

ماهنامه مرداد مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت
سال دوازدهم شماره ۱۴۹



شناسنامه :

مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت
دکتر محمود نگهبان سلامی
دکتر فرشاد ژبان - سمانه ملکی
وجیهه رودگلی

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سر دبیر، مقالات و ویراستار
صفحه آرایی

نمایه:

- ۱ ۱۰ روش پیشنهادی برای کار آفرین کردن کودکان
- ۳ ۱۳ تغییری که برای داشتن زندگی موفق باید پس
- ۵ اگر این ۱۰ مشکل را در رابطه تان دارید، مجبور نیستید.....
- ۷ ۷ تابلو موفقیت در اتاقان
- ۹ افسردگی خندان
- ۱۰ شایعاتی که نباید درباره افسردگی باور کنید
- ۱۱ پندها
- ۱۲ معرفی کتاب
- ۱۳ اگر از تزریق واکسن می ترسید، این بازی را

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بَابُ الشَّهَادَةِ

با صلواتش بر نخبینزد حضرت فغان از عاشقان
طایق لبروی محرم را حلالی دیگر است



ده روش پیشنهادی برای کارآفرین کردن کودکان



پژوهشگران معتقدند این وظیفه والدین است که به فرزندان خود کمک کنند تا مهارت‌های آنها توسعه یابد. آنچه که والدین باید به کودکان خود برای افزایش توان کارآفرینی آنها انجام دهند به این شرح است:

آموزش سواد مالی را از کودکی شروع کنید

سواد مالی چیزی است که امروز همه کودکان باید داشته باشند. متأسفانه، مدارس در آموزش این مهارت به کودکان توجه کافی ندارند. این مساله را به حال خود رها نکنید. از همان دوران کودکی به کودکان خود در مورد پول بیاموزید. به فرزندان خود در مورد پس انداز و سرمایه‌گذاری آموزش دهید و به آنها نشان دهید که چگونه می‌توان از پول برای کسب درآمد بیشتر استفاده کرد.

به آنها یاد دهید در اطرافشان توجه کنند

به بچه‌های خود کمک کنید تا بشناسند که دنیای اطراف آنها پر از فرصت‌های شغلی است و یافتن آنها فقط به مشاهده دقیق و خلاقیت نیاز دارد. آنها واقعاً نیازی به استخدام ندارند. کامرون هرولد، در سخنان الهام بخش خود از TedTalk درباره چگونگی تربیت او در کودکی به عنوان یک کارآفرین که همین کار را برای فرزندانش نیز انجام می‌دهد، گفت که او به بچه‌های خود می‌گوید کارهایی را که باید در خانه انجام شود، پیدا کنند و به او بگویند. پس از آن، آنها مذاکره می‌کنند که هزینه انجام آن کار باید چقدر باشد.

همچنین می‌توان از کودکان خواست برای ایجاد پروژه‌های کوچک مانند فروش اسباب بازی‌های قدیمی خود به صورت آنلاین آنها را برای کارآفرینی تشویق کرد. این اقدام به آنها می‌آموزد که چگونه قیمت‌ها را تعیین کنند، بازار را به خوبی بسنجند، کلاهبرداران را تشخیص دهند. این کار کودکان را درگیر دنیای واقعی می‌کند.

کنجکاوی و حس جستجوگری کودکان را تحریک کنید

کودکان را ترغیب کنید که ذهن کنجکاوی داشته باشند و دائماً سوال کنند. نگذارید راه حل‌های یکسان برای مشکلات داشته باشند. به فرزندان اجازه دهید در اجتماع خود گشت بزنند و با رعایت نکات واضح و رعایت نکات ایمنی با افراد از هر طیف زندگی درگیر شوند.

تعیین هدف و برنامه‌ریزی

تعیین هدف و برنامه‌ریزی بخشی جدایی ناپذیر در موفقیت کارآفرینی است. به کودکان بیاموزید که اهداف (خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع‌بینانه) را تعیین و این اهداف را محقق کنند. از آنها بخواهید پنج هدف یا هدف اصلی خود را تعریف و یادداشت کنند. مطالعات نشان می‌دهد که تحقق اهداف مکتوب بیش از ۸۰ درصد بیشتر است.

اصرار به کار تیمی

موفق‌ترین کارآفرینان بارهای سنگین را برون‌سپاری می‌کنند و یکی از بهترین راه‌های ارتقای کار تیمی از سنین پایین، ترغیب بچه‌ها به شرکت در ورزش است. ورزش می‌تواند یک کلاس عالی برای اصول و ارزش‌های کارآفرینی باشد.

به ابتکار عمل شخصی و کار با کیفیت بالا پاداش دهید

اصرار داشته باشید که فرزندان شما ابتکار شخصی داشته و کارهایی با کیفیت بالا را هر بار اعم از مشق شب، کارهای خانه یا فعالیت‌های فوق برنامه تحویل دهند. انجام دادن کار به بهترین صورت در هر کاری به معنای مسئولیت‌پذیری آنها است و به موفقیت کلی آنها کمک می‌کند.

کودکان را تحت تأثیر قرار دهید تا هنگام شکست خوردن یاد بگیرند

در مدرسه، کودکان می‌فهمند که شکست بد است. اما در صحنه کارآفرینی اگر یک درس مثبت آموخته شود، شکست می‌تواند خوب باشد. به جای اینکه فرزندان خود را به دلیل ناکامی در کار خود سرزنش یا مجازات کنید، سعی کنید با آنها در مورد عواملی که منجر به شکست می‌شوند، بحث کنید و روش‌های طوفان مغزی را برای جلوگیری از تکرار آن در آینده مطرح کنید.

تقویت مهارت‌های ارتباطی مؤثر

برقراری ارتباط مؤثر به بچه‌ها این امکان را می‌دهد تا عقاید خود را بیان کرده و نظر خود را به گونه‌ای بیان کنند که آنچه می‌گویند به وضوح درک شود. این به آنها در زندگی شخصی و شغلی خود کمک می‌کند.

حمایت از دیگران برای بازگشت به زندگی

به کودکان ارزش کمک به دیگران را بیاموزید. زندگی همیشه مربوط به شما، نیازها و راحتی شما نیست. زندگی همچنین به معنای ترک دنیا نیست.

خود برای آنها الگو باشید

بسیاری از کارآفرینان معتقد هستند که مهمترین چیزی که آنها را تحریک کرده است تا به موفقیت در کارآفرینی برسند، تأثیری است که آنها از والدین خود گرفته‌اند.

۷- سعی نکنید همه را راضی نگه دارید

بعد از ۳۰ سالگی دیگر لازم نیست به دنبال راضی نگه داشتن همه از خود باشید. در این برهه از زندگی بهتر است با دقت بیشتری در انتخاب دوستان و روابطتان دقت کنید. در واقع لازم نیست با افرادی که با شما رفتار خوبی ندارند مهربان باشید. چه سعی کنید تعداد دوستان خود در فیسبوک را به کمتر از ۵۰ نفر برسانید و چه تصمیم بگیرید وقت بیشتری را با افرادی که شما را شاد می کنند بگذرانید، بسیار مهم است که روی زمان و انرژی خود با دقت و هوشمندی بیشتری سرمایه گذاری نمایید.

۸- از مقایسه کردن خود با دیگران دست بکشید

مقایسه کردن خود با دیگران می تواند از قابلیت تولید شما بکاهد. این تاثیر منفی بدان دلیل ایجاد می شود که دیگران شادتر و دارای مشکلات کمتر از آنچه که در واقع هست به نظر می رسند.

۹- به خاطر اشتباهاتان خود را ببخشید

خودتان را به خاطر اشتباهاتی که در گذشته کرده اید ببخشید. همه ما اشتباه می کنیم. روی اشتباهات گذشته تمرکز نکنید، از آن ها درس بگیرید، فراموششان کرده و به سمت جلو حرکت کنید

۱۰- ارزش های خود را تعریف کنید

اجازه ندهید دیگران شادی و موفقیت را برای شما تعریف کنند. مهم ترین موضوع در این مرحله از زندگی روشن کردن اولویت های واقعی شماست.

۱۲- تمیز کاری را شروع کنید

داشتن یک سبک زندگی مینیمالیستی همه چیز را بهتر خواهد کرد. کار را با مرتب کردن شروع کنید و تنها وسایلی را نگه دارید که در شما شادی ایجاد می کنند و بقیه چیزها را دور بیندازید یا از دید خود دور کنید.

۱۳- از قضاوت کردن دیگران دست بکشید

اگر شما نیز زیر ذره بین دیگران قرار می داشتید بدون شک احساس خوبی پیدا نمی کردید. هر یک از ما اشتباهات و نقطه ضعف های خاص خودمان را داریم. سعی کنید مهربان و فروتن باشید. زندگی دیگران به ما ربطی ندارد.

سزده تغییری که برای داشتن زندگی موفق، باید پس از ۳۰ سالگی در خود ایجاد کنید

۳- ورزش کردن به صورت مرتب را آغاز کنید

بعد از ۳۰ سالگی تا جایی که می توانید فعالیت بدنی داشته باشید. مهم نیست که این کار پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، وزنه برداری کردن، کوهنوردی یا شنا باشد. پس از ۳۰ سالگی، بدن رفته رفته توده ماهیچه های خود را از دست می دهد به همین دلیل ورزش کردن پس از این سن بسیار اهمیت دارد

۴- شروع به پس انداز کنید

شروع کردن زود هنگام پس انداز کردن پول بدین معنی است که زمان بیشتری برای پس انداز کردن در اختیار دارد.

۵- رویای زندگیتان را دنبال کنید

دنبال کردن رویاهای زندگیتان را به تاخیر نیندازید. می خواهید خانه بخرید؟ بچه داشته باشید؟ کتاب بنویسید؟ یکی از این اهداف را انتخاب کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید. به خود بگویید که از الان تا پایان سال برای رسیدن به این هدف خاص چه کارهایی می توانم انجام دهم و دست به کار شوید.

۶- از چیزهایی که دارید لذت ببرید

مطالعات روانشناسان نشان داده زوجینی که از یکدیگر و تلاش هایشان تشکرهای ساده و معمولی داشته اند شانس بیشتری برای داشتن زندگی شاد و ماندن در کنار هم داشته اند..



سم والتون کمپانی بزرگ والمارت را در سن ۴۴ سالگی تاسیس کرد و جولیا چایلد اولین کتاب آشپزی خود را در سن ۶۰ سالگی منتشر نمود پس فکر نکنید که با عبور از سن ۳۰ سالگی دیگر همه چیز برای آینده شما شکل گرفته زیرا هنوز راه زیادی در پیش دارید. اگر به تازگی به ۳۰ سالگی رسیده اید کارهایی که در دهه چهارم زندگی خود انجام می دهید نقش مهمی در آینده شما خواهد داشت

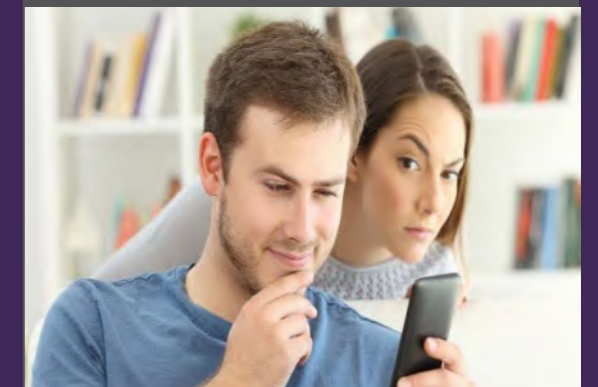
۱- از سیگار کشیدن دست بکشید

تحقیقات نشان می دهد افرادی که پیش از سن ۴۰ سالگی از کشیدن سیگار دست می کشند با ۹۰ درصد خطر مرگ کمتری نسبت به کسانی که پس از این سن نیز به سیگار کشیدن ادامه می دهند مواجه خواهند شد.

۲- هر روز رأس یک ساعت به رختخواب بروید و بیدار شوید

کارشناسان بر این باورند که اگر حتی برای چند روز نیز بیشتر از همیشه بخوابید، ریسک تنظیم مجدد ساعت بدن شما و تغییر سیکل آن بالا خواهد رفت و بدین ترتیب در ساعات آینده روز احساس خستگی خواهید کرد. با تبعیت از یک برنامه منظم و روتین به رختخواب رفتن و بیدار شدن، از یک عمر مشکلات مربوط به خواب جلوگیری کنید.

اگر این ۱۰ مشکل را در رابطه‌تان دارید، مجبور نیستید آن رابطه را تحمل کنید



۱. بی‌احترامی کلامی

یک رابطه سالم قبل از هر چیز با احترام متقابل شروع می‌شود. نباید هیچوقت کسی که بددهنی می‌کند، تحقیرتان می‌کند یا باعث می‌شود به هر ترتیبی احساس ناراحتی کنید را تحمل کنید.

۲. کنترل‌گرایی

اگر طرفتان نمی‌تواند تحمل کند که بدون اینکه به شما تهمت بزند از جلو چشمانش دور باشید، به هیچ عنوان مجبور به ادامه رابطه با او نیستید. هیچوقت نباید کسی را که فکر می‌کند باید شما را در هر نقطه از زندگی‌تان کنترل کند تحمل کنید.

۳. بی‌اعتمادی

اعتماد متقابل برای بقای هر رابطه‌ای لازم است. اگر نمی‌توانید به طرفتان اعتماد کنید. یا باید در مورد این موضوع با او حرف بزنید یا قبل از اینکه این بی‌اعتمادی عمیق‌تر شود، از آن رابطه بیرون بیایید.

۴. آویزان بودن

البته احساس خواسته شدن در یک رابطه کاملاً طبیعی است ولی اگر مراقب نباشید ممکن است بیش از اندازه شود. بیشتر افراد از بودن با کسی که در بعضی کارهایش درخواست کمک می‌کند یا هرازگاهی نیاز به در آغوش گرفتن یا در دودل کردن دارد، لذت می‌برند. اینها در رابطه کاملاً طبیعی است، ولی چیزی که طبیعی نیست فرد آویزان است که به نظر می‌رسد بدون شما قادر به انجام هیچ کاری در زندگی‌اش نیست. کسی که هیچ استقلال شخصیتی در کنار شما از خود نشان نمی‌دهد، یک علامت هشدار است.

۵. اولویت ندادن به شما

با اینکه زندگی به جز رابطه قسمت‌های مهم دیگری هم دارد، ولی طرف‌مقابلتان باید به شما نسبت به مسائل دیگر زندگی‌اش اولویت دهد.

۶. منفی‌گرایی

داشتن نگرش منفی در زندگی منجر به داشتن افکار منفی و در نهایت ذهنی منفی خواهد شد. کسانی که روی نقاط منفی مسائل تمرکز می‌کنند معمولاً انرژی کمتری دارند، دیگران را بخاطر مشکلاتشان مقصر می‌دانند و به طور کلی، افراد جالبی برای معاشرت نیستند.

۷. عدم دسترسی احساسی

طرف مقابل شما باید همیشه از نظر احساسی در دسترس شما باشد، در غیر این صورت نمی‌توانید یک رابطه موفق با او داشته باشید. اگر احساس ناامنی کند یا برای ابراز احساساتش خجالت بکشد، یعنی مشکلات عمیقی دارد که قبل از وارد شدن به یک رابطه باید به آنها رسیدگی کند.

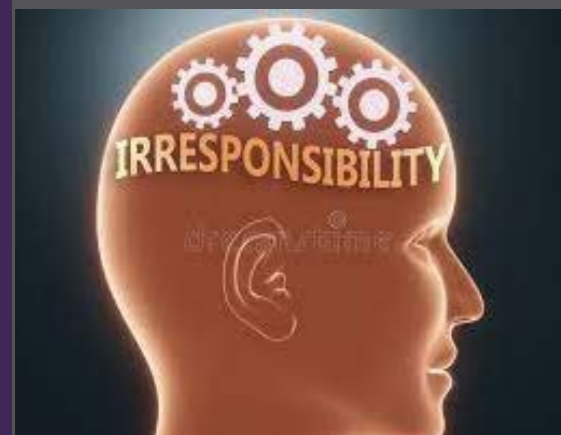
۸. کسی که به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد

هر دو شما باید برای حرف زدن صادقانه و آزادانه با هم احساس راحتی کنید. اگر طرفتان از آن دسته افراد است که فقط خودش حرف می‌زند طوری که شما احساس می‌کنید عقاید و افکار شما هیچ اهمیتی ندارد، یعنی برای شما بعنوان یک انسان ارزشی قائل نیست.

۹. کسی که از رویاها و اهدافتان حمایت نمی‌کند

۱۰. بی‌مسئولیتی

و آخر اینکه نباید هیچوقت کسی که تمایلی به زیر بار مسئولیت رفتن ندارد را تحمل کنید.



۷ تابلو موفقیت در اتاقتان



تابلو آینه:

قبل از هر کاری
بازتاب آن را ببینید

تابلو ساعت:

هر دقیقه با ارزش است

تابلو سقف:

اهداف بلند داشته باش

تابلو در:

در راه هدف نهایت سختی ها را تحمل بده
و کنار بزن

تابلو پنجره:

به دنیا بنگر

تابلو تقویم:

به روز باش

تابلو دریچه کولر:

خونسرد باش

افسردگی خندان

یک اصطلاح جدید در حوزه علم روانشناسی است که با وجود یک مشکل واقعی برای مردم در هیچ یک از کتاب‌های روانشناختی مطلبی در این زمینه نوشته نشده است.

عموم مردم در مواجهه با کلمه افسردگی یک شخص غمگین خمیده و ژولیده را تجسم می‌کنند، اما واقعیت افسردگی خندان این است که با شخصی خندان و خوشرو روبرو هستیم و اکثر مردم به این نوع افسردگی

مبتلا هستند که با خنده و روابط معمولاً شاد این موضوع را پنهان می‌کنند. از دلایل شناخته نشدن و بی توجهی افسردگی خندان می‌توان به مخفی کاری که در این بیماری وجود دارد اشاره کرد یعنی اینکه افراد در حین اینکه روابط بسیار شاد و معمولی دارند حاضر نیستند مشکلات و غم خود را مطرح کنند و این نوع افسردگی را به عنوان یک راز درون خود نگه می‌دارند علائم کلاسیک افسردگی خندان: چنانچه در یک بازه زمانی دچار تغییر اشتها، کم خوابی، افزایش یا کاهش شدید وزن، ناامیدی و عدم علاقه به انجام کار خود شدید حتماً به یک روانشناس مراجعه کنید. چرا افراد افسردگی خود را پنهان می‌کنند: چنانچه قدری ریز بینانه‌تر به این افراد نگاه کنیم متوجه خواهیم شد چنین افرادی نمی‌خواهند خود را به دیگران تحمیل کنند یعنی همسر و خانواده اینکه از دیگران مراقبت می‌کنند، اما نمی‌خواهند کسی از آن‌ها مراقبت کند یا چنین افرادی به دلیل اینکه توسط همسر و خانواده خود طرد نشوند از بروز واکنش و گفتن جمله من افسرده‌ام می‌ترسند که در این زمینه نقش موثر خانواده‌ها در ارتباط و درک یکدیگر بسیار مورد تاکید است؛ همچنین فعالیت رسانه‌های عمومی در این زمینه بی تاثیر نیست به عنوان مثال فضای مجازی تصاویر غیر واقعی افرادی که همیشه در حال خنده و شادی هستند را منتشر می‌کنند و باعث ایجاد چنین باوری در فرد می‌شود که همه افراد زندگی شاد، آرام و موفقی دارند و فقط من هستم که مشکل سلامت روان در زندگی دارم. نتیجه این کار در تنهایی و ابتلای فرد به افسردگی خندان مشاهده می‌شود.



شایعاتی که نباید درباره افسردگی باور کنید!



افسردگی یک بیماری پزشکی است و مربوط به تغییراتی است که در مغز روی می‌دهد و همانند بیماری‌های دیگر معمولاً با درمان مناسب بهبود می‌یابد.

شایعه: درمان افسردگی به معنی مصرف مادام‌العمر دارو است: با وجود شایعات در مورد پروزاک، داروها تنها یکی از ابزارهای مورد استفاده برای بهبود خلق افسردگی هستند و کمک گرفتن برای درمان افسردگی به معنی مصرف دارو نیست. در واقع مطالعات نشان می‌دهند گفت‌وودرمانی و نیز مصرف دارو برای افسردگی‌های خفیف تا متوسط، موثر است. حتی اگر از داروهای ضدافسردگی استفاده کنید، احتمالاً لازم نیست تمام طول عمر خود مجبور به استفاده از آن باشید. پزشک به شما کمک می‌کند زمان مناسب توقف دارو را مشخص کنید.

شایعه: افراد افسرده زیاد گریه می‌کنند: همیشه این طور نیست. برخی افراد هنگام افسردگی گریه نمی‌کنند یا حتی خیلی غمگین نیستند بلکه از نظر هیجانی تهی هستند و احساس پوچی و بی مصرف بودن می‌کنند. افسردگی حتی اگر بدون علائم محسوسی باشد، اگر درمان نشود فرد نمی‌تواند از زندگی لذت کافی ببرد و افسردگی او بر خانواده‌اش تاثیر می‌گذارد.

شایعه: با سخت‌کوشی می‌توان بر افسردگی غلبه کرد: افسردگی تقریباً در یک‌ششم افراد، زمانی در طول زندگی اتفاق می‌افتد. بنابراین درمان‌های خانگی و شایعات و حقایق درباره آن بین مردم رایج است. یکی از این باورها این است که خود را در کار غرق کنید تا احساس بهتری پیدا کنید. در موارد خفیف احساس غمگینی این ممکن است واقعا موثر باشد اما افسردگی موضوع دیگری است. کار زیاد خود یکی از علائم افسردگی به‌خصوص در مردان است.

شایعه: افسردگی یک بیماری واقعی نیست: افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است و یکی از مهم‌ترین علت‌های ناتوانی در بزرگسالان به شمار می‌آید اما ممکن است با احساس غم معمولی به اشتباه گرفته شود.

شایعه: افسردگی فقط ترحم به خود است: سرسختی و قدرت روحی روانی در فرهنگ ما مورد ستایش است و هر کسی که شکوه‌ای داشته باشد، فوراً بر او برچسب منفی زده می‌شود. اما افرادی که افسردگی بالینی دارند، تنبل نیستند و برای خود احساس تاسف نمی‌کنند. همچنین نمی‌توانند افسردگی را از خود دور کنند.

معرفی کتاب



چهار اثر فلورانس

چهار اثر فلورانس اسکاول شین کتابی که در ایران تا به حال بیش از ۶۰ بار مورد چاپ قرار گرفته و خوانندگان بسیاری هم داشته است. نویسنده این کتاب که در حقیقت نام خود را بر روی کتاب گذاشته است، فلورانس اسکاول شین است، نقاش، خطیب و سخنرانی که در آمریکا شهرت بسیار زیادی داشته است.

موضوع کتاب چهار اثر از فلورانس

چهار اثر فلورانس اسکاول شین به لحاظ ساختار محتوایی و معنایی اش در دسته کتبی قرار می گیرد که کمک کننده به افراد در زندگی اند و تابحال برای افراد بسیاری موفق واقع شده است. در بیانی ساده تر باید شاهکار اسکاول شین را به عنوان کتابی خود یار برای خوانندگان معرفی کرد. در سراسر جملات چهار اثر فلورانس شین می توان اشاره به رهنمودهایی برای هشیاری ذهن یا هشیاری برتر که یک ویژگی اکتسابی است را مشاهده کرد. در حقیقت رمان اسکاول شین چه در کتاب چهار اثر فلورانس و چه در دیگر کتبی بجا مانده از وی، تمام تلاش به بیان قدرت ذهن برتر و هوشیار شده است.

کتابی که از جمله پر خواننده ترین کتب دنیاست و تابحال به بسیاری از زبان های زنده دنیا ترجمه شده است و برای اولین بار در ایران در سال ۱۳۷۳ ترجمه و منتشر شد. این کتاب دقیقاً مشابه با عنوان که دارد، یعنی ۴ اثر فلورانس، دقیقاً در ۴ بخش مختلف نوشته شده است که هر یک در باب یکی از درس های عمیق زندگی است.

- روزی مردی داخل چاله ای افتاد و بسیار دردمش آمد ...
- یک پدر روحانی او را دید و گفت :حتما گناهی انجام داده ای!
- یک دانشمند عمق چاله و رطوبت خاک آن را اندازه گرفت!
- یک روزنامه نگار در مورد دردهایش با او مصاحبه کرد!
- یک یوگیست به او گفت: این چاله و همچنین دردت فقط در ذهن تو هستند در واقعیت وجود ندارند!
- یک پزشک برای او دو قرص آسپرین پایین انداخت!
- یک پرستار کنار چاله ایستاد و با او گریه کرد!
- یک روانشناس او را تحریک کرد تا دلایلی را که پدر و مادرش او را آماده افتادن به داخل چاله کرده بودند پیدا کند!
- یک تقویت کننده فکر او را نصیحت کرد که: خواستن توانستن است!
- یک فرد خوشبین به او گفت : ممکن بود یکی از پاهات رو بشکنی!
- سپس فرد بیسوادی گذشت و دست او را گرفت و او را از چاله بیرون آورد...!

آنکه می تواند، انجام می دهد و آنکه نمی تواند، افتاد می کند.

همه به مشاوره نیاز مندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت ارائه خدمات

مشاوره ای برای همکاران رسمی شرکت ملی، ستاد وزارت، شرکت

های تابعه نفت و خانواده محترم ایشان از طریق مراکز مشاوره معتبر

در سطح شهرستان

باماتاس بکسیرید: ۶۶۷۲۲۳۰۷-۶۶۷۲۲۳۰۸

آدرس: خیابان جمهوری، نرسیده به پل حافظ کوه پنجا، مرکزی، ششم وزارت نفت



اگر از تزریق واکسن می ترسید، این بازی را انجام دهید!

به گزارش سایک نیوز به نقل بهداشت نیوز، افراد مبتلا به ترس از سوزن از وحشت زدگی یا حملات پانیک و گریه ناگهانی رنج می برند که این امر تزریق را بسیار دشوار می کند. برخی از افراد از تپش قلب و غش نیز رنج می برند. اینها واکنش های دستگاه عصبی خودگردان است که کنترل آن علائم را دشوار می کند. دستگاه عصبی خودگردان (Autonomic nervous system) در برگیرنده آن دسته از نورون های حرکتی است که فعالیت ماهیچه های صاف، تراوش غده ها، تپش قلب و روی هم رفته کنش اندام های درونی را ساماندهی می کنند. این سامانه به طور کلی غیرارادی بوده و بر اندام درونی بدن تأثیر می گذارد.

“الیزابت هویس این تی ولد” (Elisabeth Huis in ‘t Veld) استادیار هوش مصنوعی، استارت آپ “AINAR” را به طور خاص برای توسعه این برنامه و کمک به این افراد تأسیس کرد. وی تغییرات صورت اهداکنندگان خون در بانک خون “Sanquin” را هنگامی که افراد پس از اهدای خون حالشان بد می شد با استفاده از آشکارساز فرسوخ یا دوربین تصویربرداری حرارتی مورد بررسی قرار داد و سپس این تصاویر را در الگوریتم این برنامه قرار داد.

این برنامه بازی از دوربین سلفی گوشی هوشمند برای تجزیه و تحلیل حالات صورت استفاده می کند. این تصاویر در یک پازل به صورت رنگ های مختلف نمایش داده می شوند. هنگامی که کاربر علائم اضطراب، استرس یا غش در خود دارد این پازل به رنگ قرمز و هنگامی که احساس آرامش می کند پازل به رنگ آبی در می آید. کاربر این کار را انجام می دهد تا سعی کند قبل از اینکه چیزی تزریق کند احساسات خود را کنترل کند و آرام شود.

برنامه “AINAR” هم اکنون در دسترس است و می توان دستورالعمل های دانلود آن را در سایت اینترنتی “AINAR” پیدا کرد. این برنامه با کمک بازخورد کاربران بیشتر توسعه خواهد یافت. هویس این تی ولد امیدوار است این برنامه تا قبل از تابستان در دسترس همه قرار گیرد.