلوه کنید، پشت به دیوار تکیه زده و دست به سینه بایستید. پیام روشن است: "مزاحم نشوید."

گرفتن گردن: هنگامیکه دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می کند نشانه خشم می باشد. در دوران بدوی این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می گشت. اما در جامعه متمدن میباید از این عمل اجتناب ورزید. افرادی که زبان بدن را متوجه میشوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

بی قراری (وول خوردن): در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیبتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را در آورده یا با موها و یا لباستان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی قرار و هیجان زده می باشید. برای گذاشتن تاثیر خوب بر روی دیگران سعی کنید این حرکات تهییج آمیز و بیتاب گونه را در خود فرو نشانید.

کشیدن شلوار: این عمل در مردان بیش از زنان انجام میشود. چون مردها هستند که اغلب اوقات شلوار به تن می کنند. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده میشود. مانند این میماند که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و میکوشد آن را از روی شلوارش بتکاند.

به دیوار تکیه زدن: زمانیکه شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می دهید، به دیگران می گوید که بمانند. این روشی است برای طولانی کردن گفتگو خصوصاً وقتی که در موقعیتهای اجتماعی قرار دارید.

ارتباط نزدیک: دو فردیکه با هم گفتگو کرده و همدیگر را در یک جایگاه و همسو میبایند، انس و علاقه متقابل را نمایان میکند. افرادی که برای مدت زمان مدیدی با یکدیگر بوده اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان میکنند.

نزاع: هنگامی است که دو فرد رو در رو هم، اما برخلاف مورد قبلی می ایستند که بیانگر خشونت و تند خویی شدید میباشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله میگیرند. اما هرگاه بخواهند با یکدیگر زور آزمایی و نزاع کنند خود را در حالت بینی به بینی قرار میدهند که تقابل بسیار خطرناکی است.

تعظیم کردن: این ژست ادای احترام دنیای کهن، دیگر کاربردی جز در محافل دیپلماتیک و موقعیت های رسمی ندارد. هر چند

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

که در زمانهای گذشته به عنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می رفته است، اما اکنون در اغلب اوقات توسط هنرمندان و مجریان بر روی سن مورد استفاده قرار میگیرد.

### زبان بدن (موی سر)

برخی از کارشناسان بر این باورند که مدل موی شخص می تواند نشانگر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می تواند نشانگر بالندگی عاطفی و ناحیهی زیستی باشد.

مفاهیم مختلف مدل‌های مختلف مو را در طول دهه‌های گذشته از نظر بگذرانید. فرضاً، در دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه‌ی عصیان‌گری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه‌ی ۹۰ یک راننده‌ی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می کند تا بسان سلطان موسیقی را کج جلوبه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترک ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند یک زن ۵۵ ساله دارد. در هر صورت، در این قسمت حتی المقدور اسرار شناخته شده‌ی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می دهیم. باید توجه داشت که نشانه خوانی باید همراه با نشانه‌های آشکار سایر ویژگی‌های فرد باشد تا بتواند فرد را به سوی تشخیص درست رهنمون شود.

### موی مردان

موی بلند و موی کوتاه \_ باور غالب این است که موی کوتاه نشانه‌ی محافظه کاری و سازگاری و موی بلند نشانه‌ی ماهیتی هنری و عصیان‌گری است. این باور گهگاه درست می نمایاند؛ ولیکن در همه‌ی موارد این گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می تواند نشانه‌ی موارد زیر باشد:

فرد احتمالاً اهل ورزش است؛

در حال طی کردن دوره‌ی نظام بوده و یا این که در گذشته یک نظامی بوده است؛

شخص در سازمان و یا اداره‌ای کار می کند که مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می تواند نشانگر گرایشات هنری، عصیان‌گری و مدگرایی باشد (در صورتی که مو به طور غریبی رنگ شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد)؛ ممکن است نشانه‌ی محافظه کاری فرد باشد؛

احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی ناشی شده است؛

احتمال دارد فرد این گونه پندارد که جذابتر می نمایاند؛

فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می دهد.

اگر چه تامل در خصوص موارد بالا می تواند برای تشخیص ماهیت اشخاص راهگشا باشد، لیکن بسندگی صرف به این ذهنیات و کلیشه‌ها می تواند بازدارنده باشد.

موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار کرده و تافت زده ظاهر می شود و این امر را با لباس و کفش گرانقیمت همراه می کند، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه برانگیز اجتماعی و شغلی خود است.

این حالت می تواند نشانه‌ی کامیابی اقتصادی، خودمهم پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. معمولاً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه گذاری پولی و زمانی نمی کنند. در هر حال، استنباطی که از این حالت می توان کرد این است که چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می کشند.

بعلاوه، همین برداشت را می توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم پشتی و طاسی سر

مردانی که معدود تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوسی شانه می کنند و به اصطلاح به آن حالت می دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند. زمانی

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

که من با چنین مردانی برخورد می‌کنم، نخستین سوالی که به ذهنم خطور می‌کند این است که آیا این مرد نمی‌داند که ما چشم داریم و همه چیز را می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه این که این برداشت‌ها وحی منزل نیست و در همه‌ی حالات استثنا به چشم می‌خورد. استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. بعلاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را کسب می‌کند. در هر صورت، از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص زدایی و ظاهر گرایی اشاره کرد.

استفاده از انواع کلاه‌ها:

مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه‌ی خود استفاده می‌کنند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه کرد که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه‌ی سر خویش در برابر آفتاب سوزان از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند، این امر می‌تواند نشان‌گر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد.

موی رنگ شده:

مردانی که موی سر خود را رنگ می‌کنند، عمدتاً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان می‌نمایانند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان چه مرد ۷۵ ساله‌ای دارای موهای مشکی یک‌دست باشد، در آن صورت پنهان‌کاری کاملاً بی‌مورد است. در هر صورت، از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی، واقعیت‌گریزی و بسان کبک عمل کردن اشاره کرد.

موی صورت مردان

ریش و سیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سیل می‌تواند نشانه‌ی راز آلودگی شخص باشد. باید توجه داشت که این برداشت درست نبوده و مردان به دلایل مختلف از موی صورت استفاده می‌کنند.

در هر صورت، ریش و سیل می‌تواند به موارد زیر دلالت کند:

مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نمایاند؛

مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نمایاند؛

با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌های صورت خود را می‌پوشاند؛

فرد بدین وسیله نقص صورت خود را می‌پوشاند؛

مرد ریشو بدین شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نمایاند؛

مرد در جایی شاغل است که از این بابت محدودیتی را به شخص تحمیل نمی‌کند.

دقیقاً به طول و شکل و شمایل ریش و سیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سیل‌های بلند می‌تواند گرایش‌های سیاسی لیبرالیستی مردان را بنمایاند. از سوی دیگر، ریش و سیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت داور و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.

موهای سایر قسمت‌ها:

موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه‌ی این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی‌دهند. برخی از این مردان بر این باورند که مرتب کردن و آراستن موهای این قسمت‌های صورت عملی نادرست و نامردانه است.

مدل موی نامتعارف و نمایان:

مدل و یا رنگ موی غیر عادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:

ماهیت ناسازگار؛

فرد ماهیتی عصیانگرانه و شورشی دارد؛

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه مستوفی  
طبرستان

فرد شیفته‌ی ماجراجویی است؛  
فرد گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد؛  
فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛  
شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم سال خاص است؛  
سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛  
بی توجهی به صورت‌های ظاهر؛  
میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛  
تاثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی).

موی زنان  
مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدتاً از آن جنس مونث است. با این وجود، موی سر نمایان و نامتعارف زنان نیز تعابیر و تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد.

موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. به همین دلیل، بلندی و کوتاهی موی زنان تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد. حال اگر علیرغم این نگرش فرهنگی زنی مویش را کوتاه نگه دارد، باید به موارد زیر توجه کرد:

موی زیبا، کوتاه و آراسته این حالت می‌تواند نشان‌گر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت کند. باری، هزینه کردن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه‌ی اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً عدم ایمنی باشد.

موی کوتاه معمولی زنان - چون نگه داشتن موی بلند دشوار و هزینه بر است، بسیاری از زنان موی خود را کوتاه می‌کنند تا از دنگ و فنگ نگهداری موی بلند در امان باشند. در هر صورت، از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد، به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود.

موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود - چنانچه لباس زنی زرق و برق دار و زننده باشد، جلب توجه کردن این حالت نمود می‌یابد.

احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد - فرضاً، زنی که شیمی درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند.

در رابطه با موهای بلند باید موارد زیر را از نظر گذرانند:

چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه‌ی جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهل سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار جوانان و چشم نوازان را در می‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت گرایی، رویاپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره کرد.

موی بلند نمایان یک زن ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که پندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوسی کسب می‌کند.

موی بلند نامتعارف می‌تواند نشانه‌ی عصیانگری و ماهیت شورش‌گرایی بر علیه آداب و سنن دست و پا گیر و بازدارنده باشد، زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانه‌ی آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکار ناپذیر می‌شود.

موی بلند کثیف و ژولیده می‌تواند نشان‌گر خصوصیات فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورش‌گرایی و دلزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کثیف بودن موی سر، برای خواندن زنان لازم است که به سایر

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

شاخص‌های بهداشتی نیز توجه شود.

موی پوش داده: پوش دادن مو می‌تواند نشان‌گر سالمندی زن بوده و در عین حال می‌تواند نمایانگر ناحیه‌ی زیستی زن باشد. فرهنگ حاکم بر مناطق مختلف سبب می‌شود که اشخاص اولویت و ارجحیت فرهنگی را در ظاهر خویش دخالت دهند. این حالت تا حدی کم‌پشتی مو را جبران می‌کند و هم این که سبب صرفه‌جویی در هزینه‌های آرایشی می‌شود.

### رنگ مو:

رنگ کردن مو در بین این جنس طبیعی است. مگر آن که زنی مویش را به طور نامتعارفی رنگ کرده باشد و این رنگ کاملاً به چشم بخورد. از سوی دیگر، چنان چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن پوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متوسل به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنی خویش را به راحتی پذیرا می‌شوند. در برابر این گروه، اشخاصی هستند که به دلایل حساسیت‌های آلرژیکی اقدام به رنگ کردن نمی‌کنند. در هر صورت، در هنگام خواندن شخصیت زنان باید ظرایفی از این دست نیز لحاظ شود.

### موی صورت و تن زنان:

در ایالات متحده، هنجار غالب فرهنگی این است که زنان موهای زیر بغل را زدوده و پاهای خود را عاری از هر گونه موی زبر سازند. به علاوه، موهای ابرو نیز باید آراسته باشد. زنی که هراسی از رویش مو در تنش ندارد، باید به فرهنگ دیگری تعلق داشته باشد. باری، زنی که در ایالات متحده متولد شده باشد، ولیکن اقدام به زدودن موهای نواحی مختلف تنش نکند، می‌تواند نشانه‌هایی چون عصیانگری، دل‌بستگی به باور رهایی و طبیعت باوری را به دست دهد.

از سایر نشانه‌ها نیز می‌توان به افسردگی، کاهلی، دلزدگی و راحت‌طلبی اشاره کرد. از سوی دیگر زنی که دستی به سر و صورت خویش نمی‌کشد و نسبت به موهای پراکنده‌ی صورت و ابروی خود بی‌توجه است، بدینسان اعتراض خود را نسبت به هنجارها و قیودات تحمیلی جامعه می‌نمایاند و اهمیتی به نظر دیگران در این خصوص نمی‌دهد. بعلاوه، شاید کیفیت بزرگ شدنش بر اساس باورهای خاصی بوده باشد.

### سخن آخر:

سخن آخر اینکه بدانید بهترین شیوه قرار گرفتن در کنار هم با زاویه نود درجه است نه مستقیم در روبروی هم و به همین لحاظ بهترین میز برای مذاکره یک میز گرد است نه میز چهار گوش. هنگامی به سخنان دیگران گوش می‌دهید با کمی خم شدن به جلو در صندلی، به طرف مقابل نشان دهید که به سخنانش توجه دارید و علاقه‌مندید ولی مراقب باشید که در این کار افراط نکنید و بیش از هفتاد و پنج درجه خم نشوید - چون با این کار طرف مقابل را در تنگنا قرار می‌دهید و بعید نیست که وی به شکل تدافعی دست‌ها را زیر بغل قرار دهد. تماس چشمی خود را بطور مناسب با گوینده حفظ کنید. افراط در تماس چشمی موجب اعمال فشار به طرف مقابل و کاهش آن نمایانگر عدم اعتماد به سخنان او یا عدم تمایل به شنیدن بقیه آنهاست.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

### مقابله با اضطراب امتحان

معمولاً همه ما قبل از امتحانات یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می شویم. نگرانی اندک در عمل می تواند به ارتقای سطح انگیزه ما کمک کند. معهداً نگرانی زیاد از حد ممکن است مشکل ساز شود به ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات اثر منفی بگذارد.

#### مقابله با اضطراب

نخستین گام برای مقابله با اضطراب، تمایز قائل شدن بین دو نوع اضطراب است. اگر اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی برای امتحان باشد، در آن صورت این اضطراب امری طبیعی و یک واکنش منطقی محسوب می شود. اما اگر از آمادگی کافی برخوردار باشید و باز هم از امتحان بترسید، این اضطراب بیمارگونه، افراطی و یک واکنش غیرمنطقی محسوب می شود، اما اگر بدانیم که چگونه می توان بر اثرات و عوارض آن غلبه کرد، قطعاً کمک زیادی به ما خواهد کرد.

#### آمادگی برای امتحان

- آماده شدن برای امتحانات بهترین روش تقلیل اضطراب منطقی است. بدین منظور می توان اقدامات ذیل را انجام داد:
- ✓ از آماده شدن برای امتحان در شب امتحان پرهیزید. تلاش برای یادگیری و تسلط کامل بر کلیه مطالب در روز قبل از امتحان، شیوه و سبک نامناسبی برای یادگیری است و می تواند به راحتی تولید اضطراب کند. در چنین ایامی نمی توان حجم زیادی از مطالب را فراگرفت.
  - ✓ به هنگامی که درسی را برای امتحان مطالعه می کنید، از خودتان بپرسید که چه سوالاتی ممکن است از این مطلب در امتحان بیاید و سعی کنید با تلفیق مطالبی که در جزوات، یادداشت ها و کتب موجود است، به آن سوالات پاسخ دهید.
  - ✓ اگر نمی توانید بر کلیه مطالبی که در طول نیم سال تحصیل گفته شده است به خوبی مسلط شوید، مطالب و نکات مهم را انتخاب کنید و سعی کنید آنها را به خوبی فراگیرید.

#### تغییر نگرش

بهبود دیدگاه شما نسبت به امتحان دادن می تواند کمک کند تا کاملاً از مطالعه کردن لذت برده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقاء دهید. بر اهمیت نمره زیاد تاکید نکنید، بدانید که نمره نه نشانه ارزش وجودی و به معنی کل شخصیت شماست و نه پیش بینی کننده موفقیت آتی شما.

- ❖ به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظار آن است که نشان دهید تا حد امکان از چه مقدار اطلاعات و دانش در این زمینه خاص برخوردارید.
- ❖ به خود یادآوری کنید که امتحان فقط یک امتحان است و نه چیز بیشتری.
- ❖ از فکر کردن به صورت غیرمنطقی و همه یا هیچ پرهیزید ( فکر کنید که اگر در یک امتحان موفق نشدید یا به تعدادی از سوالات نتوانستید پاسخ دهید به معنی این است که همه چیز را از دست داده اید).
- ❖ پس از امتحان سعی کنید با رفتن به سینما، پارک یا ملاقات دوستان به خودتان پاداش دهید.
- ❖ به عادت های مطلوب غذایی و ورزش ادامه دهید. فعالیت های اجتماعی و تفریحی خود را دنبال کنید، همه این موارد در بهزیستی عاطفی و جسمانی موثرند.
- ❖ موقع مطالعه، آهنگ و سرعت مطالعه متوسطی را در پیش بگیرید، در صورت امکان تنوع در مطالعه را رعایت

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز مشاوره

نموده و در فواصل مطالعه به خود استراحت بدهید.

❖ شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید در صورتی که زیاد خسته باشید، عملکرد خوبی در امتحان نخواهید داشت.

❖ در صورتی که احساس می کنید به اندازه کافی برای امتحان آماده شده اید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید.

### عملکرد خوب در روز امتحان

- روز را با صبحانه مختصری آغاز کرده و اگر متعاقب مصرف مواد کافئینی دچار دلشوره و اضطراب می شوید، از مصرف آن اجتناب کنید.
- سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان به انجام یک فعالیت آرامش بخش بپردازید، با عجله و اضطراب و تا آخرین دقایق شروع امتحان درس خواندن باعث می شود که احساس تسلط شما بر مطالب کلی درس زیر سوال برود.
- طوری برنامه ریزی کنید که اندکی قبل از شروع امتحان به محل امتحان برسید که این امر موجب آرامش شما شده و سبب می گردد تا صندلی مناسبی از نظر دوری یا نزدیکی به درها، پنجره ها یا سایر عوامل حواس پرت کن، انتخاب کنید.
- انتظار برای شروع امتحان سبب اضطراب می گردد، لذا سعی کنید به شکلی حواس خود را پرت کنید.

### راهبردهای پایه حین امتحان

- قبل از شروع به پاسخ دهی پرسش های امتحان، چند دقیقه وقت گذاشته و این کارها را انجام دهید:
- ابتدا کل سوالات را مرور کنید، سپس دستورالعمل ها و راهنماهای امتحان را دوباره مطالعه کنید سعی کنید امتحان را به منزله فرصتی بدانید که می خواهید به استادان نشان دهید که چقدر می دانید، سپس زمان خود را از بخش های آسان شروع کنید.
  - برای سوال های تشریحی، سعی کنید نزد خودتان یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسخ خود را با یک جمله مختصر شروع کنید. این امر سبب می شود که از نوشتن های بی ربط و تکرار مکررات که می تواند موجب کسر نمره شود اجتناب کنید. در سوال های کوتاه پاسخ، فقط پاسخ خواسته شده است، لذا پاسخ ها را کوتاه و مختصر بنویسید. اگر در خصوص یکی از بندهای سوالهای تشریحی مشکل دارید، سعی کنید با پاسخ دادن به بقیه موارد نشان دهید که تا چه حد در آن زمینه می دانید. اگر یک اصطلاح خاص به یادتان نمی آید، سعی کنید با واژگان و به زبان خودتان آن مطلب را توضیح دهید.
  - در سوال های چند گزینه ای ابتدا همه گزینه ها را بخوانید و سپس واضح ترین گزینه نادرست را حذف کنید. اگر به پاسخ خودتان شک کردید به اولین پاسخی که به ذهن رسیده است اعتماد کنید و سپس بلافاصله از آن سوال رد شوید. به کلمات فریبنده ای مانند فقط، همیشه یا بیشترین، توجه داشته باشید.
  - هرگز با عجله امتحان ندهید، ساعت به همراه داشته باشید و به دفعات سرعت پاسخگویی خود را چک کنید. در صورتی پاسخ هایتان را مجدداً چک کنید که وقت اضافه دارید و مشروط به اینکه هرگز مضطرب نیستید.

### کنترل اضطراب در حین امتحان

- » به خودتان بگویید که "من می توانم بعداً مضطرب شوم، الان زمان امتحان دادن است".
- » بر پاسخ دادن به سوال تمرکز کنید و نه به نمره خودتان یا عملکرد دیگران.
- » با ارائه افکار معتبرتر و مثبت دیگری مثل اینکه "من نباید کامل و بی نقص باشم" با افکار منفی خود مقابله کنید.
- » کلیه ماهیچه های بدن را سفت و شل کنید "تمرین آرام سازی عضلانی" چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبتی داشته باشید.



# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



- » در صورت امکان آبی بنوشید یا دست و صورتتان را بشوئید.
- » از مراقب یا استاد سوالی پرسید.
- » برای لحظه ای به پاداشی که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته اید فکر کنید.

### بی کاری بهتر است یا ترس از بی کاری؟



بررسی های جدید روی افرادی که دائما نگران از دست دادن شغل شان هستند نشان داده این افراد از نظر جسمی ضعیف تر و آسیب پذیرتر از سایرین هستند. جالب تر این که علایم افسردگی در این افراد بیشتر از کسانی که واقعا کارشان را از دست داده اند، وجود دارد. پژوهشگران دانشگاه میشیگان مطالعه ای بزرگ روی افرادی با ملیت های مختلف انجام داده اند. در این تحقیق بیش از ۱۷۰۰ فرد بالغ ۲۵ سال به بالا از نظر سلامت جسمی و روانی و نیز در مورد احساس امنیت شغلی مورد سوال قرار گرفتند. در ابتدا این افراد به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول سوالات را یک بار در سال ۱۹۸۶ و سپس در سال ۱۹۸۹ جواب دادند. گروه دوم سوالات را در سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۵ جواب دادند. نتایج این تحقیق نشان داد در هر دو گروه کسانی که ترس از دست دادن شغل شان را دارند شدیداً در معرض ابتلا به افسردگی هستند. جالب آن که افرادی که شغل شان را کاملاً از دست دادند و پس از مصاحبه در جایی دیگر و در شغلی دیگر شروع به کار کردند از نظر روانی سالم تر بودند.

حتی در یکی از این گروه ها کسانی که نسبت به وضعیت شغلی خود احساس ناامنی می کردند، نسبت به افراد سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های مختلف هستند. دکتر سارا بورگارد، استاد یک مرکز تحقیقاتی در آمریکا می گوید: "آثار سوء اشتغال ذهنی دائم با ترس از دست دادن کار به مراتب بیشتر از خود بی کاری است."

در این بررسی برای محاسبه میزان نگرانی افراد سوالی مطرح شد که اگر در این کار بمانی چه قدر ممکن است تا دو سال دیگر هم در همین شغل باشی؟ ۱۸ درصد از افراد اعلام کردند که نسبت به وضعیت کاری خود احساس ناامنی می کنند. همچنین ۵ درصد در اولین برآورد و ۳ درصد در دومین برآورد احساس نگرانی و دلواپسی از دست دادن کارشان را اعلام کردند. طبق آمار کارگران آمریکایی به دلیل درآمد خوب، بیمه درمانی و حقوق بازنشستگی کافی از کار خود رضایت دارند بنابراین تعجب آور نیست که حتی فکر از دست دادن شغل، خسارت های جسمی و روانی زیادی به بار بیاورد. دکتر بورگارد معتقد است در شرایط

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

افزایش نا امنی شغلی، باید تلاشی آگاهانه برای زندگی کردن با شیوه‌های سالم صورت داد. مثلاً به درست غذا خوردن عادت پیدا کرد، ورزش کرد، با دکتر در تماس بود و کلاً از هر تکنولوژی جدیدی در زمینه کاهش استرس استفاده کرد.

از دیگر راهکارهای مفید در این شرایط برنامه ریزی مناسب برای دخل و خرج است. گرفتن وام و زیر بار قرض رفتن باید به حداقل ممکن برسد و نیز در چنین موقعیتی شاید حتی لازم باشد شغل دومی پیدا کرد. افرادی که تحت پوشش بیمه هستند باید سعی کنند تا حد ممکن نیازهای خود را از طریق بیمه تامین کنند. فعالیت‌هایی انجام دهیم که باعث شوند احساس مفید بودن بکنیم. این احساس سبب می‌شود فرد بتواند در برابر موقعیت‌های دشوار زندگی، کنترل مشکلات را به دست بگیرد.

**"ما در یک بحران اقتصادی جهانی و همه گیر واقع شده ایم. هیچ کس نباید به خاطر مشکلات مالی و شغلی خود را سرزنش کند."** توجه به این نکته که رکود اقتصادی برای همه به وجود آمده باعث می‌شود استرس‌های فردی کمتر شود. البته باید به این نکته مهم توجه شود که افراد مختلف با توجه به ویژگی‌های فردی و روحیات مختلف در برابر معضل از دست دادن کار واکنش‌های مختلفی دارند. برخی از مردم مستعد اضطراب هستند. این افراد معمولاً نسبت به موقعیت‌های ناراحت کننده واکنشی بیش از حد و غیرطبیعی دارند.

در زمان بحران اقتصادی این دسته از افراد بیشترین خطر را برای درگیری با مشکلاتی نظیر بی‌خوابی، سردرد، مشکلات اجابت مزاج و فشارخون بالا دارند.

### فشار روانی در محیط کار و افزایش فشارخون



مطالعات نشان می‌دهد کارمندانی که محیط کاری آنها پر از فشار روانی است، در طول کار روزانه با فشارخون بالا روبرو هستند. فشارخون بالا عامل مهم ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق در مدت زمان طولانی است. این مطالعات که بر روی حدود ۳۰۰ کارمند یک شرکت شیمیایی انجام شد، نشان می‌دهد که این کارمندان از فشارخون مناسب در تمام مدت کار برخوردار بودند. این افراد که بین سنین ۵۵-۱۸ سال داشتند، تحت آزمایشات پزشکی قرار گرفتند و به سوالات طرح شده در خصوص درجات مختلف فشارروانی ناشی از کارشان پاسخ دادند.

بر این اساس، این کارمندان تحت آزمایش‌های روانی رایج‌ای نیز قرار گرفتند و پژوهش‌گران درجات فشارخون شرکت کنندگان را در هنگام استراحت و در طول آزمایشات روانی اندازه گرفتند.

این تحقیق با اشاره به اینکه ۷۰ نفر از شرکت کنندگان به طور اتفاقی انتخاب شدند تا نمایشگرهایی را برای ارزیابی ۲۴ ساعته فشارخون به همراه داشته باشند، می‌افزاید: ۲۰ درصد نتایج این ارزیابی حاکی از وجود درجات بالای فشار کاری بوده است.

بر اساس این گزارش این دسته از کارمندان با فشارخون دیاستولیک بیشتری نسبت به دیگر همکاران خویش و در طول روز کاری روبرو بودند. بر این اساس، عدد فشارخون دیاستولیک افراد تحت آزمایش خارج از محل کار، کمتر از این میزان بود.

در ضمن فشارهای روانی غیرکاری همچون فشارهای روحی نیز، افزایش قابل ملاحظه‌ای را در افراد در معرض فشارهای روانی

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

زیاد به وجود می آورد.

### خستگی روانی ناشی از کار

#### فرسودگی شغلی



می گویند رضایت شغلی با شادکامی ارتباط مستقیمی دارد. این در حالی است که عوامل مختلفی به عنوان منابع فشارهای روانی در محیط کار وجود دارند که گاهی تحمل آن ها از عهده فرد خارج است و به اصطلاح فرد به درد آن کار نمی خورد.

گاهی هم شخص قادر به مقابله با این عوامل استرس زان نیست و دچار عوارض متعدد جسمی و روانی می شود که طولانی شدن این فشارهای روانی به ایجاد فرسودگی شغلی منجر می شود و پیامد آن، کسالت، بی تفاوتی، عدم تصمیم گیری صحیح، عدم ثبات، ناکامی، خستگی مفرط و دلسردی در فرد است.

خستگی روانی ناشی از کار یا همان فرسودگی شغلی، از پافتادگی و رخوت فرد شاغل به خاطر فشار روانی ناشی از کار است که شخص بنا به دلایلی نتوانسته با آن مقابله کند.

#### فرسودگی شغلی چه پیامدهایی برای فرد شاغل به همراه دارد؟

هم عوارض جسمی دارد و هم عوارض روانی. فرد حالت بی تفاوت پیدا می کند و یا برعکس خیلی حساس می شود. حالت های تحریک پذیری، بی حوصلگی، بد اخلاقی و عصبانیت پیدا می کند، معمولاً تصمیمات درست نمی گیرد و ثبات خود را از دست می دهد و یا حتی وقتی تصمیم می گیرد مطمئن نیست و تصمیماتش را دایم تغییر می دهد و گاهی شرایط را به حال خود رها می کند و دچار افت کارایی می شود و انگیزه های برای کار کردن ندارد.

از نظر جسمی هم فرد دچار سردرد، تپش قلب، تنگی نفس، بی خوابی، دردهای عضلانی و حتی گاهی اسهال، پر خوری و کم خوری می شود.

تغییر در روابط کاری و خانوادگی و حتی افسردگی از دیگر پیامدها است.

#### چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟

افرادی که کار یکنواختی دارند، افرادی که شغل های حساس دارند، کارکنان در بخش مشاغل سخت، مدیران ارشد و ... بیشتر

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
موسسه تخصصی  
طبرستان

از بقیه در معرض خطر هستند. اما گاهی خانم ها و آقایان شاغلی که این شرایط را هم ندارند، دچار فرسودگی شغلی می شوند.

### چگونه باید از آن پیشگیری کرد؟



اول از همه سیستم شغلی، باید شرایطی را برای کارمندان فراهم کند که احساس بی ثباتی شغلی و بیهودگی نداشته باشند و مطمئن شوند که کارشان بازده مثبتی دارد و در حقیقت عضو کارآمدی محسوب می شوند. افراد شاغل باید در کنار کارهای روزمره، برای بهداشت روانی خود و برخورداری از شرایط مطلوب عاطفی و جسمانی از ارتباطات مثبت اجتماعی و خانوادگی بهره بگیرند و برای کارهایی که به آن ها علاقه دارند و از انجام آن ها احساس رضایت و نشاط می کنند، وقت کافی را در نظر بگیرند.

بسیاری از سیستم ها برای این که کارمندانشان دچار افسردگی شغلی نشوند، آنها را وادار به گرفتن مرخصی اجباری می کنند و هر چند وقت یک بار از طریق پرسشنامه های خاصی شرایط کارکنان خود را مورد ارزیابی قرار می دهند.

در عین حال ایجاد شرایط مطلوب در محیط کار و خانواده، ورزش، خواب و تغذیه مناسب، ایجاد انگیزه در شغل و مدیریت صحیح زمان از جمله مواردی است که با رعایت آن ها، به ندرت خستگی روانی ناشی از کار به سراغ فرد می آید.

البته عواملی هم هستند که اگر فرد از آن ها بی اطلاع باشد، مستعد فرسودگی شغلی می شود.

برای مثال ناآشنا بودن افراد با هدف های سیستم، شیوه های رهبری و مدیریتی در محل کار، سخت و غیرقابل انعطاف بودن قوانین کار، عدم توان و استعداد کافی برای کار انتخابی و یا عدم بهره گیری از کل آن، مبهم بودن نقش فرد در سیستم، فقدان امکانات لازم برای رشد و انجام اهداف از پیش تعیین شده، ناراضی بودن فرد از سیستم یا از شغل خود، فشارها و استرس های موقت کاری، واگذاری پست های شغلی به افراد نالایق، تفاوت گذاشتن میان افراد مختلف در سیستم و.... از جمله ی این عوامل هستند.

### آیا راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟

خوشبختانه پاسخ این سوال مثبت است و با ایجاد تغییراتی، فرد به شرایط عادی خود برمی گردد.

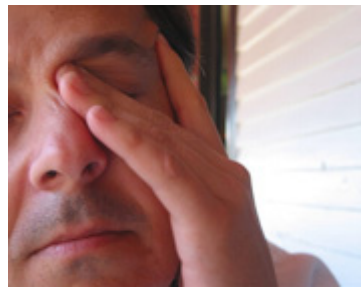
# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



معمولا برای درمان، باید شرایط محیطی و یا برداشت فرد از محیط تغییر کند.



اگر از میزان فشارهای روانی و گاهی مالی وارد بر افراد کاسته شود، اگر افراد مبتلا به فرسودگی شغلی مورد حمایت سرپرست محل کار خود، همکاران، دوستان، آشنایان و خانواده قرار بگیرند، اگر فرد برای خود تفریحات سالم و سرگرمی‌های خارج از محل کار داشته باشد و نگرش مثبتی نسبت به کار خود پیدا کند، بدون شک به شرایط سابق و مطلوب بازمی‌گردد.

توصیه ما این است که فرد با پی بردن به علایم این فرسودگی شغلی، به یک روان‌پزشک مراجعه کند تا هر چه زودتر مشکلش حل شود و این فرسودگی به افسردگی تبدیل نشود.

نباید این جمله را فراموش کرد که "محیط، خود را با شرایط ما وفق نمی‌دهد، بلکه این ما هستیم که باید خودمان را در کمال آرامش با شرایط محیط وفق دهیم."

### رنگ درمانی

#### تاریخچه :

استفاده از رنگ به عنوان درمان، تاریخچه‌ای طولانی دارد. مصریان و یونانیان باستان، معابدی پر از نور و رنگ برای بهبودی بیماران می‌ساختند. استفاده از رنگ ارتباط عمیقی با پزشکی چینی و هندی دارد. و جزئی جدایی‌ناپذیر از طب باستانی هندوها ( آیوروودا ) می‌باشد. در اروپا و آمریکا در نیمه دوم قرن نوزدهم از این روش، استفاده درمانی می‌کردند. در سال ۱۸۷۸ دکتر " ادوین ریبت " کتابی در مورد اصول نور و رنگ نوشت، که در آن روشهای متفاوتی را برای استفاده از رنگ در درمان شرح داده است.

در سال ۱۹۹۳ یک کتاب مرجع به نام "دائرةالمعارف اسپکتروکرومتری" توسط دانشمند هندی "دین‌شاه‌قادیالی" منتشر شد. این اثر به عنوان پایه رنگ درمانی مدرن شناخته شد.

در همان زمان یک روش رنگ درمانی به نام "سینتونیکس" در آمریکا توسط دکتر "هری رایلی- اسپیلتر" شکل گرفت. او دریافت که می‌تواند با تغییر دادن رنگ نوری که وارد چشم بیماران می‌شود تغییرات فیزیولوژیک و روحی- روانی را در آنها ایجاد کند.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
مرکز مشاوره



رنگ درمانی یک روش جدید نیست و پیشینه کهن دارد. نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگ‌ها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش یا بی‌قراری و چندی موارد دیگر سال‌ها در جریان بوده‌اند و آثار رنگ‌ها را در زندگی انسان نشان داده‌اند.

پژوهش‌های جدیدتر سال‌های اخیر نیز گزارش داده‌اند که استفاده دقیق از رنگ‌هایی خاص می‌تواند آثار مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع‌تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق مثبت کودکان کم‌هوش داشته باشد.

رنگ‌های خاص بی‌تردید آثار اقتصادی (فروش تولیدات، خدمات)، آثار اجتماعی (کسب اعتماد و احساس رضایت، یا تحریک و تشویق توده‌های مردم و بسیاری موارد دیگر)، آثار جنسی (تحریک یا جذب جنس مخالف)، آثار روانی (خوشحالی یا افسردگی)، آثار تعلیمی و تربیتی (به ویژه برای کودکان) و چندی دیگر دارند.

رنگ زرد را در آیین بودائیسیم، رنگ کاه گلی را در آیین تصوف، رنگ سرخ را در آیین کمونیسیم، و رنگ سیاه را در مراسم سوگواری همه ملل بر رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند.

محبوب‌ترین رنگ‌ها بین عامه مردم غرب رنگ آبی است. پس از آن رنگ سرخ است. نفرت انگیزترین رنگ، بنا به تحقیق روانشناسی به نام گرنجر از دانشگاه دورهام، رنگ زرد است. چندی پیش در انستیتوی هنرهای معاصر لندن، درون سه تالار را سه رنگ متفاوت زدند و در هر سه آن‌ها تعدادی اسباب‌های بازی فکری قرار دادند. حاصل این که پس از چند روز افرادی که در تالار زرد رنگ گرد می‌آمدند، همه اسباب‌های بازی فکری آن تالار را یا شکستند یا دزدیدند، ولی چنان پدیده‌ها در دو تالار دیگر اتفاق نیفتاد. هیچ توضیحی برای چنان رفتار ناپسند به غیر از رنگ تالار یافت نشد. این دستاورد پژوهشی زمینه فرضیه پردازی‌های روانشناختی و جامعه‌شناختی شده و از جمله آن‌ها یکی این است که تعداد و چگونگی تبهکاری در هر خیابان شهر، بستگی به رنگ نور چراغ‌های آن خیابان دارد. پاسخ قطعی به این گونه مسائل نظری را پژوهش‌های بیشتر عرضه خواهند کرد. مسئله‌ای جدا از رنگ‌ها ولی مربوط به آن‌ها این است که تنها رنگ‌ها نیستند که بر ما نفوذ دارند و آثار گوناگونی بر ما می‌گذارند، بلکه شکل شیء نیز بی‌تردید آثاری بر انسان دارد. اشکال اشیاء مختلف، دلالت بر تولید آثاری با ریشه‌های عمیق روانی بر انسان دارند، و آن‌گاه که اشکال اشیاء را با رنگ‌ها پیوسته می‌کنیم یا به طریقی ربط می‌دهیم، کل موضوع پیچیدگی و شگفتی بیش‌تر می‌یابد. تئوگیمبل که یکی از مشهورترین رنگ‌درمانگران انگلستان است در تحقیقی که روی ۱۱۰۰ آدم بالغ در انگلستان انجام داده گزارش می‌دهد که نه تنها بیش‌تر مردم رنگ آبی را به رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند بلکه رنگ‌ها و شکل‌های اشیاء را به طریقی شگفت‌انگیز به یکدیگر ربط می‌دهند.

**واکنش ما به رنگ، به احتمال زیاد واکنشی عاطفی است، در حالی که واکنش ما به شکل، واکنشی فکری**

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه صنعتی خواجه نصیر  
طبرستان

**است.** روانشناسی مشهور به نام دیوید کتس در تحقیقی کلاسیک، از گروهی کودک خواست که دوایری سبز رنگ را با مجموعه‌ای از دوایر سرخ رنگ و مثلث‌های سبز رنگ کنار هم بچینند. کودکان بی‌درنگ هر شکل را کنار شکل هم‌رنگ آن گذاشتند یا به عبارت دیگر اشیاء را با رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کردند. او همین آزمایش را با گروهی بزرگسال انجام داد و دید که هر یک از افراد گروه، پیش از طبقه‌بندی می‌پرسد که اشیاء در دسترس را باید براساس شکل یا رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کند. به هر حال ما درباره اهمیت و ماهیت رابطه بین رنگ و شکل هنوز خیلی کم می‌دانیم. برخی فرهنگی‌های باستان شناختی عمیق از این مسئله داشته‌اند و آثاری که نمودارهای جالب آن شناخت هستند باقی گذاشته‌اند ولی من اینجا بیش از این به این مسئله می‌پردازم.

رنگها بر روی حالات رفتاری و روحيات موثرند. در این روش معتقدند که هر عضوی از بدن دارای انرژی مخصوص به خود است و رنگها با این انرژی در بدن ارتباط دارند. به طور مثال رنگ قرمز بر روی توان ما موثر است و محرک و گرم کننده است. آبی، سرد کننده و پاک کننده است و بر روی انرژی‌های روحانی ما موثر است و رنگ زرد بر روی انرژی فکر ما موثر می‌باشد. سالها آثار رنگها بر روی بدن، روحيات و طرز تفکر انسان توسط دانشمندان مورد مطالعه قرار می‌گرفت. دوست داشتن یک رنگ توسط انسان ناشی از احساسی است که آن رنگ به خصوص در او ایجاد می‌کند.

**رنگها انرژی‌هایی هستند که از طریق امواج منتقل می‌شوند.**

گیرنده‌های نور در شبکیه که به آنها گیرنده‌های مخروطی می‌گویند، این انرژی‌ها را به احساس رنگ توسط مغز تبدیل می‌کنند. شبکیه دارای سه نوع گیرنده مخروطی است. یکی برای رنگ آبی یکی برای سبز و یک نوع برای قرمز. ما با ترکیب این رنگها می‌توانیم رنگها را تشخیص دهیم. وقتی انرژی رنگها وارد بدن ما می‌شود، غده‌های هیپوفیز و پینه‌آل (صنوبری) را تحریک می‌کند. این تحریک می‌تواند باعث ترشح هورمون‌هایی شود که بر روی فیزیولوژی بدن ما موثر است و این خود می‌تواند علت ارتباط رنگها با حالات جسمی و روحی بدن ما باشد.

**کارشناسان معتقدند که این حالات به فرهنگ و وضعیت فیزیولوژیک ارتباطی ندارد.**

در سال ۱۹۴۲ در روسیه، دانشمندان دریافتند که رنگ قرمز اعصاب سمپاتیک را تحریک می‌نماید و رنگ سفید و آبی اعصاب پاراسمپاتیک را تحریک می‌کند. سایر تحقیقات نشان داد که برخی رنگها ترشح هورمون‌ها را تحریک و برخی رنگها، آن را مهار می‌کنند. همچنین رنگها بر روی برخی بیماریها موثرند.

علائم برخی بیماریها مانند سرخک، هنگامی که بیمار در اتاقی با پنجره دارای شیشه‌های قرمز قرار می‌گیرد کاهش می‌یابد. همچنین بیمار ملانکولی (نوعی از افسردگی) هم پس از قرار گرفتن در همین اتاق بهتر می‌شود. درد و افسردگی در مواجهه با نورهای رنگی و فلاش‌زننده کاهش می‌یابد. این روشها می‌توانند تولید مواد شیمیایی را در مغز تغییر دهند و اثرات مثبتی بر بهبودی بیماران داشته‌باشند.

امروزه دانشمندان معتقدند که مغز به رنگ‌های متنوع نور پاسخ‌های متفاوتی می‌دهد. آنها دریافتند که با این روش می‌توان اختلالات خواب و تغییرات خلق و رفتار را درمان کرد. نورهای سفید مات یا بنفش می‌تواند آرامش را به انسان القا کند و استرس

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز مشاوره

و دردهای مزمن را کاهش دهد.

تحقیقات در سال ۱۹۴۸ با استفاده از دستگاه لکتروانسفالوگرام نشان داد که این امواج می توانند حالت هیپنوز (نوعی آرامش ذهن) را به مغز القا کنند.

باید گفت که نورها و رنگها آثار مهمی بر روی زندگی مادرند.

### سندرم پای بیقرار

آیا شما هم از آن دسته آدمهایی هستید که نمی توانید حتی چند دقیقه آرام و بی حرکت روی صندلی بنشینند و بطور مداوم پاهایشان را تکان می دهند یا با دستهایشان روی میز ضرب گرفته اند؟ آیا وقتی که می نشینید یا دراز می کشید در پاهایا هر قسمت دیگری از اندامهایتان یک جور حس مورمور می کنید که فقط با حرکت دادن آن عضو آرامش پیدامی کنید؟ آیا این حس و اجبار به حرکت دادن پاها، عصرها و شبها و بطور کلی وقتهایی که استراحت می کنید بیشتر از هر وقت دیگر است؟ اگر پاسخ شما به این سئوالات مثبت است احتمالاً شما به یک بیماری شناخته شده به نام سندرم پاهای بیقرار (Restless leg) که مخفف آن RLS مبتلا شده اید. بیماری پای بی قرار از نظر خیلی از مردم شاید مهم تلقی نشود ولی اگر درست نگاه کنیم می بینیم که در جمعیت ۷۰ میلیون نفری چیزی در حدود ۷ میلیون نفر مبتلا به این بیماری هستند و هزینه های زیادی را بابت مراجعات پزشکی، عکسبرداری ها و آزمایش های مختلف متحمل می شوند.

از طرف دیگر در صورت عدم تشخیص حدود ۱۰ درصد مردم دچار اختلالات خواب می شوند و این باعث خواب آلودگی و پایین آمدن کارایی و کیفیت زندگی آنها می شود خواب آلودگی فقط یکی از مشکلات روزانه ای است که RLS موجب می شود. از آنجا که بی حرکت نشستن برای مدت طولانی، باعث عود علائم می گردد، این افراد در مسافرت با ماشین یا هواپیما و نشستن طولانی مدت در سینما یا جلسات کاری نیز مشکل دارند. اختلال در خواب و فعالیت های روزانه باعث اضطراب و افسردگی در این افراد می گردد. اغلب افراد مبتلا به RLS حرکات متناوبی در اندام ها دارند (PLMS). این حرکات شامل بالا آوردن شست پا و مچ پا و خم کردن زانو ها و مفصل ران می باشد و معمولاً بصورت پرش هایی در پاها یا لگد انداختن توصیف می شود.

### علت RLS چیست؟

علت اصلی RLS هنوز مشخص نشده است ولی بنظر می رسد ماده ای شیمیایی در مغز بنام دوپامین در این زمینه نقش دارد. داروهایی که میزان دوپامین مغز را افزایش میدهند باعث بهبود علائم RLS می گردند. برخی شرایط طبی نیز باعث ایجاد علائم RLS می گردد که عبارتند از:

- پایین بودن سطح خونی آهن
- اختلال جریان خون در پاها
- اختلال اعصاب ناحیه نخاع یا پاها
- اختلالات عضلانی
- اعتیاد به الکل

آیا ناراحتی اعصاب می تواند دلیل این بیماری باشد؟ آیا ناراحتی اعصاب می تواند دلیل این بیماری باشد!



# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه تبریز  
مركز مشاوره

-خیر، بسیاری از بیمارانی که به ما مراجعه می کنند این بیماری در آنها آن قدر مزمن شده که گمان می کنند ناراحتی اعصاب دلیل آن است و بیماری خود را جزیی از شخصیت شان می دانند. ولی وقتی بیماری بهبود می یابد در کمال ناباوری می گویند مگر می شود این بیماری بهبود یابد؟ پس این که اطرافیان به بیمار بگویند این بیماری به خاطر اعصاب است کاملاً غلط است!

- برخی موارد RLS ، ارثی می باشد. در 50% افراد مبتلا به RLS که هیچکدام از شرایط طبی فوق را ندارند، فرد دیگری از اعضای خانواده نیز دچار این علایم است که نشانگر ارثی بودن این بیماری می باشد. بدلیل نامشخص فرم ارثی RLS شدید تر است و به سختی به درمان جواب می دهد. صرف نظر از علت بوجود آورنده RLS ، برخی داروه داروها و مواد نیز علائم را شعله ور می سازد که شامل داروهای رایج آلرژی و سرماخوردگی ، کافئین (قهوه) الکل و تنباکو می باشد.

زنان بیشتر مبتلا می شوند یا مردان؟

- شیوع این بیماری در زنان بیشتر است و ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد آن ارثی است. از سنین جوانی به بعد نیز کم کم علائم آن شروع شده و در سنین میانسالی تشدید می شود

### RLS. چطور درمان می شود؟

اولین قدم این است که بدانیم آیا شما مشکلاتی از قبیل کم خونی فقر آهن، دیابت، آرتریت و... دارید یا نه که در صورت وجود باید درمان شوند. گاهی اوقات تشخیص و درمان این بیماری ، علایم RLS را برطرف می کند ولی گاهی نیز علیرغم درمان این بیماری ها ، علائم همچنان ادامه می یابد. برخی افراد نیز مبتلا به نوع ارثی RLS هستند که بدون علت خاصی بوجود می آید. در این شرایط لازم است تحت نظر یک متخصص خواب ، داروهای برطرف کننده علائم RLS برای شما تجویز گردد. داروهای متنوعی در این زمینه وجود دارد. ممکن است یک دارو علائم شما را بهبود بخشد ولی داروهای دیگر تأثیری بر علائم نداشته باشد. بنابراین پزشک شما ناچار است داروهای متفاوت را بر روی شما آزمایش نماید!

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان



### راهنمای تصمیم گیری درست

تصمیمات ما زندگی ما را شکل می دهند. "آیا باید کارم را عوض کنم؟"، "کجا باید زندگی کنم؟"، "پولم را چطور سرمایه گذاری کنم؟" تصمیم گیری یکی از اصلی ترین مهارت ها در زندگی است و همه ما می توانیم در آن پیشرفت کنیم.

اهمیت قدرت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحل مواجه می شود که ناگزیر از تصمیم گیری است تصمیم گیری نقش گسترده ای در زندگی آدمی دارد. از تصمیم گیری های جزئی در امور کوچک گرفته ، تا تصمیم گیری های بسیار بزرگ و پراهمیت . برخی از تصمیم گیری ها چنان به راحتی صورت می گیرند که شاید ما چندان توجهی به آنها نمی کنیم ، اما در مقابل مسائلی نیز در زندگی وجود دارند که اقدام به تصمیم گیری در مورد آنها شاید زمان طولانی وقت لازم داشته باشد. در هر حال اهمیت این تصمیم گیریها به لحاظ اهمیتی که اکثر آنها در سرنوشت فرد دارند، بسیار زیاد است و چه بسا تعلل در شناخت راههای تصمیم گیری بهتر ، عواقب جبرای نا پذیری را برای فرد به بار می آورد.

در این نوشته ، رویکردی بسیار ساده و سیستماتیک برای اتخاذ تصمیمات درست تر و هوشیارانه تر به شما معرفی می کنیم.

### بهترین مدل موجود برای تصمیم گیری

این رویکرد بهترین مدل تصمیم گیری موجود است که به شما کمک می کند هر دو جنبه عینی و ذهنی موقعیت را ببینید و از همه وقایع، نقطه نظرات، باورها و توصیه ها استفاده کرده و بهترین تصمیم ممکن را بگیرید.

۵ عنصر اصلی این رویکرد از قرار زیر است:

مشکل یابی

اهداف

گزینه ها

نتایج

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

### سبک سنگین کردن ها

در این روش هر یک از ۵ عنصر بالا باید جداگانه بررسی شود و از آنها برای روشن کردن و مرتب کردن افکار تان استفاده کنید. اجازه بدهید نگاهی به هریک از این عناصر بیندازیم.

#### ۱. مشکل یابی

پشت هر تصمیمی که می گیرید، سعی دارید که مشکلی را حل کنید. طریقه عنوان کردن مشکلاتان، چارچوب تصمیم شما را مشخص می کند و جایگزین هایی که در نظر می گیرید و طریقه ارزیابی آنها را تعیین می کند. مطرح کردن صحیح مشکل اهمیت بسیار زیادی دارد چون روی کلیه افکار بعدیتان اثر می گذارد.

با این وجود بسیاری از ما این مرحله را کلاً نادیده می گیریم. عنوان کردن مشکلات کار ساده ای است. هرچه مشکلاتان بهتر تعریف شود حل کردن آن ساده تر خواهد شد.

برایتان یک مثال می زنم. فردی علاقه زیادی به کار کردن در شرکتی داشت که آنجا استخدام بود اما از رئیسش متنفر بود. مشکلش این بود که استعفا بدهد یا آنجا بماند. به جای اینکه بین این دو مورد انتخاب کند، مشکلش را طور دیگری تعریف کرد که چطور شغلش را حفظ کند اما از سر رئیسش هم خلاص شود. او بیوگرافی رئیسش را برای جاهای دیگر فرستاد و برای شغل های بالاتر برای او وقت مصاحبه گرفت. به این ترتیب رئیسش به شغل دیگری رفت و این فرد در همان شرکت ماند و به مقام قبلی رئیسش ارتقاء یافت. می بینید که تعریف هوشیارانه مشکلات نیاز به فکر کردن دقیق دارد.

برای تعریف دوباره مشکلات می توانید از تکنیک های مختلف استفاده کنید.

#### ۲. اهداف

وقتی تعریف بهتری از مشکلاتان به دست آوردید وقتش است که مشخص کنید که می خواهید با تصمیمتان چه کاری را انجام دهید.

این قدم را هم اکثر ما اشتباه برمی داریم: به نظرم اهدافمان کاملاً مشخص و واضح هستند و نیازی به بیان دوباره ندارند. اهداف عناصری هستند که تصمیم ما را هدایت می کنند. مشخص کردن آنها درک ما را از مشکل بهتر می کند و انتظاراتی را برای راه حل های ممکن به وجود می آورد. همچنین به شما کمک می کند وقتی می خواهید مشکلاتان را برای بقیه توضیح دهید آنها را بهتر بیان کنید.

پس بنشینید و اهدافتان را تا حد ممکن شفاف لیست کنید. چرا می خواهید شغلتان را عوض کنید؟ آیا به خاطر ریاستان است؟ شاید می خواهید ساعت کارتان کمتر شود؟ این دلایل را کاملاً واضح بنویسید.

اگر اهدافتان به طور طبیعی به ذهنتان نیامد، پشت هم از خودتان پرسید چرا؟ با این روش می توانید از دیدگاه های مختلف به اهدافتان نگاه کنید.

#### ۳. گزینه ها

حالا که مشکلاتان کاملاً مشخص شد و اهدافتان را هم تعیین کردید، وقتش است که گزینه هایتان را ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید، درست است؟ اما نه به این سرعت. اول باید گزینه ها و انتخاب هایی برای خودتان ایجاد کنید، آنها را گسترش بدهید و

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه خوارزمی  
طبرستان

امکانات موجود را بررسی کنید. دقت کنید که به هیچ وجه نباید این مرحله را نادیده بگیرید.

درواقع پیدا کردن انتخاب های بیشتر و بهتر خیلی بهتر از آن است که مجبور باشید بین دو گزینه انتخاب کنید. هیچوقت نباید اولین گزینه ای که به ذهنتان می رسد را انتخاب کنید و یا حتی به دو گزینه هم نباید بسنده کنید.

برای خلق گزینه های جدید باید هر کدام از اهدافتان را در نظر بگیرید و پرسید "چطور؟" یادتان باشد که گزینه هایتان باید تا می توانید زیاد باشد.

### ۴. نتایج

حالا وقت آن رسیده که بالاخره مزایا و فواید هر کدام از گزینه هایتان را ارزیابی کنید و اولین روش انجام این کار این است که نتایجی که هر کدام در بر خواهند داشت را ارزیابی کنید.

هر کدام از گزینه ها را به طور جداگانه برداشته و نتایجی که انتخاب آن گزینه برایتان به همراه دارد را زیر آن یادداشت کنید. بااینکار تصمیمتان خیلی واضحتر و شفاف تر می شود.

متأسفانه گفتن این خیلی ساده تر از انجام دادنش است. پیش بینی نتایج به طور کامل و دقیق کار بسیار دشواری است چون هیچکس از آینده خبر ندارد.

پس حواستان باشد که این مرحله را به شوخی نگیرید. تا جاییکه می توانید واقع بینانه نتایج را بررسی کنید و از هر ابزاری که در دسترس است برای این منظور استفاده کنید تا آینده ای شفاف تر برای هر گزینه ترسیم کنید. می توانید با افراد باتجربه مشورت کنید و از آنها اطلاعات بگیرید.

همچنین به این فکر نکنید که باید یک گزینه را انتخاب کنید. در بررسی هر گزینه تصور کنید که آن گزینه انتخاب شده شماست و ببینید که چه احساسی درمورد آن دارد.

### ۵. سبک و سنگین کردن

اگر تا اینجا بدون اینکه به راه حلی دست پیدا کنید پیش آمده باشید یعنی تصمیمتان بسیار سخت است. همچنین می تواند به این دلیل باشد که اهداف متناقضی هم دارید باید به طور جدی بین آنها سبک و سنگین کنید.

همانطور که ممکن است انتظار داشته اید، اینکار به هیچ وجه آسان نیست. انتخاب بین اهداف بی ارتباط مثل این می ماند که سیب را با پرتقال مقایسه کنید. با این استثنا که برحسب تعداد اهدافتان، مثل این می ماند که سیب را با پرتقال و فیل و پودر ماشین لباسشویی بخواهید مقایسه کنید.

پس قبل از هر چیز وقت بسیار خوبی است که اهدافتان را دوباره بررسی کنید و سعی کنید با تکیه بر اطلاعاتی که تا اینجا جمع کرده اید، به طریقی آنها را ساده تر کنید. اگر باز هم کافی نبود و تصمیم برایتان مشخص نشده بود و نتوانستید با سبک سنگین کردن ذهنی به تصمیمتان برسید، نیاز به یک رویکرد سیستماتیک برای سبک سنگین کردنتان دارید.

در چنین رویکردهایی شما نتایج را از هم جدا می کنید و به جای مقایسه هر گزینه با بقیه هر کدام را جداگانه سبک و سنگین می کنید.

# گاهنامه آرامش

## مرکز مشاوره

شماره ۱ - سال اول  
مهر ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی  
کرمشاه

### حرف آخر

این فرایند تصمیم گیری شاید به نظر تان پرکار بیاید اما بعد از اینکه چند بار از آن استفاده کردید متوجه می شوید که اگر با نظم و دقت هر مرحله را طی کنید چندان وقت گیر نخواهد شد.

یکی از ویژگی های جالب این روش این است که هر کدام از ۵ عنصر به روشن کردن مراحل دیگر کمک می کند. وقتی نتایج را بررسی می کنید ممکن است به یک هدف جدید برسید یا با سبک و سنگین کردن ها ممکن است مجبور شوید که مشکلاتان را دوباره تعریف کنید. این یعنی باید مدام بین مراحل بالا و پایین بروید.

ارتباط با ما:

۸۸۸۸۱۰۴۱

پست الکترونیکی:

[moshavereh@kntu.ac.ir](mailto:moshavereh@kntu.ac.ir)