

برنام‌پرداز و نگارنده

مجموعه کتابهای

باشگاه مغز



مغز من و رنگ آمیزی

آرامش در ژرفای رنگها

گردآورندگان

گروه مولفان باشگاه مغز

راهنمای عصبی - شناختی

دکتر حامد اختیاری

عصبشناس شناختی

عضو هیات علمی پژوهشکده علوم شناختی

راهنمای روانشناسی

سپیده بخت

کارشناس ارشد روانشناسی

گروه علمی مهر تن

یادتان باشد هدف نهایی این است که از فرایند رنگ‌آمیزی لذت فراوان ببرید. برای این کار باید به جای درگیر شدن در افکار روزمره و تلاش برای حل آن‌ها، پردازش‌های پیچیده‌ی مغزتان را مشاهده کنید و به آن‌ها اجازه بدهید که بگذرند و بروند و در همین حال، از رنگ‌آمیزی و بودن در لحظه‌ی حال لذت ببرید. بنابراین کودک درونتان را آزاد بگذارید و نهایت لذت را از این تجربه ببرید.

سپیده بخت

کارشناسی ارشد روان‌شناسی

پرسشنامه‌ی ارزیابی ابعاد آگاهی درون‌نگرانه (Interoceptive Awareness)

در جدول زیر، فهرستی از جمله‌ها را می‌بینید. لطفاً تعیین کنید هر کدام از این جمله‌ها، به طور کلی، چقدر در زندگی شما صدق می‌کند. بعضی از این جمله‌ها ممکن است ابتدا برای شما پیچیده به نظر برسند. اما تعمق و تفکر در مورد همین جملات به شما کمک می‌کند تا مفهوم پیچیده‌ی آگاهی درون‌نگرانه را بیشتر و بهتر درک کنید. دور هر عددی که به نظرتان درست‌تر است، خط بکشید.

		هرگز					همیشه					
		۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۱	وقتی معذب و تحت فشار هستم، متوجه محل تنش در بدنم می‌شوم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۲	وقتی در بدنم احساس ناراحتی می‌کنم، متوجه آن می‌شوم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۳	متوجه می‌شوم که کجای بدنم احساس راحتی دارم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۴	متوجه تغییرات در تنفس، مانند تند یا کند شدن آن می‌شوم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۵	به تنش یا ناراحتی در بدنم، تا وقتی که شدیدتر نشده باشد، بی‌توجهی می‌کنم (آن را نادیده می‌گیرم).	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۶	حواس خود را از حس‌های بدنی ناخوشایند پرت می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۷	وقتی احساس درد یا ناراحتی دارم، تلاش می‌کنم با قدرت و بی‌توجهی آن را پشت سر بگذارم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۸	وقتی در جسمم احساس درد می‌کنم، آشفته می‌شوم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۹	وقتی هرگونه ناراحتی در بدنم احساس می‌کنم، نگران می‌شوم که یک جای کار می‌لنگد.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۱۰	می‌توانم بدون نگران شدن، متوجه یک حس ناخوشایند بدنی بشوم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۱۱	می‌توانم بدون این‌که حواسم با چیزهایی که اطرافم رخ می‌دهند، پرت شود، به تنفسم توجه کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					
۱۲	می‌توانم آگاهی‌ام را نسبت به حواس درونی‌ام حفظ کنم، حتی اگر پیرامونم اتفاقات زیادی در جریان باشد.	۰	۱	۲	۳	۴	۵					