



جزوه باما

دانلود جزوات، نمونه سوالات
و پروپونته‌های دانشگاهی

Jozvebama.ir



2- سال دوم زندگی ۲ سالگی = ازاد خانه خود را کاملاً استقلال - شش و شش - نرنگ

3- ۳ تا ۶ سالگی - همه اطرافیان - استراحت عمل (خود می بخون بدید) - حفظ (کتاب) کناد

4- ۶ سالہ تا بلوغ - وہ سالانہ (نفسِ غریبہ، نفسِ شہوانیہ) کی طرف سے - حقارت

نمبر 50۔ - نوجوانی - حسالت - ہوتے پہلے سہلے - سردی کے

6۔ جوانی (نوجوانی) میں حکمران - مست - انتہا

7. سانسالی - نسل بعد از خود - (حد در حد) (نور زندگی) - رکود - اجتماع

8۔ مری - سیرت - بہارِ مسیحی - نامہ مری

ہوتے انٹرفیس : رفتاروں نامیہ

هویت مستقر : خود کیمیش

جان دوست

الحمد لله الذي هدانا لهذا
 بعد ما كنا من قبله غافلين

لکھنؤ

① ہوت کتب (انکشافِ فہر) ← اعداد بہ نفس ہاں .

⑤ هوست پس رس ← هیچ جانیه را حل نمی کند زیرا از صلب برای او قسم می گیرند .
(نور خورشید هیچ چیز را حل نمی کند و آتش هم هیچ دهنی ندارد)

(۳) هویت ابراهیم ۵ (عمران ماعتج) می‌کند و در نتیجه نفسیه (نقشه شخصیت خود را شکل دهد) .
بی هدف و هدفمند ، بر خیال .

(۴) خوشتر بانی ۵ دکتر جان هستند و به نتیجه نرسیدند و فرد با خودش درگیر است و عارضه دارد .
خطری و رقابت طلب هستند .

عزت خلایق

خلایق عاطفی ← احساس بر علائق و بنگار

خلایق روان ← همسایه اوست من هست و هیچ وقت ما نیست .

خلایق استقامتی ← زین دشمن از نظر مالی ، دکان ، خارج و ... قطع اثر آن می‌کند
باید خلایق عاطفی باین از علت های خلایق عاطفی است .

خلایق اجتماعی ← ها در جمع های بزرگ وارد می‌شوند ولی با طبعی گزند Sahand

طلاق جنم والدی ←

طلاق قانونی و رسمی ← تکرار دای زوجین از ہم جدا ہوں گے

بہتر ہے اگر کسی کہ آسیب ہو جائے بعد از طلاق کا از نظر آسیب پذیری:

1- تعداد

2- مرمان

3- زنان

دوره پیری از دہان قبل از ۷ سال منافع ندارد

دوره اول دہان (۱) تا ۱۰ سال منافع دارد

دوره دوم دہان (۲) بعد از ۱۰-۱۲ سال

- نگاہ سازش و فغان و مرمان در حق طلاق و خود شناسی

- در کار خودتون را غور کنید کہ باعث ہے اون موضوع حل ہونے

- محل خودتون را ترک نہ

- مراغہ ہر نفس بھی نہ دے ۔

اعمار بہ نفس ہے توانی و باور بہ آن
عزت نفس ہے احساس خود از زمیندی

که به حیران است

دوسه بیکاری ده افراد را که خودکشی می‌کنند؟

علاقه به خودکشی ← علاقه به از بین رفتن درد از طریق مرگ

عوامل خودکشی

① موقعیت - چیز باعث شد که به خودکشی بپردازد.

② درک احساسات فرد.

③ دوسه بیکاری و افرادی که خودکشی می‌کنند.

④ برای جلب توجه / انتقام از اطرافیان / ایجاد عذاب وجدان / انجام می‌دهند
↓
کار می‌کنیم که فرد درنده کند و بزرگتر
عزت نفس فرد را بالا می‌بریم

عواملی که در خودکشی تأثیر دارد:

جنسیت خانم بیشتر خودکشی می‌کند اما آقایان ریه
خودکشی موفق‌تری دارند.
سن و افراد جوان بیشتر دست به خودکشی
می‌زنند.
تاهل : افراد که می‌دهند در خودکشی بیشتر
مستعمل : هر قدر مستعمل مانا تر شود، خطر تر
می‌شود.

خصوصیات مشترک خودکشی ها

هدف مشترک ۱ ← حل مسئله (در مسئله)
۲ ← حذف فکر و خیال

۳ عمر ← در جوانی که دارند

۴ نیازهای ناکام مانده روانشناختی

۵ کنش مقلدای ← ترس و احتیاج

۶ از قبیح اطلاع می دهند

- بیدار کردن حمایت های درونی

- شریک شدن فرزندان

- اطلاع دادن به خانواده

- دور کردن وسایل خطرناک

الوقوعی دچار بلاهای جسمی و روانی می‌شود و گرفتار بحران‌های جسمی افتاده بود

۱- مراجع حیوانات خود را ابله‌زاند و احساساتش را بدین‌گونه دهد

۲- اطلاعات صحیح و نادرست به مراجع

۳- اجازه ندهیم خدا حافظ صورتش را (الترتیب و سالم است و غیره) دعوت کند (توانیم نشان دهیم)

۴- روان در حالتی که در اتاق درمان نماند در سایر اتاق‌های بیمارستان هم باشد

۵- اجازه ندهیم که فردی که دچار بحران جسمی شده و ضعیف شده به معنویت

از همان افرادی که دچار بحران هستند کمک بگیریم برای افراد دیگری که در بحران هستند

نوع درمانی (معمول)

نوع درمانی - مثال

رفتار کار - طریقه - اتاق درمان

هدف = درمان یک اختلال یا مشکل

هدف = شناسایی نقاط قوت - سازگاری

بسیار بودن حمایت‌های محیطی

بزرگداشتن فرد به عملکرد مثبت از بحران

در نظر گرفتن رابطه به شخصیت - نوزاد و عملکرد با بدن

(آموختن) بهتر است که مراجع به مرحله عمل برسد و در

بستر درمان بماند

تا به مرحله عمل برسد و در بحران نماند و با بدن و احساساتش افراد دیگر را کمک کند

صفت‌ها دارد: ۱- افکار مزاحم (غیردائم، تصاویر و اتفاقات در ذهنش تکرار می‌شود)

۲- اجتناب / از همه چیز که لو مانده را به یادش می‌آورد، دوری می‌کند

۳- خلق صفت، قطع شدن ارتباط اجتماعی

۴- حالت فیزیولوژیکی و بی‌اختیار (همیشه لویش به زندگی که تجربه می‌کند و نمی‌داند)

این علائم صلاحیت باید اِجاه در فرد باشد تا بتوانیم علائم PTSD دارد.

- در حال حاضر PTSD را در زیر گروه اختلال استرس طبقه بندی می‌کنند:

- ① اختلال استرس حاد - در مقابل استرس حاد وجود می‌آید
- ② اختلال استرس مزمن - با تکرار
- ③ اختلال استرس PTSD

ملکیت:

سوال اول: نقش نه نقش (عورت نه نقش) .
 دوم: زن تواند به راقی درخواست هائش را بیان کند . (درخواست های عادی)
 سوم: احساسات خود را بیان کنیم (احساسات مقرر و یا نیست)
 چهارم: به راقی به رابطه ای را شکل دهیم، ادامه دهیم و گسترش دهیم و اگر مورد آسین بکار داریم
 آن را قطع کنیم.

۲- نوع سبک رابطه داریم:

۱) سبک مستقلانه: فرد تمام احساساتش را بیان نمی کند و در خود نگه می دارد

۲) سبک بیخاشدانه: سؤا لهای مابین را دوستی می دهد بیان می کند
 رضایت خودشان خیر مهم است، برای خودشان
 رضایت خودشان در اولویت است.

۳) مستقل - بیخاشدانه: عشق خاموش دارد. احساسات خود را به صورت عجز
 بیان می کند. (با نشی و نشانه بیان می کند)

۴) سبک مابعدانه

حقوق

- ۱- ابدان احساسات
- ۲- اشتباه کردن
- ۳- تغییر نظر
- ۴- حق اشتغال
- ۵- حق عدم ارائه دلیل برای توجیه رفتار
- ۶- حق نه گفتن در برابر درخواست دیگران
- ۷- حق ندانم مسئول اشتباه دیگران را به عهده بگیر
- ۸- شکست نمی شنوی
- ۹- حق درخواست دادن

حقوقی ندارند ؟ (سوانح احساسات)

۱- حقارت و خودکم بینی (این حق حقارت و خودکم بینی در این سوانح احساسات به حالت سیاه است)

۲- ترس از دست دادن روابط (آسیب دیدن روابط سوانح احساسات)

۳- احساس گناه در باره نه گفتن

۴- آبراز قبولی دیگران به باز نشمار، فریاد خود قول هست

خود خواص به میز که به طرفه می تواند آسیب بزند

۵- همه باید از من خوشنود باشند این فن قلم نگارش این است که همه باید از او راضی باشند

۶- باید فواید و مضرات را به فردان آموزش دهیم. و این کارها عبارتند از:

- برای سوانح شناخت ← از بررسی سوانح استفاده می‌کنیم. (با گفتن سوانح و آموزش‌ها را به والدین می‌دهیم)

- اگر سوانح احساس بود ← فرد باید درمان کند.

- اگر سوانح شناخت بود ← این سوانح را نشان می‌دهیم و سعی در رفع

باعث می‌شود فرد را به فردان می‌دهیم.

از افراد مختلف آنها از بین می‌گیرد (و برخی افراد که قاطعیت ندارند؟)

۱- خودنذاره متغی

۲- اگر فردی نسبت به هر ناطق را بگوید به دست افشردگی می‌دهد.

۳- کسی که قاطعیت ندارد استعجاب می‌کند (فردی که قاطعیت ندارد است)

۴- بیماری‌ها سبب سوانح می‌شوند

۵- افراد در نظم می‌بایند خود را در نظر داشته باشند

۶- اگر افراد توانایی کمتری داشته باشند (از افراد با کمترین توانایی) و یا با بیشترین توانایی

اوں حق ها باید در کنار همنار ها باشد ، در غیر این صورت دچار هیچ در می شود

- اوں قانون جامعه ، اخلاقیات را باید رعایت کنیم .

اوجس هاد کنار قانون ، اخلاقیات ، همنار پس بود .

- قاطعت ← سوخت محور است

۱- اکثر خواهر قاطعت را در خود بوجود میاریم باید آن را بدای خودمون حد بکنیم .

ستون قاطعت

- با قاطعت استایل بدنون را حفظ کنیم . (تماس چشمی ، نوازش زدنون

- با قاطعت هست کنیم

- احساسات خودتون رو در قالب به احساس صحت بیان کنید .

- ما به طور کامل همون را از بین و خارج بیان می کنیم .