



به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد...

نام نشریه: سگال
صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی
روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
مدیر مسئول: دکتر فائزه فریدونی
سر دبیر: دکتر ژاله رفاهی
بازه انتشار: گاهنامه

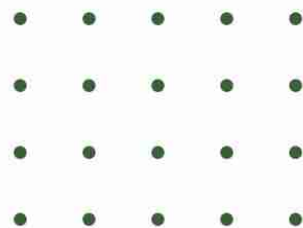
شماره مجوز: ۱۴۰۱۰۴۰۷/۲۲۸۴
شماره شناسه: ۲۱۱۳

ایمیل رسمی: SEGALJOURNAL@ZAND.AC.IR

سگال به معنی فکر و اندیشه



- انتشار مقالات علمی در زمینه روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- ایجاد زمینه ای برای آشنایی و اعتلای دانش در زمینه روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- آشنایی با موضوعات مختلف روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- فراهم آوردن زمینه مناسب برای بیان مطالب تخصصی
- معرفی کتاب در زمینه موضوعات روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- معرفی فیلم در زمینه موضوعات روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- ارائه ی گزارش از فعالیت های برگزار شده در حوزه روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- مصاحبه و گفتگو با اساتید و دانشجویان برتر و ذکر تجربیات آن ها
- بیان تلنگر در قالب داستان های کوتاه، دلنوشته و ...

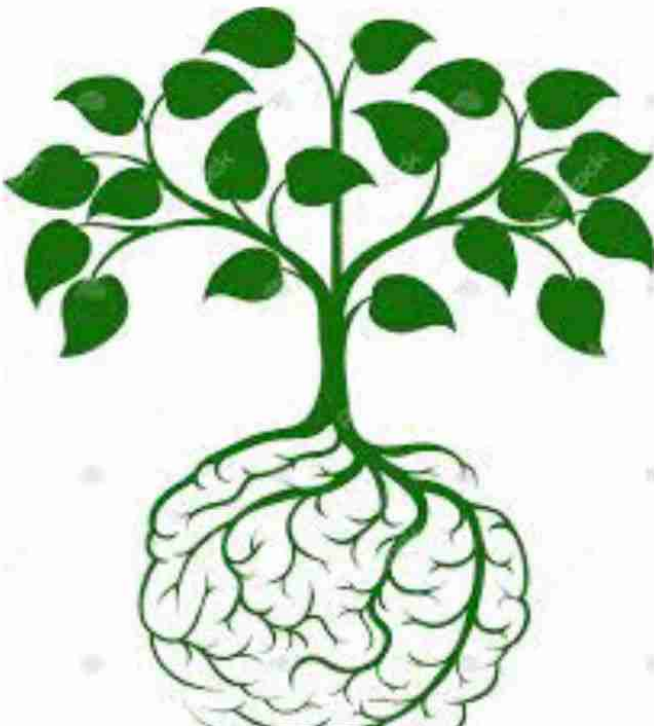


اعضای هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر سید ابراهیم حسینی
دکتر ژاله رفاهی
دکتر میثم سوار دلاور
دکتر فائزه فریدونی
دکتر سمیرا نکومند

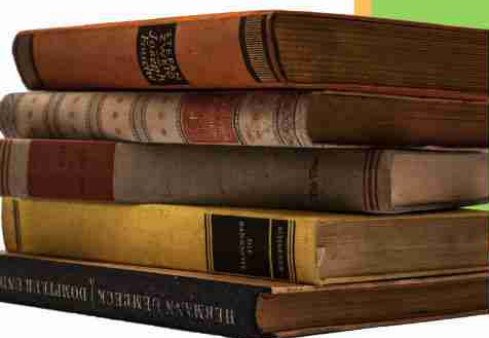
کیما شجاعی
زهرا شکوئی
تینا عباسی
فاطمه کریمی
مهران کریمی
آذر مختاری

ویرایش فنی:
دکتر ژاله رفاهی
صفحه آرایی:
کیما شجاعی



آنچه در این شماره می خوانیم:

- ۵..... سخن نخست
- ۶..... معرفی موسسه
- ۷..... معرفی مرکز مشاوره
- ۸..... معرفی انجمن علمی
- ۹..... بخشی از یک مقاله پژوهشی
- ۱۱..... منابع بخشی از یک مقاله پژوهشی
- ۱۲..... معرفی فیلم
- ۱۳..... نوموفوبیا چیست
- ۱۵..... منابع نوموفوبیا
- ۱۶..... معرفی کتاب
- ۱۷..... گذری بر مقالات خارجی
- ۲۰..... داستانک دانشجویی
- ۲۱..... محک دانسته ها
- ۲۲..... تصویر بدون شرح
- ۲۳..... سخن پایانی



سخن نخست

سنگ لوحی باش، عاری از هر نوع تعصبی آنگاه شاید دریابی حقیقت چیست


بعضی از روزهای زندگی نقطه اوجی دارد که بینش ما را نسبت به خویشتن و زندگی متحول می سازد. یکی از این روزها، ورود به دانشگاه است. دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد.

دانشجویی بهانه ایی است، برای پوییدن و جستجوی دانش. ابزاری برای گسترش و ژرفا بخشیدن به بینش ها و نگرش ها، عرصه ای برای رشد و تحول ابعاد مختلف شخصیت و راهی است برای رسیدن به کمال. دانشجویی آزمونگاهی است بس خطیر، دانشگاه عرصه آزمایش است و اگر از پس آن بخوبی برآییم دستاوردهای ارزشمندی برای خود و جامعه به ارمغان خواهیم آورد و مگر جز این است که بقول فردوسی بزرگ: جوانان داننده و با گوهر - نگیرند بی آزمایش هنر آری شما، آغاز گر سفری هستید پراز فراز و نشیب و سرشار از تازه ها. چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد، چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی خاص است که سازگاری و توانمندی شما را با محیط جدید و شرایط آن افزایش دهد. در این راه در کنار تان خواهیم بود و سعی خواهیم داشت با بیان مطالب علمی، فرهنگی و اجتماعی در نشریه ای که متعلق به خود شماست، در جهت توانمندی هرچه بیشتر شما گام برداریم.

مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم



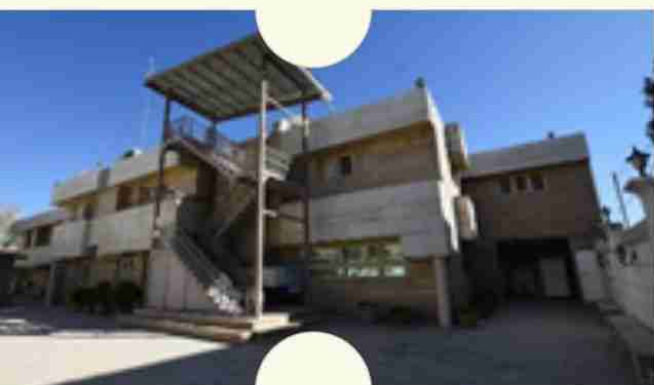
معرفی موسسه



موسسه آموزش عالی غیر دولتی-غیرانتفاعی زند شیراز در سال ۱۳۸۴ باکسب مجوز از شورای عالی انقلاب فرهنگی و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در جهت کمک به ارتقاء سطح فرهنگ و دانش جامعه و مشارکت در تربیت نیروی انسانی متخصص مورد نیاز کشور، فعالیت خود را با پذیرش دانشجو از طریق کنکور سراسری در شهر شیراز آغاز نمود.

این موسسه شامل سه دانشکده علوم انسانی، فنی و مهندسی، و مدیریت و حسابداری می شود که در مقاطع کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد فعالیت آموزشی دارد.

شعبه مرکزی موسسه واقع در بولوار ایمان جنوبی کوچه ۱۲ می باشد. هم چنین دارای سامانه های آموزشی، پاسخ، آموزش مجازی، کتابخانه، خرید کتاب، همایش ها و مرکز آموزش های آزاد می باشد.



معرفی مرکز مشاوره و روانشناسی زند



این مرکز در شهریورماه ۱۴۰۱ با مجوز سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران با مدیریت فنی دکتر علی کامکار و با حضور هیات رئیسه موسسه، نماینده هیات امناء ریاست شورای نظام روانشناسی و مشاوره استان فارس و جمعی از اساتید افتتاح و آغاز بکار کرده است. این مرکز در زمینه های مشاوره خانواده و ازدواج، مشاوره تحصیلی، اختلالات عاطفی و رفتاری (اضطراب، افسردگی ، وسواس و ...) ، اختلالات یادگیری و رفتاری کودکان و ... با بهره گیری از اساتید مجرب و متعهد آماده ارائه خدمات به تمامی دانشجویان و خانواده های آنان، کارکنان موسسه و خانواده های آنان و سایر اقشار جامعه می باشد.

همکاران مرکز : دکتر علی کامکار ، دکتر حجت اله جاویدی، دکتر فائزه فریدونی، دکتر سمیرا نکومند و دکتر ژاله رفاهی هستند.

به منظور تسهیل در ارائه خدمات مشاوره به دانشجویان زند، فرم مصاحبه قبل از جلسه به صورت الکترونیک در سامانه این موسسه قرار دارد.

این کلینیک روانشناسی و مشاوره در خیابان خلیلی، رو به روی بیمارستان، نبش کوچه ۱۲ به دانشجویان و هم شهریان عزیز خدمت رسانی می کند.



معرفی انجمن علمی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی

این انجمن علمی همان طور که از نامش مشخص است ویژه دانشجویان رشته های روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی در تمام مقاطع می باشد. انجمن علمی یک یاری گر علمی-آموزشی محسوب می شود که هر ساله با برگزاری انتخابات شورای مرکزی انجمن های علمی، یک نفر با اکثریت آرا به عنوان دبیر و نماینده انجمن برگزیده می شود و پنج الی هفت نفر بعدی تحت عنوان شورای مرکزی به انتساب در می آیند. دانشجویان علاقمند به همکاری با انجمن علمی، رزومه خود را به انجمن علمی تحویل داده و پس از بررسی کارآمدی شخص در زمینه مرتبط، به عضویت عادی انجمن در خواهند آمد.

از جمله وظایف انجمن علمی، تلاش در جهت ارتقای رشد مهارت های تحصیلی و پرورش علم و آگاهی دانشجویان با تاکید بر تامین نیازها و بررسی چالش های موجود می باشد. انجمن علمی با برگزاری کارگاه های علمی و مهارت آموزی، بازدید از مراکز توانبخشی و بهزیستی، همکاری با مرکز مشاوره موسسه و رسیدگی به پیشنهادات و انتقادات دانشجویان، با هدف بهبود عملکرد خود در حیطه علمی-آموزشی تلاش می کند.

استاد مشاور این انجمن خانم دکتر فائزه فریدونی، مدیر گروه مشاوره و معاونت فرهنگی-دانشجویی موسسه و دبیر انجمن خانم کیمیا شجاعی دانشجوی ارشد روانشناسی عمومی می باشند که با برنامه ریزی و هماهنگی مداوم در جهت پیشبرد اهداف انجمن می کوشند.



برنامه ریزی عصبی-کلامی

برنامه ریزی عصبی-کلامی توسط ریچارد بندلر، ریاضی دان و روانشناس و جان گریندر، استاد زبان شناسی در دانشگاه سانتا کروز کالیفرنیا در حدود سال ۱۹۷۵ شکل گرفت و به جامعه علمی و در همان زمان به عموم جامعه معرفی شد (بندلر و گریندر، ۱۹۷۵).

برای داشتن یک درک علمی از رویکرد برنامه ریزی عصبی کلامی مهم ترین اقدام تلاش برای تعریف آن در یک چارچوب آکادمیک می باشد. در واژه نامه انجمن روانشناسان آمریکا (APA) این رویکرد چنین تعریف شده است:

سپس مرحله یادگیری شیوه اصلاح آن دسته از برنامه هایی است که برای تولید رفتار مطلوب مورد نیاز می باشند. به عنوان مثال فردی می تواند از برنامه ریزی عصبی کلامی برای تقویت رفتار انطباقی در موقعیت های مختلف یا برای بهبود عملکرد فردی استفاده کند. اگرچه زمینه ظهور و به کارگیری برنامه ریزی عصبی کلامی در حوزه روان درمانی بوده است، این رویکرد در زمینه های دیگری مانند هوش مصنوعی، آموزش و مدیریت کسب و کار نیز مورد استفاده قرار گرفته است.» (واندنوس، ۲۰۱۵، ص. ۷۰۳).

«برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) شامل یک دسته از تکنیک ها و استراتژی ها می شود که به منظور بهبود ارتباطات و روابط بین انسانی از طریق اصلاح "برنامه های ذهنی" یا "مدل ذهنی" افراد دارد که آنها برای در تماس بودن و پاسخ به محیط و دیگران از آن استفاده میکنند. این رویکرد از اصولی استفاده می کند که ریشه در علم عصب زبان شناسی دارند و فرض را بر این میگذارد که برنامه های ذهنی و رفتارهایی که تحت تأثیر این برنامه ها هستند هر دو نتیجه تقابل عملکرد مغز، زبان و بدن انسان می باشند. به منظور ایجاد تغییر در فرد، او باید در ابتدا نسبت به تجربیات ادراکی و ساختار افکاری که زیربنای تجربیات وی هستند آگاه شود.

نکته ای برای تأمل

این درحالی است که بسیاری از متخصصان NLP آکادمیک دارای صلاحیت‌های رسمی در گرایش‌های مختلف روان‌شناسی و روانپزشکی هستند (دیلتز و دلوزیر، ۲۰۰۰). نکته ای که می‌تواند برای علاقه‌مندان به این رشته در دیدگاه آکادمیک از اهمیت برخوردار باشد این است که رویکرد انگیزشی به NLP نه تنها در دسته روان‌شناسی زرد قرار می‌گیرد، بلکه می‌تواند منجر به ایجاد طیف وسیعی از اختلالات اضطرابی شود. در زیر به عنوان بخش پایانی این نوشتار برخی از پیش‌فرض‌های اساسی که در NLP آکادمیک از آنها استفاده می‌شود آورده شده است تا به خواننده کمک کند درک بهتری از کاربرد این رویکرد در زمینه مشاوره و درمان داشته باشد (ویک، ۲۰۰۸).

۱. مهم‌ترین بخش ارتباط درمانگر با مراجع در سطح ناخودآگاه برقرار می‌شود.

۲. مهم‌ترین جنبه ارتباط درمانی در بخش کلامی و زبان بدن روی می‌دهد.

۳. منابع حل مشکل مراجع در خود وی وجود دارد. ولی باید در مورد آگاهی و نحوه به کارگیری آنها آموزش ببیند.

۴. هدف از درمان کسب نتیجه‌ای است که مراجعه‌کننده به دنبال آن است.

۵. درمانگر باید متوجه این موضوع باشد که آنچه مراجع می‌گوید ممکن است بازنمایی دقیق از فرآیندهای ادراکی و تجربه اصلی او نباشد.

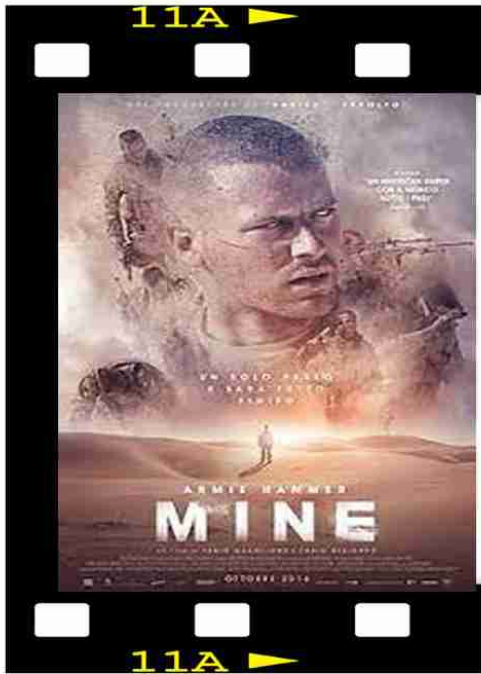
شاید بتوان یکی از علت‌های برخورد احتیاط‌آمیز با NLP در محافل آکادمیک توسط اساتید دانشگاهی و محققین پیوند خوردن اسم این رویکرد با سیستم‌های انگیزشی دانست که به دلیل نداشتن منطق علمی به روان‌شناسی زرد موسوم هستند. بخش عمده‌ای از شروع این جریان کاربرد NLP در سیستم‌های انگیزشی برمیگردد به زمانی که آنتونی رابینز که یک سخنران انگیزشی بود، پس از گذراندن یک دوره سه ماهه NLP نزد گریندر خود را به عنوان متخصص این رشته به مردم آمریکا معرفی کرد. دیدگاهی که رابینز در سخنرانی‌های خود معرفی می‌کرد دنباله مدل‌های انگیزشی قدیمی بودند که ریشه در کارهای جیم ران داشتند و دیگر مورد توجه جامعه نبودند. رابینز با خلاقیتی که داشت NLP را کاملاً از چارچوبی که پایه‌گذارانش طراحی کرده بودند خارج و بخشی از آن را وارد یک مدل عامه‌پسند کرد. این رویکرد انگیزشی به NLP مانند سایر مدل‌های روان‌شناسی زرد مکانیسم اصلی‌اش شامل بکارگیری ترکیبی از سطح هیجانی بالا و تخیل غیر هدایت‌شده است به طوری که غوطه‌وری در خیال را بیشتر از تعهد به تلاش در دنیای واقعی سوق می‌دهد.

- THE STRUCTURE OF MAGIC: A BOOK ABOUT LANGUAGE AND .(1975) .BANDLER, R., & GRINDER, J
PALO ALTO, CALIFORNIA: SCIENCE AND BEHAVIOUR BOOKS, INC .(1) .THERAPY (VOL
.FROGS INTO PRINCES. MOAB, UT: REAL PEOPLE PRESS .(1979) .BANDLER, R., & GRINDER, J
- REFRAMING: NLP AND THE TRANSFORMATION OF MEANING. .(1982) .BANDLER, R., & GRINDER, J
MOAB, UT: REAL PEOPLE PRESS
- ENCYCLOPEDIA OF NLP. NLP UNIVERSITY PRESS, SANTA CRUZ, .(2000) .DILTS, R., & De LOZIER, J
.CA
- NEURO-LINGUISTIC .(1980) .DILTS, R., GRINDER, J., BANDLER, R., BANDLER, L., & De LOZIER, J
CUPER- .(1) .PROGRAMMING: THE STUDY OF THE STRUCTURE OF SUBJECTIVE EXPERIENCE (VOL
.TINO: CA: META PUBLICATIONS
- PILLARS OF A NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING & VR VIA THE .(2021) .DRIGAS, A., & MITSEA, E
INTELLIGENCES. TECHNIUM SOCIAL SCI- A LAYERS OF CONSCIOUSNESS X A METACOGNITION X
.159, 26, ENCES JOURNAL
- THE .(2012) .REINHARD, J., PEIFFER, S., SÄNGER, N., HERRMANN, E., YUAN, J., & LOUWEN, F
EFFECT OF CLINICAL HYPNOSIS VERSUS NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) BEFORE EXTER-
NAL CEPHALIC VERSION (ECV): A PROSPECTIVE OFF-CENTRE RANDOMISED, DOUBLE-BLIND, CON-
TROLLED TRIAL. EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE.
626740/2012/10,1155:DOI
- THE .(2012) .REINHARD, J., PEIFFER, S., SÄNGER, N., HERRMANN, E., YUAN, J., & LOUWEN, F
EFFECT OF CLINICAL HYPNOSIS VERSUS NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) BEFORE EXTER-
NAL CEPHALIC VERSION (ECV): A PROSPECTIVE OFF-CENTRE RANDOMISED, DOUBLE-BLIND, CON-
TROLLED TRIAL. EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE.
626740/2012/10,1155:DOI
- THE EFFECTS OF MEANING-CENTRED IMAGERY-BASED INTERVEN- .(2019) .SAVARDELAVAR, M
TIONS ON FINE MOTOR SPORTS PERFORMANCE. DOCTORAL DISSERTATION, MALAYSIA, UNIVER-
.(SITI SAINS MALAYSIA (USM



مین

M I N E



فیلم سینمایی MINE داستان سربازی است که حین بازگشت از ماموریت در بیابانی برهوت، یکی از پاهایش روی مین می رود، اما او بلافاصله متوجه شده و پاهایش را از روی مین بر نمی دارد، به همین دلیل مین عمل نمی کند. او با توجه به شرایط خودش نمی تواند مین را خنثی کند، پس مجبور است چندین روز در انتظار نیروی کمکی بماند. خستگی بیش از حد، گرمای روز، سرمای شب، بی خوابی و ایستادن مداوم می تواند او را از پا در بیاورد اما...

انتهای فیلم جالب تر است بدین صورت که متوجه می شویم پای سرباز روی هیچ مینی نبوده و فقط یک سر عروسک زیر پایش قرار داشته است.

موضوع همین است. در زندگی، مین های خودساخته زیادی برای خودمان می تراشیم و گام بعدی را از دست می دهیم. خیلی از مین هایی که ما را فلج کرده اند، وجود خارجی ندارند. زاده ی خیالات ما هستند و آنقدر به آنها باور داریم که حاضر نیستیم قدم بعدی را برداریم.

مین رابطه عاطفی با همسرش، مین دعوا و نزاع با دوستان و همکارانش، مین درگیری در کافه با غریبه ها و ...

مین بیابان استعاره از مین هایی است که او در روابط عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی خود منهدم کرده است.

نتیجه گیری:

موفقیت و پیشرفت در زندگی هر یک از ما بستگی به نوع نگرش و احساس خودمان دارد..



نوموفوبیا چیست؟

بنابر تعریف کینگ، والنسا و ناردی (۲۰۱۰) اختلال نوموفوبیا واژه ای تشکیل شده از دو واژه نوموبایل ۲ و فوبیا است. آنها در مطالعه خود نوموفوبیا را به عنوان اختلال قرن ۲۱ و در نتیجه فناوری های جدید تلقی کردند. آنها نوموفوبیا را به عنوان ناراحتی یا اضطراب در هنگام ار دسترس خارج شدن تلفن همراه و یا تماس از طریق کامپیوتر تعریف کردند. نوموفوبیا ترس از تبدیل شدن به فناوری، غیر قابل سرایت، دور از تلفن همراه و یا متصل نبودن به اینترنت است. تعریف آنها به نظر می رسد نه تنها تلفن های همراه بلکه کامپیوترها را نیز در بر می گیرد.

ویژگی های افراد با اختلال نوموفوبیا

ویژگی های متنوع و مختلف نوموفوبیا به نقل از برآزازی و دلپونت (۲۰۱۴) عبارت است از:

- استفاده منظم از تلفن همراه و صرف زمان قابل توجه به آن، داشتن یک یا تعداد بیشتری دستگاه، حمل همیشگی یک شارژر با خود
- احساس اضطراب یا عصبی بودن ناشی از فکر کردن به اینکه گوشی شخصی مفقود شده و یا در دسترس نیست یا جا گذاشته شده و یا به دلیل عدم پوشش شبکه، اتمام باتری و یا فقدان اعتبار کافی قابل استفاده نیست و تلاش برای اجتناب تا حد امکان از مکان ها یا موقعیت هایی که استفاده از تلفن های همراه ممنوع است (مانند حمل و نقل عمومی، رستوران ها، تئاتر ها و فرودگاه ها)

نابر تعریف کینگ، والنسا و ناردی (۲۰۱۰) اختلال نوموفوبیا واژه ای تشکیل شده از دو واژه نوموبایل ۲ و فوبیا است. آنها در مطالعه خود نوموفوبیا را به عنوان اختلال قرن ۲۱ و در نتیجه فناوری های جدید تلقی کردند. آنها نوموفوبیا را به عنوان ناراحتی یا اضطراب در هنگام ار دسترس خارج شدن تلفن همراه و یا تماس از طریق کامپیوتر تعریف کردند. نوموفوبیا ترس از تبدیل شدن به فناوری، غیر قابل سرایت، دور از تلفن همراه و یا متصل نبودن به اینترنت است. تعریف آنها به نظر می رسد نه تنها تلفن های همراه بلکه کامپیوترها را نیز در بر می گیرد.

کینگ و همکاران (۲۰۱۰) عنوان کردند نوموفوبیا به عنوان فوبیای عصر مدرن تلقی می شود که با گسترش و پذیرش سریع به زندگی ما معرفی شده است. در محدوده این تحقیق نوموفوبیا به عنوان ترس از عدم توانایی برای استفاده از تلفن هوشمند و تلفن همراه و خدمات آن تعریف شده است و به عنوان ترس از قادر به ارتباط نبودن، از دست دادن ارتباطی که تلفن هوشمند ایجاد می کند، عدم دسترسی به اطلاعات از طریق گوشی هوشمند و ترس از دست دادن راحتی که گوشی های هوشمند فراهم می کند، اشاره دارد.

در پژوهی دیگر کینگ و همکاران (۲۰۱۳) نوموفوبیا را این گونه تعریف کردند: نوموفوبیا یک اختلال جهان مدرن است که اخیراً به منظور توصیف ناراحتی و اضطراب ناشی از در دسترس نبودن تلفن همراه، کامپیوتر یا هر گونه وسیله ارتباطی مجازی در زندگی افرادی که به استفاده از آنها عادت کرده اند، استفاده می شود. اگر چه آنها شامل در دسترس نبودن کامپیوتر نیز می شود اما آنها این گونه استدلال می کنند که کامپیوترها می توانند به وسیله گوشی های همراه جایگزین شوند که احتمالاً دارای همان قابلیت های گوشی های همراه و تبلت ها هستند، بنابراین آنها اظهار می دارند که تمرکز پژوهش آنها کمتر روی کامپیوتر و بیشتر روی دستگاه های ارتباطی مجازی یعنی گوشی های همراه است (یلدریم و کوریا، ۳، ۲۰۱۵).



۳) **عدم توانایی برای دسترسی به اطلاعات:** سوال های مربوط به این زمینه منعکس کننده ناراحتی فراگیر ناشی از دست دادن دسترسی به اطلاعات از طریق گوشی هوشمند، قادر نبودن به بازیابی اطلاعات از طریق آن و جستجوی اطلاعات از طریق گوشی هوشمند است. تعریف شرکت کنندگان از چگونگی دسترسی به اطلاعات از طریق گوشی هوشمند، اهمیت دسترسی به اطلاعات را در زندگی آنها از این طریق نشان می دهد. از آنجا که این یک مولفه کاربردی خیلی مهم در گوشی های هوشمند است جوانان در زمان عدم دسترسی به اطلاعات از این طریق مشکلات متعددی را گزارش می دهند.

۴) **از دست دادن راحتی و آسایش:** سوالاتی که تحت این موضوع دسته بندی شدند به احساسات از دست دادن راحتی مربوط می شوند که توسط گوشی های هوشمند ایجاد می شود و منعکس کننده تمایل به دست آوردن راحتی از طریق داشتن یک گوشی هوشمند است. شرکت کنندگان به این مطلب اشاره می کنند که آنها چگونه از این که در تمام مدت باتری گوشی شان شارژ داشته باشد اطمینان حاصل می کنند

- نگاه کردن به صفحه گوشی برای دیدن پیام یا تماس دریافتی
- روشن نگه داشتن ۲۴ ساعته گوشی همراه و با آن به رختخواب رفتن
- داشتن تعاملات چهره به چهره کمتر با انسان ها که می تواند منجر به اضطراب شود، ترجیح دادن به برقراری ارتباط با استفاده از فناوری های جدید
- متحمل شدن بدهی یا هزینه های زیاد ناشی از استفاده از تلفن همراه

ابعاد نوموفوبیا

در مطالعه یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، چهار زمینه از مصاحبه های انجام شده به دست آمد که به عنوان ابعاد نوموفوبیا در نظر گرفته شد. این ابعاد عبارتند از:

۱) **عدم توانایی برای برقراری ارتباط:** اولین بعد یعنی عدم توانایی برای برقراری ارتباط اشاره دارد به احساس از دست دادن ارتباط فوری با سایرین و عدم توانایی برای استفاده از خدماتی که برقراری ارتباط را سریع ممکن می سازد. سوالات مربوط به این زمینه با احساسات عدم توانایی برای برقراری ارتباط با دیگران مرتبط است.

۲) **از دست دادن ارتباط:** بعد دیگر نوموفوبیا از دست دادن ارتباط بود و سوالاتی که در این بعد دسته بندی شدند با احساسات از دست دادن ارتباط، همیشه در دسترس گوشی های هوشمند و قطع هویت آنلاین خود، بخصوص در شبکه های اجتماعی در ارتباط بود. شرکت کنندگان توضیح دادند که چگونه این ارتباط بخشی ضروری از زندگی آنها را تشکیل می دهد.



A PROPOSAL FOR INCLUDING .(۲۰۱۴) BRAGANZA, NICOLA LUIGI AND DEL PUENTE, GIOVANNI
.۱۶۰-۱۵۵:۷ .NOMOPHOBIA IN THE NEW DSM-V. PSYCHOLOGY RES BEHAVE MANAGE

GARCIA ,ANTONIO-MANUEL RODRÍGUEZ. GUERRERO, ANTONIO-JOSÉ MORENO AND BEL-
NOMOPHOBIA: AN INDIVIDUAL'S GROWING FEAR OF BEING WITH- .(۲۰۲۰) MONTE JESUS' LOPEZ
OUT A SMARTPHONE—A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. INT J ENVIRON RES PUBLIC
۵۸۰ : (۲)۱۷ ; JAN ۲۰۲۰ .HEALTH

PERPETUAL CONTACT: MOBILE COMMUNICATION, .(۲۰۰۲) KATZ JAMES E AND AARHUS MARK
PRIVATE TALK, PUBLIC PERFORMANCE. CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS: CAMBRIDGE

NOMOPHO- .(۲۰۱۰) KING, ANNA LUCIA S; VALENCE, ALEXANDRE M; NARDI, ANTONIO AGIDO
BIA: THE MOBILE PHONE IN PANIC DISORDER WITH AGORAPHOBIA REDUCING PHOBIAS OR
- ۲۰۱۰ WORSENING OF DEPENDENCE? COGNITIVE AND BEHAVIORAL NEUROLOGY: MARCH
۵۴-۵۲ P - ۱ ISSUE - ۲۳ VOLUME

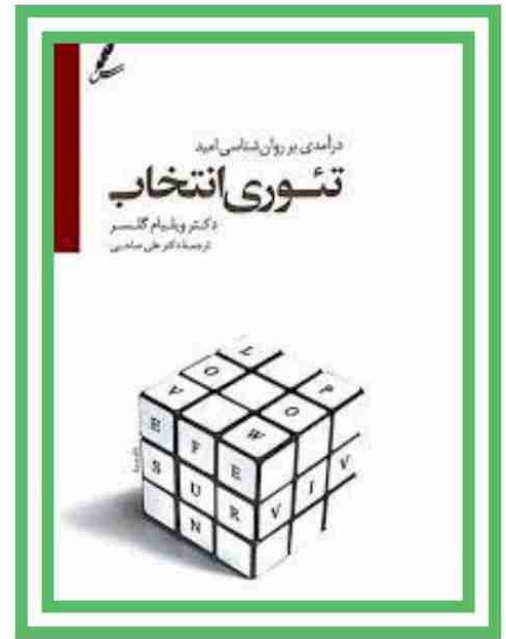
EXPLORING THE DIMENSIONS OF NOMOPHOBIA: DE- .(۲۰۱۵) YILDIRIM , ANA: CORRIDA PAULA
VELOPMENT AND VALIDATION OF A SELF-REPORTED QUESTIONNAIRE. COMPUTERS IN HUMAN
۱۳۷-۱۳۰ PAGES ,۲۰۱۵ AUGUST ,۴۹ BEHAVIOR. VOLUME



معرفی کتاب

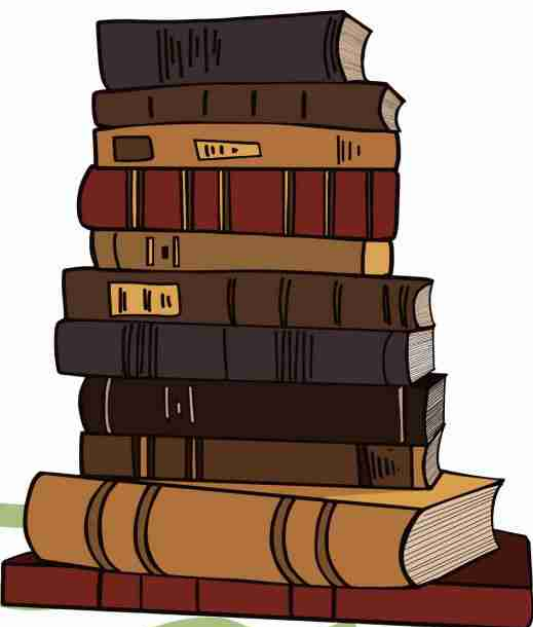
کتاب تئوری انتخاب اثر دکتر ویلیام گلسر

در این کتاب یک نظریه روانشناسی به بیانی ساده مطرح شده است که انسان‌ها رفتارهای خودشان را انتخاب می‌کنند و دلیل اصلی انتخاب هر رفتار، ارضای یک یا چند نیاز فطری است.



البته به این نکته توجه کنید که برخی از مطالب فقط نظرات دکتر گلسر است. این کتاب می‌تواند مقدمه‌ای برای آموختن نظریه تحلیل رفتار متقابل، نظریه روان تحلیلی و ... می‌باشد.

دوست خوبم!
مطالعه‌ی این کتاب مفید را به تو پیشنهاد می‌کنم.



گذری بر مقالات خارجی



... enough
n to take, I know that it
will eventually end up th
ation, and one that I remin
& it's okay to make mistake
em. It reminds me that f
just an opportuni

رویکرد مبتنی بر ذهن آگاهی، پذیرش، تعهد (مک) و بهبود عملکرد

در حالیکه رویکردهای مبتنی بر تمرین مهارت های شناختی رفتاری به منظور بهبود عملکرد پیشنهاد می کنند که افکار و هیجانات ناکارآمد باید کنترل، حذف و یا جایگزین شوند، شواهد اخیر نشان می دهند که تلاش برای کنترل کردن، نادیده گرفتن و حذف این فرآیندهای درونی در واقع می تواند دارای تأثیر عکس بر روی عملکرد باشد.

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش پیشنهاد می کنند که برای بهبود نتایج عملکرد، وضعیت های ذهنی هیجانی شناختی نیازی به حذف، تغییر و یا کنترل شدن ندارند. نظریه ای که اخیراً برای بهبود عملکرد ارائه شده است اظهار می دارد که استفاده از روش ها و تکنیک هایی که هدف شان ارتقاء پذیرش آگاهانه تجربیات زمان حال بدون دیدگاهی ارزیابی کننده و قضاوتگر در خصوص تجربیات درونی است، می تواند منجر به بهبود عملکرد شود.

لازم به ذکر است که این پذیرش آگاهانه زمانی بیشترین اثر خود را دارد که همراه با شفاف سازی اهداف ارزشمند و افزایش توجه به محرک های بیرونی، پاسخ ها و همین طور توجه به موارد غیرمنتظره که برای بهبود عملکرد لازم است می باشد. (۱)(۲)

... make decision
... portant to yo
... , you control
... ide how you
... at you will do
... will do

ثابت قدمی: پشتکار و اشتیاق برای اهداف بلند

از پراستنادترین پژوهش های سال های اخیر، مقاله آنجلا داکووا، استاد دانشگاه پنسیلوانیا و همکارانش هست. این پژوهشگر دنبال این بود که بفهمد: "شرط اصلی رسیدن به موفقیت تو هر حوزه ای چیست؟" یعنی حضور چه عاملی باعث می شود که به آن هدف جذاب، اما چالش زایی که آرزوش را داریم، برسیم!

برای رسیدن به جواب، پژوهشگرها شش مطالعه مقطعی و طولی جالب و جذابی را در چند گروه سنی مختلف از جمله دانشجویهای نمره برتر امتحان ورودی دانشگاه پنسیلوانیا، دانشجویها و افسران اکادمی نظامی امریکا که مقام ومدارج بالایی توانسته بودند بدست بیاورند و فینالیست ها انجام دادند. آنها یک آزمون مهم و سخت طراحی کردند و در این آزمون، افراد را از زوایای مختلف هوش، شخصیت، استعداد، انگیزه، دستاوردها، سلامت جسمی و حتی ظاهر به شکلی دقیق مورد بررسی قرار دادند.

۱- کلمات کلیدی: ذهن آگاهی پذیرش تعهد، فرآیندهای درونی، عملکرد

۲- ترجمه: دکتر میثم سوار دلاور

...you a
ng bigger than yo
omething that ma
of your time. Tal
log post. Make a

خروجی پژوهش‌ها نشان می‌داد، یک ویژگی مهم، تعیین کننده و حتی تضمین کننده ی موفقیت، در افرادی که به موفقیت‌های چشم‌گیری رسیدن وجود دارد که با جدی‌گرفتنش، با احتمال بسیار بالایی در آینده فرد را میتوان در قله‌های موفقیت دید و با جدی‌نگرفتنش، شانس موفقیت در هر حوزه‌ای شدیداً افت می‌کند... و اون عامل، نه بهره‌هوشی، نه انگیزه، نه سلامت جسمی، نه ظاهر خوب و قشنگ و نه حتی هوش اجتماعی، بلکه "ثابت قدمی و ول نکن بودن" است.

یعنی داشتن سرسختی، پشتکار و استقامت در مسیر اهداف بلند مدت، حتی از استعداد و هوش هم تعیین کننده تر است. در این مطالعه مشخص شد افرادی که علی‌رغم شکست، چیزی به اسم کم آوردن تو وجودشون نیست و ول کن ماجرا نیستندو تا به چیزی که می‌خواهند نرسند، آرام و قرار ندارند، در کنار رسیدن به اهداف بلندمدت و ایستادن روی قله‌های موفقیت، هم نگرش‌شان به زندگی مثبت‌تر است و هم رضایت از زندگی بیشتری دارند

بنابراین برای رسیدن به هدف‌های بلند مدت، می‌خواود رتبه زدن کنکور باشه، می‌خواود یادگرفتن یک زبان باشه، می‌خواود راه انداختن فلان کسب و کار باشه. می‌خواود رسیدن به فلان جایگاه، مقام و مرتبه و یا درآمد باشه...
بیشتر از همه روی "چسبیدن به ماجرا و ول نکن بودن" حساب باز کنید.

*To know yourself when
ng yourself when
is right for you. So
t go and go with t
re falling behind
...hibition. Side!*

DUCKWORTH ,ANGELA. L , PETERSON , CHRISTOPHER , MATTHEWS , MICHAEL D , KELLY , DENNIS
١٠١-١٠٨٧:(٤)٩٢ .GRIT: PERSEVERANCE AND PASSION FOR LONG-TERM GOALS .(٢٠٠٧).R

A MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT-BASED AP- .(٢٠٠٤) .GARDNER, F. L., & MOORE, Z. E
PROACH TO ATHLETIC PERFORMANCE ENHANCEMENT: THEORETICAL CONSIDERATIONS. BEHAVIOR
.٧٢٣-٧٠٧ ,(٤)٣٥ ,THERAPY

les carats d'Adam

Quand j'ai ouvert, en 2005, mon site de joaillerie en ligne spécialisé dans les diamants, Adamenor.com, tous les géants de la place Vendôme à Paris se sont demandés quand j'allais me planter», s'amuse Alexandre Murat. Ce jeune PDG a décliné l'année suivante des offres d'embauche de la part de deux d'entre eux, qu'il refuse de nommer. Aujourd'hui, sa toute petite entreprise, qui emploie treize salariés et réalise un chiffre d'affaires de 2,3 millions d'euros, «voit assurément dans le sens de l'histoire», dit-il, et devrait être rentable en 2012. En 2010, elle a perdu 300 000 euros. Convaincre les internautes d'acheter un bijou de valeur sans l'essayer n'était pas une mince affaire. Les amoureux téléphoraient ou passaient d'abord voir l'objet de leurs rêves au bureau. Ce n'est plus vrai aujourd'hui. «Le marché des diamants est extrêmement normé et certifié et surtout, nous proposons des prix inférieurs de 20 % à 40 % à ceux des bijoutiers», explique cet ancien HEC. Son site est l'un des rares à affi-

presque mariages quand j'ai ouvert, en 2005, mon site de joaillerie en ligne spécialisé dans les diamants, Adamenor.com, tous les géants de la place Vendôme à Paris se sont demandés quand j'allais me planter», s'amuse Alexandre Murat. Ce jeune PDG a décliné l'année suivante des offres d'embauche de la part de deux d'entre eux, qu'il refuse de nommer. Aujourd'hui, sa toute petite entreprise, qui emploie treize salariés et réalise un chiffre d'affaires de 2,3 millions d'euros, «voit assurément dans le sens de l'histoire», dit-il, et devrait être rentable en 2012. En 2010, elle a perdu 300 000 euros. Convaincre les internautes d'acheter un bijou de valeur sans l'essayer n'était pas une mince affaire. Les amoureux téléphoraient ou passaient d'abord voir l'objet de leurs rêves au bureau. Ce n'est plus vrai aujourd'hui. «Le marché des diamants est extrêmement normé et certifié et surtout, nous proposons des prix inférieurs de 20 % à 40 % à ceux des bijoutiers», explique cet ancien HEC. Son site est l'un des rares à affi-

داستانک دانشجویی



مردی که به طور منظم در جلسات گروهی شرکت می کرد، ناگهان و بدون هیچ گونه اطلاع رسانی، شرکت نکرد. بعد از چند هفته، یک شب بسیار سرد یکی از خدمتگزاران آن گروه تصمیم گرفت که از او دیدار کند. او مرد را در خانه، تنها، در مقابل شومینه ای دید که آتش درخشانی در آن می سوخت. مرد از خدمتگزار گروه استقبال کرد. آرامش و سکوتی در فضا حاکم بود. این دو نفر فقط شعله های رقصیده در اطراف چوبی که شکسته شده و داخل شومینه بود را، تماشا می کردند. پس از چند دقیقه خدمتگزار گروه، بدون گفتن هیچ کلمه ای، چوب های درون آتش را بررسی کرد و یکی از آنها را که از همه بیشتر درخشان بود و زیبا می سوخت، انتخاب کرد و با یک انبر آن را به کناری گذاشت. سپس دوباره نشست. میزبان همه چیز را زیر نظر داشت و مجذوب رفتار او شد. بعد از چند لحظه، شعله ی زیبای چوب جدا شده فرو نشست، تا اینکه فقط یک لحظه درخشید و آتش به زودی خاموش شد.

در مدت کوتاهی، آنچه قبلاً نور و گرما بود، چیزی بیشتر از یک تکه چوب مرده سیاه نبود. از زمان ورود خدمتگزار کلمات بسیار کمی رد و بدل شده بود، پیش از آماده شدن برای عزیمت، خدمتگزار گروه قطعه چوب بی فایده را با انبر برداشت و دوباره در وسط آتش قرار داد. بلافاصله، تکه چوب دوباره زنده شد و با نور و گرمای کنده های سوزان اطراف آن سوخت. هنگامی که خدمتگزار قصد رفتن داشت، میزبان گفت: «از بازدید شما و از درس زیبایی که به من دادید متشکرم. من به زودی به گروه برمی گردم.»



چرا یک گروه در زندگی ما مهم است؟

بسیار ساده است: زیرا هر عضوی که وارد گروه شود از بقیه، آتش و گرما می گیرد. لازم به یادآوری است که اعضای گروه بخشی از شعله های آتش هستند. همچنین خوب است یادآوری کنیم که همه ما مسئول سوزاندن شعله یکدیگر هستیم. ما باید اتحاد را در بین خود تقویت کنیم تا آتش واقعاً قوی، موثر و پایدار باشد. آتش را در آتش نگه دارید. این گروه همچنین یک خانواده است مهم نیست که گاهی اوقات اختلاف نظرها و سوء تفاهم ها ما را اذیت می کند. مهم وصل بودن ما است. ما اینجا هستیم تا همدیگر را در آغوش بگیریم، پیام بفرستیم، یاد بگیریم، تبادل نظر کنیم و بدانیم که تنها نیستیم.

بیایید شعله را زنده نگه داریم.

محک دانسته ها

عاطفه دختری ست ۲۲ ساله که اغلب هر تصمیمی که میگیرد با مخالفت دیگران مواجه می شود و دیگران خیلی راحت می توانند او را از تصمیمش منصرف کنند. وقتی او طراحی لباس را انتخاب کرد؛ والدین این رشته را قبول نداشتند، و نظرشان رشته پزشکی بود. وقتی برادرش درخواست مبلغی پول از او دارد؛ با توجه به اینکه پول های قبلی را پس نداده است، اما همچنان برخلاف میلش اینکار را انجام می دهد. دوستش هر بار کتاب او را به امانت می برد در صورتی که کتاب های قبلی را برنگردانده است، اما عاطفه همچنان کتاب را به او امانت می دهد. عاطفه از این وضع خسته و درمانده شده، اما احساس می کند کاری از دستش بر نمی آید. به نظر شما عاطفه چه مشکلی دارد؟؟؟



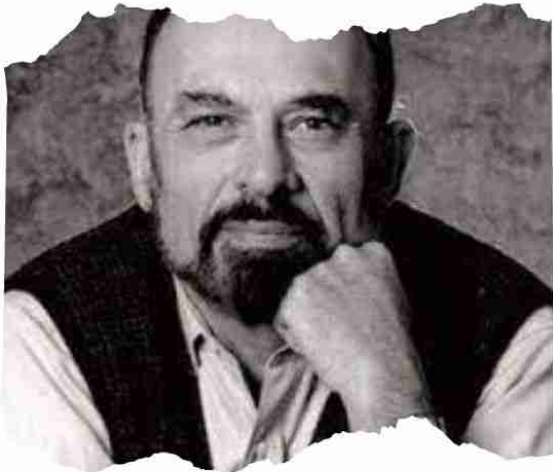
عاطفه برای این که دیگران را ناراحت نکند و توسط آن ها طرد نشود، در مقابل نقطه نظرات دیگران ساکت می شود چون نمی تواند به دیگران نه بگوید. آیا می دانید " نه گفتن " چه تاثیراتی در زندگی فرد خواهد داشت؟ جرات " نه گفتن " در زندگی تاثیراتی بسیاری در پی خواهد داشت؛ توانایی در " نه گفتن " به فرد کمک کرده تا به آرامش ذهنی رسیده. همچنین نه تنها از تلف شدن وقت خود برای دیگران جلوگیری کرده بلکه سبب می شود فرمان زندگیمان را در دستانمان بگیریم. " نه گفتن " تنها نشانه رد کردن درخواست طرف مقابل بوده نه طرد کردن او.

بدون شرح



سخن پایانی

پیام نیچه به ما این بود که:
زندگی را به گونه ای زندگی کنیم که تا ابد بخواهیم آن را
تکرار کنیم.
زندگی تان را با کمال زندگی کنید و در وقت مناسب بمیرید؛
هیچ جایی از زندگی را بدون زیستن پشت سر نگذارید....



کتاب درمان شوپنهاور
اثر اروین.د.یالوم

