



# کتاب‌شناسی مهارت‌های روانی



مجید کرامتی مقدم

کتاب‌شناسی مهارت‌های روانی

مجید کرامتی مقدم

۱۳۹۹





## فهرست

۵	مقدمه
۶	فعالیت‌هایی در جهت حفظ محیط طبیعی)
۸	آیا سازمان شما از نظر محیط‌زیست ابتکار عمل به خرج می‌دهد؟
۱۰	انگیزه ورزش و طبقات اجتماعی
۱۰	قسمت اول)
۱۱	قسمت دوم)
۱۲	قسمت سوم)
۱۳	تاثیر ورزش بر روی مردم
۱۴	چرا انسان‌های خوب رنج می‌بینند؟
۱۶	خودشناسی، اثر اچ. جی. ایسنگ و گلن ویلسون
۱۸	مبانی_انسان_شناسی
۲۲	سندرم خستگی مزمن (CFS)
۲۴	کتاب آن روزها
۲۵	خاطرات دهه ۶۰
۲۶	EQ چیست و چرا از IQ مهم‌تر است؟
۳۰	هفت قانون روحی برای موفقیت
۳۳	روان‌شناسی شخصیت
۳۵	یک معلم خوب
۳۷	راهنمای ورزشی والدین

۳۸	..... مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره
۴۰	..... معرفی کتاب فیزیولوژی، تمرین زدگی (راهنمای مربیان)
۴۴	..... بی اشتهایی و پر اشتهایی عصبی

## مقدمه:

مجموعه حاضر که به معرفی آثار مرتبط با کانال مهارت‌های روانی طی یکی دو سال اخیر پرداخته، سعی در تشویق همراهان عزیز به مطالعه و بررسی هر چه بیشتر مباحث مرتبط با حوزه‌های مورد نظر دارد.

در این بین سعی شده ضمن معرفی نویسندگان و مترجمان برجسته و فعال رشته‌های روان‌شناسی، فرا روان‌شناسی، موفقیت، ورزش و... توضیحاتی هم در جهت تکمیل این آثار ارائه دهم که در پایان هر مطلب مشخص شده است.

کتاب‌شناسی از موارد بسیار مهم و کلیدی در جهت خط دادن جامعه به مسیرهای درست علمی در یک یا چند حوزه خاص است به گونه‌ای که خواننده بعد از مطالعه می‌تواند همین مسیر را به دیگر حوزه‌ها تعمیم دهد و به راحتی کتب ارزشمند، انتشارات موفق، مترجمان متعهد و نویسندگان بزرگ را تشخیص داد.

این اثر اگرچه به تعداد محدودی کتاب پرداخته، اما سعی بنده بر آن است که در ادامه کتب بیشتری را مورد بررسی و معرفی قرار دهم. از همه خوانندگان و اساتید گرامی تقاضا دارم هرگونه انتقاد یا پیشنهاد را جهت اطلاع و اصلاح از نواقص کار به آیدی مدیر کانال یا آدرس اینترنتی ارسال نمایند.

[najid.keranati.noghadan@gmail.com](mailto:najid.keranati.noghadan@gmail.com)

مجید کرامتی مقدم

پاییز ۱۳۹۹

## فعالیت‌هایی در جهت حفظ محیط طبیعی)

شرکت‌هایی که بیش از آنچه به محیط طبیعی خدمت می‌کنند، از آن می‌گیرند موجبات رنجش کارکنان و مصرف‌کنندگان را فراهم می‌آورند؛ به همین گونه مردم به سازمان‌ها و شرکت‌هایی ارجح می‌نهند که فعالیت آنها به گونه‌ای است که به محیط‌زیست صدمه نمی‌زند، بلکه موجب بهبود محیط‌زیست می‌شود. وزارت دادگستری ایالات متحده آمریکا رهنمودهای جدیدی برای شرکت‌ها صادر نموده است که آنها می‌توانند مدیران و کارکنان خطا کار را معرفی کنند، بدون اینکه شرکت متهم به خطا (از نظر آلوده نمودن محیط‌زیست) شود. در این رهنمودها ۹ نمونه فرضی ارائه شده است تا اقدامات قانونی جدید مشخص شود.

به عنوان مثال : شرکت نمونه A در گروهی قرار می‌گیرد که مدیران به صورت دائم عوامل محیطی را بررسی می‌کنند و به محض مشاهده خطا درصدد اصلاح آن برمی‌آیند، درباره افراد خطا کار مقررات انضباطی اعمال می‌کنند و اسناد و مدارک مربوطه را به نهادهای دولتی ارائه می‌نمایند. وزارت دادگستری به هنگام تنبیه افراد خطا کار با گذشت و اغماض عمل می‌کند. نمونه دیگر شرکت K است که می‌کوشد محیط را آلوده نماید، قوانین مربوطه را نقض می‌کند و برای معرفی افراد خطا کار با نهادهای دولتی همکاری نمی‌کند. در بررسی عوامل محیطی به صورتی محدود عمل می‌نماید و برنامه‌ای را که در این زمینه به اجرا در می‌آورد (چیزی بیش از یک مجموعه از کاغذ نیست). وزارت دادگستری آمریکا در مورد چنین شرکتی هیچ گزارشی نمی‌کند، شرکت یونایتد تکنولوژی به تازگی در گروه شرکت‌های K قرار گرفت و به سبب ریختن ضایعات به دامن طبیعت مبلغ ۳/۵ میلیون دلار جریمه شد! برگرفته از کتاب مدیریت استراتژیک، فرد آر. دیوید، ترجمه دکتر علی پارسیان و دکتر سید محمد اعرابی  
با طبیعت مهربان باشیم!



## آیا سازمان شما از نظر محیط‌زیست ابتکار عمل به خرج می‌دهد؟

اداره شرکت به گونه‌ای که بتوان محیط طبیعی را حفظ نمود چیزی بیش از داشتن روابط عمومی خوب است.

زمانی سازمان خوب اداره می‌شود که مساله حفظ محیط‌زیست رعایت شود. به دلایل زیر به هنگام اداره یک شرکت، حفظ محیط‌زیست از اولویت بسیار بالایی برخوردار است :

۱\_ از نظر محیط‌زیست، مصرف کننده متقاضی محصولات سالم با بسته‌بندی بسیار عالی می‌باشد.

۲\_ عقیده عموم بر این است که شرکت‌ها باید به گونه‌ای اداره شوند که به مساله حفظ محیط‌زیست اهمیت زیادی داده شود.

۳\_ اعضای گروه‌های طرفدار محیط‌زیست، در امریکا بیش از میلیون‌ها نفر می‌رسند.

۴\_ مقرراتی را که دولت‌های ایالتی و مرکزی برای حفظ محیط‌زیست تدوین کرده‌اند به سرعت در حال تغییر است و روز به روز پیچیده‌تر می‌شود.

۵\_ سازمان‌های وام‌دهنده به این موضوع توجه می‌کنند که آیا متقاضیان وام مسایل مربوط به حفظ محیط‌زیست را رعایت کرده‌اند یا خیر؟

۶\_ بسیاری از مصرف‌کنندگان، عرضه‌کنندگان مواد اولیه، توزیع‌کنندگان کالاهای ساخته شده و سرمایه‌گذاران از داد و ستد با شرکت‌هایی که مساله محیط‌زیست را به خوبی رعایت نمی‌کنند، پرهیز می‌نمایند.

۷\_ شکایت علیه شرکت‌ها و پرداخت جریمه به سبب رعایت نکردن مسایل محیط‌زیست روز به روز رو به افزایش است.

تعداد بیشتری از شرکت‌ها، از نظر حفظ محیط‌زیست، ابتکار عمل به خرج می‌دهند و این بدان معنی است که برای اجرای استراتژی‌هایی جهت حفظ محیط‌زیست دارای نوآوری و ابتکار عمل می‌باشند و از، سوی دیگر، از میزان کارایی و اثربخشی خود هم نکاسته‌اند.

روش ناخوشایند قدیمی سازمان‌ها در برابر مسایل محیط‌زیست بدین گونه بود که انفعالی عمل می‌نمودند (منتظر می‌ماندند تا فشارهای طرفداران محیط‌زیست

افزایش یابد و آنها را ناگزیر به رعایت قوانین نماید.) این دیدگاه طرفدار چندان زیادی ندارند. اغلب، سیاست مبتنی بر روش انفعالی در برابر مسایل محیط‌زیست موجب افزایش هزینه‌های ذی‌ربط می‌شود، بر تعداد شرکت‌ها افزوده می‌گردد. شرکت سهم بازار خود را از دست می‌دهد، وفاداری مشتریان کاهش و هزینه‌های پزشکی افزایش می‌یابد. برعکس سیاست مبتنی بر ابتکار عمل باعث می‌شود که شرکت فشارهای ناشی از طرفداران محیط‌زیست را به عنوان نوعی فرصت تلقی کند، در صدد اقداماتی برآید که محصولات به محیط‌زیست آسیب نرسانند. در شیوه بسته‌بندی دقت زیادی می‌شود. در مصرف انرژی صرفه‌جویی خواهد شد، ضایعات کاهش می‌یابد، فرآیند بازیافت کم می‌شود و فرهنگی بر سازمان حاکم می‌گردد که نسبت به مسایل محیط‌زیست حساسیت بیشتری از خود نشان دهد. شرکت با اجرای سیاست مبتنی بر نوآوری و داشتن ابتکار عمل، در صدد دستیابی به راه‌های جدید برمی‌آید و از فرآیندهای برتر و بهتری استفاده خواهد کرد. این روش باعث می‌شود که ضایعات کاهش یابند، کارایی بالا رود، کیفیت محصولات بهتر شود و سرانجام سود بیشتر شود.

در زمان کنونی سازمان‌های موفق میزان سود را در چارچوب حفظ محیط‌زیست مورد ارزیابی قرار می‌دهند؛ از هنگام تصمیم‌گیری درباره تهیه ماموریت سازمان تا تعیین محل جایگاه شرکت، به کارگیری فن آوری، طرح محصول، بسته‌بندی و نوع رابطه‌ای را که با مشتریان خواهد داشت.

سیاست مبتنی بر خلاقیت در حفظ محیط‌زیست چیزی جز اداره سازمان به شیوه‌ای معقول و سالم نخواهد بود.

از کتاب : مدیریت استراتژیک، نوشته : فرد آر، دیوید، ترجمه : دکتر علی پارساییان و دکتر سید محمد اعرابی

## انگیزه ورزش و طبقات اجتماعی قسمت اول)

در هر جامعه‌ای مردم آن با توجه به سطح تحصیلات و درآمد ماهیانه به طبقات مختلفی تقسیم می‌شوند که این عامل تفاوت‌های طبقات را نشان می‌دهد. مردمی که در این طبقات قرار می‌گیرند با توجه به درآمد و سطح زندگی و میزان اوقات فراغتی که دارند ممکن است نگرش‌های متفاوتی نسبت به ورزش و فعالیت‌های بدنی داشته و سطح و نوع فعالیت بدنی‌شان متفاوت باشد.

به عنوان مثال تقسیم طبقات اجتماعی در آلمان :

۱- قشر بالای جامعه (سرمایه‌دارها و...) ۲- طبقه میانی جامعه (مدیران ادارات و...) ۳- قشر میانی متوسط جامعه (پزشکان و قضات و...) ۴- طبقه پایین قشر متوسط جامعه (مهندسين فنی و کارمندان و...) ۵- طبقه بالای قشر پایین جامعه (معلمان مدارس، داروخانه‌داران، متخصصین فنی و...) ۶- قشر پایین جامعه (کارگران معمولی و فنی و...) ۷- طبقه محروم و پایین جامعه (کارگران ساده و مزد بگیر و...)

بر همین اساس و تقسیم‌بندی شاهد هستیم که افراد از سنین ۴۱ تا ۴۵ سالگی به بعد کمتر علاقه‌مندند در باشگاه‌های ورزشی به فعالیت ورزشی بپردازند و این کاهش در طبقات مختلف جامعه متفاوت می‌باشد.

از کتاب : جامعه‌شناسی ورزش

تألیف : مهدی صباغ لنگرودی و احمد دورودیان

توضیحات تکمیلی:

در هر جامعه‌ای بنا به برخوردار یا غیر برخوردار، توسعه یافته یا غیر توسعه یافته یا به تعبیری جهان اول یا دوم یا در حال توسعه و جهان سوم می‌توان این طبقات را با اندکی تفاوت دید.

اما نکته‌ی قابل تأمل و توجه اینست که جایگاه اجتماعی و شغلی، درآمد مالی در انگیزه، مشارکت و رقابت‌های ورزشی کاملاً تاثیرگذار است.

## انگیزه ورزش و طبقات اجتماعی

### قسمت دوم)

در سنین بین ۳۱ تا ۳۵ سالگی قشر بالا و میانی جامعه تقریباً ۴۰ درصد در باشگاه‌ها به ورزش می‌پردازند، ولی در قشر میانی و پایین طبقه پایین جامعه تقریباً ۱۰ درصد است.

شرایط اجتماعی افراد، موقعیت کاری/ شغلی اشخاص و شرایط مالی/اقتصادی افراد و از همه مهم‌تر داشتن وقت آزاد برای ورزش کردن، نقش تعیین کننده‌ای را در این سطوح دارد.

افرادی که به طبقه‌ی بالای جامعه تعلق دارند و در سنین ۳۱ تا ۳۵ سالگی هستند بیشتر در تکاپوی موقعیت شغلی بهتر خود هستند و بیشترین نیروی خود را در این راه استفاده می‌کنند.

ورزش کردن این قشر از جامعه در باشگاه‌ها، به عنوان وسیله‌ای است که می‌تواند موقعیت و شهرت شغلی و اجتماعی آنان را بهتر نماید.

در نقطه مقابل طبقه پایین جامعه در این سنین در تلاش برای معاش روزمره خود هستند و سعی آنان در این است که از لحاظ مالی و اقتصادی وضعیت بهتری را برای خود مهیا نمایند.

از کتاب : جامعه‌شناسی ورزش

تألیف : مهدی صباغ لنگرودی و احمد دورودیان

توضیحات تکمیلی:

در این قسمت باید به این نکته اساسی و مهم توجه کرد که فقط ژنتیک، ظاهر و علاقه فرد در مسیر ورزشی و قهرمانی تعیین کننده نیست!

در سال‌های اخیر به بحث استعدادیابی در ورزش اهمیت زیادی داده شده است و از طریق پیکرشناسی افراد را به نوعی مورد بررسی قرار می‌دهند.

در چهل مبحث کاربردی کانال (یادداشت‌های قبلی‌ام) به نکاتی روانی هم اشاره کردم مثل درون‌گرا یا برون‌گرا بودن فرد و...

در این سری یادداشت‌ها به مسایل اجتماعی، مالی و سطح زندگی ورزشکار می‌پردازم، چرا که اتفاقاً با توجه به هزینه‌های امروزی این نکات اگر بیشتر از موارد بالا اهمیت نداشته باشند کمتر هم نیستند.

## انگیزه ورزش و طبقات اجتماعی

### قسمت سوم)

عضو بودن افراد بین سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی، هیچ‌گونه رابطه‌ای با جایگاه طبقاتی آنان ندارد و انگیزه ورزش کردن آنان را به سوی باشگاه‌های ورزشی هدایت می‌کند.

مسئولیت‌پذیری ورزشی/اجتماعی، عضو گروه‌های اجتماعی بودن و کسب شهرت، از عوامل مهمی هستند که در مورد ورزش کردن این افراد صدق می‌کند. تضادهای طبقاتی افراد جامعه بعد از سنین ۲۰ سالگی شکل می‌گیرند و مشخص می‌شوند.

یک رابطه مستقیم بین جایگاه اجتماعی افراد و تعلق داشتن (عضویت) در باشگاه وجود دارد و ورزش کردن تحت پوشش باشگاه‌ها، مستلزم هزینه است و این خود بستگی مستقیم به موفقیت مالی/اقتصادی افراد و همچنین جایگاه طبقاتی آنان دارد.

افرادی که در باشگاه‌ها به ورزش می‌پردازند، اغلب به طبقه بالای جامعه و یا طبقه متوسط تعلق دارند و از ارزش و اعتبار اجتماعی خوبی برخوردارند. عضویت بانوان در باشگاه‌ها، در مقایسه با مردان کمتر است و این تفاوت به صورت فاحشی نمایان است.

اگر چه در سال‌های اخیر درصد بانوانی که در باشگاه‌ها به ورزش می‌پردازند بیشتر شده است.

از کتاب : جامعه‌شناسی ورزش

تألیف : مهدی صباغ لنگرودی و احمد دورودیان

توضیحات تکمیلی:

لوازم و ابزار مورد نیاز برای برخی رشته‌های ورزشی باعث شده تا برخی رشته‌ها را صرفاً برای طبقه بالای جامعه مناسب بدانند!

چرا که این رشته‌ها به خاطر شرایط یا فصل خاص برگزاری و همین‌طور گرانی لوازم‌شان برای همه علاقه‌مندان قابل انجام نیست.

در سنین بالاتر نیز برخی طبقه‌های متوسط و پایین جامعه به خاطر تلاش زیاد برای تامین نیازهای مالی‌شان زمان، انرژی و تمایلی برای فعالیت ورزشی خصوصا در رشته‌های گران‌نخواهند داشت! زیرا که اصلا شرایط تمرین، رقابت و مسابقه را ندارند.

به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد کشورهای ثروتمند که از لحاظ سرانه سالانه و صنعت پیشرو هستند در ورزش‌های زمستانه حرف اول را می‌زنند. مسایل فرهنگی نیز در ترغیب و مشارکت بانوان تاثیرگذار است. خوشبختانه در سال‌های اخیر در کشورمان حضور بانوان در فضاها و باشگاه‌های ورزشی پررنگ‌تر شده است اما با متوسط جهانی هنوز فاصله داریم.

## تاثیر ورزش بر روی مردم

ویکلرسون و ددر در تحقیق با عنوان ورزش چه کارهایی را برای مردم انجام می‌دهد؛ به هفت وظیفه و عملکرد برای ورزش در جامعه رسیدند که در پی اشاره خواهیم کرد :

۱- کاهش هیجانات : ورزش راهی است برای اظهار و کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها.

۲- اثبات هویت : ورزش امکان شناخته شدن و اظهار ارزش‌های وجودی را فراهم می‌آورد.

۳- کنترل اجتماعی : ورزش وسایلی را برای کنترل مردم در جامعه‌ای که انحرافات رواج دارد، به وجود می‌آورد.

۴- اجتماعی شدن : ورزش وسیله‌ای برای اجتماعی شدن افراد است.

۵- عامل تغییر : ورزش موجب تغییر برنامه، ایجاد الگوهای رفتاری جدید و عاملی است که جریان و روند تاریخ را تغییر می‌دهد.

۶- بیداری و آگاهی جمعی : ورزش یک روح جمعی است که مردم را به شیوه متحد به دنبال اهداف مشترک می‌کشاند.

۷- موفقیت در ورزش : موجب احساس موفقیت و پیروزی در تماشاگران و ورزشکاران است.

از کتاب : جامعه‌شناسی ورزش

تألیف : مهدی صباغ لنگرودی و احمد دورودیان

در مورد ورزش قهرمانی و حرفه‌ای اما می‌تواند کارکردهای متفاوتی را در ورزش شاهد باشیم.

کشورهایی که تضادهای طبقاتی زیاد است و سیستم حکومتی از ویژگی‌های دموکراتیک برخوردار نیست، افراد از طریق ورزش قهرمانی و حرفه‌ای کمبودهای اقتصادی و اجتماعی خود را جبران می‌کنند. توضیحات تکمیلی:

این تضادها و جریان‌ها چه در طول قرن حاضر بارها و بارها از سوی سیاه‌پوستان به نشانه اعتراض دیده شده، چه اقلیت‌های مذهبی در کشورهای مختلف! اما در حال حاضر به کمک ابزارهای ارتباطی جدید که به نوعی هر فرد یک رسانه و مخاطب رسانه هم زمان است؛ جریان اعتراضات یا تریبون مردمی و طرفداران-شان هستند!

طی چند سال اخیر در کشورمان ورزشکاران بارها و بارها در نقش نماینده عمومی و سیاسی مردم ظاهر شده‌اند و به لطف شهرت از توان اجرایی و عملیاتی بالایی نیز برخوردارند.

این پدیده نوظهور و جریان‌سازی جدید از سوی این افراد گاهی به سود و گاهی به ضرر جامعه و حکومت است.

در صورت رعایت انصاف و اخلاق می‌توانند هر قهرمان ورزشی یک الگو و بازوی توانمند برای کمک و بهبود شرایط کشورش باشد (کمک‌های ورزشکاران در زلزله و مراسم گلریزان و....)

## **چکیده و توضیحاتی در باب کتاب چرا انسان‌های خوب رنج می‌بینند؟**

کتاب فوق نه اثر جی، پی، واسوانی به ترجمه شیدا دلآوری است در سال ۹۴ به چاپ دوم رسید، پیشتر این اثر به ترجمه میترا کیوان مهر در سال ۸۷ روانه بازار شده بود.

خواندن این کتاب از این جهت که می‌تواند پاسخ‌گوی سوالات روزمره هزاران نفر باشد، مفید است. کسانی که با وجود خوب بودن باز هم دچار رنج‌ها و مصیبت‌هایی می‌شوند که هیچ‌گاه جوابی برای آن نداشته‌اند.

واسوانی نویسنده کتاب از عرفای مشرق زمین و معتقد به ادیان الهی است. البته به کارما، تناسخ یا عود ارواح هم می‌پردازد.

مثال‌های فراوانی که واسوانی در این اثر گنجانده به قدرت تاثیرگذاری آن افزوده است که در ادامه مطلب به برخی از جملات کتاب اشاره می‌کنم.

هنگامی که هنری فوردهفتاد و پنج سال داشت از او در مورد موفقیتش سوال کردند. او در جواب گفت: زندگی خود را بر سه اصل بنا کرده‌ام: ۱\_ پرخوری نمی‌کنم. ۲\_ خیلی نگران نمی‌شوم و ۳\_ بیشترین تلاش را به بهترین نحو انجام می‌دهم و هر اتفاقی که پیش بیاید مطمئنم بهترین است. (اشاره به سوره نمل آیه ۴۰)

ریشه استثمار و بی‌عدالتی‌های اجتماعی و سوء مدیریت‌ها در این افکار است: من از آن فرار خواهم کرد! اما اگر بدانیم که در این جهان پنهانور نمی‌توان از چیزی فرار کرد، مراقب اعمال و افکارمان هستیم تا پلید و شیرانه نباشد. اولین قانون طبیعت این است: همان‌گونه که فکر می‌کنید، خواهید شد و قانون دوم؛ هرچه بکارید درو خواهید کرد. این دو قانون را با همدیگر قانون کارما می‌نامند.

حضرت محمد (ص) می‌فرماید: وسوسه همانند یک رهگذر است، در خانه‌ی دل‌ها را می‌زند و آرزو می‌کند که میهمان قلب شما شود. اگر به او اجازه ورود بدهید، او صاحب خانه خواهد شد.

کنفوسیوس می‌گوید: هنگام جوانی از جنگ‌ها آگاه باش، زمانی که قوی هستی از عشق و هنگام پیری از مال پرستی بپرهیز!

شلی شاعر بزرگ انگلیسی می‌گوید: قدرت همانند طاعون مخرب، به هر چه دست بزند، آنجا را آلوده می‌کند. انسان معنوی حقیقی از هر آرزویی خود را آزاد می‌سازد. بی‌آرزو باشید! (تا بی‌نیاز شوید)

انسان رنج می‌کشد چون مشغول پرسه زدن است، علت پرسه زدن آنها سه چیز است: ۱\_ به دنبال مسرت و رضایت است ۲\_ به دنبال ثروت است و ۳\_ به دنبال شهرت و بزرگی‌های دنیوی می‌باشد.



یادمان باشد که همان‌طور که شب و روز با هم می‌آیند، خیر و شر، شادی و غم، اتفاقات بد و خوب عین تار و پودی مقابل چشمان مان ظاهر می‌شود، این روزهای پایان سال اگر چه برخی از مسافرت و تفریح و دید و بازدید محروم شده‌اند، اما برخی دیگر که نگران هزینه‌های جاری، پوشاک زن و فرزندشان بودند دیگر شرمند نیستند!

برخی که نیاز به استراحت، تفکر، مطالعه و... داشتند برایشان فرصتی مهیا شد که خودشان را بهتر ببینند و ارزیابی کنند، این شرایط ویژه نشان داد اگر که دنیا با ما مشکل دارد از کارمای خودمان است چرا که به خودمان رحم نکردیم، اگر مشاغلی را به سخره گرفتیم دیدیم که هر شغلی مشکلات و سختی‌های خودش را دارد، چه دکتر و پرستار، چه معلم و دبیر، چه کارمند بانک یا نانوا... اگر از مسئولان گله‌مندیم برای وضعیت موجود، دیدیم که مردم هم کم از مسئولان ندارند.

در پایان امیدوارم ضمن مطالعه کتاب فوق و کتاب‌های معنوی مشابه بتوانیم شرایط را برای هم زیستی مسالمت‌آمیز در سال جدید فراهم کنیم.

## معرفی و توضیحاتی در مورد کتاب خودشناسی، اثر اچ. جی. ایسنک و گلن ویلسون

بارها و بارها شنیده‌ایم که سفارش شده برای خداشناسی یا دیگر شناسی بهتر است اول راه خودشناسی را پیشه کنیم. آشنایی با خصوصیات فردی راه کمک و شناخت هر چه بیشتر ماست.

در این اثر به جنگ و جدال وراثت و محیط بر روی شخصیت و رفتار فرد که سال‌ها مورد علاقه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و دیگر حوزه‌های علوم انسانی و زیستی بوده نیز پرداخته شده است.

یکی از آثاری که می‌تواند به شخص کمک کند تا خود و واقعیش را بهتر بشناسد، کتاب خودشناسی ایسنک و ویلسون با ترجمه دکتر شهاب‌الدین قهرمان است که بارها در ایران چاپ شده است، از اولین نسخه چاپی‌اش در سال ۶۳ تا چاپ‌های بعدی این کتاب نشان از اهمیت و علاقه‌مندی افراد به خودشناسی است.

در این کتاب آزمون‌های مختلفی همچون: برون‌گرایی و درون‌گرایی، تزلزل احساسی، ثبات تطابق، سنگدلی و نازک‌دلی، نظرات اجتماعی و سیاسی آورده شده است که هر یک چندین مولفه دیگر را با خود دارد.

توضیح این نکته خالی از لطف نیست که امروز نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های مختلفی به روزترین پرسشنامه‌ها را به صورت آنلاین ارائه می‌کنند که علاقه‌مندان می‌توانند از راه‌های مختلف خودشان را مورد ارزیابی قرار دهند. و اما برخی قسمت‌های کتاب؛

خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی، خودشناسی به اندازه‌ی خداشناسی سهل است و به همان اندازه در معرض خطا و باژگونی قرار دارد.

افراد دو دسته اند؛ کسانی که در اولین سال‌های زندگی، تحت تاثیر تلقینات خود و بد مستقیم و غیر مستقیم سال‌های اول زندگی از سوی جامعه و خانواده بوده‌اند و شخصیتی ایده‌ال برای خود آفریده‌اند و دسته دوم کسانی هستند که نمی‌دانند بهترین توانایی‌شان چیست و خلقت در وجود آنها چگونه استعدادها و قابلیت‌هایی را به ودیعه نهاده است.

حکمای یونان باستان همواره نصیحت می‌کرده‌اند که: خود را بشناسید. این پند خوبی است زیرا، به دلیل شناخت ناقص و محدودمان از خود معمولاً در انتخاب؛ رشته تحصیلی، انتخاب شغل یا همسر و... دچار مشکل می‌شویم. در این کتاب به تاثیر روانی، چهار مزاج شناخته شده (صفاوی، سوداوی، بلغمی و دموی) با چهار عامل؛ برون‌گرا، درون‌گرا، باثبات و متزلزل پرداخته است. به عنوان مثال ورزشکاران طبق این نمودار در قسمت دموی و برون‌گرا هستند. جنایتکاران قسمت صفاوی و افراد روانی در قسمت سوداوی قرار می‌گیرند با این تفاوت که جنایتکاران برون‌گرا و روانی‌ها درون‌گرا هستند.

ریاضی‌دانان، دانشمندان و تجار موفق بلغمی و همین‌طور مابقی افراد و مشاغل را می‌توان دسته بندی کرد (البته نه به صورت حتمی و صد در صدی اما تمایل آشکار وجود دارد)

الزاماً درون‌گرا و برون‌گرا خوب یا بد نیستند فقط لازمه بکارگیری درست این افراد است که با توجه به روحیات و توانمندی‌هایشان به خدمت گرفته شوند (نکته-ای که در کشورمان ابداً به آن توجهی نمی‌شود)

بهترین مطالعه‌ی انسان مطالعه درباره انسان است! هرچه بیشتر درباره‌ی انسان بدانیم، بهتر خواهیم توانست از عهده‌ی هموعانمان برآییم. سخن حکیمانه‌ی ادوارد والیس هوخ را به خاطر بسپارید که گفته است؛ آن قدر خوبی در بدترین ما و آن قدر بدی در خوبترین ما است که به زحمت خواهیم توانست از دیگر صفاتمان سخن بگوییم. هنگامی که به شخصی بخاطر حاضرجوابی، احساسات شدید و آسوده خیالیش حسد می‌ورزید به یاد داشته باشید که ممکن است او هم به شما به خاطر قابلیت اعتماد، خونسردی و ثبات‌تان رشک بورزد. همین تفاوت‌هاست که دنیا را زیبا کرده است و گرنه دنیایی کسل‌کننده و یکنواخت و بدون هیچ‌گونه هیجانی را تجربه می‌کردیم. تفاوت‌ها را بپذیریم و قبل از قضاوت دیگران، نگاهی به خودمان داشته باشیم بد نیست.

## مبانی\_انسان\_شناسی:

(گرد شهر با چراغ) اثری به یاد ماندنی از زنده یاد دکتر محمود روح‌الامینی است که سال‌ها یکی از منابع دانشجویان و پژوهش‌گران در رشته‌های مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی و دیگر گرایش‌های علوم اجتماعی بوده است. سال ۱۳۸۰ بواسطه‌ی دروس دانشگاهی رشته مردم‌شناسی با این کتاب آشنا شدم، هر چند عدم موجودی کتابخانه‌های شهر، کار را برای تهیه این کتاب سخت کرده بود اما خوشبختانه به صورت اتفاقی چاپ چهارم این کتاب را از یک کتابفروش کنار خیابان پیدا کردم. (همان خط خطی‌های روی جلد را از اول یادگاری داشت و البته نت برداری‌های فراوان داخل متن را!) سال بعد به واسطه همراهی و همفکری اولین ورودی‌های مردم‌شناسی، موزه مردم‌شناسی قلعه فلک الافلاک در اردیبهشت ۸۱ افتتاح شد (یاد همه‌ی اساتید و دانشجویان آن دوره بخیر) این هفته فرصتی شد تا برای چندمین بار به مطالعه‌ی این کتاب بپردازم، نثری زیبا و دلنشین با صفحه‌آرایی ساده از خصوصیات این اثر ماندگار است.

این کتاب از ۳ بخش شامل ۱۲ فصل و پیوست‌هایی در قالب ۳۱۲ صفحه تشکیل شده است.

طی این سال‌ها کتاب‌های متنوعی در حوزه انسان‌شناسی، مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی ترجمه و تألیف شده که قطعاً کامل‌تر و به روزتر است، ولی برای دهه‌ی ۷۰ و اوایل دهه‌ی ۸۰ این اثر جزء معدود منابع قابل اعتنا و در دسترس بود.

خواندن این اثر را به همه شما پیشنهاد می‌کنم.

### **معرفی و توضیحاتی درباره کتاب قله‌ها و دره‌ها، نوشته: دکتر اسپنسر جانسون، ترجمه: معصومه طحانی سعدی**

این کاملاً طبیعی است که هر انسانی در هر جا و مکانی که باشد، قله‌ها و دره‌هایی را در کار و زندگی خود تجربه کند.

با این جمله فوق از کتاب قله‌ها و دره‌ها متوجه می‌شویم که این اثر آموزنده و انگیزشی برای کمک به همه ما که در زندگی دچار نوسان و تردید هستیم، راه‌گشا است.

روایت داستانی و ساده کتاب باعث شده که از هر طیفی مخاطب داشته باشد. جملات تأکیدی و انگیزشی آن هم مشابه کتاب چهار اثر اسکاول شین که بیشتر به صورت صوتی در کانال آورده شده در تأثیرگذاری هر چه بیشتر کتاب موثر بوده است.

در ادامه به چند جمله تأکیدی کتاب اشاره می‌کنم:

قله‌ها و دره‌ها تنها لحظات خوب و بدی که برات اتفاق می‌افتند، نیستند، بلکه آنها بازگو کننده احساس درونی شما و پاسخ‌تان به اتفاقات می‌باشند.

اشتباهاتی که در لحظات خوب امروز مرتکب می‌شوید، لحظات بد فردا را می‌سازند و کارهای عاقلانه‌ای که در لحظات بد اکنون انجام می‌دهید، آینده خوب شما را می‌سازند.

وقتی قدر موقعیت‌های خوب را بدانی، عاقلانه و به درستی آن موقعیت‌ها را مدیریت کنی، کمتر موقعیت بد خواهی داشت.

قله هر فردی غلبه بر ترس‌هایش است.

از اهداف و آرزوهایتان دست بردارید، کارهایی انجام دهید که شما را واقعاً به اهداف و آرزوهایتان می‌رساند و به این ترتیب حقیقت را درک خواهید کرد. وقتی غرور و خودپسندی را کنار بگذارید با خدمات بیشتر در محیط کار و بیشتر عشق ورزیدن در زندگی می‌توانی زودتر از دره خارج شوی. آموخته‌ها و تجربیاتت را با دیگران در میان بگذار! در پایان به نقل از کتاب بی‌مناسبت نیست که بگوییم، زندگی با وجود بیماری و تندرستی، شادی و غم، ادامه دارد. این روند تکرار شونده بخشی از ساختار پیچیده زندگی است.

## معرفی و نکاتی چند درباره کتاب خوشبختی یا بدبختی؟ انتخاب با شماست، گردآوری؛ سعید گل محمدی

این کتاب که در سال ۹۲ از سوی انتشارات نسل نواندیش، در قطع وزیری و ۲۱۶ صفحه به همت سعید گل محمدی جمع‌آوری شده است. در این اثر بیش از ۱۰۰ حکایت اخلاقی، انگیزشی و آموزنده گردآوری شده است که با جملات، توضیحات و اشعاری زیبا خوانش آن را دلچسب کرده است. نمونه داستان‌ها و حکایات زیبایی که برخی از آنها را قبلاً خوانده یا شنیده‌اید، مطالبی که در صورت تأمل و تعقل می‌تواند راه‌گشای مشکلات هر فردی باشد. پیدا کردن این نمونه داستان‌ها کار دشواری نیست، در واقع عمل کردن به آنها دشوار است.

به قول فردوسی بزرگ؛ بزرگی سراسر به گفتار نیست دو صد گفته چون نیم کردار نیست. حکایات این کتاب می‌تواند در این روزها حال هر کسی را خوب کند. همچنین می‌تواند کادوی خوبی برای عزیزان تان باشد. در ادامه ضمن دعوت شما به تهیه و مطالعه کتاب به برخی جملات کتاب اشاره می‌کنم.

اهل ریا و دورویی، هرگز از دانش راستین برخوردار نمی‌شوند. (افلاطون)  
کسی در زندگی شاد است که شادمانی در زندگی را به دیگران هم پیشکش کند.  
(پرمودا پاترا)

سربازی که آرزوی ژنرال شدن در سر نداشته باشد، به درد نمی‌خورد. (مثل روسی)  
هرکسی عیب‌های خود را با دوربین، و نقص دیگران را با ذره بین نگاه می‌کند.  
(امیل اوژید)

طول عمر انسان از روی کردار و اندیشه‌های او سنجیده می‌شود، نه از تعداد سال‌هایی که زندگی می‌کند. (ساموئل اسمایلز)  
و اما در پایان مرور این حکایت خالی از لطف نیست

دوست فرزانه‌ای تعریف می‌کرد که در جوانی شاهد گفت و گوی پدرش با عارفی بوده است، عارف به پدر گفت: نگران کارهای شما هستم. فکر می‌کنید چه تاثیری در نسل‌های آینده بگذارید؟  
پدر پاسخ داد: من چه کار به نسل‌های آینده دارم؟ من که هیچ وقت آن‌ها را نمی‌بینم، وقتی بمیرم همه چیز تمام می‌شود.  
مرد جوان این گفتگو را هرگز از یاد نبرد و در تمام عمرش سعی کرد که کارهای خیر بکند، به دیگران کمک کند و کار خودش را با عشق انجام دهد. همه می‌دانستند که او همواره نگران دیگران است. وقتی درگذشت، آثار زیادی از خود به جای گذاشت که در بهبود وضعیت شهرش بسیار موثر بود.  
او دستور داده بود که بر سنگ قبرش این جمله را حک کنند: عمری که با مرگ تمام شود به هیچ نمی‌ارزد!

### سندرم خستگی مزمن (CFS)

عبارت است از: مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌ها که بارزترین آنها وجود خستگی دائمی بدون دلیلی است که بیشتر از ۳۰ روز طول کشیده است.  
گرچه خستگی جزء لاینفک زندگی پر استرس ماست، اما احساس خستگی مکرر یا مداوم بدون دلیل بارز نه طبیعی است نه نشان از سلامت دارد.  
در طول سال میلیون‌ها نفر را روانه بیمارستان می‌کند. این در حالی است که دو برابر این تعداد، اصلاً به پزشک مراجعه نمی‌کنند.  
این بیماری حتی با شدت متوسط هم می‌تواند توانایی بیمار را در ادامه یک زندگی خلاق و فعال مختل سازد، برای بیماران چه جوان باشند، چه پیر، مشکلات مشابهی ایجاد می‌کند.  
یکی از بدترین عوارض آن، اثر منفی بیماری بر زندگی افراد است.  
مشکل دیگر یافتن پزشکی است که اطلاعات کافی در مورد خستگی مزمن و تجربه و درمان این‌گونه بیماران را داشته باشد.  
درماندگی بیمارانی که پزشک به آنها می‌گوید: مشکلی نداری، آزمایشات همه طبیعی هستند!

اینکه عنوان سندرم بر نام یک بیماری اضافه می‌شود دلالت بر وجود پاره‌ای ابهامات در مورد بیماری دارد.

می‌توان تصور کرد علت دقیق بیماری روشن نیست و در حقیقت ممکن است بیشتر از یک علت وجود داشته باشد و اینکه همه بیماران به یک نوع درمان، یکسان پاسخ نمی‌دهند.

از کتاب خستگی مزمن (راهنمای کامل پیشگیری و درمان)، نوشته: دکتر نیل. اف. گوردون، ترجمه: دکتر نادر طوسی

توضیح تکمیلی:

طبق آمار دهه نود میلادی، در امریکا سالانه ۶ میلیون نفر با شکایت از خستگی دائمی به مطب پزشکان می‌روند، در حالی که طبق همین آمار معاینات معمول پزشکی زنان ۹/۴ م، سرگیجه ۳/۵ م، سردرد ۷/۸ میلیون و... که به نسبت دیگر مراجعات حجم زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. طبق تحقیقات بعمل آمده، سن بیشتر این بیماران ۲۵ تا ۵۰ سال است. بیشتر مبتلایان از لحاظ جنسی مربوط به زنان می‌باشد (تقریباً ۲ تا ۳ برابر).

طبقه متوسط به بالای اجتماعی و تحصیل کرده و نهایتاً سفید پوستان بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

خستگی زودرس و دائمی این بیماری می‌تواند کاهش ۵۰ درصدی عملکرد فرد را در کارهای روزانه در پی داشته باشد.

تب، گلو درد، غدد لنفاوی دردناک، سردرد، التهاب و درد مفاصل و عضلات، اختلال خواب، ناراحتی عصبی، تحریک‌پذیری بیش از حد فرد، عدم توانایی در تمرکز و افسردگی از دیگر علائم این بیماری می‌باشد.

لازم به توضیح است که این بیماری اغلب با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود. بالا بودن درصد افسردگی در کشور شاید بخشی ناشی از عدم تفکیک این بیماری با افسردگی باشد.

عفونت ویروسی (اپستین\_بار) هم می‌تواند با سندرم خستگی مزمن رابطه علی معلولی دو طرفه داشته باشد.



سیستم ایمنی ضعیف، مشکلات اجتماعی عدیده هم از دیگر دلایل بروز این بیماری است.

با توجه به شرایط پر استرس این روزها، عدم فعالیت ورزشی، علائم مشترک با بیماری‌های ویروسی، عفونت‌ها و سیستم ایمنی که در بالا اشاره شد، آشنایی با این بیماری در جهت پیش‌گیری و یا درمان بسیار حیاتی است.

خیل عظیمی از افرادی که به علت مشکلات پیش آمده این بیماری ضمن از دست دادن جایگاه کاری و اجتماعی خود به مصرف مواد مخدر روی آورده‌اند. برخی دیگر نیز با تشخیص اشتباه به مصرف داروهای ضد افسردگی یا مسکن‌هایی که اعتیاد آور است عادت کرده‌اند.

با شناخت و درمان بالینی درست و فعالیت ورزشی منظم می‌توان این سندرم را درمان کرد.

## کتاب آن روزها

که به همت داود محمدی فرد، تدوین و تألیف شده است. آن روزها به تصاویر و درس‌های خاطره‌انگیز کتاب‌های فارسی دبستان می‌پردازد.

انتشارات لنجوان/چاپار این اثر در قطع جیبی و ۱۲۸ صفحه به صورت رنگی آماده و روانه بازار نشر کرده که طی سال‌های ۹۱ تا ۹۲ سه بار تجدید چاپ شده است. از نکات جالب و ارزشمند کتاب می‌توان به اختصاص دادن عواید فروش کتاب به کودکان مناطق محروم در قالب کمک‌های آموزشی اشاره کرد. (در صفحه اول و شناسنامه کتاب قید شده است.)

و اما چند قسمت جالب از این کتاب که برای خیلی از بچه‌های قدیم عیناً تکرار شده است:

موقعی که معلم می‌خواست درس بپرسه وقتی رو به بچه‌ها می‌کرد هر کسی به نحوی خودش را مشغول می‌کرد، گشتن کیف، ورق زدن کتاب، انداختن مداد و رفتن زیر میز و... تا چشم تو چشم معلم نشوند!

زنگ آخر که می‌شد کیف و کوله را می‌انداختیم روی دوشمان و منتظر بودیم زنگ بخورد، همه می‌خواستیم اولین نفری باشیم که از کلاس بیرون می‌دویم!  
در نیمکت‌ها سه نفری می‌نشستیم موقع امتحان نفر وسطی باید می‌رفت زیر میز!

معمولاً قد بلندترین، شلوغ‌ترین و درس نخوان‌ترین فرد در کلاس مبصر می‌شد. صفحه سمت چپ دفتر مشق را بیشتر دوست داشتیم، به خاطر این که برگه‌های سمت راست پشت‌شان نوشته شده بود، ولی سمت چپی‌ها نو بود. هر موقع نامه دعوت می‌دادند و پدر و مادرها را می‌خواستند، می‌گفتیم باز پول می‌خوان!

چقدر دوست داشتیم وقتی از دوستان که در کلاس یا مدرسه دیگری بود می‌- پرسیدیم درستون کجاست، یک درس از ما عقب‌تر باشند.

.....

در پایان به شما پیشنهاد می‌کنم این کتاب و کتاب‌های مشابه خاطرات بچگی و مدرسه را مخصوصاً در این ایام مطالعه و خاطرات آن روزها را با هم مرور کنید.

## معرفی کتاب خاطرات دهه ۶۰

گردآوری و تألیف؛ محمد شهیازی، انتشارات داریوش، چاپ اول ۱۳۹۶  
این کتاب نیز هم‌چون اثر آن روزها به صورت رنگی، در قطع جیبی و ۱۲۸ صفحه منتشر شده است.

از خاطرات کلاس، جلد کردن کتاب‌ها و لوازم التحریر خاص آن دوران صحبت کرده است.

از وسائل بازی، کیف و کفش مدرسه تا خوراکی‌های بچه‌های جنگ تحمیلی و... وقت کردید سری به نوستالژی کودکی‌تان بزنید.

در ادامه خاطره بازی‌های دهه شصت و البته چند سال پیش و پس آن، می‌توان به کتاب یادتونه هم اشاره کنم.

این کتاب به همت مهدی منتصری و به صورت دست نویس به همراه کارهای گرافیکی خود نویسنده به شکل کاملاً خلاقانه چاپ شده است.

این اثر بین سال‌های ۹۰ تا ۹۲ بیش از سیصد هزار نسخه فروش رفته و چند ده بار تجدید چاپ شده که به نسبت کتاب‌های مشابه که قبل‌تر معرفی کردم، با اقبال بیشتری روبرو بوده است.

در این کتاب به همه‌ی فضای آن سال‌ها اشاره شده و صرفاً مدرسه، دفتر و درس و مشق سوژه نویسنده نیست. خلاصه کلام اینکه کتاب یادتونه، شما را دقیقاً به دوران شیرین کودکی‌تان می‌برد.

## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب EQ چیست و چرا از IQ مهم‌تر است؟

نوشته؛ تراویس برادبری و جین گریوز، ترجمه؛ دکتر حمیرا آزادمنش و فرناز برادران فرشچی

هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین مباحث مطرح شده در روان‌شناسی معاصر است، این بهره هوشی که نخستین بار توسط دانیل گولمن مطرح شد، به طرح لایه‌های عمیق و در عین حال پنهان‌تر درون انسان اشاره دارد. هوش هیجانی مهارتی مهم و اساسی برای رسیدن افراد و متخصصین به موفقیت است.

هوش هیجانی مفهومی کاربردی و پویا است. با شناخت صحیح و تمرکز بر روی آن می‌توان به سرعت مهارت‌های جدید را آموخت. جاده فیزیکی هوش هیجانی در مغز از نخاع شوکی شروع می‌شود و احساسات اولیه از این قسمت وارد مغز می‌شود، و قبل از آنکه بتوانیم درباره‌ی آنچه برایمان اتفاق می‌افتد به طور منطقی فکر کنیم به قسمت جلوی مغز می‌رود. اما این احساسات اول باید از دستگاه لیمبیک یعنی جایی که هیجان‌ات تجربه می‌شود بگذرد و هوش هیجانی نیازمند برقراری رابطه‌ای موثر بین مرکز هیجان و منطق در مغز است.

در اوایل دهه ی ۱۹۰۰ جنبش جدیدی برای سنجش هوش شناختی به وجود آمد در آن زمان دانشمندان از سنجش IQ به عنوان روشی سریع برای جداسازی افراد عادی از سرآمدها استفاده کردند.

اما آنها به زودی متوجه محدودیت‌های این رویکرد شدند. آنها دریافتند افراد زیادی به طرز باور نکردنی سرآمد هستند (ریاضیات و...) اما توانایی بالایی در مدیریت

رفتارهای خود و کنار آمدن با دیگران ندارند. در حالی که افرادی با هوش متوسط هستند که زندگی‌های بسیار موفق دارند.

هوش هیجانی از چهار مهارت: خود مدیریتی، خود آگاهی، مدیریت رابطه و خود اجتماعی تشکیل شده است. که دو مهارت اول را شایستگی فردی و دو مهارت بعدی را شایستگی اجتماعی می‌گویند.

توضیح تکمیلی:

فراموش نکنیم هوش شناختی و هوش هیجانی دو مقوله جدا از هم هستند و بالا بودن نمره یکی، الزاماً موفقیت در دیگر هوش را تضمین یا پیش‌بینی نمی‌کند. افراد با شخصیت‌های مختلف می‌توانند در یکی از این هوش‌ها یا هر دو خوب باشند و یا حتی بد!

بر خلاف شخصیت و هوش شناختی IQ، هوش هیجانی قابلیت تغییر دارد و کاملاً اکتسابی است.

نکته جالب در مورد هوش هیجانی که بر اساس تحقیق بر روی ۲۵ میلیون نفر انجام شده است به ما می‌گوید:

همه ما واجد هیجان‌ات مشترک هستیم، زنان از نمره هوش بالاتری نسبت به مردان برخوردارند و نکته آخر اینکه هر چه رده‌ی شغلی بالاتر باشد فرد از هوش هیجانی کمتری بهره می‌برد!

متأسفانه در سیستم آموزشی ما به هوش هیجانی توجهی نمی‌شود، در واقع مدارس چون تیزهوشان و نمونه دولتی بر اساس هوش شناختی IQ گزینش می‌شوند که در بلند مدت اغلب این افراد بدون آموزش هوش هیجانی EQ زندگی موفق ندارند.

افراد تک بعدی که حتی در صورت موفقیت (یک به هشت هزار) در آزمون‌های پزشکی، باز در تعاملات اجتماعی و زندگی شخصی بعضاً به مشکل برمی‌خورند مابقی نیز که در کنکور شکست خورده‌اند، در زندگی شخصی، عاطفی و کاری آینده‌شان وضع بدتری دارند.

نمونه آشکار افرادی که با توجه به بالا بودن هوش شناختی IQ جایگاه مناسبی در جامعه پیدا نمی‌کنند و اغلب اوقات در حال مقایسه خود با هم کلاسی‌های ضعیف‌تر خودشان هستند که زندگی راحت‌تری را تجربه می‌کنند. همین مثال در زندگی ورزشی و هنری افراد هم کاملاً مشهود است. در پایان باید اضافه کنم که می‌توان با یادگیری و بکارگیری هوش هیجانی ضمن موفقیت در محیط کار و مهارت‌های مختلف، در تعاملات اجتماعی و روابط شخصی نیز بهتر عمل کرد. امروزه مطالب زیادی همچون این کتاب، در مورد هوش هیجانی وجود دارد که می‌توان با مطالعه و انجام آزمون‌های آن به شناخت بهتری از خود دست پیدا کنید.

## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب جرقه‌ی ذهنی

نوشته: اسکات برکون، ترجمه: روزبه فرشید فام

این کتاب در ۱۷۶ توسط انتشارات کلک زرین در سال ۹۱ منتشر شده و در سال ۹۶ به چاپ دوم رسیده است.

کتابی انگیزشی و آموزنده که به پویاسازی، سیال‌سازی و پرورش ذهن می‌پردازد. در این اثر به اهمیت زمان، اولویت‌های کاری، خواسته‌ها و عقاید، محبوب بودن یا خوب بودن، سخت‌گیر بودن یا سهل‌گیر بودن، شفافیت، متفاوت بودن و ده‌ها مورد دیگر اشاره می‌کند.

در قسمتی از کتاب می‌خوانیم:

چرا وضع دنیا آن قدر خراب است؟

من به دو مورد اشاره می‌کنم که علت وضع نامناسب دنیا را توضیح می‌دهد.

۱\_ مردم شنوا نیستند! برای مردم امری ناشدنی است که به شکلی متفکرانه برای درک این که دیگران چه بر زبان می‌رانند، تلاش کنند. در عوض می‌نشینند تا خود اظهار نظر کنند.

۲\_ مردم مطالعه نمی‌کنند! ما آنچه را که ادعا می‌کنیم، نمی‌خوانیم یا به طور ناقص آن را می‌خوانیم، همین می‌شود که آنچه کتب مقدس برای تغییر رفتار ما در نظر داشتند برآورده نمی‌شود، بسیاری از خون‌ریزی‌ها توسط افرادی انجام می‌شود که ادعا می‌کنند از مفاهیم مقدس خود حفاظت کرده و افرادی را می‌کشند که آنها هم مفاهیم مقدس خود را نگاه داشته‌اند.

اگر مردم با دقت بیش‌تری مطالعه کنند، بیشتر از آنچه که می‌خواهند نصیب‌شان می‌شود، در هر فرهنگ، تیم، خانواده یا کشوری که گوش فرا دادن محترم شمرده می‌شود مردمان آنجا شادتر هستند و صمیمیت بیش‌تری دارند و در دستیابی به چیزهایی که برایشان مهم است موفق‌تر می‌باشند.

وقتی مردم را در مشکل می‌بینید از خود دو سوال پرسید؛ چه کسی گوش نمی‌دهد؟ و چه کسی مطالعه ندارد؟

توضیح تکمیلی:

اگر دقت کرده باشید همه ما از کمبود وقت برای رسیدگی به کارهای شخصی مان می‌نالیم، آوردن بهانه‌های مختلف، فشار کاری و دهاها دلیل و عذر دیگر! اما واقعیت گرفتار شدن در روزمرگی است و طبق قانون اینرسی میل به حفظ همین حالت تا تغییر و اصلاح امور! مادامی که به همین روش ادامه دهیم نه تنها مشکلی حل نخواهد شد بلکه کارهای عقب افتاده بیشتر روی هم تلنبار می‌شود. یا در مورد انتخاب بین محبوب بودن یا خوب بودن که اغلب ما به آن دچار شده‌ایم باید بگوییم که به ندرت هم راستا قرار می‌گیرند چرا که اگر بخواهیم همه را راضی کنیم و محبوب باشیم، در اغلب اوقات ناچاریم که قید کار خوب و شایسته سالاری را بزنیم، همان مشکلی که مسئولین و نماینده‌های ما هم دارند. و اما در مورد همان بریده کتاب که در بالا آوردم باید بگوییم، که همین نشنیدن حرف همدیگر چقد به فاصله‌ها، دشمنی‌ها و کدورت‌ها منجر شده است. در مناظره‌های مختلف شاهد هستید که چقدر توی حرف همدیگر می‌پریم و اصلاً اجازه حرف زدن و انتقال موضوع مورد بحث را نمی‌دهیم. خب طبیعی است که مناظره‌ها در ادامه به پرخاش کلامی (حتی فیزیکی)، توهین و دلخوری منجر می‌شود بدون هیچ نکته آموزنده‌ی دیگری، مسئول و غیر مسئول هم نمی‌شناسد. همه ما از این نمونه دعوای کلامی بارها و بارها دیده و شنیده‌ایم و حتی تجربه کرده‌ایم!

اگر می‌خواهیم که حال همه ما خوب شود، همین دو نکته‌ی: گوش کردن و مطالعه کردن را اگر سرلوحه کارمان قرار دهیم، پیشرفت زیادی را تجربه خواهیم کرد.

در این روزهای خانه‌نشینی چه چیزی بهتر از گوش کردن به صحبت خانواده، اطرافیان و مطالعه کردن، چرا که به راحتی می‌شود این تهدید را به فرصت تبدیل کرد. ضمن اینکه می‌شود سرانه مطالعه را هم در کشور بالا برد.

**کتاب هفت قانون روحی برای موفقیت بیشتر با عنوان هفت  
قانون معنوی موفقیت**

با ترجمه گیتی خوشدل بوسیله نشر گفتار منتشر شده، اما این بار نشر مرنديز/ نی نگار، اقدام به چاپ و نشر این کار در سال ۸۱ گرفت. موفقیت در زندگی را شاید بتوان به گسترش پیوسته شادمانی و به رسیدن مداوم به هدف‌های با ارزش تعریف کرد. موفقیت این است که بتوانید آسان و بدون تلاش به خواسته‌هایتان جامه عمل بپوشانید.

قانون استعداد خالص، قانون بخشش، قانون کارما، قانون کمترین تلاش، قانون قصد و خواسته، قانون بی‌اعتنایی و قانون دارما یا هدف زندگی که هفت قانون این کتاب را تشکیل می‌دهند.

مطلبی که آنتونی رابینز نویسنده‌ی کتاب به سوی کامیابی در مورد این اثر گفته جالب و خواندنی است که در ادامه می‌بینیم.

این کتاب ره توشه‌ای برای مسافر روحانی قرن ۲۱ و حاوی رموزی برای به حقیقت پیوستن رویاها و آرزوهاست.

این کتاب عقاید و تفکراتی که موفقیت را صرفاً حاصل کار طاقت‌فرسا، برنامه‌ریزی پیچیده و یا جاه‌طلبی می‌دانند، زیر سوال می‌برد.

دیپاک چوپرا در کتاب هفت قانون روحی برای موفقیت طرحی جامعی برای زیست در سطحی والا و نظام یافته را ارائه می‌دهد. این کتاب بی‌نظیر است. (آنتونی رابینز)

مطالعه این کتاب و دیگر کتاب‌های دیپاک چوپرا از جمله؛ جسم لایزال، اندیشه ابدی، دولت‌مندی، شفای کوانتومی، زندگی آزاد، سلامت کامل، بازگشت ریشی و... را به جد پیشنهاد می‌کنم، مطمئن باشید پشیمان نخواهید شد!



## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب هوش برتر

اثر: دکتر پریانگادی زویسا، ترجمه: دکتر محمد خیبری و همکاران

این کتاب از ۳ بخش، ۱۴ فصل و ۱۱۰ صفحه تشکیل شده است. نویسنده کتاب به عنوان یک پزشک، معلم و نویسنده توانسته در این اثر، زمینه‌های پزشکی (بدن / ذهن)، برنامه ریزی‌های عصبی کلامی و یادگیری‌های سریع را با یادگیری‌های روانی ادغام کند. در این راه او توانسته آموزش‌هایش را برای سازمان‌های سطح بالای جهان، ورزشکاران المپیک و استعداد‌های درخشان و همین‌طور مردم عادی اجرا نماید. پریانگادی زویسا متولد برزیل است و ساکن کلمبیاست. اما گوشه‌هایی از کتاب:

در وجود هر انسان توانایی‌های یادگیری نامحدودی وجود دارد. چیزی که لازم است، آن توانایی‌ها باید شناخته شود، بیرون بیاید، شکوفا گردد و باقی بماند! هر سنی که دارید می‌توانید با تغییر دادن افکار، اندیشه خود، سن فیزیولوژیکی خود را تغییر دهید. تغییر سن فیزیولوژیکی سبب بدنی جوان‌تر و حافظه‌ای بهتر خواهد شد.

افراد متفاوت هستند، در درون هر شخصی توانایی‌های خاصی نهفته است. تخصص خاص، دانش خاص، خلاقیت و یا برخی قابلیت‌های ویژه هم‌چون؛ صدا، نقاشی، طراحی، معماری، ورزش، نویسندگی، رهبری و یا موارد دیگر.... توضیح تکمیلی:

نویسنده در جای جای کتاب با جملات انگیزشی از صاحب نظران و اندیشمندان مطرح دنیا برای درک بیشتر مطالب فصل استفاده کرده است. از ظرفیت عظیم مغزی تا تجسم‌سازی خلاق و تمریناتی برای بهبود آن در فصل اول سخن گفته، در ادامه به طراحی ذهنی، نقشه ذهنی، پی‌گیری حسی، تندخوانی، شیوه‌های یادگیری متفاوت و.... با ارائه تمریناتی ساده پرداخته است. در این اثر به برنامه‌ریزی عصبی کلامی که در علوم رفتاری جدید بی‌نهایت در یادگیری و در تقویت هوش موثر است پرده برداشته، NLP که به تکنولوژی جدید

موفقیت معروف شده است به شما یاد می‌دهد که چگونه به طرز موثر با مغز و سلسله عصبی‌تان رابطه برقرار کنید.

اگر دغدغه یادگیری دارید، اگر از شرایط محیطی و یادآوری مطالب قبلی دچار مشکل هستید، اگر هنوز نمی‌دانید از چه طریقی بهتر یاد خواهید گرفت (دیداری، شنیداری یا حسی)، اگر نسبت به ضمیر ناخودآگاه و کاربرد نیم کره‌های مغزتان اطلاعات زیادی ندارید، مطالعه این کتاب و مطالبی از این دست را به شما پیشنهاد می‌کنم.

## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب روان‌شناسی شخصیت

گردآوری: رامین قهرمانی و علی عرب زاده

در دنیای تعاملات امروزه که هر شخصی ناگزیر است بارها و بارها در مصاحبه‌های شغلی، تحصیلی و... شرکت کند، آشنایی با زبان بدن می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد.

مطالب این کتاب که از منابع معتبری گردآوری شده است اولین بار در سال ۹۰ توسط انتشارات معیار علم در ۹۶ صفحه منتشر شد.

در این اثر به روان‌شناسی صورت، پیشانی، ابروها، پلک‌ها، دماغ، لب‌ها، گوش، فک، چشم‌ها، موها و کلا حرکت بدن پرداخته است.

اما چرا زبان بدن مهم است؟ متخصصین ارتباطات معتقدند که از روی حرکات بدن می‌توان تا ۹۰ درصد ناگفته‌های هر فرد را متوجه شد.

از طرفی تحقیقات روان‌شناسی بیانگر این حقیقت است که در زمان یک گفتگوی رو در رو، تنها ۷ درصد پیام ما از طریق لغات و کلمات انتخابی، به مخاطب منتقل می‌شود. ۳۳ درصد مقصود ما از طریق لحن صدا، بلندی و کوتاهی صدا، افکت‌های صوتی و... انتقال پیدا می‌کند و ۶۰ درصد باقی مانده به وسیله حرکات بدن به مخاطب‌مان منتقل خواهد شد!

پس آشنایی با این زبان برای رفتارهای شخصی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بسیار اهمیت دارد.

توضیح تکمیلی:

با این وجود مطالبی از این دست کاملاً قطعیت ندارد و حتی می‌تواند شخص را به اشتباه و پیش‌داوری بیندازد.

چرا که برخی حرکات زبان بدن از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. برای تشخیص حرکات زبان بدن لازم است مجموعه‌ای از حرکات را مد نظر قرار داد و نه فقط یک حرکت خاص آن را، ضمناً قضاوت کلی را هم تا حد امکان باید به تأخیر انداخت.

این آگاهی پیش از آنکه برای پیش‌گویی ملاک باشد در واقع بیشتر برای این است که برخی حرکات ناخواسته شما در جلسات مهم زندگی‌تان نتیجه فاجعه باری به دنبال نداشته باشد.

شاید بارها از اینکه با شما رفتار غیرمنصفانه و بدی شده است بدون آنکه دلیل آنرا بدانید، گله‌مند بوده‌اید! اگر جواب‌تان مثبت است باید به مسائل فوق‌جدی‌تر بیندیشید.

در طول تاریخ بجز چهره‌خوانی، شبه علم‌های متعددی نیز در ارتباط با چهره بوجود آمده‌اند که اغلب از لحاظ علمی و امروزی رد شده‌اند (البته نه کامل!) شبه علم‌هایی نظیر؛ مجسمه‌خوانی، پیشانی‌خوانی، حس‌خوانی، شخص‌شناسی، منش‌شناسی و....

اگر به زبان بدن علاقه‌مند شدید می‌توانید از کتاب‌های کامل‌تری نظیر؛ چگونه با زبان بدن حرف می‌زنیم، نوشته آلن باربارا پیس، زبان بدن راز موفقیت ترجمه کرمی، روان‌شناسی در خدمت بشر، آن سوی چهره‌ها نوشته دکتر ناصرالدین صاحب‌الزمانی و هنر مکالمات کوتاه نوشته دبرافین استفاده کنید.

## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب؛ یک معلم خوب، نوشته؛ کیوشن دل آرام

کتاب یک معلم خوب (نکاتی درباره رفتار و خصوصیات یک معلم نمونه) نوشته گیوشن دل آرام در سال ۹۰ به چاپ دوم رسید که قطعاً تا به امروز چاپ‌های بعدی را هم تجربه کرده است.

نویسنده کتاب در مقدمه اثر اشاره می‌کند، نوشتن را بر سخنرانی ترجیح می‌دهد و جسارت در نوشتن را هم مدیون یکی از معلمین دوره راهنمایی (متوسطه اول) خود می‌داند.

می‌بینیم که امثال چنین نویسندگانی دست پروده معلمانی هستند که با جان و دل هر آنچه را می‌دانند و می‌توانند، آموزش می‌دهند.

در این کتاب به ۵۰ مورد از خصوصیات یک معلم خوب اشاره شده است که بیشتر از منظر روان‌شناسی و تربیتی به مقوله آموزش و پرورش دانش‌آموزان پرداخته است. چند مورد را به اختصار مرور کنیم:

شروع کلاس درس با لبخند و خوش و بش باش و عبارات تاکیدی مثبت باشد. اجازه دادن به دانش‌آموزان که شرایط مدرسه، معلم و مدیر و... بدون ترس و واژه نقد کنند.

یک معلم خوب در بین دانش‌آموزان جاسوس و خبرچین قرار نمی‌دهد، چرا که این رفتار باعث مشکلاتی برای آنها حتی در آینده خواهد شد. با خط کش و شلنگ کنار بچه‌ها نمی‌ایستد.

رفتار دوستانه با همدیگر و حتی با حیوانات را به آنها می‌آموزد. اهمیت دادن به درس هنر و ورزش، چرا که جامعه سالم و پویا شدیداً به این دو درس وابسته است.

توضیح تکمیلی:

از نویسنده کتاب آثار دیگری چون؛ نکاتی برای آپارتمان‌نشینی بهتر، ۴۰ نکته برای روابط عاشقانه بهتر، یک همسر خوب، یک شهروند خوب، دانستنی‌های یک سفر خوب، درس‌هایی ساده از طبیعت شگفت‌انگیز و... منتشر شده است.

امیدوارم به عنوان یک معلم، مربی یا والد به فرزندان و شاگردانمان بهتر و موثرتر آموزش بدهیم.

در پایان به همه همکاران، معلمان و اساتید خودم روز و هفته معلم را تبریک می‌گویم، بخصوص آموزگاران دوره ابتدایی‌ام، خانم ابراهیمی (کلاس اول)، زنده یاد خانم سلیمانی (کلاس دوم)، خانم سوری (کلاس سوم)، آقای داودی بهاروند (کلاس چهارم) و جناب آقای (کلاس پنجم)

## معرفی کتابچه راهنمای ورزشی والدین

ترجمه؛ دکتر مهدی طالبپور

این کتابچه ۴۸ صفحه‌ای که ترجمه‌ی یک اساس‌نامه ورزشی با عنوان

Sport parent survival guide:

... the thinking parent's guide to not just

است که به همت دکتر طالبپور و انتشارات آستان قدس در سال ۸۰ به چاپ اول رسید.

در ادامه بخشی از ترجمه این اثر را با هم مرور می‌کنیم:

میلیون‌ها کودک در سراسر جهان بین ۶ تا ۱۶ به ورزش‌های سازمان یافته می‌پردازند، که طبق مطالعات به عمل آمده به دلایل زیر به ورزش روی می‌آورند. تفریح، ارتقاء مهارت، دوست‌یابی، هیجان رقابت، کسب موفقیت، تناسب اندام و... اما نکته حائز اهمیت این است که از هر ۳ کودک یک نفر آنها ورزش را رها می‌کند! به دلایلی همچون: تعارض در علاقه خود، عدم موفقیت، پیشرفت کم، آسیب دیدگی، فشار مسابقه، تاکید بیش از حد در برنده شدن، انتقاد زیاد مربی و... و اما اشتباهات والدین در روز مسابقه:

دخالت کردن در کار مربی، توهین به بازیکنان و مربیان خودی و حریف، مصرف دخانیات، عدم کنترل هیجانات، نگرانی از نتایج مسابقه و سرزنش فرزند! نشانه‌های یک مربی ضعیف:

اهانت کردن به بازیکن، به جای انتقاد از عملکرد از خود شخصیت بازیکن انتقاد کردن (مسخره کردن)، بی‌حرمتی به مقدسات و عقاید بازیکن، درگیری با تیم حریف یا داوران مسابقه، بی‌اعتنایی کردن به بازیکنان ذخیره و ضعیف‌تر، مجاز شمردن خدعه و نیرنگ به قصد برنده شدن (متأسفانه کوچک کردن شناسنامه و پنهان کردن سن واقعی ورزشکار و بحث صغرسنی که در اغلب رشته‌ها و کشورها از سوی برخی والدین و مربیان دیده می‌شود). هر کدام از موارد فوق به ناپدید کردن شخصیت بازیکن و آینده‌اش منجر می‌شود.

توضیح تکمیلی:

همه‌ی موارد بالا را می‌توان بارها و بارها در مسابقات ورزشی رشته‌های مختلف مشاهده کرد. اشتباهات مربی یا والدین که منجر به ورزش زدگی و حتی تبعات شخصیتی فراوان می‌شود که تا همیشه همراه فرد خواهد بود، عدم اعتماد به نفس و خودباوری، سرکوفت‌های دوران بچگی، زمینه را برای شکست‌های دیگر فراهم می‌کند.

والدین قبل از نام‌نویسی فرزندشان باید جواب سوالاتی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنم، را داشته باشند:

آیا لزومی دارد که فرزند من در ورزش‌های رقابتی شرکت کند؟

سن فرزند من برای چه رشته‌ای مناسب‌تر است؟

(به عنوان مثال ۶ سالگی رشته‌های غیربرخوردی مثل شطرنج، تنیس، شنا و دومیدانی، ۸ سالگی رشته‌های برخوردی مانند بسکتبال، فوتبال و ۱۰ سالگی رشته‌های حمله‌ای هم‌چون: بوکس، رزمی و...)

آیا ارتباط منطقی بین مربی و والدین برقرار است؟ در مثلث تفریح و سرگرمی که منجر به رشد می‌شود، مربی، والدین و ورزشکار اضلاع آن را تشکیل می‌دهند، که باید به آن توجه شود.

آیا موارد ارزیابی مربی را بلدیم؟ مواردی هم‌چون؛ انگیزه‌های مربی، دانش و معلومات، تسلط، درک و فهم مربی، ارتباطات، احترام، ثبات فکری، فلسفه مربیگری و....

و اما جملاتی تاکیدی برای والدین

روحیه خوب جوان مردی را الگوسازی کنید.

به فرزندانتان کمک کنید تا از ورزش کردن لذت ببرند.

خودباوری را در فرزندتان تقویت کنید.

به جنبه‌های سرگرمی، افزایش مهارت و تلاش بیشتر برای برنده شدن در بچه‌ها تاکید داشته باشید، نه صرفاً برنده شدن.

## معرفی و توضیحاتی چند درباره کتاب؛ مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره

نوشته؛ دیوید گلدارد، ترجمه؛ دکتر سیمین حسینیان

همان‌طور که در طرح جلد کتاب اشاره شده است، این اثر به آموزش و کاربرد مهارت‌های خرد در مشاوره فردی می‌پردازد. که می‌تواند راهنمای آموزشی برای مشاوران، مددکاران اجتماعی، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و سایر حرفه‌های وابسته باشد.

این کتاب در سال ۸۰ به همت انتشارات کمال تربیت برای اولین بار منتشر شد. مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره در قطع وزیری، شش فصل و ۲۴۴ صفحه چاپ شده، همچنین دارای ۲۸ قسمت و مهارت می‌باشد که را با نثری ساده و قابل فهم توانسته یکی از منابع اصلی و جذاب برای همه دوست‌داران به مشاوره باشد.

در ادامه به برخی از سرفصل‌های کتاب اشاره می‌کنم:

چرا می‌خواهید مشاور شوید؟

توجه به مراجع و استفاده از پاسخ‌های کوتاه

انعکاس محتوا، احساسات

شیوه‌های شنیداری، دیداری و احساسی

فرایند یک جلسه مشاوره

مراجع عصبانی

رازداری و اصول اخلاقی حرفه مشاور

آرامش خود مشاور

و....

توضیح تکمیلی:

حتما قرار نیست که همه افراد مشاور باشند اما لازم است برای ارتباط بهتر با اطرافیان برخی از نکات مشاوره‌ای را بلد باشند.

یکی از بهترین تکنیک‌ها خوب گوش کردن است، کاری به ظاهر ساده که اغلب افراد نمی‌توانند به خوبی آن را اجرا کنند.

والدینی که روابط خوبی با همسر یا فرزندان‌شان ندارند و به جای اعتمادسازی و گوش کردن، به نصیحت کردن و سرزنش کردن آنها می‌پردازند، نه تنها کمکی به رابطه‌شان نمی‌کنند بلکه روز به روز به فاصله عاطفی و سرد شدن کانون خانواده، دامن می‌زنند.



نگاه کردن، نحوه نشستن، همراهی کردن حتی اگر شده با تکان دادن سر می‌تواند در جلسات مشاوره معجزه کند.

شما فقط گوش کنید و همراهی، بدون پیشنهاد دادن و قضاوت کردن، مسئولیت و نتیجه کار هم به خود مراجع برمی‌گردد.

شما قرار نیست نسخه تجویز کنید، با رعایت مسائل فوق خود شخص به نتیجه-گیری بهتری دست پیدا می‌کند.

امیدوارم با تقویت همین تکنیک‌های ساده بتوانیم به اطرافیان مان کمک کنیم و در حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌های سخت زندگی‌شان نقشی هر چند کوچک داشته باشیم.

یادمان باشد خوشبختی مان در گرو موفقیت همدیگر است و تاثیرات مثبت آن را متقابلاً در زندگی خودمان تجربه خواهیم کرد.

## معرفی کتاب فیزیولوژی، تمرین زدگی (راهنمای مربیان)

نوشته: دکتر شهرام فرج زاده موالو

مجموعه کتاب‌های تک مهارتی که تحت عنوان تک‌آموز در دهه ۸۰ به همت انتشارات کمیته ملی المپیک منتشر و با استقبال خوبی از سوی ورزشکاران و قهرمانان رشته‌های مختلف ورزشی مواجه شد.

این کتاب نیز در سال ۸۵ با عنوان؛ فیزیولوژی تمرین زدگی (راهنمای مربیان) در ۴۸ صفحه و تک‌آموز شماره ۲۰ چاپ شد.

جداول، منابع علمی، نمودارها، واژه‌نامه و پرسشنامه‌های این کتاب مفید و مختصر از نکات جالب توجه این اثر است.

در مقدمه کتاب، نویسنده اشاره کرده است که در روزگار معاصر عوامل مختلفی سلامتی ورزشکاران را تهدید می‌کند، اهمیتی که بیش از پیش توسعه یافته است. یکی از این موارد تمرین زدگی است.

و اما مطالبی از کتاب:

خستگی درازمدت در آن دسته ورزشکارانی که حجم یا شدت برنامه تمریناتشان بیش از توان جسمی یا روانی شان است. این ورزشکاران به افت عملکرد دچار می‌شوند.

۶۰ درصد از دوندگان استقامت، ۲۱ درصد شناگران تیم استرالیا، ۳۳ درصد بسکتبالیست‌های هندی و ۵۰ درصد بازیکنان یک تیم فوتبال و حتی مسابقات قوی‌ترین مردان و... دچار این عارضه می‌شوند.

خستگی، افسردگی خفیف، کم‌توانی، اضطراب، تحریک‌پذیری، اشکال در تمرکز حواس یا خواب برای ورزشکارانی که در تمرینات یا مسابقات شدید شرکت دارند، طبیعی به شمار می‌رود. (اما نه مقدار زیاد آن)

دلایل تمرین زدگی: استراحت ناکافی بین جلسات تمرین، شدت بیش از اندازه تمرین، تغییر ناگهانی در فشار تمرینات و...

دلایل روانی: فشارهای شغلی، مشکلات روحی، ناکامی‌های مکرر در زندگی، اضطراب‌های روزانه و...

علائم جسمانی تمرین زدگی: کاهش وزن، افزایش یا کاهش غیر طبیعی ضربان قلب، درد مفاصل، کاهش اشتها، مشکلات گوارشی و...

علائم روانی تمرین زدگی: مشکلات خواب، تغییرات خلقی، اختلال تمرکز حواس، ترس از مسابقه، نداشتن انگیزه، حساسیت بالا و...

توضیح تکمیلی:

در کتاب به صورت کاملاً خلاصه شده مواردی را در رابطه با علائم و تشخیص تمرین زدگی از جهات مختلف بیان داشته که می‌تواند در بین افراد متفاوت باشد. از آنجایی که بیش تمرینی می‌تواند منجر به مشکلاتی این‌چنینی در شخص شود، به نظر در ورزش‌ها و فعالیت‌های استقامتی احتمال بروز این عارضه بیشتر است.

در معرفی کتاب خستگی شناختی هم که پیشتر در کانال معرفی کردم به نکات مشابهی برخورد کردیم که پیشنهاد می‌کنم یکبار دیگر مطالعه بفرمایید.

در بحث روانی این عارضه و شکست‌های مکرر باید عرض کنم، وارد کردن فشار مضاعف روانی و تمرینی چه از سوی مربی، والدین یا خود ورزشکار باعث تشدید شدن علائم خواهد شد.

تمرین زندگی فقط مختص به ورزش نیست، امروزه خیل عظیمی از جوانان ما در حوزه‌های مختلف تحصیلی، کاری، هنری و... به این مشکل دچار شده‌اند. توقع زیاد، فشارهای عدیده، اضطراب صفتی و حالتی، سم پاشی‌های اطلاعاتی و مجازی، تعریف غلط از فعالیت، نداشتن تصویر درستی از موفقیت، ارجح بودن شهرت بجای مفید بودن و ده‌ها دلیل دیگر طیف زیادی از سرمایه انسانی ما را به خستگی شناختی، افسردگی و تمرین زندگی کشانده است. امیدوارم چه مسئولین، چه خانواده‌ها در جهت کمتر شدن این مسائل و مشکلات حرکت کنند. در پایان برای ورزشکاران و جوانان هم نصیحتی از حضرت سعدی می‌تواند بهترین پیشنهاد باشد.

رهرو آن نیست که گه تند و گه‌ی خسته رود...  
رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود.

## معرفی کتاب روان‌شناسی اعتماد به نفس در ورزش

گردآوری و تدوین: دکتر پونه مختاری

این کتابچه از سری کتاب‌های تک‌مهارتی و تخصصی ورزشی که در گرایش‌های فیزیولوژی، بیومکانیک، روان‌شناسی و... از سوی انتشارات کمیته ملی المپیک منتشر شده است.

تک‌آموز ۳۹ این مجموعه تحت عنوان روان‌شناسی اعتماد به نفس در ورزش به همت خانم دکتر پونه مختاری در زمستان ۸۶ (مصادف با شصتمین سال تاسیس کمیته ملی المپیک) گردآوری و چاپ شد.

و اما مطالبی از کتاب:

اعتماد را می‌توان نوعی باور و ایمان محکم تعریف کرد، میزان اعتمادی که شخص به توانایی خود در کسب موفقیت دارد.

انواع اعتماد به نفس: از دیدگاه بوتلر (۱۹۹۶) دو جنبه توصیفی اعتماد به نفس (تصور از خود و آسیب‌پذیری نفس) و جنبه سنجشی اعتماد به نفس (عزت نفس و خودباوری)

ضرورت اعتماد به نفس: داشتن اعتماد به نفس یکی از رموز موفقیت است. شخص فاقد اعتماد به نفس همیشه از خود مایوس و به دیگران متکی است، در زندگی پیشرفتی ندارد و همواره سایه شکست و ناتوانی بر زندگی‌اش حکم فرما خواهد بود.

چگونه اعتماد به نفس شکل می‌گیرد: اعتماد به نفس ویژگی‌ای اکتسابی است. خانواده، محیط مدرسه، اجتماع و یا عضو تیم ورزشی خاصی بودن در ایجاد آن سهم بسیاری دارند.

آثار اعتماد به نفس: موفقیت، پایداری در راه هدف، سلامت روان، جلب اعتماد دیگران و رشد اجتماعی  
ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس: افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند خود را دوست دارند و برایشان مهم نیست که ما بدانیم آنها خیلی به خود اهمیت می‌دهند.

اعتماد به نفس و ورزش: اعتماد به نفس مهم‌ترین شاخص ادراک خویشتن در روان‌شناسی، ورزش و تمرین است. اعتماد به نفس ورزشی باور یا درجه یقین فرد درباره توانایی موفقیتش در ورزش است.

توضیح تکمیلی:

طی سال‌های اخیر حجم بالایی از پژوهش‌های تحصیلات تکمیلی در رشته‌های روان‌شناسی، تربیت‌بدنی، مطالعات اجتماعی و... در مورد نقش اعتماد به نفس انجام شده و در حال انجام است که نشان از اهمیت و جایگاه منحصر به فرد این مولفه روانی در زندگی حرفه‌ای، تحصیلی و شخصی افراد دارد. مطالب زیادی هم سالانه در مجلات و کتاب‌های مختلف منتشر می‌شود که می‌توان با مطالعه این دستاوردهای علمی درک درستی از اعتماد به نفس پیدا کرد.

فقدان یا کمبود اعتماد به نفس است که سقف آرزوهای ورزشکارمان عضویت در تیم مدرسه یا نهایت اعزاز به مسابقات استانی یا کشوری می‌شود.

فقدان یا کمبود اعتماد به نفس است که اهداف دانش‌آموز یا دانشجویی صرفاً پاس کردن دروس و گرفتن مدرک است تا یادگیری، آنهم در رشته‌ها یا دانشگاه‌های رده پایین!

فقدان یا کمبود اعتماد به نفس است که بیشترین مصرف کننده مواد آرایشی و عمل‌های زیبایی در دنیا هستیم.

اعتماد به نفس فقط برای مسابقات ورزشی نیست، برای همه ابعاد زندگی کاربرد دارد، کاش بجای این همه درس جور واجور و غیر کاربردی، یه زنگ اعتماد به نفس می‌داشتیم آنهم در مقاطع پایین (همان فرق بین بابا آب و نان داد با جمله‌ی انگیزشی من می‌توانم!)

با آموزش و تقویت اعتماد به نفس به فرزندان و شاگردان مان کمک کنیم که نهایت تلاش و استعدادشان را برای نیل به اهداف و موفقیت به کار گیرند؛ و خودشان را از پیش باخته و شکست خورده ندانند.

## بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی

بی‌اشتهایی عصبی:

به علت افزایش ترشحات هورمونی در پی رژیم غذایی کم کالری است که موجب بروز مشکلات روانی برای ورزشکار (یا غیر ورزشکار) می‌شود. کسی که دچار این بیماری است، ممکن است مرتباً اقدام به تهوع عمدی، تنقیه و استفاده از مدرها کند.

بی‌اشتهایی عصبی نشانه‌هایی از کاهش فعالیت سروتونین مشاهده شده است که گاهی به دیگر اختلالات روانی، مانند خشم و اندوه می‌انجامد.

ترس شدید از افزایش وزن یا بیش از حد چاق شدن، حتی زمانی که شخص کم‌تر از وزن مورد انتظار است. احساس نگرانی و اضطراب در مورد وزن، شکل یا اندازه کنونی بدن، با وجود آن که لاغر است، ادعا می‌کند که چاق است!

پراشتهایی عصبی:

یکی دیگر از عواقب کاهش وزن‌های ناصحیح، پراشتهایی عصبی است که در آن شخص هیچ کنترلی بر غذا خوردن خود ندارد و در فواصل زمانی کوتاه غذای زیادی مصرفی می‌کند. به این دسته افراد، گرسنه ناخوش می‌گویند.

نشانه‌های پراشتهایی: اشتها بسیار برای خوردن مکرر غذا، نداشتن کنترل بر رفتار غذایی و مصرف زیاد غذا در هر وعده، استفاده منظم از استفراغ‌های عمدی،

ملین‌ها، مدرها، روزه‌داری و ورزش شدید به منظور جلوگیری از افزایش وزن، فکر کردن مداوم به شکل و اندازه بدن، دست کم میانگین دوبرابر پرخوری بی‌اندازه در هفته برای حداقل سه ماه!

معمولاً بین ورزشکاران پراشتهایی عصبی نسبت به بی‌اشتهایی عصبی شایع‌تر است و نزدیک به ۲ تا ۳ درصد از آنها به این عارضه مبتلا هستند. منبع: از کتاب کاهش وزن در رشته‌های ورزشی، تألیف: دکتر بهمن میرزایی و حمیدرضا قرلسفلو

توضیح تکمیلی:

با ورود تکنولوژی در همه ابعاد زندگی انسان معاصر مشکلات و بیماری‌های متعددی گریبان بشر را گرفته است.

انسان ذاتاً موجودی تنبل و میل به راحتی دارد، تمام دستاوردهای علمی خودش را جهت آسودگی‌اش به کار برده تا جایی که نیمی از جمعیت فعلی جهان به نوعی دچار یکی از بیماری‌های روحی، جسمی و فقر حرکتی هستند. تبلیغات رنگارنگ و دکان‌های مجازی و واقعی، قرص‌ها، برنامه‌های کاهش یا افزایش وزن، عمل‌های پرهزینه و خطرناک، همه و همه نشان از اهمیت این موضوع دارد.

کم و زیاد کردن وزن در زمان کوتاه نه تنها باعث اختلال در سیستم گوارش، سیستم ایمنی و هورمونی بدن می‌کند، در اکثر موارد برگشت سریع را به همراه دارد. مضاف بر اینکه اثرات روانی مثل تغییرات خلق و خو، ترس، کاهش عزت نفس و.... را هم برای شخص (خواه ورزشکار یا غیر ورزشکار) به همراه دارد. در ماه‌های کرونایی که فقر حرکتی دامن همه اقشار را گرفته، کار در منزل، نرمش‌های هرچند کوتاه اما منظم اثرات مثبتی را می‌تواند به همراه داشته باشد. یادمان باشد قرار نیست همه‌ی ما استایل قهرمانان و صورت هنرپیشه‌ها را داشته باشیم، خودمان و اطرافیانمان را آزار ندهیم!

