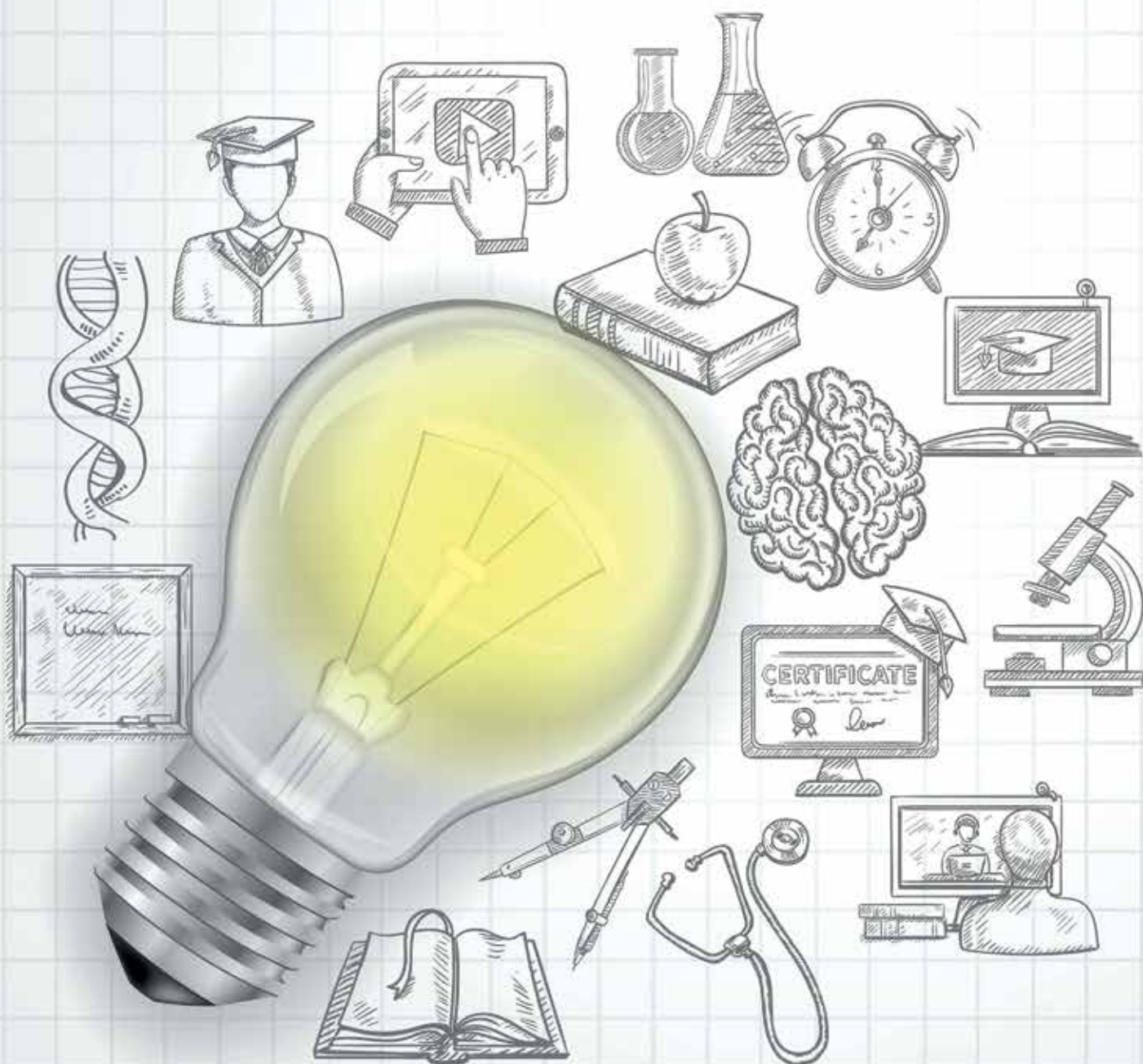
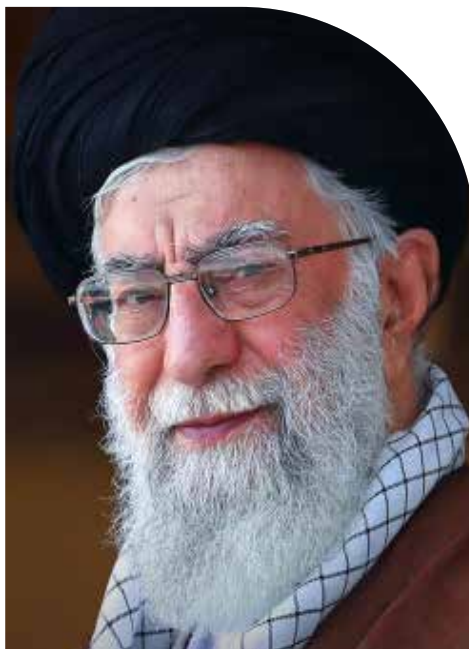


ایرخط‌جو

فصلنامه

نشریه دانشجویی مرکز آموزش علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک | خرداد ۱۴۰۱ | شماره چهارم

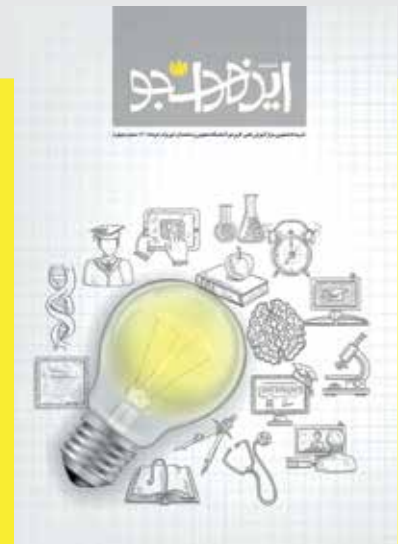




حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی:

«نگاه به معلم باید همان
نگاه اسلامی باشد که در
آن، متعلم در مقابل معلم
در اوج ادب؛ سپاسگزاری
و خضوع قرار داد و آحاد
مردم نیز به معنای حقیقی
برای معلم؛ احترام و ارزش
قائلند.»

משרד המשפטים
מחלקת המבחן



ایر هذجو

فصلنامه دانشجویی مرکز علمی کاربردی سالمندان و معلولین کهریزک | بهار ۱۴۰۱ | شماره چهارم

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی کاربردی

آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک

مدیر مسئول: پگاه فرشیدفر

طراحی: پگاه فرشیدفر

سردبیر: الهه فرهادی

تحریریه: نرگس سبحانی، میثم عرب،

مهران اسلامی فرد، نسرين قاسمیان

طراحی گرافیک: با نظارت الهه تیموری

نظارت بر چاپ: روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک



www.knhde-uast.ac.ir

فهرست

پیشگفتار ۵

نقش دانشگاه در جامعه از دیدگاه امام خمینی (ره)

شعر و ادبیات ۶

رشته های دانشگاهی ۸

کاردانی حرفه ای بازاریابی

سخن بزرگان ۱۰

قُوتُ وَ رَبِّ الْكُفَّةِ

دیدگاه علمی ۱۲

روزه داری در سالمندان

آیات نورانی ۱۵

ایمان به معاد

دیدگاه ویژه ۱۶

راهکارهای مدیریت خشم در بیماران مبتلا به آسیب مغزی



دکتر حسن احمدی

ریاست مرکز آموزش علمی-کاربردی
آسایشگاه معلولین و سازمان کهریزک

نقش دانشگاه در جامعه از دیدگاه امام خمینی (ره)

عنوان شریانات اصلی گسترش علم و فرهنگ در جامعه همواره از ارزش و احترام خاصی برخوردار بوده و هم انسان ساز هستند و هم فرهنگ آفرین.

هدف های دانشگاه به عنوان یک نهاد مهم اجتماعی به ترتیب

اولویت عبارت است از

۱. گسترش مرزهای علم و دانش و فناوری ۲. افزایش روحیه تحقیق و پژوهش در جامعه بویژه در نسل جوان ۳. تعلیم و تربیت عالی و ارتقاء فرهنگی جامعه و روشنگری فکری و اجتماعی ۴. شناخت نیازها و مشکلات مردم و مشارکت در رفع آنها ۵. آموزش و پرورش نیروهای انسانی متعهد و متخصص برای اداره کشور همه عرصه ها.

امام خمینی (ره) دانشگاه دارای ویژگی هایی چون استقلال و عدم وابستگی فکری به قدرت های استعمارگر، توجه به تهذیب نفس و خودسازی معنوی علاوه بر کسب دانش و تخصص، اهمیت دادن به علم و تخصص در رشته های مورد نیاز کشور، توجه جدی به حفظ روحیه و آگاهی سیاسی و انقلابی در عین حال پرهیز از اختلافات جناحی را دانشگاه ملی و اسلامی دانسته و نقطه مقابل چنین دانشگاهی را دانشگاه استعماری می دانند.

در مجموع امام راحل بر اهمیت فوق العاده در نظام اجتماعی و سیاسی دانشگاهیان در قبال توده های مردم، رسالت فرهنگی و علمی دانشگاه ها، تعهد و تهذیب در کنار فراگیری علم و دانش و وحدت و همدلی تأکید فراوان داشتند.

دانشگاه از آنجا که محل ارائه و تبادل مباحث علمی در چارچوب منطقی و عقلانی است، همواره به عنوان جایگاه فرهیختگان و اندیشمندان برای همه مردم قابل ارج و احترام بوده است.

با این حال برای جلوگیری از آسیب های مختلف و فاصله گرفتن از آرمان های امام خمینی (ره)، توجه به اصول ذیل لازم و ضروری است:

- « جلوگیری از تندروی ها و جناح بندی ها در دانشگاه ها
- « بازنگری و اصلاح محتوای علوم انسانی
- « مقابله با رواج سطحی نگری
- « تقویت خردمحوری و روح جمعی در دانشگاه ها
- « روحیه آرمان خواهی
- « توجه به آرمان های دانشگاهی امام خمینی (ره)

در آستانه سی و سومین سالگرد ارتحال معمار کبیر انقلاب اسلامی امام خمینی (ره)، نگاهی اجمالی خواهیم داشت به برخی نقطه نظرات آن امام همام درباره نقش ممتاز دانشگاه در پیشرفت و توسعه کشور و ابعاد مختلف آن را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

از دیدگاه امام راحل، دانشگاه به جهت نقش ویژگی فرهنگی، اجتماعی و سیاسی خود، همواره از اهم امور و مبداء همه تحولات جامعه است. از دیدگاه ایشان دانشگاهیان قشر آگاهی هستند که می توانند در اجتماع نقش موثری ایفا نمایند. بر اساس اندیشه های امام خمینی (ره)، دانشگاه یک کارخانه انسان سازی بسیار مهم است و اگر دانشجویان نتوانند علم و ایمان را با یکدیگر همراه سازند، خواهند توانست فرآیند روشنگری اجتماعی را به دست گیرند.

امام خمینی (ره) هدف دانشگاه را به استقلال رساندن کشور می دانستند: « معنی اسلامی شدن دانشگاه این است که استقلال پیدا کند و خود را از غرب و شرق جدا کند و یک مملکت مستقل، یک دانشگاه مستقل و یک فرهنگ مستقل داشته باشیم ».

امروزه نیز دانشگاه ها جایگاه خاص خود را در جامعه داشته و دانشجویان می توانند در روند فعالیت های سیاسی و اجتماعی جامعه نقش مثبت ایفا کنند. از طرفی استکبار جهانی و مدعیان آنها در فکر این مسئله بوده اند که فعالیت های آموزشی و تربیتی دانشگاه ها را از مسیر الهی و مقدس خود خارج نمایند که می طلبد دانشگاهیان در جهت پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی تلاش نموده و با حفظ و پاسداری از هویت اسلامی خویش، موجبات رشد و تعالی جامعه را فراهم نمایند.

بر اساس این نگرش می توان گفت که موضع امام در باب

دانشگاه دو جنبه دارد

یکی جنبه معرفتی آن که مبتنی بر نظام جهان شناسی عرفانی است و دیگری جنبه سیاسی و اجتماعی آن که بر استقلال و عزت مسلمانان معطوف است. چارچوب نظری امروزه دانشگاه مظهر تحول و نوآوری محسوب می شود و تأثیرات جدی و قابل تأملی بر جامعه می گذارد. در واقع دانشگاه منزوی از جامعه نیست و بسیاری از مسائل آن انعکاسی از دنیای در حال دگرگون ماست. دانشگاه ها به

نمی دانم چه خواهد شد ...

مهران اسلامی فرد / دانشجوی کاردانی مراقبت سالمند





- نمی دانم چه خواهد شد
- نمی دانم که فردا هم بمانم من در این دنیا
- نمی دانم که صیادی شود صید همین دنیا
- نمی دانم که کوه و دشت و جنگل و دریا
- همه با هم که باشند
- قطره ای باشند ز اقیانوس دنیا
- نمی دانم چه گویم من
- همین دانم که روزی باز دگر آید
- دگر ها گرد هم آید
- شب و روز و سحر آید
- ولی باز هم نمی دانم
- نمی دانم چرا خلقت ؟
- چرا در کار او بدعت ؟
- چرا بر دیگران منت ؟
- چرا بر مردمان ذلت ؟
- چرا ظلم و چرا تهمت ؟
- چرا ها هست و نیست علت ؟
- در این دنیا چرا ها بشمار باشد
- و لیکن در جواب دادن بسی انگشت شمار باشد
- اگر ماهیت دنیا به مجهول و جواب باشد
- چرا واقعیت دنیا بدین صورت خراب باشد
- نمی دانم چه خواهد شد
- نمی دانم که مردم گرد هم آیند
- و دنیایی دگر سازند
- نمی دانم ، نمی دانم چه خواهد شد



الهه فرهادی / دانشجوی کارشناسی مدیریت سلامت خانواده

آشنایی با رشته های تحصیلی مرکز علمی کاربردی کهریزک

کاردانی حرفه ای بازاریابی

رشته کاردانی حرفه ای بازاریابی یکی از رشته های گروه مدیریت و خدمات اجتماعی دانشگاه علمی کاربردی است. بازاریابی به عنوان فرایندی مدیریتی، اجتماعی تعریف می شود که به وسیله آن افراد و گروه ها از طریق تولید و مبادله کالا با یکدیگر، به امر تأمین نیازها و خواسته های خود اقدام می کنند.



هدف از برگزاری این دوره، ارتقاء دانش و مهارت فعالان عرصه اقتصادی، بویژه صاحبان بنگاه‌های صنفی از یک سو و تربیت نیروی انسانی ماهر در حوزه بازاریابی و فروش از سوی دیگر است.

در این دوره دانشجویان
ضمن آشنایی با مبانی نظری
و اصول و مفاهیم بازاریابی،
با کاربرد الگوها و فنون
مربوط به بازاریابی و توسعه
بازار آشنا می‌شوند.

ضرورت و اهمیت رشته

توسعه فعالیت یک بنگاه اقتصادی مستلزم شناخت بازار، شناخت مشتری، شناخت رقبا و تحلیل صحیح موقعیت خود در بازار است. این مفاهیم عموماً در حیطه تخصص بازاریابی است، نگاه کلی به وضعیت و جایگاه بازار یابی در اقتصاد ایران نشان می‌دهد علی‌رغم رواج نسبی فرهنگ کسب و کار و مشتری‌مداری، به دلیل عدم وجود نیروی انسانی متخصص، بازاریابی علمی فاقد جایگاه مناسبی است، بنابراین به نظر می‌رسد در شرایط کنونی که توسعه بخش غیر دولتی در صدر سیاست‌های اقتصادی کشور قرار گرفته است، تربیت نیروی متخصص بازاریاب می‌تواند کمک موثری در ایجاد ظرفیت‌های لازم در بخش خصوصی و رونق اقتصادی کشور باشد.

قابلیت‌ها و توانمندی‌های فارغ التحصیلان

دوره کاردانی حرفه‌ای بازاریابی

«توانایی برقراری ارتباط مفید و موثر با مشتریان، تأمین کنندگان، تولید کنندگان، توزیع کنندگان و گروه‌های ذی‌نفع»
«توانایی شناسایی مزیتها، ضعفها، و ویژگیهای واحد صنفی خود و رقبا و آشنایی با فرصتها و تهدیدهای محیطی»
«شناخت راههای ارتقاء ایده پردازی جهت طراحی و توسعه

کالاها و خدمات جدید

«توانایی انتخاب ابزارها و روشهای تبلیغاتی متناسب با شرایط بازارهای هدف»

«توانایی استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات مناسب در بازاریابی»

«شناخت زنجیره تأمین و مدیریت آن»

«پیش‌فعالی و توانمندی ارائه محصول به بازار قبل از رقبا»

«گزارش‌نویسی و مستندسازی»

«ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت‌ها (presentation)»

«انجام کار گروهی»

«طبقه‌بندی و پردازش اطلاعات»

«بهره‌گیری از رایانه»

«برقراری ارتباط موثر در محیط کار»

«سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها»

«خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی»

«ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی»

«رعایت اخلاق حرفه‌ای و تنظیم رفتار سازمانی»

«اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)»

«تفکر نقادانه و اقتضایی»

«خلاقیت و نوآوری»

مشاغل قابل احراز فارغ التحصیلان دوره

کاردانی حرفه‌ای بازاریابی

«سرپرست بازاریابی»

«بازاریاب کالا و خدمات»

«سرپرست فروش»

«متصدی فروش»

«متصدی خدمات مشتری»

«فروشنده حرفه‌ای واحد‌های صنفی»

«فعالیت در موسسات بازاریابی»

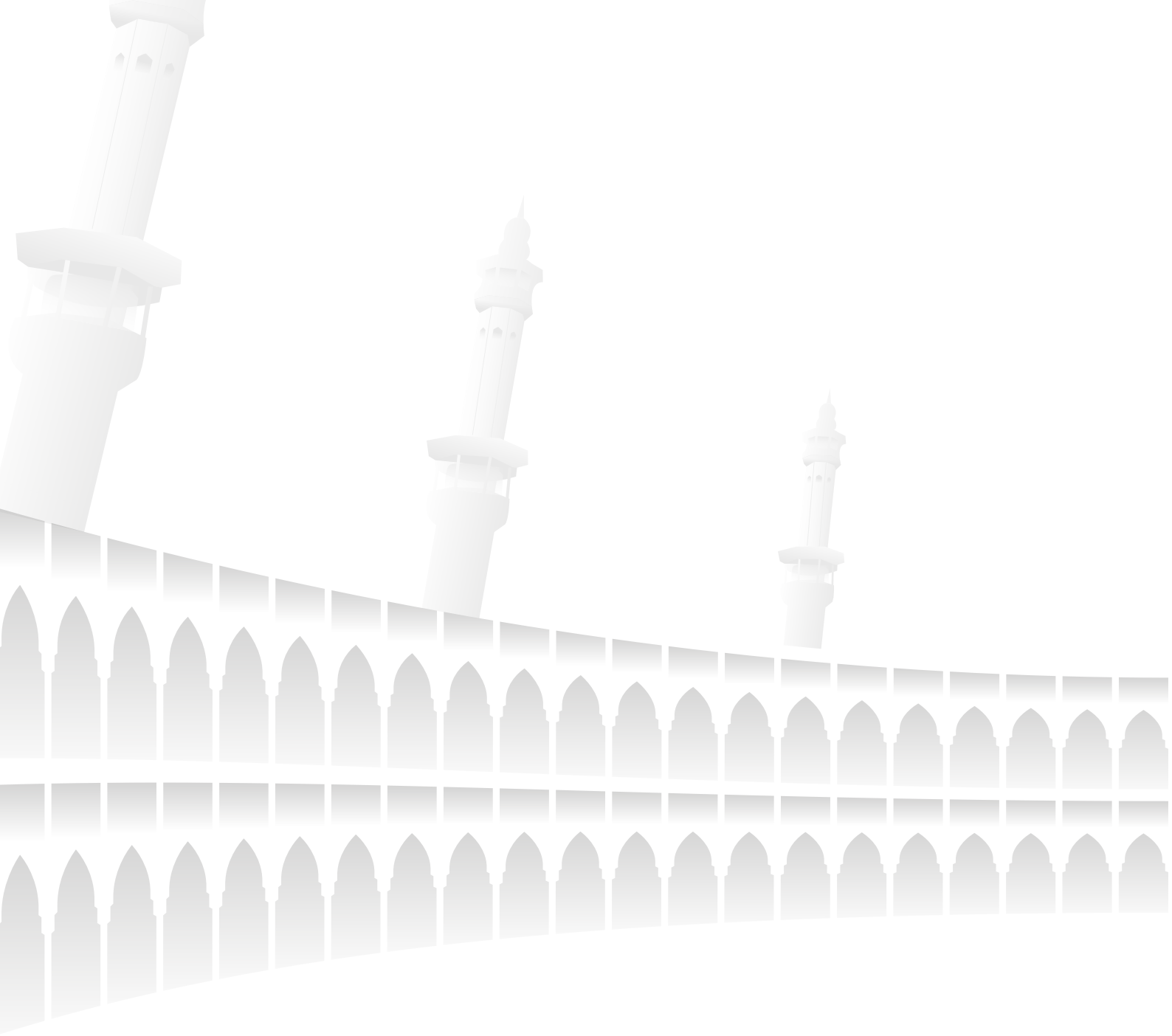
مطابق قوانین و مقررات دانشگاه جامع علمی و کاربردی، دارندگان مدرک دیپلم کلیه رشته‌های هنرستانی و دیپستانی می‌توانند جهت مقطع کاردانی این رشته ثبت نام نمایند، اما پذیرفته شدگان رشته‌های غیر مرتبط می‌بایست یک سری دروس جبرانی را در ابتدا به همراه سایر دروس مربوطه اخذ نمایند. طبیعتاً دارا بودن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی الزامی بوده و دارندگان تجربه مرتبط در این رشته موفق‌تر از سایرین خواهند بود.



آرزو ولایی / مسئول امور دانشجویی

فُزْتُ وَرَبَّ الْكَعْبَةِ

آوایی غمگین از دور دست می آمد (فزت ورب الکعبه) و آرام سر از سجاده بر داشتیم ، قلبم آرام نمی گرفت ، خانه در سکوت مطلق بود. خدایا این چه حالی بود در این صبح غمگین در این کور سوی تاریکی صبح ؟



چشمان درشت پسرکی غمگین و دستان دخترکی که از درد دامنش را چنگ میزد و می گفت: اگر او برود و تنها بمانم چه؟ اشکهایم بر روی سجاده می ریخت و در نمازم خم ابروی او بود و او بود و دیگر هیچ.

انگار صدایی مرا می خواند، انگار طپش قلب عالمیان در صدا بود، در صدایی از لب ها بیرون نیامده بود إلا به عدل. در همین ساعات کسی شمشیرش را بلند کرده بود، فرقی شکافته بود و قلب عدالت بدرد آمده بود، کاش شمشیر فرود نیامده بود، کاش زمان ایستاده و سجده اش در طول تاریخ ادامه یافته بود.

دلیم خواست آنجا بودم حایل میان شمشیر و تارک، حایل میان ظلمت و نور، ستاره هنوز می درخشد، زیر لب واگویه کردم «فزت ورب الکعبه»

او به خدای کعبه قسم خورده بود، به خدای کعبه، به زادگاهش، به مبدا، قسم که رستگار شدم. در آن لحظه در پس پلکهایش که از درد به هم فشرده بود آیا کعبه را دیده بود و مادری که مولودش را به آغوش گرفته بود؟ آیا اولین نماز پسرکی را دیده بود که به لذت و مردانه می خواند؟ آیا عروسی را دیده بود که با نگاهی از زیر چشم و با حیا نگاهش می کرد؟ آیا اولین گریه فرزندانش را شنیده بود؟ اما او تنها صدای دعوت معشوق را شنید و در پس پلکهایش، بال ملائک می رقصید.

به آن لحظه فکر کردم که یتیمان کوفه در پس کوچه های خاکی، کاسه شیر آغشته به اشکشان را با هروله به صفای دلشان می بردند و تلاطم شیر در ظرف قلب کوچکشان را می فشرده. درد در قلبم پیچید و باز هم صدا آمد «فزت ورب الکعبه».



نرگس سبحانی / دانشجو کارشناسی مددکاری خانواده

روزهداری در سالمندان



در زمان مقرر خطرناک است، نباید روزه بگیرند و یا حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند و به تداخل دارو و غذای خود توجه کافی داشته باشند.

«ضعف جسمانی در فرد سالمند»

نیازهای پروتئینی و توجه به آن، در سالمندان کمی بیشتر از افراد جوانتر است، زیرا برای جلوگیری از تحلیل عضلات به آن نیاز دارند و وجود پروتئین در رژیم غذایی برای تأمین نیازهای ضروری بدن بسیار مهم است، پس در برنامه غذایی افطار و سحر مصرف مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها باید گنجانده شود و مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، تنقلات شیرین، نوشابه های قندی و گازدار توصیه نمی شود.

همچنین بهتر است در طی روزه داری چنانچه عواملی مثل ضعف، بی حالی شدید، عرق سرد و کاهش سطح هوشیاری پدید آمد، بهتر است بلافاصله با مصرف مختصری شربت و شیرینی از بروز عوارض افت فشار و قندخون جلوگیری نمایند.

«توجه به دریافت کلسیم در فرد سالمند»

از آن جایی که در فرد سالخورده میزان جذب کلسیم پایین و دفع آن بالا است، بنابراین مصرف لبنیات کم چرب و یا ترکیب آن در غذاها مانند سوپ، فرنی و ... در وعده غذایی افطار و سحر توصیه می شود.



کم تحرکی فرد سالمند به ویژه در ایام روزه داری :

در این دوره بهتر است انجام فعالیت ورزشی و تحرک به حداقل برسد و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه نرمش سبک و پیاده روی می تواند مفید باشد و در فاصله زمانی افطار تا سحر انجام گیرد.

سالمندان به علت تحرک کم و مستعد بودن برای ابتلا به انواع بیماری ها، هنگام روزه گرفتن باید بیشتر مراقب خود باشند و رعایت اصول غذایی مربوط به وعده های سحر و افطار برای آنها بسیار اهمیت دارد. در این ماه برنامه معمول غذایی تغییر کرده و در صورت عدم رعایت نکات و آداب غذایی سالم، ممکن است مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند که سالمندان در این خصوص آسیب پذیرترند و رعایت اصول غذایی مربوط به وعده های سحر و افطار برای آنها بسیار اهمیت دارد. افراد بالای ۶۰ سال و فرد سالخورده در صورتی که سالم باشند، روزه گرفتن مانعی ندارد، اما برای کسانی که دارو مصرف می کنند، کسانی که دارای بیماری قند و دیابت، بیماری اعصاب و روان، فشارخون و ... دارند، باید با پزشک مشورت کنند، چون ممکن است روزه داری برای آنها خطرناک باشد.

مسائل مهم در روزه داری افراد سالمند

«مشکلات کم آبی در افراد سالمند»

یکی از مشکلات و از مسائل مهم روزه داران سالمند، کم آبی به ویژه در تابستان است که باید حتماً بین فواصل افطار و سحر ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشند. نوشیدن آب برای حفظ تعادل آب بدن و جلوگیری از سردرد در این دوره و همچنین مصرف غذاهای کم چرب و کم کالری از نکات مهمی است که باید فرد سالخورده رعایت نماید.

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان به دلیل احساس تشنگی کمتر فرد سالخورده و همچنین دفع آهسته تر مواد زائد و سموم از بدن، بسیار مهم است، بنابراین نخوردن آب در ساعات طولانی روزه داری باعث ته نشین شدن مواد زائد در سیستم کلیوی شده و احتمال بروز بیماری در این افراد را افزایش می دهد. در نتیجه به مقدار مصرف مایعات، میوه ها،

«مشکلات قلبی عروقی در فرد سالمند»

افراد سالمندی که دچار بیماری های قلبی عروقی هستند و دارو مصرف می کنند، از آن جایی که عدم مصرف دارو

«مشکلات معده در افراد سالخورده»

مشکلات معده در افراد سالمند به مراتب بیشتر از سایرین است، پس به هیچ وجه نباید سحری را از برنامه غذایی خود حذف کنند، از پرخوری و با عجله غذا خوردن پرهیز نمایند و بهتر است بعد از خوردن سحری قدری قدم بزنند. از آن جا که بالا رفتن اسیدیتة معده در روزه‌داری، مصرف مواد غذایی سرخ شده، پرادویه، چرب و شیرین می‌تواند باعث احساس سنگینی و ترش کردن معده شود، پس بهتر است از مصرف این مواد پرهیز نموده، در عوض مواد حاوی فیبر مثل میوه و سبزیجات که به تنظیم اسید معده کمک می‌کنند (خام یا پخته)، مصرف کنند.



«یبوست در افراد سالمند»

کم آبی می‌تواند باعث شدت یبوست در سالمندان گردد که جهت جلوگیری از آن به علت کم آبی و تغییر در زمان و نوع تغذیه روزه داران سالمند، باید منابع غذایی فیبر دار مانند سبزیجات و میوه‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات بیشتر استفاده گردد. همچنین نوشیدن آب، آب آلو و یا برگ زردآلو باعث تسهیل حرکات منظم روده‌ها می‌شود که در فواصل بین افطار تا سحر حتماً مصرف شود.

چند توصیه مهم و باید و نباید های دیگر

روزهداری در افراد سالمند

۱. بهترین نوشیدنی برای افطار کردن، شیر نیمه گرم به همراه خرما و یا عسل است.

۲. نوشیدن آب و چای به میزان زیاد جهت جلوگیری از کم

آبی در دقایق انتهایی و قبل از اذان صبح، می‌تواند باعث نفخ معده و برگشت محتویات معده به مری گردد.

۳. چای پررنگ، قهوه و کاکائو به علت دفع بیشتر آب از بدن در ایام روزه داری توصیه نمی‌گردد.

۴. جهت پیشگیری از مشکلات گوارشی از خوردن غذا های سرخ شده و چرب اجتناب گردد.

۵. سرگیجه ناشی از افت فشار خون و کاهش قند خون در سالمندان می‌تواند منجر به سقوط و زمین خوردن گردد، لذا نیاز به مراقبت بیشتری دارند که مصرف کربوهیدرات های دیر جذب مثل برنج، غلات، سیب زمینی در وعده غذایی سحر به حفظ قند در طول روز کمک می‌کند.

۶. خطرناک ترین عارضه روزه داری در بیماران دیابتی، کاهش بیش از حد قند خون است. بنابراین در صورتی که قند خون به کمتر از ۵۰ رسید و یا علائم کاهش شدید قند (گیجی، عدم تمرکز، رنگ پریدگی، تعریق شدید، لرزش اندام‌ها، اختلال دید و سیاهی رفتن چشم) داشتند، روزه خود را باید افطار کنند.

۷. از مصرف غذاهای چرب و شیرین مثل زولبیا خودداری شود و مصرف خشکبار و آجیل در وعده های بین افطار و سحر گنجانده شود.

۸. از غذاهای پرفیبر استفاده شود و همچنین استفاده از سالاد به همراه روغن زیتون در وعده سحر و افطار توصیه می‌شود.

۹. با توجه به گرمای برخی استان های کشور، برای پیشگیری از گرما زدگی و کم آبی حتی الامکان از منزل خارج نشوند و افت فشار خون در بعد از ظهرها که همراه با ضعف، سردرد، سرگیجه، رنگ پریدگی و تعریق است، می‌تواند با افزایش مصرف مایعات، خنک شدن و استراحت کافی کاهش یابد.

۱۰. به طور کلی بهتر است افراد بالای ۶۰ سال حتماً قبل از ماه رمضان یک آزمایش کلی بدهند، سپس با مراجعه به پزشک و دادن اطلاعاتی از وضعیت عمومی خود به ایشان، به نتیجه برسند که آیا می‌توانند روزه بگیرند یا نه.



شکوه قاسمی بختیاری / دانشجوی کردانی مددکاری خانواده

ایمان به معاد

بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ

علت تردید انسان در مسئله معاد و انکار آن، این است که او می خواهد راه را برای خواسته های خود باز کند و هرکاری که می خواهد، انجام دهد. در حالی که ایمان به معاد، مانع از انجام فسق و فجور می شود.

سوره قیامت - آیه





دکتر سمیرا سنگی / مدیر پژوهش مرکز علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک

راهکارهای مدیریت خشم در بیماران مبتلا به آسیب مغزی



راه‌های مدیریت خشم پس از آسیب مغزی

«شناسایی آغازگرها:

موقعیت‌هایی که شما را متقلب می‌کنند، پیدا کنید. در دفترچه‌ی خود بنویسید کی و کجا خونسردی خود را از دست می‌دهید. برای مثال، زمانی که اشتباه کودکانه مرتکب می‌شوید یا دیگران به طرز خاصی با شما صحبت می‌کنند، شرایط ناگواری برایتان ایجاد می‌شود. به هر حال برای هر کسی آغازگرهای خاصی وجود دارد که به آنها حساس تر است. بنابراین کاری کنید که شرایط تحریک آمیز را تغییر دهید، دور بزنید یا از آنها دوری کنید.

«پیش از بروز عصبانیت، احساسات خود را بیان کنید:

اغلب افراد پیش از آنکه عصبانی شوند، احساس اذیت شدن، ترس، طرد شدن، تهدید شدن یا نادیده انگاشته شدن دارند.



«بایدها را کنار بگذارید:

اغلب، بسیاری از عصبانیت‌ها از دستورات ذهنی و باورهای نشأت می‌گیرند که کلمات الزام آور مانند «بایدها و نبایدها» دارند. اگر بتوانیم اینگونه کلمات را از دایره‌ی لغات خود بیرون کنیم، بدون شک زندگی شادتری خواهیم داشت. دستورات الزام آور را کنار بگذارید و به جای «باید» از «بهتر است» استفاده کنید. متأسفانه پس از آسیب مغزی، فکر کردن، دشوارتر و غیر منعطف تر می‌شود؛ بنابراین استفاده از «باید» هم بیشتر می‌شود.

کاهش تحمل، احساس درماندگی و زود عصبانی شدن، یکی از عوارض رایج بعد از آسیب مغزی، به ویژه پس از آسیب لوب پیشانی است.

افراد اظهار می‌کنند خویشتن داری سابق را ندارند و نمی‌توانند بر تکانه‌های هیجانی خود کنترل داشته باشند. به صورت طبیعی، طفلی که مدام جیغ می‌زند و هیچ کنترلی روی احساسات خود ندارد، کم‌کم و طی دوران خردسالی و نوجوانی رشد می‌یابد و سرانجام در بزرگسالی به درجه‌ای از بلوغ عقلی می‌رسد که می‌تواند پیش از بیان احساسات خود، فکر کند. این بدان معناست که سلول‌های مغز ما در حال اتصال به هم هستند تا شبکه‌های عصبی و ساختارهایی را تشکیل دهند که در کنترل رفتار و مهارت‌کانه‌های بدوی به ما کمک کنند. به دنبال آسیب مغزی، این شبکه‌های عصبی به شدت تکان می‌خورند و مصدوم می‌شوند.

علاوه بر مشکل مهارت‌گسیختگی که در پی آسیب لوب پیشانی رخ می‌دهد، فرد دچار آسیب مغزی در طول زندگی روزمره خود تحت انواع فشارهای روانی نیز قرار می‌گیرد.

کم دقت شدن و دست
گل آب دادن، نداشتن
تیزهوشی سابق، سردرد
دائمی و ... فرد را بسیار
درمانده و ناامید کرده،
زمینه‌ی بروز عصبانیت او
را فراهم می‌کند.

« برای تمدد اعصاب خود، برنامه ریزی کنید:

وقتی احساس عصبانیت می کنید، به برنامه ی خود عمل کنید:

۱. دو یا سه بار نفس عمیق شکمی، نه سینه ای، بکشید.
۲. تا ۱۰ بشمارید.
۳. ذهن خود را از موضوع آزاردهنده منحرف کنید.
۴. به یک حس دلپذیر و آرامش بخش فکر کنید.

« چند عبارت مثبت آماده کنید:

برای خود چند عبارت یا کلمه ی کلیدی تعیین کنید تا هنگام خشم با خود زمزمه کنید و آرام شوید. برای مثال با خود بگویید:

۱. نیت بدی ندارد (کسی نمی خواهد تو را عصبانی کند)
۲. تو می توانی (این وضع را مدیریت کن)
۳. آرام باش (خونسردی خود را حفظ کن)



« شرایط ناجور را ترک کنید:

وقتی احساس می کنید دارید خونسردی خود را از دست می دهید، از شرایط پیش آمده دوری کنید و به مکانی بی تنش بروید.

« برای برخورد با استرس تمرین کنید:

چشمان خود را ببندید و خود را در موقعیتی استرس زا تصور کنید، وضعی که شما را خشمگین می کند. اکنون راههای مختلف برای جلوگیری از عصبانیت را در ذهن خود تمرین کنید.



« برنامه ای منظم و نه چندان سخت گیرانه داشته باشید:

در کل، هر چه منظم تر باشید بهتر است. جدول زمانی را طوری تغییر دهید که بتوانید از اوضاع نامناسب برحذر باشید. برای مثال زمانی که فرزندان شما دوستان خود را دعوت کرده اند، از خانه بیرون بروید.

« با آرامش و حفظ تعادل در زندگی، فشارهای روانی را مدیریت کنید:

اگر خسته اید، استراحت کنید یا بخوابید. آیا به اندازه ی کافی سراغ کارهایی می روید که از آنها لذت ببرید؟



« درباره ی مشکلات خود با دیگران صحبت کنید:

به ویژه زمانی که دیگران از مسئله ی آسیب مغزی شما اطلاع دارند، درباره ی مشکلات کوچک و بزرگ خود صحبت کنید تا فشارها روی شما کمتر شود.



علمی شو_ کاربردی شو

فرصت بی نظیر اشتغال در خدمت
به بیش از یک میلیون سالمند



○ مرکز آموزش علمی- کاربردی آسایشگاه
معلولین و سالمندان کهریزک

اجزای دانشجو بدون کنکور

اطلاعات بیشتر و ثبت نام: ۰۲۱-۵۶۵۱۱۳۵۰

www.kahrizakcharity.com

← جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا(س)، بلوار دکتر
حکیم زاده، مرکز آموزش علمی- کاربردی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



مرکز آموزش علمی - کاربردی
معلولین و سالمندان کهریزک