



نشریه توانبخشی

## بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۳۷  
دی ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان

“

مهر تو پشتیبان  
توانبخشی کودکان  
دارای معلولیت

”



**بچه‌های آسمان**  
موسسه خیریه  
نگهداری و توانبخشی  
معلولین بی‌سرپرست  
[www.bachehayeeaseman.org](http://www.bachehayeeaseman.org)



سال سوم  
شماره سی و هفت  
دی ۱۴۰۱

نشریه توانبخشی بچه‌های آسمان  
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:  
موسسه خیریه بچه‌های آسمان کفران

مدیر مسئول:  
احمد رضا نقلابی

سردبیر:  
احمد رضا نقلابی

گرافیک و صفحه آرایی:  
آتلیه طراحی بچه‌های آسمان

چاپ و نشر:  
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیطریه، بلوار اندرزگو، نبش  
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۲، طبقه ۲،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:  
www.bachehayeaseman.org

اینستاگرام:  
bachehayeaseman\_kamran

ایمیل:  
info@bachehayeaseman.org

# فهرست مجله

۱. پیام مدیر عامل و اسنپ ..... ۵
۲. آتاکسی تلاتز کنازی ..... ۶
۳. آرزو ..... ۷
۴. انگیزه ..... ۸
۵. بدشکلی بدن ..... ۱۳
۶. توانبخشی روانی ..... ۱۹
۷. روز مادر ..... ۲۳
۸. مقایسه ..... ۲۴
۹. شب یلدا ..... ۲۶
۱۰. معرفی فیلم ..... ۲۷
۱۱. معرفی کتاب ..... ۲۸

## پیام مدیر عامل



### مهر تو پشتیبان توانبخشی کودکان دارای معلولیت

در سایه مهر و همدلی شما اینبار شرکت حمل و نقل آنلاین اسنپ در راستای مسئولیت اجتماعی خود موسسه خیریه بچه‌های آسمان را در بخش اسنپ کلاب در قسمت اهدای امتیاز نیکوکاری قرار داده است. نیکوکاران گرامی می‌توانند بدون پرداخت هیچ هزینه‌ای و با اهدای امتیاز های خود که جمع آوری نموده‌اند، بچه‌های آسمان را در راستای تامین وسایل توانبخشی و پزشکی مورد نیاز آسایشگاه‌ها که کمک شایانی به حفظ سلامتی و تندرستی بچه‌های معلول بی سرپرست میکنند، یاری نمایند.

## تامین تجهیزات توانبخشی و پزشکی ویژه کودکان دارای معلولیت

ثبت ۱۵۲۸۰ فعالیت خود را آغاز کرده است و از کودکان زیر ۱۴ سال و پسران بالای ۱۴ سال معلول ذهنی و جسمی نگهداری می‌کند.

در این طرح نیکوکاری قصد داریم با مشارکت شما گام کوچکی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامتی کودکان دارای معلولیت این خیریه برداریم. در این طرح هزینه‌های تجهیز وسایل مرکز توانبخشی و پزشکی خیریه تامین خواهد شد. افراد دارای معلولیت جسمی با توجه به وضعیت جسمی که از بدو تولد دارند، در مواردی با اسپاسم و گرفتگی عضلانی مواجه هستند و برای تسهیل راه رفتن این مددجویان و فعالیت بدنی راحت‌تر به توانبخشی با استفاده از تجهیزات نیاز دارند. هدف از کار درمانی و اقدامات توانبخشی در این بیماران جلوگیری از پیشرفت بیماری و بازگرداندن توانایی از دست رفته آن‌هاست که تا حد امکان بیمار را برای ورود به زندگی اجتماعی آماده کند.

نحوه‌ی مشارکت در طرح نیکوکاری اسنپ

شما می‌توانید بدون پرداخت مبلغی و تنها با امتیازهای اسنپ کلاب خود در این کار نیک سهمیم باشید. اسنپ به ازای هر ۲۰۰۰ امتیاز شما، مبلغ ۴۰۰۰ تومان به تجهیز و راه‌اندازی مرکز توانبخشی و پزشکی خیریه بچه‌های آسمان کمک می‌کند.

طرح جدید نیکوکاری اسنپ کلاب با عنوان «تامین تجهیزات توانبخشی و پزشکی» آغاز شد. این طرح که با همکاری «خیریه بچه‌های آسمان» و با همراهی پرمهر شما انجام می‌شود، یازدهمین طرح از طرح‌های نیکوکاری باشگاه مشتریان اسنپ در راستای مسئولیت اجتماعی است. هدف از اجرای این طرح تجهیز وسایل مورد نیاز مرکز توانبخشی و پزشکی خیریه بچه‌های آسمان است. در این خیریه کودکان دارای معلولیتی که از داشتن خانواده محروم هستند، نگهداری می‌شوند.

مرکز توانبخشی و پزشکی خیریه بچه‌های آسمان

موسسه خیریه بچه‌های آسمان یک آسایشگاه نگهداری و توانبخشی کودکان دارای معلولیت جسمی، ذهنی و اعصاب و روان است. بیشتر بچه‌هایی که در این مرکز نگهداری می‌شوند، به دلایل مختلف از داشتن خانواده محروم هستند. این خیریه از سال ۱۳۷۸ و با شماره‌ی

نیکوکاری با اسنپ کلاب

**مهر تو پشتیبان توانبخشی کودکان دارای معلولیت**

مشارکت کنید

## توصیف بیماری آتاكسی تلانژكتازی

آتاكسی تلانژكتازی یک اختلال نادر ارثی است که سیستم عصبی، سیستم ایمنی و دیگر سیستم های بدن را تحت تاثیر قرار میدهد. این اختلال با سختی پیشرونده در هماهنگی حرکات (آتاكسی) که در ابتدای کودکی شروع میشود، معمولا قبل از ۵ سالگی، شناسایی میشود. کودکان بیمار معمولا به سختی راه میروند، در تعادل و هماهنگی دست ها دچار مشکل میباشند، حرکات تند و سریع غیر ارادی (تشنج مخصوص)، گرفتگی عضله (میوکلنوس) و اختلال در عملکرد اعصاب (نوروپاتی) دارند. مشکلات حرکتی معمولا باعث میشوند که افراد در بزرگسالی به ویلچیر نیاز پیدا کنند. افراد با این بیماری همچنین دارای لکنت زبان بوده و در حرکت دادن چشم هایشان برای نگاه به طرفین مشکل دارند (آپراکسی چشمی)، دسته های کوچکی از رگ های خونی بزرگ شده که تلانژكتاز نامیده میشوند، در چشم ها و بر سطح پوست این افراد شناسایی میشوند. در خون افراد بیمار میزان بالایی از یک پروتئین که آلفالیپوپروتئین (AFP) نامیده میشود وجود دارد، سطح این پروتئین به صورت طبیعی در جریان خون زنان یار دار افزایش می یابد، اما اینکه چرا افراد مبتلا به آتاكسی تلانژكتازی سطح افزایش یافته آلفالیپوپروتئین را دارند و یا اینکه این افزایش چه اثراتی میتواند برای فرد داشته باشد ناشناخته است. افراد با آتاكسی تلانژكتازی اغلب دارای سیستم ایمنی ضعیف شده ای بوده و مبتلا به انواع عفونت های ریوی مزمن میباشند. آن ها همچنین ریسک افزایش یافته ابتلا به سرطان، بویژه سرطان سلولهای تشکیل دهنده خون (لوسمی) و سلولهای سیستم ایمنی (لنفوما) را دارا میباشند. افراد بیمار به اینکه در معرض

بویژه تحت تاثیر از دست رفتن عملکرد پروتئین ATM قرار میگیرند. از دست دادن این سلولهای مغز متعجب به برخی از مشکلات حرکتی که نشاندهنده آتاكسی تلانژكتازی میباشد، میشود. جهش ها در ژن ATM همچنین از پاسخ صحیح سلولها به آسیب DNA ممانعت کرده، که متعجب به تجمع شکست ها در رشته های DNA شده و میتواند متعجب به تشکیل تومورهای سرطانی شود. الگوی وراثتی آتاكسی تلانژكتازی آتاكسی تلانژكتازی یا الگوی اتوزومی مغلوب به ارث میرسد، به این معنی که هر دو کپی ژن ATM در هر سلول حاوی جهش میباشند. در بیشتر مواقع والدین فرد با بیماری اتوزومی مغلوب، هر کدام یک کپی از ژن جهش یافته را حمل میکنند، اما علائم و نشانه های بیماری را نشان نمیدهند. در حدود ۱ درصد از جمعیت ایالات متحده یک کپی جهش یافته و یک کپی نرمال از ژن ATM را در هر سلول خود دارند. این افراد حامل نامیده میشوند. اگرچه حاملین جهش ATM به آتاكسی تلانژكتازی مبتلا نمیباشند، اما بسیار مستعدتر از افراد بدون جهش در ژن ATM برای ابتلا به سرطان هستند، حاملین مونث بویژه در خطر ابتلا به سرطان سینه هستند، حاملین جهش در این ژن همچنین ریسک افزایش یافته ای برای ابتلا به بیماری های قلبی دارند.



آتاكسی تلانژكتازی  
Ataxia Telangiectasia

## برای آرزو

صبح کلافه از خواب بیدار شدم، دیشب اصلا خوب نخوابیدم کلی خواب بد دیدم. امروز قطعاً روز داغونی وقتی شروغش اینجوری تاتهش همینه. صبحانه مختصر و پیش به سوی محل کار، کاش می شد به امروز رونم بشیتم خونه هیچ کاری نکتم ولی مجبورم برم. تاكسی نمیگیرم و پیاده برم شاید حالم بهتر بشه خیلی وقتم هست توی این مسیر قدم نرزم، هوا بدک نیست. بچه های آسمان!!! تقریباً هر روز چشمم به این تابلو میوقته، کنجکاوم بدونم چه جور موسسه خیریه ای؟ چیکار می کنن؟ قطعاً الان بهترین فرصت که ببینم توی این خونه چه خبره؟ سلام صبحتون بخیر خانم، میشه یکم در مورد اینجا و موسستون بهم توضیح بدین؟ سلام صبح شما هم بخیر. بله حتما. ما اینجا از ۹۰ تا دختر و پسر کم توان ۴ تا ۱۴ سال نگهداری میکنیم که دچار معلولیت ذهنی و جسمی اند. از پشت شیشه چشمم به نگاه به دختر کوچولو افتاد آفتاب خوب نمیزاشت ببینم رفتم جلوتر صورتمو جسد بندم به شیشه، چقدر نازه تا بهش لبخند زدم خندید و دستشو گرفت جلو گرفت جلو صورتش، عزیزم فک کنم خجالتی. بیخشید خانم اسم این دختر خوشگل چیه؟ - آرزو - آرزو چه اسم قشنگی، - کارت کشیدم به لیست نیاز گرفتم و با آرزو بای بای کردم اومدم بیرون. حالم کاملاً عوض شد لبخندش انگار به حس عجیب بهم داد، دلم میخواست بغلش میگردم مواز انرژی خوبی که بهم داده تشکر میگردم. تمام روز موقع کار برق اون چشمای

مشکی جلو چشم بود. شب سر شام به مامانم گفتم: مامان امروز آرزو دیدم - باخته گفتم: یعنی چی؟؟ - برایش دونه به دونه تعریف کردم - گفتم صبح بیدارم باهم بریم دیدنش. - امروز صبح شبیه دیروز نیس قراره روز عالی باشه. - مامانم رفتم خانه بچه های آسمان. - مامان به جوری با عشق نگاهش میکنه انگار بچه گم شد شو پیدا کرده. - به خانم مشغول گفتم: میتونیم برایش لباس و کفش و عروسک از این چیزا بخریم بیاریم؟؟ - گفتم: بله سایزشو بهترتون میگم، آگه خیلی دوستش دارین میتونید سرپرستیشو بگیری. - مامانم یهو گفت: نه نه مانمیتونیم ازش مراقبت کنیم، دخترم تا شب سر کارم میترسم نتونم خوب بهش برسم. - خانم گفت: نه اونجور سرپرستی، اینجا فرق داره اینجوریه که شما به سایت مراجعه میکنید و سرپرستی معنوی یکی از بچه های آسمان رو بر حسب توان مالی خودتون انتخاب میکنید و بر حسب قراری که با خودتون میزاید ماهانه به اون عمل میکنید. - مامانم گفت: چه جالب که فرصت انگیزه برای هر توان مالی ایجاد کردید برگشت به سمت من گفتم: عالیه مگه نه! - تو دلم گفتم: کاش میشد بعضی وقتا ببرمش خونه یا حداقل برم داخل بغلش کنم یاهاش بازی کنم برایش کتاب بخونم ولی اشکال نداره همین که من به جورایی مادر مادی و معنویشم و الان به دختر دارم خوبه. - از این ماه قرار، ماهیانه مقداری از حقوقم برای آرزو به حساب موسسه واریز میکنم فقط باید یادم باشه که حتماً هر از چندگاهی برای دیدن آرزو زیبام به خانه بچه های آسمان برم. بعد از ظهر همون روز، از تو سایت عکسشو

برداشتم چاپ کردم گذاشتم رومیز محل کارم یکم باید ببرم خونه بزارم تو طاقچه عکسای خانواده گیمون. اون من و نمیشناسه و نمیدونه چقدر برام مهم، داشتش بهم حس آرامش میده، اسمشو خیلی دوست دارم هفته ای یکبار زنگ میزنم میپرسم آرزو چه طوره؟ حتی وقتی میرم برایش خرید به فروشنده هام میگم برای آرزومه. اونا میخندن و من بهشون میگم آرزو الان کوچیک سال دیگه بزرگتر میشه و سال های بعدش بزرگ و بزرگ تر میشه. تو رویا اون باهام حرف میزنه و از دوستاش میگه آخه من اسم همه دوستاشو بلدم اونا رو میشناسم. امروز که رفتم دیدنش بهش از پشت شیشه یاد دادم بوس بفرسته، وایییی خدا چه کیفی داد با اون دستای کوچیکش به بوس محکم برام فرستاد، مطمئنم تا دیدار دوباره، متویادش میمونه. تو آسایشگاه بچه های آسمان فرشته هایی مثل آرزو هست ولی با اسم های مختلف که شما میتونید حامی بزرگ بشننون باشین و زندگی رو برای اونا راحت تر و شادتر کنید و در عوضش با لبخند این بچه ها شعله نوری و تودل خودتون روشن کنید که هیچ تاریکی حریف خلموش کردنش نباشه. باهم برای خنده های بچه های آسمان.



# انگیزه من کوهم جا به جا میکنه

اگرچه داشتن درک کلی از انواع پاداش‌های درونی و بیرونی مهم است، اما درک انواع انگیزه‌های درونی و بیرونی متجربه‌شناسایی بهتر مشوق‌ها و پاداش‌ها برای گرفتن انگیزه می‌شود. در این مطلب ابتدا انواع اصلی انگیزه را شرح می‌دهیم و سپس به گونه‌های مختلف آن‌ها می‌پردازیم.

## انواع اصلی انگیزه

در ادامه‌ی مطلب انواع انگیزه و پاداش‌های درونی یا بیرونی‌ای را که افراد برای ایجاد انگیزه در نظر می‌گیرند، ذکر کرده‌ایم:

### ۱. انواع انگیزه: درونی

در بررسی انواع انگیزه ابتدا به انگیزه درونی خواهیم پرداخت. انگیزه‌ی درونی نشان‌دهنده‌ی تمام چیزهایی است که بر مبتدای پاداش‌های درونی (بهبود خود یا کمک به دوستان) به افراد انگیزه می‌دهد. به عنوان مثال، ممکن است شما انگیزه‌ی دریافت ترفیع را داشته‌باشید، زیرا مهارت‌های ارزش‌مندی را خواهید آموخت؛ بالعکس، ممکن است انگیزه‌ی موفقیت داشته‌باشید، زیرا می‌خواهید روی سایر افراد تأثیر مثبت بگذارید.

در حالی که مثال‌های بالا مثبت هستند، این نوع انگیزه از انواع انگیزه می‌تواند محرک‌های منفی نیز داشته‌باشد. به عنوان مثال، می‌توانید به خودتان انگیزه‌ی یادگیری چیزهای جدید را بدهید، زیرا در غیر این صورت احساس ناکامی خواهید کرد. نتیجه‌ی عملکردتان مثبت است، اما نوع انگیزه‌ای که به کار برده‌اید بیش‌تر متوقف کردن یک نتیجه‌ی منفی بوده‌است؛ به همین دلیل، انواع

مختلفی از انگیزه‌های درونی وجود دارند که تماشایان بر یک پاداش یا راهنمای انگیزشی خاص متمرکزند. فارغ از مثبت یا منفی بودن، انگیزه‌های درونی معمولاً پایدارتر از انگیزه‌های بیرونی هستند، زیرا روی موارد مثبت یا نوع‌دوستانه‌ی قابل کنترل متمرکزند؛ در مقابل، انگیزه‌های بیرونی معمولاً روی مواردی متمرکز می‌شوند که توسط شخص دیگری به شما داده شده‌اند و بنابراین دستیابی به آن‌ها به طور مستقیم در کنترلتان نیست. در ادامه به دیگر انواع انگیزه می‌پردازیم.

### ۲. انواع انگیزه: بیرونی

یک مورد دیگر از انواع انگیزه، انگیزه بیرونی است. انگیزه‌ی بیرونی نشان‌دهنده‌ی تمام چیزهایی است که شما را بر اساس پاداش‌های بیرونی (پول یا تحسین شدن) تحریک می‌کند. این نوع انگیزه‌ها رایج‌تر از انواع درونی هستند و شامل دستیابی به چیزهایی به دلیل تشویق ملموس، ترس یا انتظار می‌شوند که همه به عوامل بیرونی بستگی دارند. به عنوان مثال، افراد برای رسیدن به سطح حقوق موردانتظارشان می‌خواهند ارتقای شغلی داشته‌باشند.

انگیزه‌ی بیرونی نیز، همانند انواع انگیزه درونی، می‌تواند گاهی منفی باشد. به عنوان مثال، انگیزه‌ی شما می‌تواند این باشد که در کارتان عملکرد بهتری داشته‌باشید تا اخراج نشوید. این نشان می‌دهد که انگیزه‌ی بیرونی نیز، دقیقاً همانند انگیزه‌ی درونی، انواع مختلفی دارد که میزان اثرات و محرک بودن هر یک متفاوت از دیگری است. پس از بررسی انگیزه درونی و بیرونی به انواع

هر یک از آن‌ها می‌پردازیم.

## انواع انگیزه از نوع درونی

در ادامه‌ی مطلب انواع انگیزه درونی و پاداش‌هایی را که از آن‌ها برای ایجاد انگیزه استفاده می‌کنند، ذکر کرده‌ایم:

### ۱. انگیزه‌ی شایستگی و یادگیری

انگیزه‌ی شایستگی که با عنوان انگیزه‌ی یادگیری نیز شناخته می‌شود، توضیح می‌دهد که افراد بیش‌تر از پاداش نهایی، از خود «فرایند» انگیزه می‌گیرند. در واقع، مسیر طی شده مهم‌تر از مقصد است، زیرا افرادی که تحت‌تأثیر این نوع انگیزه از انواع انگیزه باشند، هرچه بیش‌تر بیاموزند انگیزه‌ی بیش‌تری نیز پیدا می‌کنند؛ بدین معنا که به جای تمرکز کردن روی مقصد، در مسیر اهدافشان قدم برمی‌دارند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند.

به عنوان مثال، موقعیتی را تصور کنید که می‌خواهید ترفیع شغلی بگیرید. اگر انگیزه‌ی شما یادگیری مهارت‌ها و دانش بیش‌تر (نه افزایش سطح درآمد) باشد، این نوع انگیزه از نوع شایستگی و یادگیری است. انگیزه‌ی شایستگی یکی از مهم‌ترین و ارزش‌مندترین انواع انگیزه‌هاست و به کارگیری آن در تمام راهبردهای موفقیت کمک بسیاری به افراد می‌کند. دلیل این امر مشخص است. برخلاف پول و مادیات، دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و تخصصی دارایی‌هایی هستند که هیچ‌کس نمی‌تواند از شما بگیرد و نقش آن‌ها در موفقیت و پیشرفت شغلی بسیار پررنگ‌تر از پول است.

### ۲. انگیزه‌ی نگرش

این سوال برای بسیاری از افراد پیش می‌آید که انگیزه نگرش در انواع انگیزه

یعنی چه؟ انگیزه‌ی نگرش در واقع به انگیزه‌ای گفته می‌شود که ریشه در دیدگاه خودتان یا اطرافیان دارد؛ بدین معنا که وقتی به دلیل نگرش و باورهایتان کاری را انجام می‌دهید، انگیزه‌ی شما از نوع نگرش است. اگرچه شباهت‌هایی بین این نوع انگیزه با انگیزه‌ی اجتماعی بیرونی وجود دارند، در انگیزه‌ی ناشی از نگرش، فرد به دنبال دیدگاه، طرز تفکر و احساسات خود و اطرافیانش فعالیت می‌کند.

برای مثال، اگر می‌خواهید به این دلیل که شادی دیگران خوشحالتان می‌کند، به صورت داوطلبانه در آشپزخانه‌ای که برای فقرا و نیازمندان غذا تهیه می‌کند کار کنید، انگیزه‌ی شما از دیدگاهی که دارید ناشی شده‌است؛ یا اگر مدیر یک شرکت هستید و از پیشرفت و شکوفایی کارمندان لذت می‌برید، انگیزه‌ی شما از نوع نگرش است. تا

به این جای کار با ۲ نوع انگیزه از انواع انگیزه درونی آشنا شدید که در ادامه مطلب موارد دیگر را نیز بررسی می‌کنیم.

### ۳. انگیزه‌ی دستاورد

انواع انگیزه درونی شامل انگیزه دستاورد می‌شود. در این نوع انگیزه افراد برای دستیابی به اهداف خاصی که دارند، به سمت آن‌ها کشیده می‌شوند. در انگیزه‌ی ناشی از دستاورد غالب افراد به دنبال رسیدن به هدف هستند، نه پاداشی که همراه با آن دریافت می‌کنند. به عنوان مثال، یک کارآفرین ممکن است کسب‌وکاری را یا هدف ایجاد کلاس جهانی (نه لزوماً به دلیل مقاصد مالی) راه‌اندازی کند.

اگرچه رسیدن به یک هدف ممکن است جز انواع انگیزه بیرونی به نظر برسد، این نوع انگیزه عموماً درونی محسوب می‌شود، زیرا شما تحت‌تأثیر زرق‌وبرق پاداش‌های احتمالی مثل

پول یا شهرت نیستید و این از احساس لذت درونی‌ای ناشی می‌شود که با انجام دادن کارها و رسیدن به اهداف ارزش‌مند به دست می‌آورد.

### ۴. انگیزه‌ی خلاقیت

این نوع انگیزه از یک احساس درونی سرچشمه می‌گیرد و فرد را مجاب می‌کند که در خلق کردن چیزی مشارکت داشته‌باشد. نمونه‌های انگیزه‌ی خلاقیت شامل مواردی هستند که خلاقیت خود را در آن‌ها به کار می‌گیرید. هر شرایطی که نویسندگان را به نوشتن کتاب، بازیگران را به بازی در فیلم، نوازندگان را به نواختن ساز و کارآفرینان را به راه‌اندازی کسب‌وکار ترغیب می‌کند، از جنس خلاقیت است.

انگیزه‌ی خلاقیت معمولاً در قالب یک احساس درونی برای بیان مطالب و انجام کارها ظاهر می‌شود. حال چه



یخواهید تمام دنیا هتر شما را ببینند، چه فقط نظر تعدادی از دوستانان درمورد نقاشی‌هایی که می‌کشید برایتان مهم باشد، وقتی به خلق آثاری دست می‌زنید تا هتر و توانایی خود را نشان دهید، انگیزه‌ی شما از نوع خلاقیت است. چیزهایی که خلق می‌کنید، می‌توانند ملموس یا حتی ناهم‌حسوس و زودگذر باشند. در این مطلب با ۴ انگیزه از انواع انگیزه درونی آشنا شدید که می‌توانند تاثیر بسیاری بر روی انگیزه شما داشته باشد. پس از آشنایی با انگیزه فیزیولوژیکی به بررسی انواع انگیزه بیرونی خواهیم پرداخت.

#### ۵. انگیزه‌ی فیزیولوژیکی

برخی اوقات، افراد تحت‌تأثیر یک نیروی درونی غیرقابل‌وصف به سمت چیزی کشیده می‌شوند. برای مثال، وقتی شخصی را از روی عشق و علاقه وارد زندگی خود می‌کنند، با چنین حالتی مواجه می‌شوند. تمام اقدامات از احساسات اساسی و عمیقی نشئت می‌گیرند که ماهیت فیزیولوژیکی دارند و نمی‌توان آن‌ها را انکار کرد یا نادیده گرفت. این حالت یکی از انواع انگیزه فیزیولوژیکی است که با وجود درونی بودن، از کنترل و اراده‌ی ما خارج است.

بر اساس هرم مازلو انگیزه‌های انسان تحت‌تأثیر نیازهای اصلی (غذا، پوشاک و مسکن) و هم‌چنین نیازهای سطح بالاتر (احساس کامیابی و خودشکوفایی) هستند. تمام انسان‌ها این نیازهای درونی را دارند و تلاش می‌کنند به آن‌ها پاسخ دهند که این به‌خوبی قدرت انگیزه‌های فیزیولوژیکی را نشان می‌دهد.

انواع انگیزه از نوع بیرونی در ادامه به انواع انگیزه خارجی و پاداش‌هایی که شما را به حرکت

وامی دارند، اشاره می‌کنیم.  
۱. انگیزه‌ی پاداش

اولین نوع از انواع انگیزه بیرونی، انگیزه پاداش است. برخلاف انگیزه‌ی دستاورد، آن‌چه در این‌جا فرد را به حرکت وادار می‌کند، پاداشی مثل پول یا جایگاه و مقام است و دستیابی به خود هدف اهمیت چندانی ندارد؛ یعنی افرادی که تحت‌تأثیر انگیزه‌ی پاداش هستند، به دنبال رسیدن به پاداش نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند.

برای مثال، اگر می‌خواهید ترفیع بگیرید تا حقوق و دست‌مزد بیشتری داشته‌باشید، در حالی که مسئولیت‌ها و مهارت‌های جدید شما را ترغیب نمی‌کنند، انگیزه‌ی شما از نوع پاداش است. البته باید اشاره کنیم که انگیزه‌ی ناشی از پاداش چیز بدی نیست؛ اگرچه انگیزه‌ی پاداش و انگیزه‌ی دستاورد نقطه‌ی مقابل یکدیگر به نظر می‌رسند، می‌توانند کاملاً سازگار با هم برای رسیدن به یک هدف استفاده شوند.

برای مثال، فرض کنید آن‌چه شما را تشویق می‌کند که ترفیع بگیرید، یادگیری مهارت‌ها، مسئولیت بیشتر و داشتن حقوق و مزایای بهتر باشد. در این حالت یک عامل درونی (انگیزه‌ی دستاورد) و یک عامل بیرونی (انگیزه دریافت پاداش) باعث می‌شوند تا نیروی محرکه‌ی شما ۲ برابر شود. سعی کنید در اهداف خود به دنبال انواع انگیزه درونی و بیرونی باشید تا بتوانید این دو نیروی قوی را با یکدیگر ادغام کنید.

#### ۲. انگیزه‌ی ترس

دومین نوع از انواع انگیزه بیرونی، انگیزه ترس است. انگیزه‌ی ترس با استفاده از یادآوری عواقب بد و ناگوار، افراد را به سمت انجام کارهایشان سوق می‌دهد.

انگیزه‌ی ترس را می‌توان به عنوان یک «انگیزه‌ی منفی» در نظر گرفت، زیرا شما فقط تلاش می‌کنید که از عواقب بد جلوگیری کنید، به جای این‌که خود یا دیگران را با نتایج مثبت تشویق کنید. انگیزه‌ی ترس از تشبیه یا محرک‌های منفی، مانند اخراج کردن، به عنوان راهی برای حرکت به سمت اهداف و انجام وظایفشان استفاده می‌کند.

اگرچه انگیزه ترس بد به نظر می‌رسد، در واقع برای رسیدن به اهداف مثبت می‌تواند کمک‌کننده باشد. به عنوان مثال، اگر اضافه وزن دارید و دوست ندارید کسی بدن شما را ببیند، هم‌زمان در باشگاه و کلاس آموزش شنا ثبت‌نام کنید. ترس از استخر رفتن مجبورتان می‌کند که به طور مرتب باشگاه بروید. انگیزه‌ی ترس جزئی از انواع انگیزه بیرونی است که باید آن را به عنوان عوامل استرس‌زا یا محدودیت‌های مثبت در نظر بگیرید که به شما کمک می‌کند تا بر عادات بدتان غلبه کنید.

۳. انگیزه‌ی قدرت  
انگیزه‌ی قدرت به معنای داشتن قدرت کنترل زندگی خود و دیگران است. تمام افراد می‌خواهند حق انتخاب داشته‌باشند؛ بنابراین، تلاش می‌کنند روی محیط اطراف خود کنترل بیشتری پیدا کنند تا بتوانند حق انتخاب خود را افزایش دهند؛ به همین دلیل، اساس انگیزه‌ی قدرت توانایی انتخاب مسیر زندگی خود و دیگران است.

در دوره‌هایی از تاریخ انگیزه‌ی ناشی از قدرت باعث بروز فجایع بزرگی شده‌اند، از جمله حکومت نازی آلمان که میل به قدرت و کنترل دیگران در آن تمام اصول اخلاقی و ارزش‌های انسانی را زیر سؤال می‌برد. البته میل به قدرت همیشه تا این حد مخرب نیست و اگر شدت آن تعدیل شود، می‌تواند مفید نیز باشد. این‌که بتوانیم روی زندگی خود کنترل بهتری داشته‌باشیم، کمک بسیاری به موفقیت و انجام هرچه بهتر مسئولیت‌هایی که داریم می‌کند. تا به



این جای کار با ۳ نوع انگیزه از انواع انگیزه بیرونی آشنا شدید که پس از آشنایی با آخرین مورد آن یعنی انگیزه ارتباط اجتماعی به کاربرد هر یک از آن‌ها می‌پردازیم.

#### ۴. انگیزه ارتباطات اجتماعی

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. انگیزه‌ی اجتماعی که به آن انگیزه وابستگی نیز گفته می‌شود، بیان می‌کند که احساس تعلق و مقبولیت به ما انگیزه می‌دهد. انسان‌ها تمایلی درونی به برقراری ارتباط با دیگران دارند و انگیزه‌ی اجتماعی باعث می‌شود که با هم‌کاری در یک گروه اجتماعی به دنبال ارتباط باشیم. اگرچه به نظر می‌رسد که این نوعی انگیزه‌ی درونی باشد، در واقع این انگیزه از مقبولیتی که سایر افراد به ما می‌دهند، حاصل شده‌است و چیزی نیست که افراد بتوانند در خودشان ایجاد کنند.

روانشناسی تکاملی به ما می‌آموزد که تمام انسان‌ها نیازمند برقراری روابط اجتماعی هستند؛ به همین دلیل، مهم است که همواره به دنبال روابط جدید باشید و هم‌چنین در جهت رشد ارتباطاتی که از قبل دارید بکوشید. یافتن گروهی از افراد که دوستان دارند و شما نیز نسبت به آن‌ها احساس تعلق می‌کنید، می‌تواند شما را به سمت موفقیت سوق بدهد و نشاط و خوشبختی شما را تضمین کند. حال که با تمام انواع انگیزه بیرونی آشنا شدید، سوال این است که کاربرد این انگیزه‌ها چیست؟

#### کاربرد هر یک از انواع انگیزه

بهترین راهبرد این است که انواع گوناگون انگیزه‌ها را با هم ترکیب کنید و برای رسیدن به اهدافتان هم‌زمان آن‌ها را به کار بگیرید؛ با این حال، ممکن است در شرایطی خاص به

ترکیب انگیزه‌های گوناگون با یکدیگر نیاز داشته‌باشید.

برای آشنایی بیشتر با ترکیب انواع انگیزه‌های مختلف و این‌که هر یک برای چه زمانی مناسب‌اند، ادامه‌ی مطلب را دنبال کنید.

#### انواع انگیزه در کسب‌وکار

دنیای کسب‌وکار شرایط متحصربه‌فردی دارد. شما اغلب تلاش می‌کنید به خودتان و سایر افراد انگیزه بدهید. برخی اوقات، حتی سعی می‌کنید در دیگران بیش از خودتان انگیزه ایجاد کنید.

برای این‌که بتوانید انگیزه‌ی کافی برای خود و تیمتان به وجود آورید، موارد زیر را به یاد بسپارید.

انواع انگیزه در کسب‌وکار:

انگیزه‌ی دستاورد؛

انگیزه‌ی پاداش؛

انگیزه‌ی ترس؛

انگیزه‌ی قدرت؛

انگیزه‌ی شایستگی؛

انگیزه‌ی نگرش؛

انگیزه‌ی خلاقیت.

#### انواع انگیزه در ورزش

در ورزش نیز مانند کسب‌وکار انواع انگیزه وجود دارد که می‌تواند مختص به فرد یا تیم باشد. انگیزه‌ی درونی و بیرونی برای هر یک از ورزش‌کاران می‌تواند محرک‌های قدرتمندی باشند. به عنوان مثال، ممکن است انگیزه‌ی یک ورزش‌کار برای برنده شدن در مسابقه‌ای به چالش کشیدن شایستگی‌ها و توانایی‌های خود و از طرفی دریافت جایزه‌ی نقدی آن باشد. برای تیم‌ها انگیزه در غالب موارد از نوع بیرونی است و روی اهداف کل تیم در جهت برنده شدن متمرکز می‌شود. در تیم‌هایی که ساختار پیچیده‌تری دارند و تمام اعضا به پیشرفت و موفقیت یکدیگر علاقه‌مندند، انگیزه‌ی درونی

## اختلال بدشکلی بدن (BDD)

دیوانه، خود شیفته یا احمق نیستید. اختلال بدشکلی بدن یک مشکل واقعی است که به مرور زمان می تواند با درمان و خودیاری بهبود یابد.

ویژگی های مشترک افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن

در اختلال بدشکلی بدن، هر جنبه ای از صورت یا بدن می تواند به صورت متفاوت درگیر شود، اما رایج ترین چیزی که انسان ها روی آن تمرکز می کنند عبارتند از:

اجزای صورت، مانند بینی، پوست (خال، کک و مک، جای زخم، آکنه).

اندازه و شکل اندام تناسلی یا سینه ها. مو (شامل موهای صورت و بدن).

ممکن است احساس کنید هیچ کاری نمی توانید انجام دهید تا احساس بهتری در مورد ظاهر خود داشته باشید (بجز

فقط شما این مشکل را ندارید، زیرا از هر ۵۰ نفر اختلال بدشکلی بدن دارند. اگرچه این اختلال اغلب موارد در اوایل نوجوانی شروع می شود اما این عارضه می تواند هم مردان و هم زنان را در سنین مختلف تحت تأثیر قرار می دهد.

اگر به اختلال بدشکلی بدن مبتلا هستید، ممکن است احساس کنید که بین درک شما از بدنتان و آنچه خانواده و دوستانتان به شما می گویند فاصله زیادی وجود دارد.

شما جنبه های خاصی از ظاهر خود را غیرطبیعی یا زشت می بینید، ولی واقعیت این است که دیگران شما را به آن شکل نمی بینند. با وجود اینکه باور دارید عزیزانتان راست می گویند اما باز هم از تصویر بدنتان خجالت می کشید. اگر این احساسات را تجربه می کنید

آیا دائماً بروی ظاهر خود و «تقایصی» که در خود یافته اید خود تمرکز می کنید؟ یا درک علامت و علل عارضه بدشکلی بدن، می توانید بیاموزید که اضطراب خود را کاهش دهید و اندام خود را واقع بیانه تر ببینید.

این واژه در انگلیسی Body dysmorphic disorder می باشد.

اختلال بدشکلی بدن (BDD) چیست؟ همه ما وقت هایی، در مورد جنبه خاصی از ظاهر خود احساس خوبی نداریم یا فکر می کنیم بهترین ظاهر خود را نداریم. اما اگر متوجه شدید که زمان زیادی را صرف وسواس، مخفی کردن یا تلاش برای تصحیح آنچه به عنوان نقص می بینید، می گذرانید، ممکن است به اختلال بدشکلی بدن (BDD) مبتلا باشید.



او متجر شود، به عنوان یک روش انگیزشی شناخته می شود. آیا انگیزه می تواند منفی یا مثبت باشد؟

بله، انگیزه می تواند از نوع مثبت یا منفی باشد. به عنوان مثال، شما می توانید از طریق تکنیک های مثبتی (تحسین کردن) و تکنیک های منفی (تنبیه) به افراد انگیزه دهید؛ همچنین، شما بسته به اقدامات انتخابی تان، می توانید آن ها را ترغیب یا متصرف کنید.

به طور کلی، در حالی که تمام انواع انگیزه ها درونی یا بیرونی هستند، انواع مختلفی از انگیزه ها وجود دارند که می توانند برای رسیدن به موفقیت به شما کمک کنند. هر یک از انگیزه ها عامل انگیزشی خاص خود را دارند، اما شما می توانید از چندین نوع انگیزه در کنار هم برای دستیابی به اهدافتان استفاده کنید. مطمئن شوید که از هر یک در زمان و مکان درست استفاده کنید؛ همچنین، تلاش کنید که در برابر گدازهای بیشتر از سایرین انگیزه های شما را افزایش داده است.

منبع: [evantarver.com](http://evantarver.com)

عملی یا کاربردی بپردازند، به نظریه های انواع انگیزه علاقه مندند؛ به همین دلیل، بیش تر نظریه های روان شناسی در دوران تحصیل آموزش داده می شوند. نظریه های مانند انتظار انگیزه، عدالت انگیزه و برانگیختگی انگیزه بیش تر کاربرد را در روان شناسی دارند.

چند نوع انگیزه وجود دارد؟ انگیزه انواع مختلفی دارد. جامع ترین آن ها انگیزه های درونی و بیرونی هستند که تمام پاداش های درونی و بیرونی را نشان می دهند؛ با این حال، در این ۲ دسته حدود ۷۹ نوع انگیزه ای خاص وجود دارد که هر یک از آن ها یک عامل انگیزشی را برجسته می کند. برخی از تکنیک های انگیزشی چیست؟ تکنیک های زیادی به منظور انگیزه دادن به افراد و همچنین گروه ها استفاده می شوند. به عنوان مثال، مشوق های مثبت (افزایش سطح درآمد یا ارتقای شغلی) و همچنین مشوق های منفی (تنبیه) روش های انگیزشی هستند. در نهایت، هر برنامه ای عملیاتی ای که به افزایش انواع انگیزه در خود شخص یا اطرافیان

نیز کاربرد خواهد داشت. در ادامه انواع انگیزه مخصوص ورزش را بیان کرده ایم:

انگیزه ای دستاورد؛  
انگیزه ای پاداش؛  
انگیزه ای ترس؛  
انگیزه ای قدرت؛  
انگیزه ای شایستگی.

### انواع انگیزه در آموزش

انگیزه ها در محیط های آموزشی به جای این که به صورت عملی به افراد آموزش داده شوند، حالت تئوری به خود می گیرند؛ به همین دلیل، باید از تئوری ها و نظریه های توقع، برابری و هیجان برای انگیزه دادن در سیستم های آموزشی بهره گرفت. خوشبختانه، در صورت استفاده صحیح از نظریات انگیزشی می توان به محرک های انگیزشی عملی و قدرت مندی برای خود و دیگران تبدیل شد.

### انواع انگیزه برای دانشجویان

اگر دانشجویی هستید که می خواهید برای تحصیل انگیزه داشته باشید یا معلم هستید و می خواهید به دانش آموزانتان انگیزه بدهید، پیشنهاد می کنیم از ارائه دادن تئوری های انواع انگیزه، که در قسمت آموزش به آن ها اشاره کردیم، صرف نظر کنید. در این جا بهتر است با شناخت انگیزه های ضروری مسیر موفقیت خود را هموار کنید.

انواع انگیزه مناسب دانشجویان شامل موارد زیر هستند:

انگیزه ای دستاورد؛  
انگیزه ای پاداش؛  
انگیزه ای شایستگی؛  
انگیزه ای خلاقیت.

### انواع انگیزه در روان شناسی

روان شناسی و روان شناسان، همانند آموزش، بیش تر از این که به توصیه های



جراحی) اما با استفاده از تکنیک‌های مقابله‌ای مناسب، می‌توانید این توانایی را ایجاد کنید که ظاهر خودتان را به شکلی بهتر و مثبت‌تر ببینید.  
اختلال بدشکلی بدن در DSM 5  
علل اختلال بدشکلی بدن  
درمان اختلال بدشکلی بدن  
سبب شناسی اختلال بدشکلی بدن  
اختلال بدشکلی بدن bdd  
اختلال در بدن  
دیسمورفی

### اختلال بدشکلی بدن در مقابل پریشانی‌های عادی

این طبیعی است که هر از گاهی روی یک جوش بزرگ یا اندازه ران خود متمرکز شوید، اما اگر احساس شما نسبت به ظاهرتان باعث ناراحتی شدید شما می‌شود یا در زندگی روزمره‌تان اختلال ایجاد می‌کند، نشانه این است که یا مشکل بزرگ‌تری دست و پنجه نرم می‌کنید.

وقتی در آینه نگاه می‌کنید، آیا ویژگی خاصی وجود دارد که مدام بخواهید آن را تغییر دهید؟ آیا احساس می‌کنید نیاز دارید که دائماً خانواده یا دوستانتان تایید کنند که نقصی ندارید یا حتی وقتی به شما می‌گویند که خوب به نظر می‌رسید باور نمی‌کنید؟

اگر همش در فکر برطرف کردن نقصی در ظاهر خود بوده و بیش از اندازه نگران آن هستید، ممکن است اختلال بدشکلی بدن داشته باشید.

علائم و نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن  
اگر از اختلال بدشکلی بدن رنج می‌برید، احتمالاً زمان زیادی را صرف فکر در مورد قسمتی از بدن می‌کنید که تصور می‌کنید نقص دارد و مدام به این فکر می‌کنید که دیگران در مورد آن چه فکر می‌کنند.

نگرانی در مورد عیوب خود باعث می‌شود احساس افسردگی، اضطراب، شرم یا زشت‌بودن کرده و حتی می‌تواند افکار

خودکشی را تحریک کند، سایر علائم و نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن عبارتند از:  
به طور مکرر تصویر خود را در آینه بررسی می‌کنید یا به طور کلی از آینه دوری می‌کنید.  
آیا حتی زمانی که تنها هستید، مدام به آینه نگاه می‌کنید و بدن خود را بررسی می‌کنید؟ انگار که به این کار مجبورید؟ یا برعکس، آیا از آینه‌ها دوری می‌کنید زیرا دیدن تصویرتان باعث ناراحتی شما می‌شود؟

متزوی می‌شوید تا دیگران قسمت زشت بدن شما را نبینند.  
انزوای طبیعی شامل پرهیز از رفتن به محل کار، مدرسه، رویدادهای اجتماعی یا مکان‌های عمومی به دلیل استرس از دیده شدن توسط دیگران است. حتی ممکن است فقط در شب یا در مواقعی که کمتر افراد دیگر را می‌بینید از خانه خارج شوید.

### صرف انرژی زیاد برای استتار یا پوشاندن نقص

ممکن است با ترفندهایی، از لباس، آرایش یا لوازم جانبی استفاده کنید تا ناحیه مورد نظرتان را پنهان کنید. همچنین ممکن است بدن خود را در حالتی قرار دهید که «نقص» را به حداقل برسانید. آیا سعی می‌کنید آن را با کلاه، روسری یا شلوار گشاد بپوشانید؟

برای جلوگیری از عکس گرفتن، تلاش زیادی می‌کنید؟ آیا از اجتماعاتی که در آن عکس گرفته می‌شود اجتناب می‌کنید؟ آیا عکس‌هایی را که دیگران می‌گیرند و در رسانه‌های اجتماعی ارسال می‌کنند را چک می‌کنید تا مطمئن شوید که «نقص» شما قابل مشاهده نیست؟

### انجام جراحی پلاستیک برای رفع نقص شناسایی شده.

شاید باور داشته باشید که جراحی پلاستیک همه مشکلات شما را حل

می‌کند، یا شاید قبلاً هم یک بار این کار را انجام داده باشید اما با این وجود نتیجه رضایت‌بخشی به همراه نداشته باشد.  
کندن بی‌اختیار پوست که منجر به آسیب می‌شود.  
کندن پوست ممکن است یکی از علائم اختلال وسواس فکری-هی اختیاری (OCD) نیز باشد. با این حال، اگر این کار با هدف بهبود ظاهر انجام شود، به احتمال زیاد ناشی از اختلال بدشکلی بدن است.

### مقایسه خود با دیگران.

این کار شامل مقایسه خود با افراد مشهور یا عکس‌هایی از خود در سنین پایین‌تر می‌باشد. در هنگام مقایسه تلاش می‌کنید متوجه شوید که «نقص» شما در مقایسه با دیگران چقدر بد به نظر می‌رسد؟

### تلاش زیادی برای تغییر دادن بدن با ورزش یا برنزه کردن

اگر از اختلال بدشکلی بدن رنج می‌برید، ممکن است به صورت شدید روی به ورزش یا تغییر رنگ پوست بیاورید تا نقص‌های ذهنی خود را جبران کنید. خرید بیش از حد محصولات زیبایی، شما مقدار قابل توجهی از درآمد خود را صرف خرید محصولات و خدماتی می‌کنید که برای زیبایی ظاهر شما طراحی شده‌اند. اما به سرعت از این محصولات ناامید شده و به دنبال یک محصول بهتر می‌گردید.

دیسمورفی عضلاتی: یک زیرگروه شایع اختلال بدشکلی بدن

دیسمورفی عضلاتی زیرشاخه‌ای از اختلال بدشکلی بدن است که طی آن تصور می‌کنید که عضلات شما به اندازه کافی بزرگ نیستند. اگرچه این عارضه می‌تواند هر دو جنس را تحت تاثیر قرار دهد، اما در مردان شایع‌تر است.

مانند اختلال بدشکلی بدن به طور کلی، تشخیص بدشکلی عضلاتی نیز می‌تواند دشوار باشد. از آنجایی که مبتلایان به

خاطر نظم و تعهدشان در ورزش مورد تشویق قرار بگیرند، ممکن است به نظر برسد که این یک نکته مثبت است.  
اما اگر علائم زیر را شناسایی کردید بهتر است به مشاور مراجعه کنید:  
ورزش بیش از حد و وزنه زدن، اغلب برای ساعات زیادی در روز.  
عادت به شمارش کالری  
اجتناب از رستوران رفتن به دلیل عدم کنترل بر مواد غذایی.

تنظیم وعده‌های غذایی برای دستیابی به ترکیبی «عالی» از کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها.

رعایت برنامه غذایی سفت و سخت.  
بررسی بیش از حد آینه یا اجتناب از آن  
پوشیدن چند لایه لباس برای بزرگتر نشان دادن بدن

استفاده از استروئیدها یا سایر داروهای افزایش دهنده عملکرد.

عزت نفس شما وابسته بر اندازه عضلات شما می‌باشد.

تفاوت دیسمورفی عضلاتی با اختلالات خوردن

اگرچه که گاهی اوقات از دیسمورفی عضلاتی با عنوان «بیگور کسی» یا «بی‌اشتهایی معکوس» یاد می‌شود، اما این عارضه زیر دسته اختلال خوردن نیست، علیرغم اینکه شباهت‌هایی با آن دارد.

اگرچه تصور شما از خودتان ممکن است شما را به پیروی از یک رژیم غذایی دقیق و زمان‌برسوق دهد، اما هدف آن به جای کاهش چربی بدن، افزایش اندازه عضلات است. همچنین همه مبتلایان به دیسمورفی عضلاتی اختلال در غذا خوردن ندارند.

### علل و عوامل اختلال بدشکلی بدن

علل دقیق اختلال بدشکلی بدن نامشخص است، اما احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در آن نقش دارند.

مطالعات نشان می‌دهد که ۸ درصد از افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن یکی

از اعضای نزدیک خانواده‌شان نیز اختلال بدشکلی بدن داشته است. این آمار نشان می‌دهد که ارث، شانس ابتلا به اختلال بدشکلی بدن را افزایش دهد.  
تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که برخی از افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن سطوح پایینی از انتقال دهنده عصبی سروتونین را دارند، اما ارتباط سروتونین با اختلال بدشکلی بدن هنوز ثابت نشده است.

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که پردازش بصری در مغز ممکن است در افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن متفاوت باشد این امر می‌تواند نحوه مشاهده تصاویر را تغییر داده یا تحریف کند.

اگر فردی در دوران کودکی آزار جنسی، عاطفی یا فیزیکی تجربه کرده باشد، ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به اختلال بدشکلی بدن باشد. عوامل اجتماعی، مانند مسخره شدن توسط دیگران در مورد ظاهر فیزیکی می‌تواند اثرات طولانی مدت داشته باشد.

بسیاری از ما در دوران کودکی قربانی قلندری یا زورگویی شده‌ایم و می‌دانیم که این موضوع چقدر می‌تواند برای افکار و احساساتمان مضر باشد.

فرهنگی که ما در آن زندگی می‌کنیم نیز تأثیر قابل توجهی بر درک ما از زیبایی و ظاهر فیزیکی دارد. در جامعه ما تأکید زیادی بر جذابیت ظاهری می‌شود.

مادر تلویزیون، مجلات و در سراسر رسانه‌های اجتماعی با تصاویر بدن‌های عالی مبارزان شده‌ایم. تلاش برای مطابقت با این استانداردها می‌تواند احساساتی منفی در مورد ارزش و عزت نفس شما ایجاد کند. به خصوص اگر تمایلات کمال‌گرایی داشته باشید.

این می‌تواند نگرانی شما را در مورد جذابیت خود ظاهری افزایش دهد، زیرا جذابیت دیگران را بیش از حد ارزیابی می‌کنید. و به همین دلیل اختلال بدشکلی بدن می‌تواند منجر به احساس اضطراب،

افسردگی و شرمندگی شود.  
آیا رابطه‌ای بین BDD و OCD وجود دارد؟

بعضی از علائم BDD و OCD با هم همپوشانی دارند. هر دو معمولاً در دوران نوجوانی ظاهر می‌شوند و به صورت رفتارهای تکراری مانند کندن پوست و نگاه مداوم در آینه ظاهر می‌شوند.

اما اختلال خود زشت انگاری بر روی رفتارهای مرتبط با ظاهر متمرکز است، در حالی که افسردگی مبتلا به OCD می‌تواند انواع مختلفی از افکار و رفتارهای وسواسی را بروز دهد.

علاوه بر این، افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری نسبت به افراد مبتلا به OCD در درک و تصدیق علائم خود مشکل بیشتری دارند. همچنین ممکن است به طور همزمان BDD و OCD داشته باشید، بنابراین تشخیص دقیق و درمان مناسب مهم است.

اختلال بدشکلی بدن، سلامت روان و اختلالات خوردن

ممکن است در کنار BDD سایر اختلالات روانی نیز وجود داشته باشد، مانند اضطراب یا افسردگی. رفتارهای تکراری به عنوان مکانیسم‌های مقابله‌ای برای تسکین بخشی به این اضطراب استفاده می‌شود.

تمرکز مداوم بر روی نواقص می‌تواند عملکرد روزانه را با ایجاد احساس اعتماد به نفس پایین، اضطراب اجتماعی، خجالت و شرم دشوار کرده و منجر به افسردگی شدید، افکار خودکشی و حتی اقدام به خودکشی شود. مهم این است که در سکوت رنج نکشید، بلکه به دنبال کمک و حمایت بگردید.

برخی از افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری، اختلالات خوردن نیز دارند. این مشکل می‌تواند شامل بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و اختلال پرخوری بلند.

افراد مبتلا به اختلالات BDD و خوردن،



افکار منفی دائمی در مورد ظاهر خود دارند. با این وجود، تمایزاتی نیز بین این اختلالات وجود دارد. تشخیص اختلال خوردن باید شامل رفتارهای غذایی غیرطبیعی باشد که برای تشخیص BDD الزامی نیست.

کمک گرفتن برای اختلال بدشکلی بدن اگر بر اساس لیست علائم، خود را دارای اختلال تشخیص می دهید و تصمیم گرفته اید به دنبال کمک باشید، یک گام مهم در جهت بهبودی خود برداشته اید.

تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری تا ده سال به جای اینکه به دنبال یک متخصص سلامت روان باشند، به متخصص پوست و زیبایی مراجعه می کنند!

ممکن است از مشکل خود خجالت یکشاید و از این بترسید که اگر کمک بخواهید دیگران به شما برچسب «احمق» یا «خود شیفته» بزنند. اما مانند سایر اختلالاتی که ریشه در اضطراب دارند این مشکل نیز قابل حل کردن می باشد.

گزینه های درمانی برای اختلال بدشکلی بدن درمان اختلال بدشکلی بدن شامل درمان فردی، گروهی و همچنین دارو درمانی است.

### درمان شناختی-رفتاری (CBT)

این درمان تنها درمان روانشناختی برای BDD است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناشی از این شرایط تمرکز دارد. در این شرایط درمانگر به شما کمک می کند موقعیت هایی را که باعث اضطراب می شوند شناسایی و مکانیسم های مقابله سالم تری ایجاد کنید.

با کمک CBT، می توانید یاد بگیرید که از بیرون به خودتان نگاه کرده و بدن خود را از یک زاویه ی عینی و متصفانه تر ببینید.

### دارو درمانی

در حالی که هیچ دارویی برای درمان خاص اختلال خود زشت انگاری وجود ندارد، تحقیقات نشان داده است که مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRIs) (نوعی داروی ضد افسردگی)، ممکن است به کاهش افکار و رفتارهای وسواسی که از نشانه های اختلال بدشکلی بدن (BDD) هستند کمک کند.

آن ها همچنین ممکن است علائم اضطراب و افسردگی را که اغلب با اختلال بدشکلی بدن (BDD) همراه هستند کاهش دهند.

### خودبیماری در درمان اختلال بدشکلی بدن.

نکته ۱: دوباره تمرکز کنید

در کنار مراجعه به مشاور، به یاد داشته باشید که خودبیماری می تواند ابزار قدرتمندی باشد. افکار و رفتارهای بی اختیار نباید زندگی شما را کنترل کنند.

تمرکز مجدد زمان پر است، اما فواید زیادی برای سلامت روحی و جسمی شما دارد. دو راهبرد وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند: تمرکز بر کارهای روزمره و مدیتیشن. این دو مکانیسم مقابله مکمل یکدیگر هستند و می توانند به بخشی از روال روزانه شما تبدیل شوند. تمرکز بر کار روزمره

بسیاری از ما کارهای روزمره را به صورت خودکار انجام می دهیم. آیا هنگام شستن ظروف یا مسواک زدن دندان های خود، واقعاً به کاری که انجام می دهید فکر می کنید؟ یا ذهن شما سرگردان است؟ لیستی از کارهایی که به طور معمول باعث انحراف افکار شما می شوند تهیه کنید.

برای مثال، دفعه بعد که زمین را جاروبرقی می کشید، تمرکز حواس را امتحان کنید. حواس خود را درگیر کنید. چه صداهایی را با این کار مرتبط می دانید؟ آیا با حرکت جاروبرقی در اتاق، بوهای درون خانه

### تغییر می کند؟

اگر حواستان پرت شد، خودتان را شمامت نکنید. فقط به آرامی ذهن خود را به لحظه حال برگردانید. تمرین آگاهی به دور کردن تمرکز شما از بدن و هرگونه صحبت منفی با خود کمک می کند.

### مراقبه

اگرچه مدیتیشن در آغاز ممکن است ناخوشایند باشد، اما با تمرین آسان تر می شود.

هرچه با مدیتیشن راحت تر شوید، می توانید مدت زمان تمرین را افزایش دهید. هدف این است که خود را متمرکز کنید و حواس خود را از افکار تکراری در مورد ظاهر پرت کنید.

یک مدیتیشن ساده برای درمان اختلال بدشکلی بدن

وضعیت نشستن راحت پیدا کنید، از خود بپرسید که من چه فکر و احساسی دارم؟ احساسات بدن من چیست؟ ۳۰ ثانیه را صرف جمع آوری این برداشت ها کنید بدون اینکه به آن ها عمل کنید یا سعی کنید هیچ فکری را از ذهن خود دور کنید. در مرحله بعد، چشمان خود را ببندید و تمرکز خود را روی تنفس خود متمرکز کنید. به نحوه حرکت آن در داخل و خارج

از بدن خود توجه کنید، در این اثنا سعی کنید ذهن خود را پاک کنید.

هر فکری که از ذهن شما عبور می کند را مانند ابری تصور کنید که از آسمان عبور می کند. حدود ۱ تا ۲ دقیقه را به این کار اختصاص دهید.

سپس آگاهی خود را به بقیه بدن خود گسترش دهید. به خود اجازه دهید بدون قضاوت فکر و احساس کنید. اگر متوجه شدید که روی احساسات خاصی تمرکز می کنید، به آرامی به خود بگویید «آرامش» یا «رها کن». این کار را ۱ تا ۲ دقیقه دیگر ادامه دهید.

نکته ۲: مهربانی را تمرین کنید

علاوه بر مدیتیشن، مهربانی با خود نیز شکل دیگری از ذهن آگاهی است. مطالعات نشان می دهد که افرادی که با خود مهربان تر هستند علائم بدشکلی بدن کمتری دارند.

روی روش هایی تمرکز کنید که می توان از این روش در زندگی روزمره خود استفاده کرد تا به کاهش استرس و اضطراب شما کمک کند. یادگیری پذیرش غیوب خود، به ویژه در زمان های چالش برانگیز، بخشی از مهربانی با خود است.



بسیاری از ما با دیگران مهربان تر از خودمان رفتار می کنیم. گفتگوی منفی با خود، تنها متوجه بررسی های وسواس گونه در مورد ظاهر و تصویر مخدوش از خود می شود. این گفتگوی درونی ممکن است آنقدر برای ما عادت شود که حتی متوجه ساز و کار مضر آن هم نشویم.

به این فکر کنید که چگونه با یک دوست یا یکی از عزیزانتان صحبت می کنید و همان لحن دلسوزانه و همدلی را با خود به کار بگیرید. لبراز عشق به خود و پذیرش خود، علیرغم نقص هایمان، گام مهمی در روند درمان است.

افرادی که سوء استفاده و بی توجهی را تجربه کرده اند، بیشتر در معرض انتقاد از خود هستند. هنگامی که شما مهربانی را با خود را تمرین می کنید، هنوز افکار و احساسات آسیب رسان حضور دارند، اما آن ها به اندازه قبل شما را پریشان نمی کنند.

هنگامی که متوجه خودگویی منفی شدید، می توانید کوششی متقابل برای گفتن جملات تأکیدی مثبت انجام دهید. باور کنید یا نه، حتی چند دقیقه همدردی با خود می تواند کل روز شما را تغییر دهد. ممکن است با استفاده از کلمات دلسوزانه و حمایت از خود متوجه شوید که احساس شرمندگی کمتری دارید.

تکرار عباراتی مانند «من لایق محبت و مهربانی هستم» به تدریج جایگزین خودقضاوتی مداوم می شود. رفتار محبت آمیز با خود می تواند افکار و رفتارهای شما را تغییر دهد و احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی را در شما تقویت کند.

نکته ۳: عادت روزانه ای برای خود ترتیب دهید نوشتن افکار، احساسات و عواطف در دفتر خاطرات، راهی عالی برای بیان احساسات و افکار خود است. نیازی نیست که یک متن طولانی یا رسمی بوده یا املا و دستور زبانش صحیح باشد. این تمرین می تواند به سادگی یادداشت چند کلمه باشد.

هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و اجازه دهید نوشته هایتان به طور طبیعی جریان پیدا کنند. داشتن زمان مشخصی برای انجام این کار و استفاده از یک دفترچه مشخص، می تواند کمک کننده باشد.

نوشتن افکار و احساسات می تواند به عملکرد بهتر روزانه کمک کند. ممکن است تعجب کنید که این ابزار تا چه حد اضطراب شما را کاهش می دهد و خلق و خوی شما را بهبود می بخشد. یادداشت روزانه همچنین می تواند راهی برای اولویت بندی مشکلاتی باشد که با آن روبرو هستید.

با پیگیری علائم اختلال بدشکلی بدن، می توانید محرک ها را مشخص کنید و روی کنترل موثرتر آن ها با کمک تمرکز حواس و مراقبه کار کنید.

نکته ۴: پیش بینی های منفی را کاهش دهید

هنگامی که در مدیریت افکار خود مهارت بیشتری پیدا کردید، می توانید قبل از اینکه با یک موقعیت تحریک کننده مواجه شوید از این راهبردهای مقابله ای استفاده کنید.

این روش ها در هر جایی که نسبت به ظاهر خود احساس نگرانی می کنید، مانند جشن تولد یا کنفرانس کاری یا اتاقی پر از غریبه ها به کار شما می آید. اگر (BDD) اختلال بدشکلی بدن دارید، ممکن است پیش بینی های منفی در مورد چگونگی پیش رفتن رویدادهای خاص داشته باشید.

و در این شرایط بدترین چیزها را تصور می کنید: مثلاً همه شما را مسخره کنند، یا اینکه تنها می مانید و به دلیل عیبی که دارید هیچ کس نمی خواهد با شما معاشرت کند. با این حال، در حقیقت، واقعیت بسیار کمتر ناراحت کننده است. دفعه بعد که گرفتار اضطراب شدید، بدترین ترس های خود را در دفتر خاطرات خود بنویسید. هنگامی که آن ها را تایید کردید، سعی کنید به یک نتیجه

واقعی تر برسید.

به جای اینکه فکر کنید «هیچ کس با من صحبت نمی کند.» بنویسید «شاید با شخص جدیدی ملاقات کنم و گفتگوی جالبی داشته باشیم.» با این حال، مهم است که در خیال پردازی زیاده روی نکنید تا متوجه ناامیدی شما نشود.

برای مثال، به جای تصور اینکه «همه به من می گویند زیبا هستم» یا «عشق زندگی ام را ملاقات خواهد کرد»، انتظارات کوچکتر و در عین حال مثبت تری را در نظر بگیرید.

نکته ۵: به دنبال حمایت اجتماعی باشید خود را از دیگران جدا نکنید. شبکه نزدیکان شما شامل خانواده و دوستان، عمیقاً به سلامت و رفاه شما اهمیت می دهند، با این حال، گروه های پشتیبانی زیادی هم وجود دارند که متحصراً به اختلال بدشکلی بدن (BDD) اختصاص داده شده اند.

این گروه ها محیط امنی را ارائه می دهند که در آن می توانید آشکارا در مورد چالش های خود صحبت کنید، همچنین فرصتی برای حمایت و تشویق دیگران به دست می آورید. برخی از جلسات نیز به صورت مجازی ارائه می شوند، که اگر در یک منطقه دورافتاده زندگی می کنید مناسب می باشد.

فعال بودن و به عهده گرفتن مسئولیت سلامتی بسیار مؤثر است. این کار می تواند فرصت های جدیدی را برای بازیابی خود و عبور از چالش های BDD ایجاد کند.

چگونه به کودک مبتلا به اختلال بدشکلی بدن کمک کنیم؟

اختلال بدشکلی بدن اغلب در حدود سن ۱۲ یا ۱۳ سالگی شروع می شود. به عنوان والدین، ممکن است در تشخیص این اختلال و تمایز دادن آن با سایر مشکلات نوجوانان مشکل داشته باشید.

تحقیقات نشان می دهد که اختلال بدشکلی بدن اغلب کمتر شناخته شده و

کمتر تشخیص داده می شود.

این امر می تواند به دلیل وجود علائم مشترک میان اختلال بدشکلی بدن با سایر مشکلات سلامت روان، مانند افسردگی، اختلال وسواس فکری-بی اختیاری و اضطراب اجتماعی باشد. خبر خوب این است که برنامه های درمانی اغلب مشابه است و می تواند به درمان همه ی این اختلالات کمک کند. در اینجا چند راه برای حمایت از فرزند یا عزیزانتان آورده شده است:

اطلاعات خود را در مورد اختلال بدشکلی بدن افزایش دهید. این اختلال اغلب برای دیگران غیر قابل درک است.

زیرا در واقعیت، نقص های فیزیکی که مبتلایان روی آن ها تمرکز دارند، بی اهمیت یا بسیار جزئی هستند. با این حال، مهم است که بدانیم ناراحتی مبتلایان کم و جزئی نیست و باید از راه همدلی و درک، یا مشکل آن ها برخورد کنیم.

یک محیط حمایتی برای تشویق به درمان ایجاد کنید. زمان باکیفیتی را کنار آن ها بگذرانید و به او اطمینان دهید که به او اهمیت می دهید.

حتی اگر آن ها اطمینان شما را در مورد

ظاهرشان رد کنند، حمایت شما را احساس خواهند کرد. سعی کنید آن ها را به چیزی مجبور نکنید و احساس گناه در آن ها ایجاد نکنید.

مهارت شنیداری خود را تقویت کنید. گاهی اوقات این که به کسی بفهمانید مایل به شنیدن حرف های آن ها هستید، دشواری زیادی دارد. اگر آن ها به شما اعتماد کردند، سعی کنید از قضاوت خودداری و واکنش های خود را کنترل کنید.

همانطور که آن ها را تشویق می کنید به دنبال درمان باشند، به جای آنکه به آن ها بگویید رفتارشان چقدر شما را نگران می کند، بر این تمرکز کنید که چگونه می توانید از حمایت متخصص بهره مند شوند.

از خودتان مراقبت کنید

توجه داشته باشید که عزیزتان از شرایط خاصی رنج می برد که ممکن است فراز و نشیب هایی را هم به همراه باشد. انتظار شرایط سخت را هم داشته باشید و هرگز از مراقبت از خود غافل نشوید. ممکن است مراجعه به درمانگر یا پیوستن به گروه پشتیبانی به شما کمک کند.

منبع: مرکز مشاوره مشاورانه



## به جای تثبیت بر گذشته، بر زمان حال متمرکز باشید

زندگی هر فردی منحصر به فرد است و توانبخشی روانی-اجتماعی می تواند به افراد مبتلا به بیماری روانی کمک کند تا معنا، امید و رشد را بدون توجه به توانایی ها یا تأثیرات شرایط بیابند.

اهداف توانبخشی روانی اجتماعی صرف نظر از اینکه خدمات روانی اجتماعی چه شکلی دارند، اهداف اصلی شامل کمک به افراد در این احساس است:

توانمند: هر فردی باید احساس کند که می تواند اهداف خود را تعیین کند و از قدرت و استقلال برای پیگیری آن اهداف برخوردار باشد.

امیدوار: ممکن است افراد در نتیجه وضعیت خود احساس تضعیف کنند. توانبخشی بر کمک به مراجعان برای احساس امیدواری نسبت به آینده تمرکز دارد.

ماهر: هدف توانبخشی آموزش مهارت هایی است که به آنها کمک می کند شرایط خود را مدیریت کنند و زندگی ای

مسائل مربوط به سلامت روان از آن زمان تا کنون تغییر قابل ملاحظه ای داشته و تجربه نهاد زدایی شده است.

امروزه بر کمک به افرادی که دارای شرایط سلامت روان هستند، تأکید می شود که تا حد امکان مستقل زندگی کنند و به طور کامل در جوامعی که در آن زندگی می کنند ادغام شوند.

در حالی که ننگ پیرامون بیماری روانی هنوز وجود دارد، توانبخشی روانی-اجتماعی تلاش می کند به کاهش تعصب و تقویت شمول اجتماعی کمک کند. این رویکرد از آنچه به عنوان مدل بهبودی بیماری روانی شناخته می شود، استفاده می کند.

بهبودی کامل اغلب هدف است، اما به عنوان یک فرآیند به جای یک نتیجه در نظر گرفته می شود. توانبخشی روانی اجتماعی بر توانایی فرد برای بهبودی متمرکز است، و بر ارائه توانمندسازی، شمول اجتماعی، حمایت و مهارت های مقابله ای متمرکز است.

مشاوره توانبخشی می تواند برای افراد سودمند باشد؟

افراد ناتوان، مبتلا به بیماری های روانی و سایر اختلالات روانپزشکی گاهی اوقات به کمک در جنبه های مختلف زندگی خود نیاز دارند از جمله محیط های کاری، زندگی، اجتماعی و یادگیری. یکی از رویکردهایی که می تواند به این افراد در مدیریت علائم و بهبود عملکرد کمک کند، به عنوان توانبخشی روانی اجتماعی شناخته می شود.

مشاوره توانبخشی یک رویکرد درمانی است که برای کمک به بهبود زندگی افراد مبتلا به بیماری روانی طراحی شده است. هدف آن آموزش مهارت های عاطفی، شناختی و اجتماعی است تا به آنها کمک کند تا حد امکان مستقل در جوامع خود زندگی و کار کنند.

تاریخچه توانبخشی روانی اجتماعی قبل از دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، غیرعادی نبود که افراد مبتلا به بیماری های روانی جدی در نهادها قرار گیرند. رویکرد درمان



را که می‌خواهند زندگی کنند. این شامل مهارت‌های زندگی، مهارت‌های کاری، مهارت‌های اجتماعی و غیره است. پشتیبانی شده: متخصصان سلامت روان به مشتریان کمک می‌کنند تا روابط و ارتباطات اجتماعی را در جامعه خود ایجاد کنند.

اصول مشاوره توانبخشی تعدادی از اصول کلیدی مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی وجود دارد که به نحوه برخورد متخصصان بهداشت روانی که در این زمینه کار می‌کنند به کار خود کمک می‌کند. این اصول عبارتند از: همه مردم پتانسیل‌هایی دارند که می‌توان آنها را توسعه داد.

مردم حق تعیین سرنوشت دارند. تاکید بر نقاط قوت فرد به جای توجه به علائم بیماری.

نیازهای هر فرد متفاوت است. خدمات حرفه‌ای باید متعهد باشد و تا حد امکان در یک محیط عادی انجام شود.

تمرکز بر مدل اجتماعی مراقبت (در مقابل مدل پزشکی) وجود دارد. به جای تثبیت بر گذشته، بر زمان حال متمرکز است.

درمان‌های توانبخشی روانی-اجتماعی چند رشته‌ای و اغلب ماهیت زیست‌روانی-اجتماعی هستند. این دیدگاه تشخیص می‌دهد که بیماری روانی بر بخش‌های مختلف زندگی از جمله سیستم‌های بیولوژیکی، اجتماعی و روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. نه تنها هر یک از این سیستم‌ها تحت تأثیر سلامت روان هستند، بلکه به طور جدایی ناپذیری به هم مرتبط هستند. هنگامی که چیزی بر یک منطقه تأثیر می‌گذارد، مطمئناً بر سایر مناطق نیز تأثیر می‌گذارد.

با توجه به این موضوع، مشاوره توانبخشی روانی اجتماعی رویکردی کاملاً فردی دارد و تشخیص می‌دهد که سایر متخصصان بهداشت روان و پزشکان

ممکن است برای مشارکت در روند درمان مورد نیاز باشند. مراقبت فردی ممکن است به ترکیبی از خدمات و درمان موثر نیاز داشته باشد. این اغلب مستلزم تسهیل دسترسی به مراقبت از حوزه‌های مختلف است.

برای مثال، یک فرد مبتلا به یک بیماری روانی ممکن است به خدمات توانبخشی روانی اجتماعی نیاز داشته باشد که مهارت‌های اساسی زندگی و اجتماعی را هدف قرار می‌دهد، اما ممکن است به درمان شامل دارو و روان‌درمانی نیز نیاز داشته باشد. درمان وضعیت آنها علائم خاص فرد را هدف قرار می‌دهد، در حالی که توانبخشی بر روند بهبودی و ادغام مجدد متمرکز است.

رویکرد تیمی تضمین می‌کند که فرد به ابزارها و منابع مورد نیاز برای دستیابی به اهداف اعلام شده دسترسی دارد. مشاوره توانبخشی برای چه کسانی مفید است؟

بسیاری از افراد می‌توانند از مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی بهره‌مند شوند، اما همه افراد مبتلا به بیماری روانی به آن نیاز ندارند. برای برخی، دارو، درمان یا ترکیبی از این دو ممکن است برای بازگرداندن عملکرد کافی باشد. توانبخشی زمانی می‌تواند مفید باشد که افراد نیاز به بهبود عملکرد، توانمندی‌ها، شناخت بیشتر مهارت‌های خود و بازیابی عملکردشان نیاز دارند.

کسانی که ممکن است از توانبخشی روانی اجتماعی بهره‌مند شوند عبارتند از: افرادی که پس از درمان برای بازگرداندن عملکرد کامل خود به کمک نیاز دارند کسانی که ناتوان هستند و نیاز به کمک مداوم در حوزه‌های مختلف زندگی دارند افرادی که در عین عملکرد، احساس می‌کنند که به حمایت و کمک بیشتری نیاز دارند

افرادی که فاقد محیط حمایتی و منابع مورد نیاز برای دستیابی به عملکرد کامل

هستند

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و شدید روانپزشکی می‌توانند از خدمات توانبخشی روانی اجتماعی بهره‌مند شوند. این می‌تواند به آنها کمک کند تا مهارت‌های اساسی را بیاموزند که به آنها امکان می‌دهد عملکرد خود را انجام دهند و با شرایط خود کنار بیایند. افراد دارای ناتوانی‌های ذهنی و شناختی می‌توانند از کسب مهارت‌های زندگی، اجتماعی و مراقبت از خود بهره‌مند شوند.

زمان پس از تشخیص یک وضعیت سلامت روان، یک دوره گذار عمده است. بیماران ممکن است برخی از عملکردهای خود را از دست بدهند، اما رویکردهای جدید ممکن است به آنها اجازه دهد تا وضعیت خود را بهتر مدیریت کنند. ممکن است بیماری آنها رفتن به مدرسه یا کار یا حفظ روابط حمایتی با دیگران را دشوار کرده باشد. بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله وضعیت شغلی فرد، وضعیت مسکن و زندگی خانوادگی می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد.

هنگامی که شرایط زمینه‌ای از طریق درمان برطرف شد، توانبخشی روانی-اجتماعی بر کمک به افراد برای یافتن مهارت‌ها و حمایتی که برای داشتن یک

زندگی کامل و رضایت‌بخش نیاز دارند تمرکز می‌کند.

رویکردهای مشاوره توانبخشی توانبخشی روانی اجتماعی مبتنی بر این ایده است که افراد برای دستیابی به استقلال انگیزه دارند و می‌توانند برای رسیدن به اهداف خود سازگار شوند.

رویکردهای فعلی مورد استفاده در این شکل از توانبخشی ترکیبی از بهترین شیوه‌های مبتنی بر شواهد و شیوه‌های نوظهور و امیدوارکننده است. مهم نیست از چه استراتژی‌های خاصی استفاده می‌شود، تمرکز بر بازیابی عملکرد اجتماعی و روانی است.

درمان‌های توانبخشی روانی-اجتماعی خاص بسته به نیازهای فرد و منابع موجود می‌تواند به طور قابل توجهی متفاوت باشد. این فرآیند به شدت فردی، شخص محور و مشارکتی است.

توانبخشی مؤثر شامل یک برنامه جامع است که به زندگی و عملکرد مراجع می‌پردازد و یک متخصص توانبخشی روانی اجتماعی معمولاً تنها بخشی از این فرآیند است. این طرح اغلب توسط یک روانپزشک، روانشناس بالینی، یا مشاور دارای مجوز نظارت می‌شود و معمولاً شامل کار با مشتری به صورت فردی و



در محیط‌های اجتماعی، با استفاده از رویکردهای مختلف است.

بر روی نقاط قوت فرد بنا می‌شود. توانبخشی روانی اجتماعی به جای تمرکز بر نقاط ضعف، بر توانمندسازی مراجعان و ایجاد توانایی‌های موجود آنها تمرکز دارد. این توانایی‌ها به شکل‌گیری پایه‌ای کمک می‌کنند که بر اساس آن می‌توان سایر مهارت‌های مهم زندگی را از طریق مشاهده، الگوبرداری، آموزش و تمرین توسعه داد.

برخی از زمینه‌های خاصی که مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی ممکن است به آنها توجه کند عبارتند از مهارت‌ها، آموزش و تجربیاتی که برای تقویت طراحی شده‌اند:

تاب آوری و سرسختی ذهنی

حل مسئله

اعتماد به نفس

مهارت‌های اجتماعی

مدیریت استرس

این ممکن است از طریق جلسات آموزشی انفرادی که بر مهارت‌های خاص تمرکز دارد، انجام شود، یا ممکن است شامل آموزش و تجربه در سایر حوزه‌های زندگی مانند آشپزی یا تفریح باشد. چنین تجربیاتی به افراد اجازه می‌دهد تا با نظارت و حمایت یک متخصص توانبخشی روانی اجتماعی، توانایی‌های خود را در محیطی امن تمرین کنند.

کل نگر است

این نوع توانبخشی تلاش می‌کند تا به بخش‌هایی از زندگی افراد که به رفاه کلی جسمی و روانی آنها کمک می‌کند توجه کند. متخصصانی که در این زمینه کار می‌کنند طیف وسیعی از خدمات روانشناختی فردی و اجتماعی را ارائه می‌دهند.

در تعیین نیازهای هر بیمار، متخصصان سلامت روان به محیط فیزیکی و اجتماعی نگاه می‌کنند، یک برنامه خدماتی را تدوین می‌کنند و با سایر

متخصصان همکاری می‌کنند.

ارائه دهندگان مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی به وضعیت هر یک از مراجعین نگاه می‌کنند و به تعیین اینکه آنها برای زندگی و عملکرد مستقل تا حد امکان به چه چیزی نیاز دارند کمک می‌کنند. این اغلب شامل مکان‌یابی آن خدمات در جامعه و هماهنگی ارائه آنها می‌شود.

شخص گرا است

مددجو در تعیین اهداف برای آنچه که امیدوار است در توانبخشی روانی-اجتماعی انجام دهد، نقش دارد. اهداف هر مشتری بر اساس نیازها یا نگرانی‌های خاص آنها فردی است.

فرآیند توانبخشی این نیست که درمانگر تصمیم بگیرد که چه اهدافی باید باشد، در عوض، فرد می‌تواند تعیین کند که می‌خواهد به چه چیزی برسد، سپس تمرکز بر ارائه پشتیبانی و منابع مورد نیاز آنها برای تحقق این اهداف است.

فعالیت‌های مشاوره توانبخشی روانی اجتماعی

فعالیت‌های مشاوره توانبخشی روانی اجتماعی شامل فعالیت‌های مرتبط با مهارت‌های اساسی زندگی، روابط خانوادگی، همسالان و روابط اجتماعی، اشتغال، آموزش، تفریح، سلامت و تندرستی است.

کار کنید

کار تأثیرات مفیدی بر سلامت روانی دارد و می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس بهره‌وری داشته باشند، به همین دلیل است که کمک‌های حرفه‌ای جزء مهمی از توانبخشی روانی-اجتماعی است. پیدا کردن و حفظ کار اغلب می‌تواند ارتباطات اجتماعی را بهبود بخشد، عزت نفس را افزایش دهد و کیفیت کلی زندگی را بهبود بخشد.

کارکنان توانبخشی روانی اجتماعی می‌توانند در یافتن و حفظ شغل به مراجعان کمک کنند. این ممکن است شامل کمک به مشتریان برای توسعه مهارت‌های

# روز مادران بچه های آسمان مبارک

مادری کردن برای بچه های آسمان دلی از جنس بلور می خواهد، دلی که بتوانی دست مادری بر سر بچه هایی بگذارد که از نعمت پدر و مادر و حتی خانواده محروم هستن.

بچه های این خونه پشت و پتاهی می خواهن که بوی مادر بدهد و آغوش بازش همیشه روبه آن ها باز باشد.

بچه های معلول بی سرپرست خانه بچه های آسمان به مادر یاران خود که شب و روز از آن ها پرستاری می کنن می گن "مامان" مادر یاران با عشقی تمام اونارو خطاب می کنن "پسر مامان"، "دختر مامان".

اینکه می گیم عشق در بچه های آسمان همیشه در جریان است، بی راه نگفتیم

عشقی بدون چشم داشت و توقع، خالص و پاک که حس مادری را از صد فرسخی این خانه می شود احساس کرد.

روز مادر همیشه رنگی سبز در بچه های آسمان دارد و بوی طراوت می دهد و تازگی.

روز مادر بر تمامی مادران زحمت کش این خاک مبارک



به اختلالات عاطفی جدی بهبود قابل توجهی در علائم روانی و عملکرد روانی اجتماعی پس از ۱۳ ماه نشان دادند. ممکن است به شرایط روانی جدی کمک کند

بررسی درمان های روانی اجتماعی نشان می دهد که این رویکردها در بهبود اسکیزوفرنی نیز امیدوارکننده هستند. راهبردهایی مانند آموزش مهارت های اجتماعی و اصلاح شناختی، که اغلب در مشاوره توانبخشی روانی اجتماعی استفاده می شوند، در پرداختن به حوزه های مهمی مانند عملکرد اجتماعی، بازیابی کاری و زندگی مستقل مفید هستند.

سخن پایانی  
هدف از توانبخشی روانی اجتماعی کمک به مراجعان برای مشارکت کامل در جوامع خود تا جایی که ممکن است، و بسیاری از راهبردهای مورد استفاده در این فرآیند با هدف کمک به مددجویان در یکپارچگی کامل است. انجام این کار نه تنها کیفیت زندگی مشتری را بهبود می بخشد، بلکه به ایجاد شبکه ای از حمایت اجتماعی مداوم کمک می کند.

توانبخشی روانی اجتماعی همیشه ضروری نیست، اما می تواند بخشی مفید از یک برنامه درمانی جامع باشد. با ارتقای بهبودی، بهبود کیفیت زندگی، و تقویت یکپارچگی جامعه، این رویکرد می تواند منبعی ضروری برای کسانی باشد که به بیماری های روانی مبتلا شده اند. چنین خدماتی می تواند به این افراد در توسعه مهارت ها، شناسایی نقاط قوت و بهبود ظرفیت آنها برای موفقیت در زندگی، کار و روابط کمک کند.

<https://moshaveraneh.com>

عملکرد جمعه یکی از اهداف اساسی مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی کمک به افراد مبتلا به بیماری روانی است که بهتر در جامعه خود ادغام شوند. به همین دلیل، این متخصصان اغلب با مشتریان در محیطها و مکان های اجتماعی کار می کنند.

به عنوان مثال، کودکانی که خدمات توانبخشی روانی اجتماعی دریافت می کنند ممکن است با یک متخصص بهداشت روان در محیط های مدرسه کار کنند، اما همچنین زمانی را در گردش های اجتماعی به مشاغل محلی، مطب های پزشک، کتابخانه ها و مکان های دیگر صرف کنند. تمرین مهارت های اجتماعی و زندگی در این محیطها به کودکان اجازه می دهد تا تجربه کسب کنند و تعلیماتی را که ممکن است به عنوان بخشی از زندگی روزمره با آن روبرو شود، تمرین کنند.

اثر بخشی مشاوره توانبخشی تحقیقاتی که به بررسی نتایج و اثربخشی درمان های مشاوره توانبخشی روانی-اجتماعی می پردازد هنوز ادامه دارد، اما شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این رویکردها در کل اثر مفیدی دارند. می تواند مهارت های زندگی را بهبود بخشد.

مطالعه ای بر روی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی و اختلالات عاطفی نشان داد که توانبخشی روانی اجتماعی با مزایای قابل توجهی در زمینه های مختلف مهارتی از جمله روابط خانوادگی، ارتباطات، مشارکت اجتماعی، مراقبت از خود، مدیریت پول، حمل و نقل و توانایی های حرفه ای مرتبط است.

می تواند برای سلامت کلی مفید باشد. تحقیقات همچنین نشان داده است که توانبخشی روانی اجتماعی می تواند برای بهبود رفاه و دیدگاه مراجع مفید باشد. در یک مطالعه منتشر شده در **Research on Social Work Practice**، ۷۸ درصد از کودکان مبتلا

حرفه ای، اتصال مشتری به خدمات اشتغال در جامعه، کمک به برنامه ریزی شغلی و ارائه کمک های حمل و نقل باشد. یکی دیگر از فعالیت های مرتبط با این جنبه از فرآیند توانبخشی روانی اجتماعی، کمک به پر کردن درخواست های شغلی یا انجام مصاحبه های شغلی است. در موارد دیگر، مشتریان ممکن است در محیط های کاری موقت یا پشتیبانی شده کار کنند، جایی که قادر به توسعه و تمرین مهارت ها هستند. مسکن

توانبخشی روانی اجتماعی ممکن است شامل انجام فعالیت هایی برای ایجاد ارتباط با مراجعین یا مسکن ایمن، مقرون به صرفه و مناسب باشد. مشتریان ممکن است به طور مستقل در خانه های خود یا در خانه های خانوادگی زندگی کنند. سایر موقعیت های مسکن ممکن است شامل خانه های گروهی، خدمات مسکونی و آپارتمان ها باشد.

یک تداوم پشتیبانی بسته به نیازهای فردی مشتری وجود دارد. این خدمات از مراقبت های حمایتی شبانه روزی با پرستل کامل تا زندگی کاملاً مستقل با حداقل کارکنان را شامل می شود یا می تواند در قالب جلسات مشاوره باشد. روابط

مهارت های اجتماعی و عملکرد بین فردی بخش های مهم مشاوره توانبخشی روانی اجتماعی هستند. آموزش مهارت ها ممکن است بر فعالیت هایی متمرکز باشد که به مشتریان کمک می کند تا در دنیای اجتماعی شان عملکرد بهتری داشته باشند، از جمله خانواده، کار، مدرسه، دوستی ها و عشق.

این امر با آموزش مهارت های مربوط به درک عاطفی، حل مسئله بین فردی، توانایی های کلامی و مکالمه ای و ارتباط غیر کلامی انجام می شود.

## موفقیت های خود را به خوبی ببینید

### مقایسه خود با دیگران، دلایل و راهکار مقابله عوارض آن

بسیاری از افراد می دانند که مقایسه کردن خود با دیگران کار درستی نمی باشد اما نمی توانند دست از این کار بردارند و نمی دانند این مسئله به چه علتی در ذهن آن ها تکرار می شود.

در صورتی که فرد خود را با دیگران مقایسه کند به مرور زمان اعتماد به نفس او کاهش می یابد و حس ناامنی و ناامیدی در فرد ایجاد می شود. این روند آن قدر تکرار می شود که فرد دچار افسردگی و اختلالات اضطرابی می شود و بهداشت جسمی و روانی او به خطر می افتد، از این بسیاری از افراد که به جلسات مشاوره و روان درمانی مراجعه می کنند به دنبال راهی هستند تا بتوانند از این مقایسه ها دست بردارند.

در صورتی که شما هم چالش هایی در خصوص مقایسه با دیگران تجربه می کنید بهتر است تا انتها این مقاله را مورد مطالعه قرار دهید.

### عدم اعتماد به نفس کافی

زمانی که فرد دچار کم بینی و یا عدم اعتماد به نفس باشد به طور طبیعی تمایل دارد که خود را با دیگران مقایسه کند و روز به روز این مقایسه کردن قوی تر می شود، شاید در ابتدا دلیل این امر این باشد که چنانچه توانیم مانند کسانی باشیم که از نظر ما کامل و موفق هستند.

جالب است به این نکته توجه کنید که افرادی که درگیر مقایسه کردن خود با دیگران هستند لزوماً افراد شکست خورده و ناموفقی نمی باشند بلکه آن ها نسبت به انتخاب هایشان اعتماد و اطمینان کافی ندارند و نمی توانند موفقیت های خودشان را به خوبی ببینند و دائماً از نظر آن ها دیگران عملکرد بهتری دارند.

در صورتی که این افکار و احساسات به میزان زیادی در ذهن شما وجود دارد لازم است برای ارتقا و بهبود اعتماد به نفس خود کاری را انجام دهید در این شرایط می توانید به روانشناس مراجعه کرده و در جلسات روان درمانی شرکت کنید تا اعتماد به نفس خود را تقویت نمایید.

### کمال گرایی افراطی

کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیتی می باشد که باعث می شود فرد خودش را با دیگران مقایسه کند و در کمال گرایی فرد می خواهد که همه چیز به بهترین نحو انجام شود و این ویژگی او باعث می شود که هیچ گاه از کارها و رفتارهایی که انجام می دهد راضی نباشد. توجه داشته باشید برای موفقیت جسم و روان لازم است تا در کنار دوست داشتن خود از رفتارهایی که انجام می دهد راضی باشید در صورت عدم رضایت از خود، درگیر مقایسه آزاردهنده ای خواهید شد، معمولاً تغییر و تعدیل ویژگی کمال گرایی توسط خود شخص سخت و دشوار می باشد و باید در این خصوص روانشناس مداخلات حرفه ای انجام دهد.

### عدم داشتن روحیه انعطاف پذیر

برخی از افراد روحیه و دید انعطاف پذیری ندارند و به همین دلیل راه رسیدن به موفقیت و پیشرفت را تنها یک راه مشخصی در نظر می گیرند و آن ها به این مسئله توجه نمی کنند که موفقیت هر کس به شرایط و توانایی های خود او بستگی دارد و افراد در زندگی برای این که به موفقیت برسند باید مسیر متحصر به فرد خودشان را پیدا کنند.

در صورتی که آن ها این موضوع را در نظر نگیرند و به آن توجه نکنند باعث می شود دائماً به دنبال یک راه حل کلی باشند و همیشه برای این که به پیشرفت برسند

خودشان را با دیگران مقایسه کنند تا با استفاده از معیارهای آن ها بتوانند به نتیجه مشابهی دست یابند.

### معایب مقایسه کردن خود با دیگران

مقایسه کردن خود با دیگران معایبی دارد که عبارت اند از:

باعث حس بی کفایتی فرد نسبت به خودش می شود و فرد هر تلاشی که می کند به چشمش نمی آید.

مقایسه کردن خود با دیگران باعث افسردگی و انزوای فرد می شود و همواره موفقیت ها و دستاوردهایش را پشت دیگران پنهان می کند.

حس ناامنی و ناامیدی وجود فرد را فرا می گیرد.

عزت نفس و اعتماد به نفس او کاهش می یابد.

مهم ترین عوارض مقایسه خود با دیگران از دست رفتن زندگی حال و عدم لذت بردن از آن می باشد.

بهداشت جسمی و روانی فرد به خطر می افتد.

مقایسه خود با دیگران، چند راهکار عملی مقایسه کردن خود با دیگران ممکن است به یک عادت ذهنی تبدیل شده باشد اما با استفاده از راهکارهایی می توانید یک بار برای همیشه به این مقایسه ها پایان دهید، در ادامه این مقاله برخی از این راهکارها بیان شده است اما باید توجه داشته باشید که این راهکارها عمومی هستند و می توانند باعث تغییر در رفتار شما شوند.

در صورتی مشکل شما بسیار شدید باشد و این راهکارها نتیجه بخشی نبوده و احساس می کنید مقایسه ها عملکرد زندگی تان را مختل کرده است در این حالت از متخصص روانشناس کمک بگیرید تا در این خصوص شما را یاری کند.

### بر نقاط قوتتان تمرکز کنید

گاهی اوقات برای این که بتوانید از شر مقایسه با دیگران خلاص شوید باید سوالات ساده ای از خودتان بپرسید و به جای جستجوی دائمی نقاط ضعفتان یک بار در مورد نقاط قوت فکر کنید و از خودتان بپرسید که من چه نقاط قوتی دارم؟ این توانایی ها را در جایی یادداشت کنید و تلاش کنید برای بهبود و ارتقای آن ها راهی بیابید در واقع می توانید با خودشناسی، گاهی برای مقایسه نکردن خود با دیگران بردارید.

### پذیرید که هیچ کس کامل نیست

این یک حقیقت است که هیچ کس کامل نیست و همه افراد نقاط ضعفی دارند و تقریباً همه ما این موضوع را می دانیم، ولی با این وجود بسیاری از افراد زمانی که به نواقصی که در خودشان است فکر می کنند از نظر هیجانی احساس بسیاری پیدا می کنند که انگار به آن ها می گوید باید کامل باشند.

شما باید سعی کنید زمانی که این احساسات به سراغ تان می آیند آن ها

را به درستی مدیریت کنید و در آن ها غرق نشوید.

هم چنین به خودتان بگویید که هیچ کس در هیچ زمانی نتوانسته اند کامل و بدون هیچ عیب و نقصی باشد، پس به جای این که خودتان را با دیگران مقایسه کنید سعی کنید راهی برای ارتقای توانایی هایتان به دست آورید و سعی کنید که موفق شوید و پیشرفت کنید.

مقایسه خود با دیگران، نسبت به مقایسه های ناآگاهانه هشیار باشد.

دنیای امروزه به خاطر پیشرفت شبکه های اجتماعی به سمتی رفته است که دائماً افراد را درگیر مقایسه با دیگران می کند بدون آن که خود شخص آگاه باشد.

در واقع فرد با گشتن در شبکه های اجتماعی، دیدن عکس ها و خاطرات افراد مختلف از سفرها و اوقات فراغتشان ناخودآگاه خودشان را با آن ها مقایسه می کنند و این حس در آن ها به وجود می آید که دیگران از من خوشبخت تر هستند و یا زندگی بهتری نسبت به من دارند.

این احساسات و افکار آن قدر می تواند

قوی و عمیق باشد که کاملاً رضایت شما را از زندگی تحت تاثیر قرار دهد.

در این شرایط شما باید آگاه باشید این مقایسه ها به صورت ناخودآگاه در ذهن شما به وجود می آید و کارکرد شبکه های اجتماعی می باشد و هیچکس در زندگی اش صددرصد خوشبخت نیست و عکس ها و لحظاتی که در شبکه های مجازی منتشر می شود تنها بخش و برشی از زندگی افراد می باشد و هیچ کس از زندگی که در پشت این عکس ها در جریان است اطلاعی ندارد.

در این شرایط می توانید به مشاوره روانشناسی مراجعه کنید تا شما کمک کند نگرش و دید شما نسبت به دیگران در فضای مجازی تغییر کند و زندگی تان را آن ها مقایسه نکند در این راستا مرکز مشاوره ستاره ایرانیان خدماتی رایج صورت تلفنی و حضوری ارائه می دهد.

متابع: مرکز مشاوره مشاوره



## جشن بدرقه پاییز از راه رسید

فرستی که بهانه شد که امید، مهریانی و عشق رایه یکدیگر هدیه دهیم و برای ۱ دقیقه بیشتر میهمان لبخند بچه های آسمان باشیم.

فرشته های خانه بچه های آسمان در شب یلدا میزبان مهریانی شما عزیزان بودن و چه خوب است که در این شب قشنگ و طولانی داستان پر مهر شما همراهشان بود.

سفره یلدا پهن بود یا کلی شور و شادی تا در طولانی ترین شب سال بچه های آسمان تنهایی را حس نکنند و لبشون خندون باشه به لطف هرسال نیکوکاران گرمای بچه های آسمان کنار فرزندان معنوی خود بودند و دانه های دلشان به سرخی اثار یلدا بود

نیکوکاران گرمای یلدای امسال در کنار بچه های آسمان بودن و در تهیه ارزاق #شب\_یلدا همراهیشان کردن.

یلدا مبارک



## همه چیز تمام

شماایل یک مرد راست کردار و رییس خانه انصاف و غلتیدنش به وادی ترس و خطاکاری مجدد. حال بماند که این منحنی در نهایت باز هم به نفع امیر خان ترسیم می شود و در نقطه نهایی اوست که عاملیت پیدا می کند و انتهای ماجرا را خودش رقم می زند و نه لیلی خانم.

در کنار این همه انتخاب هدیه تهرانی در برهه ای درست و در نقشی درست به کمک کار آمده است. تصور اینکه بازیگر زن دیگری در سیمای ایران از این میزان کاریزما و قابلیت برای درخشش روی پرده برخوردار باشد چندان شدنی نیست. هدیه تهرانی بازیگر بزرگی از حیث تکنیک و تنوع نقش نیست، اما بازیگر بزرگی از حیث ویژگی های مطلوب سینمایی است. قطعا هدیه تهرانی تمام ملزومات واقعی ستاره بودن را داراست و البته که دقت در انتخابها و حضورهایش هم نقش مهمی در حفظ این شماایل قهرمانانه و کاریزماتیک داشته است. اینجا و در قامت بانوی سرخ پوش سالخورده و بنا به مختصات فکری و روانی ای که این شخصیت در فیلمنامه دارد، درست ترین انتخاب هدیه تهرانی بود و به درستی انتخاب هم شد. دوئل هدیه تهرانی و پرویز پرستویی، دوئل یک مرد مهربان، ساده دل و خطاکار روستایی است که از پس سالها روستایی و ساده مانده با دختری که از روستا دل کنده و حالا محصول جامعه روبه تجدد دوران پهلوی دوم است.

ویژگی های ذاتی و تکنیک های بازیگری این دو کاملاً متناسب با شخصیت پردازی در فیلمنامه رقم خورده است. تهرانی با آن نگاه سرد و رفتارهای کنترل شده و البته جذابیت ظاهری و کاریزمایش روی پرده همه ویژگی های «لیلی» شدن را داراست.

و پرستویی با کیفیت تکنیکی بازی اش و البته توان بیان دیالوگ، میمیک صورت، بهره گیری از نگاه و حرکات چشم و حتی بهره مندی از ویژگی های بدنی با اندامی خمیده اما پربصلاطت که توان ضعیف بودن هم زمان را دارد، بهترین انتخاب است برای ایفای نقش «امیر خان» در فیلم بی همه چیز. این ویژگی در مورد سایر بازیگران فیلم هم صادق است و می توان از باران کوثری و تیبی که ایجاد کرده یا بابک کریمی و سجادی حسینی در قامت دکتر و پاسبان یا هادی حجازی فر در قامت کدخدای ده و... نام برد. در کنار اینکه در این فیلم یک «لاله مرزبان» هم به جمع بازیگران زن جوان سیمای ایران اضافه شده است که قضاوت در مورد توانایی های او متوط به پیگیری سیر انتخابها و اجراهای بعدی او خواهد بود اما باید گفت که در بی همه چیز موفق حاضر شد و توجه ها را به سمت خودش جلب کرده است.

اما همه چیز به فیلمنامه و انتخاب بازیگر و اجرای آنها ختم نمی شود. کارگردانی و طراحی بصری و گرافیک کار نقش مهمی در همگن و یکدست از آب در آمدن نتیجه کار داشته و طبیعتاً شکل و شماایل کارگردانی پروسواس و دقیق قرایی در کنار فیلمبرداری، طراحی صحنه و لباس، صدابرداری و صداگذاری، تدوین و تمام ویژگی های فنی کار در حد خوبی در خدمت کار و مقوم اثر ظاهر شده اند. قرایی بعد از سال هادستاری در فیلم های مهم رضا میرکریمی و بعدتر وبه موازات ساخت ۳ فیلم «خسته نباشید»، «سد معبر» و حالا «بی همه چیز» نوید آن را می دهد که به نامی مهم در میان نام های قابل اعتنای سیمای ایران بدل شده و انتظار از آثار بعدی او بسیار بالا رفته است. در مجموع باید گفت که بی همه چیز یکی از معدود آثار به واقع سینمایی چند سال اخیر سیمای ایران است که تماشاگر لذت فیلم دیدن و سینما را لمس کردن را

در ذهن تداعی می کند. فیلم بسیار چگال است و با تمرکز بر مضمون و درون مایه، ساختار فیلمنامه، شیوه اقتباس، شکل و شماایل کارگردانی و دکوپاژ و تمام جزئیات فنی و اجرایش اش می توان مطالبی مستقل نوشت که طبیعتاً در این مجال کوتاه و حوصله مخاطب نمی گنجد. پس بماند برای نوشته های مستقل بعدی، علی الحساب باید تاکید کرد تماشاگر «بی همه چیز» روی پرده سینما تجربه ای است که نباید از دستش داد.

متبع: [filimo.com](http://filimo.com)



## ما نمی توانیم تاثیر گذشته را انکار کنیم

"اومرا عصبانی کرد و من او را زدم!"  
چقدر این جمله را از اطرافیان خود شنیده‌اید؟ چقدر خودتان این جمله را به کار می‌برید؟ آیا شما هم جز آن دسته از افرادی هستید که معتقدید عوامل بیرونی کنترل زندگی ما را به دست گرفته‌اند؟ یا فکر می‌کنید همه چیز به درون و انتخاب‌های ما بستگی دارد؟ وiliam گلاسر جز دسته دوم بود، او تلاش کرد در دنیایی که بسیاری از روانپزشکان، علت رفتار انسان‌ها را به عوامل بیرونی نسبت می‌دادند، بر خلاف جریان آب شنا کند و نتیجه این تفکر را در اثر مهمش، تئوری انتخاب به جهانیان عرضه کرد. در این یادداشت نگاهی به کتاب تئوری انتخاب می‌اندازیم، تفاوت‌های آن را با نظریه‌های دیگری که با رفتار مرتبط هستند بررسی می‌کنیم و با اصول و چهارچوب فکری وiliam گلاسر و همچنین زندگی او آشنا می‌شویم.

دارد، اما پیش از اینکه این مبحث را باز کنیم، لازم است تا نکاتی را مرور کنیم و به فهم مشترکی از آن برسیم. چه چیزهایی ما را به پذیرفتن تئوری انتخاب ترغیب می‌کند؟

برای اینکه درک کنیم این نظریه چطور کار می‌کند لازم است تا پیش از آن نکاتی را مرور کنیم که ما را به درک مشترکی از این موضوع می‌رساند، اگر بپذیریم که تمام رفتار و اعمال ما، برای ارضای این پنج نیاز اساسی ما انجام می‌شود، بنابراین می‌توانیم قبول کنیم که ما بر اعمالمان کنترل کامل داریم.

گذشته چگونه بر انتخاب امروز ما تاثیر می‌گذارد؟

بسیاری اوقات، ممکن است خواسته یا ناخواسته علت مشکلاتمان را به گذشته‌مان ربط دهیم، البته ما نمی‌توانیم

تاثیر گذشته و حتی دوران کودکی را بر شخصیت و زندگی امروز ما انکار کنیم، اما این گذشته نباید تبدیل به زندانی برای ما شود، چرا که مرور گذشته دردناک ما، کمکی به بهبود حال ما نمی‌کند. علاوه بر این ما می‌توانیم بازتابی از مشکلات روان‌شناختی را در روابط عاطفی ببینیم. درک و پذیرش این موضوع می‌تواند به ما کمک کند تا قدمی برای بهبود روابط و همچنین بهبود حالمان برداریم.

رابطه میان تئوری انتخاب و ارتباط ما با دیگران چگونه است؟

ما فقط می‌توانیم روی اعمال و احساسات خود کنترل داشته باشیم. تمام آنچه که به دیگران می‌دهیم یا از آن‌ها دریافت می‌کنیم، اطلاعات است، اما این انتخاب

ما است که با این اطلاعات چگونه برخورد کنیم. در عین حال همه ما افرادی هستیم که به داشتن حداقل یک رابطه سالم و رضایت‌بخش نیاز داریم. کنترل بیرونی، توان رضایت‌مندی از روابط را از ما می‌گیرد و جدایی انسان‌ها از روابط سالم سرمنشأ مشکلات بسیاری است.

ما چطور می‌توانیم روابط سالمی بسازیم؟ این پرسش احتمالاً مهم‌ترین پرسشی است که لازم است از خودمان بپرسیم و به دنبال پاسخش باشیم، ما چطور می‌توانیم روابط سالمی بسازیم؟

در روان‌شناسی که بر اساس تئوری انتخاب پیش می‌رود، هفت عادت مراقبتی جایگزین عادات کشته شده‌اند.

این عادات عبارتند از:

حمایت کردن

تشویق کردن

گوش دادن

پذیرش

اعتماد کردن

احترام گذاشتن

گفتگو برای حل اختلافات

اگر رابطه‌ای که ما با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و یار عاطفی‌مان برقرار می‌کنیم بر اساس این هفت عادت شکل گرفته باشد، تبدیل به یکی از همان روابط سالمی می‌شود که نیاز اساسی بشر امروز است. حال ممکن است از خود بپرسید چطور می‌توانیم این رابطه را نابود کنیم؟ این کار به راحتی و با هفت عادت کشته‌های که نام می‌بریم، انجام می‌شود:

سرزنش کردن

شکایت کردن

غرغر کردن

تهدید کردن

تشبیه کردن

باج دادن برای کنترل دیگران

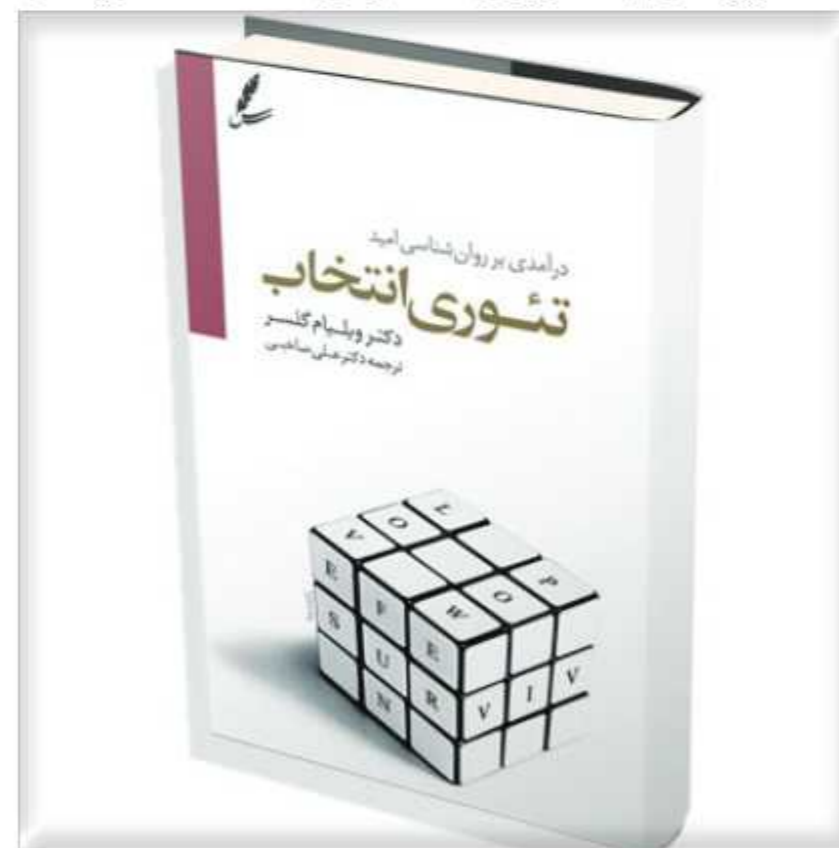
ماشین رفتار چیست؟

ماشین رفتار یکی از موارد مهمی است که در کتاب تئوری انتخاب مطرح می‌شود. برای آشنایی با این مفهوم باید به یکی از اصول اساسی این نظریه رجوع کنیم: تمام آنچه که ما انسان‌ها انجام می‌دهیم، رفتار است. ما از لحظه‌ای که متولد می‌شویم تا

زمانی که از دنیا می‌رویم، رفتار می‌کنیم. تمام رفتارهای ما از این چهار مولفه اصلی و به هم پیوسته یعنی عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل می‌شود.

تمثیل ماشین رفتار به ما در درک این موضوع کمک می‌کند: اگر رفتارمان را مانند یک ماشین در نظر بگیریم که چهار چرخ دارد، دو چرخ جلویی، عمل (راه رفتن، خندیدن، فریاد زدن، حرف زدن و...) و فکر (تحلیل کردن، استدلال کردن، خیال‌پردازی و...) هستند. همان دوتایی که کنترلشان در اختیار ما انسان‌ها است. دو چرخ عقبی که تحت تاثیر دو چرخ جلو هستند، احساسات (غم، شادی، ناهمیدی و...) و فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش بدن، سردرد و...) نام دارند. ما فکر می‌کنیم و دست به عمل می‌زنیم، احساسات ما و همچنین فیزیولوژی ما نیز تحت تاثیر رفتار ما، تغییر می‌کند.

اگر ما انتخاب کنیم که به مرور خاطرات خوبمان بپردازیم یا کاری را انجام دهیم که از آن لذت می‌بریم، احساساتمان نیز تغییر می‌کند و در نتیجه آن، فیزیولوژی



دکتر گلاسر معتقد است که تمام رفتارهای انسان‌ها بر اساس انتخاب‌های آنان به وجود می‌آید. در حقیقت هر انسانی با هر انتخابی که در زندگی می‌کند در تلاش است تا به ارضای یکی از این پنج نیاز اساسی‌اش بپردازد:

نیاز به بقا

نیاز به عشق و احساس تعلق

نیاز به قدرت (موفقیت و ارزشمندی)

نیاز به آزادی

نیاز به تفریح

تئوری انتخاب بر کترلی که هر فرد بر احساسات و رفتار خود دارد، تاکید می‌کند. به این ترتیب می‌توان به این نتیجه رسید که اگر ما به تئوری انتخاب معتقد باشیم، مسئولیت زندگی خود را به صورت تمام و کمال قبول می‌کنیم و این مسئولیت‌پذیری برایمان آزادی به همراه

حالت بدن نیز تغییر می کند، چه تفاوتی میان تئوری انتخاب و دیگر نظریه های رفتاری وجود دارد؟ حال که با مفاهیم کلی تئوری انتخاب آشنا شدیم، بد نیست اگر به تفاوتی بپردازیم که میان این نظریه و نظریه های دیگر رفتاری وجود دارد:

در تئوری انتخاب اصل مهمی وجود دارد و آن این است که ما تنها و تنها مسئول اعمال و رفتار خودمان هستیم. این اصل به ما می آموزد که ما نمی توانیم مالک دیگران باشیم و آنان را کنترل کنیم. اما اگر نگاهی به بسیاری از نظریه های رفتاری دیگر بیندازیم متوجه می شویم که بسیاری از آن ها بر اساس اصل کنترل کردن پیش می روند. ساده ترین مثالی که می توان برای روشن شدن این موضوع مطرح کرد، مکانیزم های است که بر اساس تشویق و تنبیه پیش می روند و به دیگران این حق و وظیفه را می دهند که افراد را کنترل کنند. حال این سوال پیش می آید که آیا کنترل بیرونی می تواند تاثیرگذار باشد؟ البته تاثیرگذاری کنترل بیرونی را

نمی توان انکار کرد اما نباید فراموش کرد که این تاثیرگذاری کوتاه مدت است. اگر کودک به دلیل تشویق و پاداشی که از دیگران دریافت می کند، دست به انجام کارهای خوب بزند، به محض قطع شدن تشویق از کار خویش دست می کشد. نباید فراموش کرد که کنترل بیرونی، همیشه با اهداف پلید انجام نمی شود. گاهی اوقات نیت خیریه پشت آن پنهان است. اما این خیرخواهی نایجانی تواند در نهایت به عدم مسئولیت پذیری در افراد مختلف منجر شود.

مسئولیت پذیری یا مسئولیت گریزی؟ برای درک بهتر این مبحث می توانید به مثلث کارپمن مراجعه کنید. استیون کارپمن در این مثلث متطوق روابط انسانی را توضیح می دهد. این مثلث سه نقش اما دوبار دیگر دارد. کسی که در نقش قربانی فرو می رود و حاضر به پذیرش مسئولیت خود و اعمال نیست. کسی که در نقش جلاد یا آزارگر ظاهر می شود و در پی کنترل کردن دیگران است و کسی که نقش ناجی را بازی می کند؛ با ظاهری

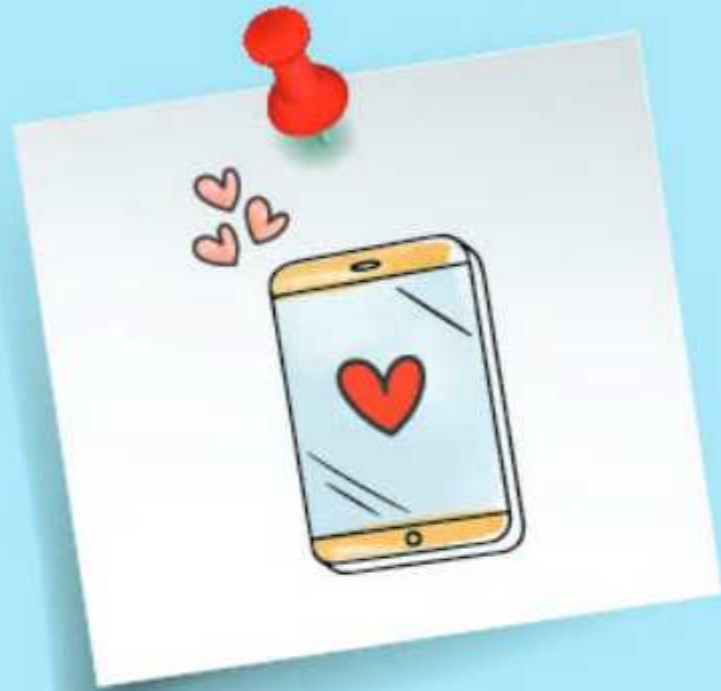
خیرخواهانه وارد بازی می شود و در تلاش است تا کنترل افراد را در دست بگیرد. اما آیا راهی برای خروج از این مثلث نیز وجود دارد؟

مثلث تد در سال ۲۰۰۳ به عنوان شیوه ای برای خروج از مثلث کارپمن طراحی شد. این مثلث که به نام مثلث قدرت دهی یا قدرت پویا (TED) معروف است، بیان می کند که شفای حقیقی نه در تغییر وضعیت بین نقش ها، که در تحول در نقش ها است. نقش قربانی به نقش خلاق تبدیل می شود و تمرکزش را بر «آنچه می خواهیم» متمرکز می کند. بنابراین در هنگام بروز مشکلات نیز می تواند انتخاب کند و به دنبال راه حل باشد. نقش ناجی به نقش مربی تبدیل می شود. کسی که در عوض ماهی دادن، ماهیگیری را آموزش می دهد و نقش جلاد نیز باید به نقش چالشگر تغییر کند. کسی که با ایجاد تنش پویا و حرکت، به قربانی کمک می کند تا از نقش خارج شود.

متبع: wglasserinternational appliedbehavioranalysisprograms



## شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



\*۷۲۴\*۱۲۴#

\*۷۳۳\*۲۰۰#

\*۷۸۰\*۸۰۲۸۰#



بچه‌های آسمان  
موسسه خیریه نگهداری و  
توانبخشی معلولین بی سرپرست  
bachehayeaseaman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین  
هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول  
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳