



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و توانمندسازی



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه بیرجند



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره سلامت و سبک زندگی

روان ترنسmitter

فصلنامه علمی دانشجویی | شماره دو
زمستان ۱۴۰۱، دانشگاه بیرجند



روان‌ترنسمیتر

فصل نامه علمی دانشجویی | شماره دو

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

مدیر مسئول و سردبیر:

یوسف اسفلاتی

تیم تحریریه:

فاطمه زهرا بادی

محبوبه ترابی

کوثر جانی

فاطمه چرخکاران

سیده کوثر خواجه

زینب عبدالهی کاربزنو

کوثر علی‌زاده

زهرة قسوره

زهرا کریم‌آبادی

صفحه‌آرا و طراح جلد:

سید علی حسینی اصل

فهرست:

- چرا انگیزه نداریم و تمرکز کردن دشوار است؟! (۳)
- پشت پرده‌های اختلال (اختلال موکنی) (۶)
- محرمانه‌های روان‌شناسی (آزمایش میلگرام) (۷)
- موسیقی درمانی (۹)
- سهم کودکان در هیاهوی کرونا و حضوری شدن مدارس (۱۰)
- مطلب روز (خودشناسی) (۱۳)
- داستان الهام‌بخش (درماندگی و باور) (۱۵)



چرا انگیزه نداریم و تمرکز کردن دشوار است؟!



رسان عصبی است نگاهی بیندازیم. دوپامین! دوپامین را معمولاً به عنوان یک مولکول لذت می شناسید اما این دقیقاً کاری نیست که انجام می دهد؛ دوپامین در واقع چیزی است که باعث می شود ما مشتاق باشیم و این اشتیاق است که انگیزه کافی برای بلند شدن و انجام کارها را می دهد. اگر مطمئن نیستید که دوپامین چقدر قدرتمند است، یک آزمایش را که دانشمندان بر موش‌ها انجام دادند، باهم ببینیم: محققان، الکترودهایی را داخل مغز موش‌ها قرار دادند و اهرمی جلوی موش‌ها گذاشتند، هر موقع که موش اهرم را می کشید، دوزی از دوپامین به آن تزریق می شد، نتیجه آن شد که موش‌ها اشتیاق بسیار شدیدی برای کشیدن اهرم به دست آوردند و تا ساعت‌ها اهرم را می کشیدند! موش‌ها حتی حاضر نبودند که بخوابند، آن‌ها آن قدر اهرم را کشیدند که از خستگی بی‌هوش شدند. بعد این پروسه را برعکس کردند؛ محققین جلوی ترشح دوپامین را در موش‌ها گرفتند، در نتیجه‌ی این کار موش‌ها آن قدر سست شدند که حتی حال بلند شدن برای آب خوردن نداشتند! آن‌ها حتی نمی‌خواستند که جفت‌گیری کنند، هیچ اشتیاقی به انجام هیچ کار دیگری را نداشتند، در واقع آن‌ها میل به زندگی را از دست دادند؛ اما وقتی

شما احتمالاً مشکلی با بازی‌های کامپیوتری یا گشتن در شبکه‌های مجازی ندارید، حتی تردیدی نیست می‌توانید هر دو راه‌هم‌زمان تا ساعت‌ها بدون از دست دادن تمرکزتان، انجام دهید؛ اما نیم ساعت درس خواندن چه؟ این احتمالاً خیلی سخت باشد. یا مثلاً وقت گذاشتن برای یک پروژه؟ نه! زیاد جالب به نظر نمی‌آید. باینکه شما می‌دانید که درس خواندن، کار کردن روی پروژه‌های کاری، ورزش کردن یا هر چیز کارآمد دیگری برای شما سود بیشتری در طولانی‌مدت دارد اما شما باز، بازی‌های کامپیوتری و صرف وقت در فضای مجازی را ترجیح می‌دهید. به نظر می‌رسد که دلیل این ترجیح، روشن است؛ یک کار ساده است و انرژی زیادی از شما نمی‌گیرد در حالی که فعالیتی مثل ورزش و... مشکل است و نیاز است تا از خود، کار بکشید؛ اما چرا به نظر می‌رسد، برخی آدم‌ها مشکلی با درس خواندن، ورزش کردن یا کار روی پروژه‌ها به شکل مداوم ندارند؟ بنابراین چند سؤال را می‌پرسیم: چرا برخی آدم‌ها برای انجام کارهای دشوار، انگیزه بیشتری دارند؟ و می‌توانند توجهشان را متمرکز کنند؟ آیا راهی هست که انجام کارهای سخت را آسان کند؟

برای پاسخ به این سؤالات باید به ماده‌ای در مغز که یک فرا

غذا در دهان آن‌ها مستقیماً داده می‌شد، باز از خوردن لذت می‌بردند. آن‌ها انگیزه بلند شدن و اینکه خودشان غذا بخورند را نداشتند! شاید فکر کنید که تشنگی یا گرسنگی است که به ما انگیزه می‌دهد که به دنبال غذا یا آب برویم، اما دوپامین هم اینجا نقش کلیدی ایفا می‌کند. می‌شود همین تأثیرات مشابه دوپامین را در مغز انسان و زندگی روزمره دید. حقیقت این است که مغز ما، اولویت انجام کارها را بر اساس دوپامینی که قرار است به خاطر آن‌ها دریافت کند، توسعه می‌دهد. اگر فعالیتی دوپامین کمی تولید کند، شما انگیزه کافی برای انجام آن را ندارید و برعکس اگر فعالیتی به اندازه کافی دوپامین تولید کند، شما می‌خواهید آن را مدام تکرار کنید.

بنابراین باید پرسید چه رفتارها و فعالیت‌هایی، دوپامین تولید می‌کنند؟

هر فعالیتی که شما می‌دانید درست بعد از انجام آن، پاداش می‌گیرید؛ اما اگر بدانید که پاداش سریع بعد از انجام آن کار وجود ندارد، مغز شما دوپامین ترشح نمی‌کند. مغز، قبل از خوردن فست فود، کیک شکلاتی و... دوپامین ترشح می‌کند چون می‌داند که غذا قرار است خیلی سریع حال شما را خوب کند حتی اگر در طولانی‌مدت برای شما مضر باشد. مثال این مسئله می‌تواند کسی باشد که درگیر اعتیاد است، فرد می‌داند که کاری که می‌کند برای او خوب نیست اما باز داروی بیشتری می‌خواهد. دارو یا انواع مواد مخدر، حجم غیرطبیعی و زیادی از دوپامین تولید می‌کنند، در نتیجه باعث می‌شوند شما مدام بیشتر از آن‌ها بخواهید.

البته باید گفت که تقریباً همه چیز، مقداری دوپامین تولید می‌کند. حتی نوشیدن آب وقتی تشنه هستیم. اما همان‌طور که گفته شد ما به دنبال بالاترین دوز دوپامین هستیم که زمانی اتفاق می‌افتد که سریع پاداش می‌گیریم. در این دنیای مدرن، ما روزانه حجم غیرطبیعی از دوپامین را دریافت می‌کنیم

حتی اگر متوجه آن‌ها نشویم. مثل وقت گذرانی در شبکه‌های مجازی، ساعت‌ها دیدن سریال و...؛ ما منتظر پاداش هستیم برای این است که مدام گوشی‌های خود را چک می‌کنیم، ما منتظر یک پیام هستیم و می‌دانیم که بالاخره قرار است پیامی را دریافت کنیم. ما مثل موش‌های آزمایشگاه هستیم که مدام اهرمی را می‌کشیدند چون نیازمند دوپامین بودند. ممکن است حالا بگویید خوب که چه! این‌طور نیست که برای من مضر باشد. باید بگوییم که اشتباه می‌کنید! بدن ما سیستمی به نام هومئوستازی^۱ (هم ایستایی)، دارد. به این معنی است که بدن ما دوست دارد تمام شرایط شیمیایی و فیزیکی در داخل بدن را در یک حالت تعادل نگه دارد. بنابراین اگر اتفاقی، تعادل بدن را به هم بزند، بدن، خود را با آن سازگار می‌کند. مثلاً وقتی هوا سرد است، دمای بدن ما پایین می‌آید، در نتیجه ما شروع به لرزیدن می‌کنیم تا حرارت تولید کنیم و گرم شویم و برعکس وقتی هوا گرم شود، ما عرق می‌کنیم تا حرارت را کم کنیم. در واقع بدن می‌خواهد دما را در محدوده ۳۷ درجه حفظ کند. اما چیز دیگری که باعث می‌شود هومئوستاز خود را آشکار کند، از طریق تحمل و تاب‌آوری است. مثلاً کسی که سال‌ها در سیبری زندگی می‌کند، می‌تواند شرایط آب و هوایی را که برای فردی در هند سرد است به راحتی تحمل کند. در واقع بدن، خود را با آن شرایط مطابقت داده است و این اتفاقی است که برای دوپامین هم می‌افتد. بدن شما می‌خواهد تعادل را برقرار کند بنابراین میزان گیرنده‌های دوپامین را کاهش می‌دهد و شما به داشتن دوز بالایی از دوپامین عادت می‌کنید و حجم بالای دوپامین در بدن برای شما عادی می‌شود و دچار تاب‌آوری دوپامین می‌شوید و این مشکل بزرگی است چون شما دیگر به فعالیت‌هایی که به همان اندازه به شما دوپامین نمی‌رسانند، علاقه نشان نمی‌دهید و خیلی سخت‌تر می‌توانید به خودتان انگیزه انجام آن‌ها را بدهید. آن‌ها حوصله سر بر به نظر می‌آیند

چون در مقایسه با فعالیت‌های دنیای مدرن، دوپامین کافی تولید نمی‌کند. وقتی میزان تحمل و تاب‌آوری دوپامین بالا برود، دیگر نمی‌شود از فعالیت‌هایی که کمتر دوپامین تولید می‌کنند لذت برد. آیا می‌شود کاری کرد؟

راه‌حلی به نام پاک‌سازی دوپامین

کاری که باید انجام دهید این است که حداقل یک روز در هفته را از تمام کارهایی که دوپامین زیادی تولید می‌کنند، خالی کنید. با این کار مغز خود را از حجم زیادی از دوپامین خالی می‌کنید و اجازه می‌دهید گیرنده‌های دوپامین شما ترمیم شوند. یک روز را بدون اینترنت، موبایل، گوش دادن به موسیقی هیجانی، دیدن سریال و فیلم، فست فود و... صرف کنید. یعنی یک روز بدون هیچ دوز بالایی از دوپامین. شما قطعاً حوصله‌تان سر می‌رود؛ اما اجازه دارید پیاده‌روی کنید، مدیتیشن کنید، کارها، اهداف یا خاطرات روزانه خود را روی کاغذ بنویسید و... حالا چرا این پاک‌سازی دوپامین برای داشتن انگیزه انجام کارهای مشکل، جواب می‌دهد؟ با یک مثال توضیح می‌دهیم: اگر شما هر روز در یک رستوران شیک غذا بخورید، غذاهای خوشمزه آن رستوران تبدیل به نرمال شما می‌شوند و اگر کسی به شما یک کاسه برنج خالی بدهد، آن قدر برایتان خوشایند نیست. اما اگر در یک بیابان گم‌شده باشید و روزها گرسنه باشید، آن کاسه برنج خیلی هم جالب به نظر می‌رسد؛ بنابراین با پاک‌سازی دوپامین، ما سعی می‌کنیم فعالیت‌هایی که کمتر برای انجام آن‌ها انگیزه داریم را لذت‌بخش کنیم. در واقع حوصله شما از نبود اینترنت، موبایل و... سر می‌رود طوری که انجام فعالیت‌های حوصله‌سز، جالب می‌شود. احتمالاً این خیلی سخت باشد، شما می‌توانید ساده‌تر شروع کنید. مثلاً چندین ساعت در روز، حداقل یکی از مواردی که گفته شد را کامل حذف کنید. مثلاً قرار بگذارید که ۲ ساعت از موبایل خود کاملاً فاصله بگیرید. این حوصله‌سز

باعث می‌شود که شما کاری را انجام دهید که در حالت عادی شما را کمتر خوشحال می‌کند. به این شکل می‌توانید با انجام فعالیت‌هایی مثل درس خواندن، ورزش و کار کردن، دوپامین تولید کنید. این حوصله‌سز باعث می‌شود که شما کاری را انجام دهید که در حالت عادی شما را کمتر خوشحال می‌کند. به این شکل می‌توانید با انجام فعالیت‌هایی مثل درس خواندن، ورزش و کار کردن، دوپامین تولید کنید. بعد از چندین ساعت پاک‌سازی دوپامین، شما می‌توانید یک فعالیت با تولید دوپامین بالا را به خود جایزه دهید. مثلاً برای هر یک ساعت کار کردن، می‌توانید گوشی خود را برای مدت مشخص و محدودی مثل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چک کنید. این طوری چون مغز می‌داند که شما قرار است پاداش سریع‌تری دریافت کنید، روی انجام فعالیت حوصله‌سز تمرکز می‌کند تا به پاداش چک کردن گوشی برسد. اگر کار شما با لپ‌تاپ و گوشی است، برنامه‌هایی که با آن‌ها وقت تلف می‌کنید را از جلوی چشمتان بردارید یا برای ساعت‌هایی که روی پروژه‌ها کار می‌کنید، اینترنت را کامل قطع کنید. اگر اول روز خود را با فعالیت‌های با دوپامین بالا شروع کنید خیلی احتمال کمتری دارد که درس بخوانید. اتاقتان را مرتب کنید، ورزش کنید، ساز موسیقی که باید را تمرین کنید، سپس از کارهای سخت‌تر و حوصله‌سز شروع کنید و بعد به خودتان پاداش دهید. حواستان باشد که اگر منبع دوپامین بالای شما به سلامتتان آسیب می‌زند، مثل سیگار کشیدن و...، جایگزین دیگری برای آن پیدا کنید. در نهایت همه ما به دوپامین اعتیاد داریم! و این خوب است، چون انگیزه می‌گیریم تا فعالیت کنیم. اما با پاک‌سازی دوپامین، این شما هستید که تعیین می‌کنید از کدام فعالیت‌ها دوپامین بیشتری بگیرید؛ فعالیتی که به سلامت شما آسیب می‌زند یا فعالیتی که باعث رشد فردی و کاری شما می‌شود. انتخاب با شماست!

پشت پرده‌های اختلال (اختلال موکنی)

۲. خودکار: فرد هنگام موکنی مشغول کار دیگر یا غرق در فکر است. در نوع خودکار فرد دستخوش استرس و اضطراب محسوسی است.

کندن مو می‌تواند منجر به اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی، و موجب اضطراب در موقعیت‌های صمیمانه شود. تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر افراد مبتلابه اختلال کندن مو احساساتی از قبیل نداشتن جذابیت فیزیکی، افسردگی، شرم و احساس کم‌ارزش بودن خود را گزارش می‌کنند. در کل جمعیت، برآورد شیوع ۱۲ ماهه برای اختلال کندن مو در بزرگسالان و نوجوانان ۱ تا ۲ درصد است. زنان بیش‌تر از مردان به این اختلال مبتلا می‌شوند که نسبت آن تقریباً یک به ده است. این برآورد احتمالاً نسبت جنسیتی واقعی این اختلال را نشان می‌دهد. هرچند ممکن است بیانگر درمان‌های متفاوت بر اساس جنسیت یا نگرش‌های فرهنگی در رابطه با ظاهر نیز باشد (مثل پذیرش هنجار بی‌مویی در مردان). در بین کودکان مبتلابه اختلال کندن مو، پسرها و دخترها به‌طور برابری این اختلال را نشان می‌دهند.

منابع:

- دوازده‌امامی، ۱۳۹۶ مقاله پژوهشی اثربخشی درمان تنظیم هیجانی بر شدت علائم، اضطراب، افسردگی، استرس و کیفیت زندگی در افراد مبتلابه اختلال کندن مو

- مقاله گزارش یک فرد نادر تریکوتیلومانیا، خرومند، ۱۳۸۷

- کتاب آسیب‌شناسی روانی هالچین

شاید بارها افرادی را دیده باشید که مدام با موهای سروصورتشان ور می‌روند و به اصطلاح دستشان دائم به موهایشان است. این کار به نظر افرادی که به این اختلال مبتلا نیستند، غیرمعمول، ناخوشایند و حتی عجیب به نظر می‌رسد؛ اما برای فردی که با اختلال کندن مو روبه‌رو است، راهی برای فرار از فشار و تنش‌های روانی است. اگر این عادت ادامه یابد و به کندن موها از سوی خود شخص منجر شود، پای بیماری کندن مو به میان می‌آید که پزشکان آن را به نام یونانی‌اش «تریکوتیلومانیا» به معنی «دیوانگی کندن مو» می‌خوانند. طبق راهنمای تشخیصی اختلالات روانی (DSM - 5)، اختلال کندن مو (تریکوتیلومانیا) جزو دسته اختلالات وسواس فکری - عملی (OCD) طبقه‌بندی شده است. ویژگی اصلی این اختلال کندن مکرر موی خویشتن است. فرد مبتلا، احساس تنش فزاینده‌ای بلافاصله قبل از کشیدن موها و یا هنگامی که در مقابل تکانه مقاومت می‌کند، دارد و به هنگام کشیدن و کندن موها احساس لذت و تسکین دارد که بلافاصله بعد از اجبار دیگری از کندن مو یا اضطراب بزرگ‌تری جایگزین می‌شود.

اختلال موکنی مزمن به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱. متمرکز: افراد مبتلا میل شدیدی به کندن مو دارند و برای اجتناب از آن رفتارهای وسواسی دارند.



محرمانه‌های روان‌شناسی (آزمایش میلگرام)

زهرا کریم‌آبادی

عمل می‌کرد و سعی داشت یک تکلیف ساده حافظه را انجام دهد. ارائه کلمه دوم از یک جفت کلمه که قبلاً به آن‌ها نشان داده شده است و اکنون یکی از کلمات را به آن‌ها نشان می‌دادند و آزمودنی دیگر یعنی معلم این کلمات را برای یادگیرنده می‌خواند و خطاهای یادگیرنده (ارائه ندادن کلمه دوم زوج یا غلط پاسخ دادن) را با دادن شوک الکتریکی تنبیه می‌کرد.

این شوک‌ها به وسیله دستگاهی بود شامل ۳۰ کلید و از ۱۵ ولت تا ۴۵۰ ولت متغیر بود. دو شخص حاضر (آزمودنی واقعی و یک همکار آزمایشگر) بعد قرعه‌هایی را از یک کلاه بیرون می‌آوردند تا تعیین کنند چه کسی کدام نقش را بازی کند. قرعه‌ها به نحوی نوشته شده بود که آزمودنی واقعی همیشه معلم می‌شد. بعد به معلم گفته می‌شد که هر بار که یادگیرنده اشتباه می‌کند شوکی به او وارد نماید. به علاوه به معلم (آزمودنی واقعی) گفته می‌شد که هر بار یادگیرنده اشتباه کرد درجه شوک را بالاتر ببرد و این بدان معنی بود که اگر آزمودنی اشتباهات زیادی داشته باشد به زودی شوک‌های قوی دریافت می‌کرد. لازم به ذکر است که همکار آزمایشگر، یادگیرنده، در طول آزمایش هیچ‌گاه شوک واقعی دریافت نمی‌کرد. البته آزمودنی‌های واقعی نمی‌دانستند که یادگیرنده همدست آزمایشگر است. در جریان کار یادگیرنده (طبق برنامه از پیش تعیین شده)، اشتباهات زیادی مرتکب می‌شد؛ بنابراین آزمودنی‌ها خود را در برابر یک معما و بر سر دوراهی می‌دیدند. آیا باید به تنبیه این شخص ادامه داده و شوک‌هایی را که به نظر می‌رسید مرتباً دردناک‌تر می‌شود را وارد کنند یا باید از این کار امتناع کنند. اگر تردید پیدامی‌کردند و در دادن شوک تأخیر می‌کردند آزمایشگر آن‌ها را تحت فشار می‌گذاشت تا ادامه دهند: «لطفاً ادامه بدهید»؛ «آزمایش الزام دارد که شما ادامه بدهید»؛ «به‌طور قطع ضروری است که شما ادامه بدهید»؛ «شما راه دیگری ندارید، شما باید ادامه بدهید».



خشونت‌های جنگ جهانی دوم منجر به شکل‌گیری پژوهش‌های روان‌شناختی زیادی شد که یکی از آن‌ها آزمایش روان‌شناسی به نام استنلی میلگرام^۱ بود. میلگرام می‌خواست بداند آیا افراد از دستورات یک فرد غریبه که از آن‌ها می‌خواهد محرکی را که ظاهراً در حد قابل توجهی دردناک بود به فرد غریبه‌ی دیگری که کاملاً بی‌گناه بود، وارد کنند اطاعت خواهند کرد یا نه. علاقه میلگرام به این موضوع ناشی از رویدادهای فناوری بود که در آن افراد ظاهراً به هنجار و مطیع قانون عملاً از این‌گونه دستورات اطاعت می‌کردند. به‌عنوان مثال در جنگ جهانی دوم نیروهای ارتش آلمان اغلب از دستور شکنجه کردن و قتل میلیون‌ها افراد غیرنظامی اطاعت می‌کردند. در واقع نازی‌ها اردوگاه‌های مرگ وحشتناک اما بسیار کارآمدی بنا کرده بودند تا یهودیان، کولی‌ها و دیگر گروه‌ها را که پست و حقیر یا تهدیدی برای خلوص نژادی خود می‌دانستند ریشه‌کن کنند.

آزمایشگر به آزمودنی‌های آزمایش خود که همه مرد بودند اطلاع داد که در تحقیقی شرکت می‌کنند که اثرات تنبیه را بر یادگیری بررسی می‌کند. یکی از هر جفت آزمودنی‌ها به‌عنوان یادگیرنده



خود در دانشگاه بیل به یک ساختمان اداری معمولی در شهر مجاور انتقال یافت، سطح اطاعت آزمودنی‌ها نهایتاً بدون تغییر ماند. به همین ترتیب درصد بالایی همچنان به اطاعت کردن ادامه دادند. حتی وقتی هم‌دست آزمایشگر از دردناک بودن شوک شکایت می‌کرد و التماس می‌کرد که او را رها کنند. اعجاب‌انگیزتر از همه این بود که تعداد زیادی از آزمودنی‌ها (در حدود ۳۰ درصد) حتی وقتی از آن‌ها خواسته شد که دست قربانی را بگیرند و به‌زور در حلقه شوک قرار دهند بازهم از اطاعت کردند. یافته‌های مشابهی در چندین کشور مختلف مثل اردن، آلمان و استرالیا و با کودکان و بزرگسالان گزارش شده است. بدین ترتیب به نظر می‌رسد که یافته‌های میلگرام به‌شدت هشداردهنده و از نظر گستردگی عمومیت دارند.

تحقیقات میلگرام حاکی از آن است که مردم معمولی تمایل دارند تا اگر از سوی یک مرجع قدرت به آن‌ها دستور داده شود. هرچند با کمی اکراه به یک غریبه بی‌گناه آسیب برسانند. این نکته منجر به یک پرسش مهم می‌شود؛ چه عواملی پشت این تمایل به اطاعت است؟ چه می‌شود که ما قبول می‌کنیم انسانی بی‌گناه آسیب بزنیم؟

منابع:

- کتاب روانشناسی اجتماعی رابرت بارون

چون آزمودنی‌ها همگی داوطلب بودند و پیشاپیش به آن‌ها برای شرکت در این آزمایش پول داده بودند، ممکن است پیش‌بینی کنید که بیشتر آن‌ها از دستورات آزمایشگر سرپیچی خواهند کرد، اما در واقعیت ۶۵ درصد از آن‌ها اطاعت کامل نشان دادند! یعنی در دادن شوک تا انتهای سری کامل شوک تا سطح ۴۵۰ ولت پیش رفتند. البته بسیاری از آزمودنی‌ها اعتراض کردند و خواستند که به آزمایش پایان داده شود اما وقتی با آن‌ها دستور ادامه داده می‌شد اکثر آن‌ها به دستور آزمایشگر تسلیم شده و به اطاعت ادامه می‌دادند و در واقع آن‌ها حتی در حالتی که قربانی به‌عنوان اعتراض به شکل دردناک با مشت به دیوار می‌کوبید (در سطح ۳۰۰ ولت) همچنان به دادن شوک ادامه می‌دادند و حتی بعد از آن که آزمودنی دیگر پاسخ نمی‌داد، چنانکه گویی مرده است، بازهم به شوک ادامه می‌دادند! آزمایشگر به آزمودنی‌ها گفته بود که پاسخ ندادن را نیز مانند خطا به حساب آورده و تنبیه کنند؛ بنابراین از این نقطه به بعد بسیاری از آزمودنی‌ها معتقد بودند که در حال دادن شوک خطرناک به کسی هستند که ممکن است قبلاً بی‌هوش شده باشد.

در آزمایش‌های اضافه‌تر میلگرام نشان داد که نتایج مشابهی می‌توان به دست آورد. حتی تحت شرایطی طبیعی که انتظار می‌رود چنین اطاعتی کاهش یابد وقتی آزمایش از مکان اصلی



محبوبه ترابی، فاطمه چرخکاران

موسیقی درمانی

به موسیقی گوش کنید...

وقتی احساس می‌کنید مضطرب هستید یا استرس دارید به موسیقی پناه ببرید. چون به‌طور شگفت‌انگیزی شما را آرام می‌کند. موسیقی علاوه بر ایجاد شور و هیجان، می‌تواند تحمل انسان را در برخورد با شرایط دشوار و استرس‌زا بسیار بالا ببرد و میزان تحمل درد را در افراد مختلف هنگام بیماری افزایش دهد. در حدود یک‌سوم افرادی که با هدفون و دستگاه‌های کوچک، موسیقی گوش می‌دهند، هدفشان این است که از استرس‌های روزانه راحت شوند و یک‌چهارم بر این باورند که گوش دادن به موسیقی در طول مسیر رسیدن به محل کار سبب می‌شود تا در محیط کاری استرس کمتری داشته باشند. بنابراین هر وقت احساس کردید در بین فشارهای روزمره گرفتار شده‌اید، چند دقیقه وقت بگذارید و به موسیقی دلخواهتان گوش دهید تا اثرات مثبت آن را ببینید.

برای افزایش احساس آرامش و راحتی شما می‌توانید به موسیقی موردعلاقه خود حین خوردن، قبل از خواب و زمانی که می‌خواهید آرامش پیدا کنید گوش دهید. این مسئله را ممکن است بارها تجربه کرده باشید که موسیقی باعث افزایش

انرژی و تسهیل کارهای روزانه شود. روز خود را با یک آهنگ تند شروع کنید تا به‌طور کامل هشیاری خود را به دست آورید و برای انجام کارهای روزانه آماده شوید. گوش دادن به موسیقی در هنگام صبح توانایی ما برای مواجه شدن با استرس در طول روز را افزایش می‌دهد.

به موسیقی موردعلاقه‌تان گوش کنید...

در تحقیقات متعددی که روی واکنش بدن انسان به موسیقی انجام شده است، محققان به نتایج جالبی دست یافته‌اند. وقتی به ترانه‌های موردعلاقه خود گوش می‌دهیم، بدن ما تمام علائم برانگیختگی احساسی را از خود بروز می‌دهد. برای مثال، مردمک‌ها گشاد می‌شوند، تعداد ضربان قلب و نبض ما همچنین فشارخون ما را بالا می‌برد، هدایت الکتریکی پوست ما پایین آمده و قسمتی از مغز که عهده‌دار تنظیم حرکات ماست یعنی مخچه، به‌طور عجیبی فعال می‌شود. جالب این که خون بیشتری روانه پاها می‌شود و شاید همین مسئله است که در بعضی افراد باعث حرکت متناسب با ریتم پاها می‌شود. بر اساس نظر موسیقی‌شناسان، گوش دادن به موسیقی البته بر اساس نوع موسیقی می‌تواند بر متابولیسم بدن تأثیر بگذارد، فشارخون

رایج‌ترین شیوه موسیقی‌درمانی است که همیشه و همه‌وقت مورد استفاده مردم بوده است.

درمان بیماری‌ها

موسیقی برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمنی مانند مشکلات قلبی، سرطان و ناراحتی‌های تنفسی، اثرات مثبت و قابل توجهی به همراه دارد. آزمایش‌های متعدد نشان می‌دهند که موسیقی می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد و ضربان قلب را متعادل سازد. بدین ترتیب درد کاهش می‌یابد و تشویش و نگرانی‌های ناشی از بیماری کمتر می‌شود. در نتیجه کیفیت زندگی فرد بیمار بهبود می‌یابد. موسیقی می‌تواند برای این افراد به‌طور باورنکردنی مفید باشد و بیماران بستری را به زندگی امیدوارتر کند.

اهداف موسیقی‌درمانی

به‌طور کلی اهداف درمانی موسیقایی را می‌توان در هشت محور عمده خلاصه کرد:

- ۱- پیشگیری، آموزش و یادگیری
- ۲- کاهش دردهای گوناگون پزشکی و دندان‌پزشکی
- ۳- کاهش تنش‌ها و نگرانی‌های ناشی از جراحی آسیب‌ها و بیماری‌ها
- ۴- توان‌بخشی بعد از جراحی آسیب‌ها و تصادفات
- ۵- کاهش خستگی حاصل از تنوس‌های عضلانی (گرفتگی‌های عضلانی و ماهیچه‌ای)
- ۶- کاهش عوارض جانبی داروها
- ۷- کاهش مدت استفاده از داروها
- ۸- کاهش طول مدت درمان و بستری بودن

منابع:

- کتاب موسیقی‌درمانی فاطمه شعبی

را بالا یا پایین ببرد، توازن انرژی برقرار و به هضم غذا کمک کند. ارتباط مستقیمی بین موسیقی و بخشی از مغز وجود دارد که به فعالیت‌های لذت‌بخش زندگی پاسخ می‌دهد. شنیدن هر نوع موسیقی دلخواه و لذت‌بخش سبب آزاد شدن یک ترکیب شیمیایی از مغز، به نام دوپامین می‌شود که این ترکیب احساس خوبی را در شما ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که بعد از شنیدن یک موسیقی زیبا دوست داریم باز هم آن را بشنویم.

تعریف موسیقی‌درمانی

بر طبق تعریفی که انجمن ملی موسیقی‌درمانی آمریکا (AMTA) ارائه داده است، موسیقی‌درمانی عبارت است از: کاربرد موسیقی، برای تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی. در واقع موسیقی‌درمانی کاربرد منظم موسیقی است، به‌طوری‌که موسیقی‌درمانی مستقیماً تغییرات دلخواه را در عواطف و رفتار فرد ایجاد می‌کند. موسیقی‌درمانی همانند یوگا و مدیتیشن به حفظ تعادل هورمونی و روانی در دوره‌های استرس و بیماری کمک می‌کند.

در موسیقی‌درمانی دو روش اساسی وجود دارد: **روش فعال و روش غیرفعال**.

روش غیرفعال شامل شنیدن موسیقی است که به فرد، با گوش دادن و شنیدن موسیقی که در حال نواخته شدن است، کمک می‌کند. در این روش بیشترین تأثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تأثیر واکنش‌های عاطفی و ذهنی است.

در روش موسیقی‌درمانی فعال نواختن، خواندن و حرکات موزون اساس کار است. در این روش فرد خود موسیقی نواخته و یا آواز می‌خواند و واکنش‌های مختلف عاطفی، ذهنی، جسمی و حرکتی تحریک و برانگیخته می‌شوند. شنیدن و خواندن،



کوثر جانی، سیده کوثر خواجه

سهم کودکان در هیاهوی کرونا و حضوری شدن مدارس

حالت سابق هستند. کودکان امکان رعایت پروتکل‌های بهداشتی را به صورت صددرصدی ندارند و این والدین و مسئولان مدارس هستند که برای جلوگیری از بیمار شدن آن‌ها باید نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی جدیت بسیار بیشتری داشته باشند و در این زمینه شرایطی فراهم کنند که سرمایه‌های آینده کشور به ویروس منحوس آلوده نشوند و از طرف دیگر نشاط و لذت سابقی که کودکان در جمع دوستان و مدرسه داشتند را دوباره تجربه کنند و لطمه‌ای از لحاظ روحی و یادگیری به آن‌ها وارد نشود. رشد و پرورش کودکان معمولاً در خلال ارتباط با خانواده و حلقه‌های دوستان صورت می‌پذیرد و هرگونه اختلال در آن، رفاه و رشد و توسعه‌ی کودک را تهدید می‌کند. یکی از مهم‌ترین تأثیرات شیوع کرونا، اختلال در محیط رشد کودک است. این تأثیر ممکن است به صورت مستقیم و به دلیل ابتلای کودک یا به صورت غیرمستقیم و به واسطه‌ی اقدامات اتخاذشده برای پیشگیری و کنترل شیوع باشد. بنا بر گزارش‌ها، در خلال

از ماه دسامبر ۲۰۱۹ نوع جدیدی از ویروس به نام ویروس کرونا (COVID-19) که از وهان چین سرچشمه گرفته بود، در سطح جهانی مورد توجه جدی قرار گرفته و به یکی از بحران‌های سلامت تبدیل شده است. نتایج نشان می‌دهند که ذرات معلق در هوا یکی از اصلی‌ترین راه‌های انتقال این بیماری می‌باشد. در بین تمام گروه‌های انسانی، کودکان نقش ویژه‌ای دارند. زیرا از طرفی سیستم ایمنی و دفاعی کودک به دلیل عدم رشد کامل و در مسیر رشد بودن، ضعیف‌تر از فرد بالغ است و بیماری‌های عفونی تأثیرات بلندمدت (حتی تا بزرگسالی) برایشان خواهد داشت و از طرفی دیگر کرونا موجب محدود شدن محیط بازی و رشد کودکان شده و این درحالی است که کودکان بخشی از شخصیت خود را از مجرای بازی و در حلقه‌های دوستی شکل می‌دهند.

اخیراً با توجه به بهتر شدن اوضاع کرونا و حضوری شدن مدارس والدین نگران سلامت فرزندانشان و از طرفی برگشت اوضاع به

شیوع بیماری عفونی در غرب آفریقا؛ کودکان به دلیل دور افتادن از دوستان، احساس تنهایی، ناراحتی و گم‌گشتگی را تجربه کرده‌اند. دنیا در طی سال‌های اخیر شاهد تغییرات بسیاری بوده که درک و سازگاری با آن‌ها می‌تواند برای برخی، به‌ویژه کودکان، سخت و چالش‌برانگیز باشد. کودکان به دلیل ناتوانی در حفاظت و مراقبت از خود، وابستگی مالی و حمایتی به والدین و مراقبین، سطح پایین قدرت درک و تحلیل وقایع پیرامون زندگی، بیش از دیگران دچار کشمکش می‌شوند و در صورتی که حمایت مناسب را از طرف خانواده و دوستان را دریافت نکنند، دچار آسیب جدی خواهند شد. والدین باید با تسلط بر رفتارهای اعضای خانواده، به فرزند خردسال یا نوجوان خود به‌صورت مستمر اطمینان دهند که با تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین انجام گرفتن واکسیناسیون، می‌توانند از ابتلا به کرونا جلوگیری کنند. همچنین برای فرزندان خود این یقین را ایجاد کنند که در مواقع بحرانی، کارهای مؤثر و مثبت بسیاری می‌توان انجام داد که هم خود و هم دیگران را از آسیب احتمالی مصون نگه داشت. با توجه به اینکه کودکان سرمایه اجتماعی و موتور محرکه‌ی رشد و توسعه جامعه هستند، با حمایت و حفاظت از آن‌ها می‌توان دستیابی به اهداف توسعه پایدار را در افق درازمدت فراهم کرده و از تحمیل هزینه‌های احتمالی آینده پیشگیری نمود.

منابع:

- شیرزادی، پرستو و همکاران (۱۳۹۹). رابطه اضطراب کرونا در مادران با تعامل والد - کودک و پرخاشگری کودکان در ایام قرنطینه. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۶(۶۲)

غنی زاده بافقی، مریم، (۱۳۹۹). آسیب‌شناسی تأثیر کووید ۱۹ بر حقوق کودکان و راهکارهای حمایتی؛ با تأکید بر کنوانسیون حقوق کودک. فصلنامه تحقیقات عمومی، ۹۱

ناوخاصی، ساسان و همکاران، (۱۳۹۹). بررسی راههای انتقال بیماری کووید ۱۹؛ مطالعه موردی کودکان. فصلنامه پژوهش سلامت، ۵(۴)

نرگس، نجارپور نصرآبادی، (۱۳۹۹). محوریت خانواده در تربیت کودکان در دوران بحران کرونا. فصلنامه فلسفه و کودک، ۲۱، ۶۹-۷۸



مطلب روز روان‌شناسی (خودشناسی)، نظریه‌ی تحلیل رفتار متقابل یا TA

هدف نظریه TA^۱

این نظریه معتقد است اگر دائماً روند و جریانی برایم پیش می‌آید آن هم به شکل ثابت و تکراری، من نباید دنبال دلیلی خارج از وجود خودم بگردم. من باید زیربنای روانی این را در خودم پیدا کنم. تحلیل رفتار می‌گوید من که هستیم؟ چرا این گونه رفتار می‌کنم؟ چرا من نمی‌توانم جغد دانا باشم؟ این نظریه اشاره دارد به این که فرد نمی‌تواند کل شخصیتش را تغییر دهد. ولی تعدادی از آیتم‌های ناکارآمد را می‌تواند به آیتم‌های کارآمد و مفید تبدیل کند.

ایگو استیت‌ها^۲ (من کودک، من بالغ)

اریک برن^۳ با نگاه خالقانه، شخصیت انسان را به ۳ بخش تقسیم کرد. در واقع او شخصیت انسان را کشف کرد و متوجه شد که انسان‌ها کل ۲۴ ساعت شبانه‌روز را در یکی از این ایگو استیت‌ها

۱-Transactional Analysis

۲-Ego states

۳-Eric Berne

به معنای تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل تبادری است. یک نظریه شخصیت است که در جهت کمک به تغییر خود بر ۳ اصل استوار است:

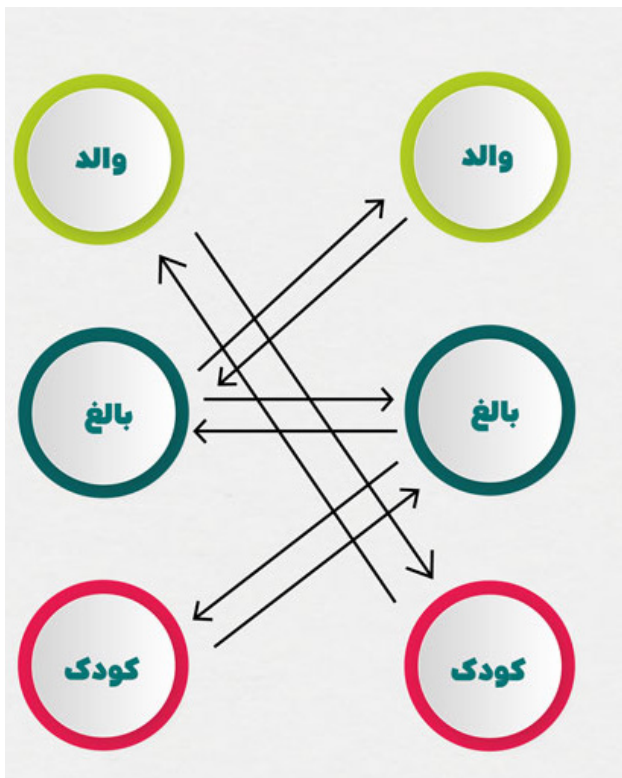
۱- ما انسان‌ها ذاتاً خوب هستیم (درون هر انسانی نهادهای وجود دارد پس ارزشمند است. حضرت علی (ع) فرموده‌اند: نه سفیدی نشانگر زیبایی است نه سیاهی نشانه زشتی. کفن سفید است اما می‌ترساند ولیکن کعبه سیاه هست و محبوب دل‌هاست).

۲- ما تفکر داریم پس باید مسئول زندگی‌مان باشیم.

۳- سرنوشت هر آدمی کامل دست خودش است و این ما هستیم که تعیین می‌کنیم چه چیزی تا چه حدی قابل تغییر است.

تاکنون از خود پرسیده‌اید چرا هر هدفی که برای خودم برنامه‌ریزی می‌کنم یک‌قدم هم به آن نزدیک نمی‌شوم؟ چرا نمی‌توانم نه بگویم؟





(حالت‌های خود)، به سر می‌برند (ما یک نفریم با ۳ حالت روانی) که نتیجه ریش مغزی ما هستند و کامل به مغز و فرایندهای شناختی مربوط‌اند. هر حالتی که باشیم اطلاعات محیط را به شکلی خاص پردازش می‌کنیم. واکنش‌هایی را نشان می‌دهیم و انگار دنیا را از منظر خاصی می‌بینیم. زمانی که مانند دوران کودکی تان رفتار می‌کنید، در من کودک هستید. البته منظور مانند کودک نابالغ نیست، منظور رفتارهای کودکانه است که به سن خاص شما مربوط است. هر کسی کودک خاص خودش را دارد چون تجارب هر کسی متفاوت است. زمانی که منطقی رفتار می‌کنید در من بالغ هستید.

همه‌ی ما یک پدر و مادر درون خود، داریم که مربوط به گذشته است و یک کودک کوچک‌شده و یک سیستم پردازش که مربوط به الان است. ما به هر سه ایگو نیاز داریم و باید فعال باشند. از نظر اریک برن آنچه که نیاز هست باشد و تا آخر عمر نیاز داریم، کودک درون ماست. اگر نیاز دارد باید ریکاوری و یا ترمیم شود اما سیستم فرمان باید من‌بالغ باشد. اگر غیر از این باشد رفتارهای تکانشی، غیر خلاقانه، غیر منطقی و... بروز می‌دهد.

پیش‌نویس زندگی

عامه‌می‌گویند سرنوشت در تحلیل رفتار نمایشنامه یا پیش‌نویس زندگی است. با پیدایش روان‌شناسی، بحث سرنوشت وارد روان‌شناسی شد.

نظر اریک برن در این باره عبارت است از: روند زندگی ما از زمان تولد تا زمان مرگ و سرنوشت ما تحت تأثیر چیزهای زیادی قرار می‌گیرد (پیش‌نویس یا نمایشنامه زندگی).

زندگی همه‌ی ما مثل صحنه تئاتر است با یک تم و طرح مشخص. از زمان تولد تا ۴ سالگی که به‌طور ناخودآگاه می‌نویسیم تا ۷ سالگی تکمیل می‌کنیم و ممکن است تا ۱۲ سالگی مواردی را

تغییر دهیم و تا پایان عمر همان را به اجرا درآوریم. اریک نمایشنامه‌ها را به ۳ قسمت تقسیم کرده است: برنده، بازنده، نه برنده و نه بازنده. برنده دارای هدف است و برنامه می‌ریزد و به آن می‌رسد. بازنده چندین هدف را می‌چیند ولی به هدفش نزدیک نمی‌شود. دسته سوم فرمان‌بردارهای خوبی هستند و در دسری برای دیگران ندارند. وفادار هستند اما در زندگی شان چیزی به دست نمی‌آورند. مثل کارمندی که دیگران از او راضی هستند اما برای خود موفقیتی ندارد. برای تشخیص موارد بالا باید به تکرار توجه کرد. بر مبنای تحلیل رفتار ما فکر می‌کنیم پس قدرت تغییر داریم. اول باید آگاه شویم که این‌ها از روی پیش‌نویس‌ها هستند و باید از یک متخصص کمک بگیریم. به دلیل اینکه تغییر، به یک دانش متفاوت نیاز دارد و تغییرات پایدار باید از درون به‌وسیله متخصص انجام شود.

منابع:

- کتاب بازی‌ها روانشناسی روابط انسانی اریک برن، مترجم: اسماعیل فصیح
- کتاب تحلیل رفتار متقابل اریک برن، ترجمه: اسماعیل فصیح

داستان الهامبخش (در ماندگی و باور)

زینب عبدالهی کاربزنو



کردن آن تلاش و کوششی نمی‌کنند.»

مرد در بهت و ناباوری فرورفت. او با خود چنین اندیشید که آیا تنها دلیلی که نمی‌گذارد فیل‌ها برای پاره کردن طناب و رهایی تلاش کنند این است که به‌مرورزمان به این باور عادت کرده‌اند که فرار غیرممکن است؟

روزها گذشت و مرد درحالی که مشغول خواندن روزنامه بود خبری هولناک توجهش را به خود جلب کرد:

"فیل‌هایی که زنده در آتش سوختند!"

در اثر اتصالی برق، باغ‌وحش آتش گرفته بود و فیل‌ها که گمان می‌کردند قدرت فرار ندارند، تلاشی برای رهایی نکرده و به‌راحتی تسلیم آتش شده بودند.

ما هم ممکن است خیلی وقت‌ها یک شکست را به همه چیز تعمیم دهیم و خود را از قبل بازنده بدانیم. شکست‌ها جلوی چشم‌مان را گرفته باشند و نتوانیم توانایی‌های خود برای برآمدن از پس مشکلات را ببینیم. حال آن‌که با درس گرفتن از شکست‌هایمان و شناختن توانایی‌های خود می‌توانیم نه طناب که زنجیرهای بدبختی که مدت‌ها گرفتارمان کرده بودند را هم پاره کنیم.

منابع:

- کتاب نوبل فروش، نویسنده: علی درجزینی

در یکی از روزهای سال، مردی از کنار باغ‌وحش فیل‌ها گذر می‌کرد؛ که ناگهان مورد عجیبی توجهش را به خود جلب کرد. او فیل‌های قوی و غول‌پیکری را دید که در فضای آزاد و بدون هیچ‌گونه زنجیر و تنها با یک‌تکه طناب کوچک و نازک که به یکی از پاهایشان وصل بود و به‌آرامی و به‌صورتی که انگار شرایط خود را به همین شکل پذیرفته باشند زندگی می‌کردند. آن‌ها داخل قفس نگهداری نمی‌شدند و این موضوع مرد را شگفت‌زده کرده بود. مرد به فیل‌ها خیره نگاه می‌کرد و بسیار متعجب بود که چرا فیل‌ها از قدرتشان برای پاره کردن آن طناب نحیف و فرار استفاده نمی‌کنند. پاره کردن آن طناب برای آن‌ها کار ساده و بسیار آسانی بود، اما اثری از چنین تلاشی در آن‌ها دیده نمی‌شد. مرد بسیار در این مورد کنجکاو شده بود و در پی یافتن دلیل تسلیم شدن فیل‌ها بود که چشمش به یکی از کارکنان و مربیان حاضر در باغ‌وحش افتاد. او از آن مربی دلیل فرار نکردن فیل‌ها را جویا شد. مربی در جواب مرد این‌چنین پاسخ داد:

«وقتی فیل‌ها بسیار جوان و کوچک هستند طنابی درست به همین اندازه به‌پای آن‌ها می‌بندیم که برای نگه‌داشتن آن‌ها در آن سن کافی است. به‌مرور که بزرگ می‌شوند به این باور عادت می‌کنند که توان فرار کردن ندارند. باورشان این است که طناب هنوز می‌تواند آن‌ها را نگه دارد، به همین دلیل هرگز برای پاره

خدمات مشاوره‌ای مرکز مشاوره و توان‌مندسازی دانشگاه بیرجند با استفاده از متخصصان و مشاوران مجرب در زمینه‌های زیر است:

بالینی و سلامت: دانشجویان دارای مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی و سواس و غیره (انجام جلسات مشاوره و در صورت نیاز ارجاع به روانپزشک جهت ادامه درمان با درمان دارویی)

تحصیلی: بررسی مشکلات دانشجویان که مرتبط با موضوعات تحصیلی و درسی، از جمله بی‌علاقگی نسبت به دروس، کسب مهارت‌های مطالعه مناسب در دانشگاه، تمایل به تغییر رشته، افت تحصیلی و غیره است.

مشاوره پیش از ازدواج، ازدواج و خانواده



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و توان‌مندسازی



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه بیرجند



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی