

دوشنبه ۹ اسفند ۱۳۹۵ • ۲۹ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ • ۲۷ فوریه ۲۰۱۷

روانشناسی شبکه های اجتماعی



مهدیه عربیه – روان‌شناس بالینی

آیا شما از آن دسته افرادی هستید که به جای دید و بازدید و دیدار حضوری وچهره به چهره با اعضای خانواده ودوستانتان از طریق پیامک یا حال واحوال از طریق واتساپ و تلگرام یا ایستاکرام استفاده می‌نمایید؟

گاهی فکر می کنید زندگی بدون شبکه اجتماعی سخت است ولی به این فکر کرده اید که شبکه اجتماعی امکان دارد به روح وروان وجسم شما آسیب شدید وارد نماید .

شاید تکنولوژی به نفع سلامت و روح وجسم شما باشد . آیا تا بحال برایتان پیش آمده تلفن همراه خود را در خانه جا بگذارید یا به اینترنت وصل نباشید احساس اضطراب وکمبود کنید؟ یا خود را ثبت نمایند بعد از نیاز سنجی مشخص شد در صد این نیازها براساس فراوانی سیگار – خواب – غذا بود ، همین تحقیق در سال ۲۰۰۹ در این دانشگاه تکرار شد و جالب بود که این بار یکی از اصلی ترین نیازها استفاده از وسایل الکترونیکی مثل تلفن همراه ولب تاب و اینترنت بود .

از این تحقیق محققان به این نتیجه رسید که مقاومت افراد در مقابل تمایل به چک کردن ایمیل ها وارسلار در شبکه های اجتماعی وکنترل پیامک ها کمتر از مقاومت آنها در مقابل گرایش به سیگار نیست ودریک تحقیق در ژاپن نشان داده شده افرادی که وسواس چک کردن ایمیل ها وپیامک ها ی خود را دارد احتمال اینکه به افسردگی مبتلا شوند دو برابر دیگر افراد می باشد. امروزه اگر افراد روحیه خوبی نداشته باشند سراغ اینترنت و شبکه های اجتماعی

موزیه گرمی-روانشناس بالینی

*اعتماد:

قابل اعتماد بودن ویژگی هایی دارد که عبارت است از:عدم تضعیف پذیرش ، جبران متقابل ، و تثبیتی و تقویت و حمایت و رابطه و صداقت در رابطه ایجاد شده . با توجه به این ویژگی ها همانگونه که ما از دیگران توقع داریم به گونه ای رفتار کنند که به آنها اعتماد کنیم ، خود ما نیز باید در مقابل فردی باشیم که این اصول را رعایت کنیم و دیگران به ما اعتماد کنند و رفتاری انجام ندهیم که اعتماد ایجاد شده بین دو طرف را تضعیف کندو موجبات بی اعتمادی را فراهم کند:زیرا اعتماد امری مهم است که از مورد اعتماد واقع شدن سرچشمه می گیرد ، اگر یکی از افراد در یک رابطه فاقد این ویژگی ها باشند باعث می شود که رابطه اعتماد آمیز بین آنها از بین برود.در واقع دو طرف در یک رابطه باید اعتماد و اطمینان داشته باشند که طرف مقابل آنها در این رابطه قصد صدمه زدن و ضربه زدن از هر نظر را ندارد و در این رابطه کاملا صادقانه رفتار خواهد کرد و این مسئله تنها از طریق شناخت کافی و معمول و معقول افراد از یکدیگر در یک رابطه و همچنین مشخص کردن حد و مرزهایی برای برقراری یک رابطه اطمینان بخش و تداوم آن رابطه از طریق اعتماد و اطمینان طرفین نسبت به یکدیگر امکان پذیر است .

*رفتارهایی که باعث جلب اعتماد دیگران میشود:

رفتار صادقانه ، دروغ نگفتن ، خوش قول بودن ، امانتدار بودن ، معقول و منطقی رفتار کردن ، وفادار بودن این صفت ها که همگی صفت های خوب به شمار می آیند از شما یا فرد طرف مقابل شما انسانی قابل اعتماد و قابل اطمینان می سازد . ما باید این گونه صفت های با ارزش را در خود تقویت کنیم تا بتوانیم روابط سالم و پایداری با اطرافیان خود داشته باشیم .
تقویت این صفات و اهمیت دادن به آنها باعث می شود به عنوان فردی قابل اعتماد در نظر والدین ، دوستان ، همکاران وشناخته شویم . این نکته را هرگز فراموش نکنیم که در بین افرادی که با آنها رابطه برقرار می کنیم پدر و مادر و هسر در درجه اول و سپس خواهر و برادر قابل اعتماد ترین افراد خواهند بود.به طور کلی و جامع اعتماد به عنوان یک گره محکم و مهم شمرده میشود که با توجه به نقشی که در زندگی افراد ایفا می کند پیوند و روابط افراد با یکدیگر را محکم و استوار و پایدار نگه میدارد ، زیرا اصلی ترین ، ابتدایی ترین و مهم ترین گره برای وارد شدن یک انسان به اجتماع اصل اعتماد است.

*چگونه میتوان اعتماد کرد؟

یکی از اصول مهمی که در زندگی باید به آن توجه کنیم و آن را با خود تکرار کنیم این اصل است که «همه افراد خوب هستند ، مگر

آنکه بدی آنها ثابت شود»این یک اصل دینی ، اخلاقی و انسانی است.

البته ما باید این نکته را نیز مورد توجه قرار دهیم که همه انسانها خوب مطلق نیستند بلکه باید انسانها را موجوداتی بدانیم که گاهی هم ممکن است کارهای بدی انجام دهند ، یعنی باید انتظار برخی رفتارها را که باعث آزار ما می شوند را از افراد داشته باشیم . گاهی اوقات ممکن است از فردی که به او اعتماد کرده اید ضربه بخورید و همین مساله باعث ناراحتی و شکست شما می شود.سعی کنید هرگز از روی احساسات و عواطف به کسی اعتماد نکنید ، زیرا ممکن است فردی که از طریق احساسات عاطفی بر روی شما تاثیر گذاشته است و اعتماد شما را جلب کرده است روزی به شما ضربه بزند پس سعی کنید با عقل و منطق بتوانید احساسات خود را کنترل کنید و از روی احساس به کسی اعتماد نکنید تا باعث ناراحتی شما نشود. در امر اعتماد کردن عامل مهم دیگری وجود دارد و آن هم مشخص کردن محدوده و حد و مرز در روابط افراد است.در واقع در رابطه ای که ایجاد می شود و اعتمادی که شکل می گیرد همه چیز متقابل است ولی در سرتاسر این روابط باید محدودیت وجود داشته باشد که به نفع خود افراد است. مثلا نباید اعتماد آنقدر سریع شکل بگیرد که افراد اسرار زندگی خود را در مدت کوتاهی برای یکدیگر بازگو کنند ، زیرا ممکن است یکی از آن افراد به اندازه کافی رازدار نباشد و برای فردی که به او اعتماد کرده اید سعی کنید حدودی را قائل شوید تا در آینده به مشکل نخورید.

*رفتارهایی که باعث بنای اعتماد می شوند

قبول خطر پذیرش دیگران:به این معنی که افرادی که با آنها در ارتباط هستیم و در اطراف ما میباشند را همانگونه که هستند بپذیریم و ین به معنی توجه بی قید و شرط میباشد که باعث میشود افرادی را که در اطراف ما هستند و با آنها ارتباط داریم را با مجموعه ای از صفت ها و ویژگی های مثبت و منفی بپذیریم نه صرفا به خاطر داشتن نکات مثبت شخصیتی آنها و این پذیرش رفتاری باعث مستحکم تر شدن روابط و اعتماد بیشتر افراد به یکدیگر میشود.

پذیرش خود:این مورد گاهی بسیار مهم در شکل گیری یک رابطه اطمینان بخش است زیرا در وهله اول شما باید خودتان را با ویژگی ها و توانایی هایی که دارید بپذیرید و بشناسید تا بدون هیچ نگره تاریکی در وجودتان ارتباطی توام با اعتماد را شکل دهید .زیرا

فقط خودتان نتوانید ویژگی های خود را بپذیرید چگونه انتظار دارید شخص دیگری به شما اعتماد کند و شما را بپذرد.

کاهش حس رقابت ، حسادت و ترس : که باعث می شود شما کاملا صادقانه و بدون حالت تدافعی وبا احساس ترس از چیزی سعی در ایجاد یک رابطه سرشار از اعتماد و آرامش داشته باشید.

شرط زندگی موفق احترام متقابل



ارمغان می آورد . سعی کنید این ارتباط

صمیمی و توام با احترام را با خانواده

همسران نیز حفظ کنید . این یکی از راه های نفوذ به قلب همسران می باشد اگر روابط شما با خانواده او دچار مشکل شود این در طولانی مدت تاثیر منفی بر روابط تان گذاشته و آسیب های جدی به آن وارد می سازد . همچنین در هنگام بروز مشکلات یکدیگر را مقصر ندانسته و سرزنش نکنید می توانید با حضور دلگرم کننده تان کنار هم و حمایت از یکدیگر از پس چالش ها و مشکلات برآید .

*درک درست و احترام متقابل

زن و شوهر هر دو در فرهنگ و خانواده متفاوتی پرورش یافته اند و هر یک علائق ، افکار و نظرات خاص خود را دارند پس مسلما اختلاف نظرهای

روانه‌نامه‌صبح ایران

میتوان شبکه اجتماعی را بدین شکل تعریف

نمود که یک مجموعه ای از نهادهای اجتماعی شامل مردم ، سازمان ها که به وسیله مجموعه ای از روابط معنی دار اجتماعی به هم متصل می باشند با هم در به اشتراک گذاشتن ارزش ها تعامل دارند در شبکه اجتماعی امروز واسط اصلی ، جامعه مجازی آنلاین و ارتباطات کامپیوتر می باشد.

پس شبکه های اجتماعی به افراد این امکان را می دهد که در فضای مجازی به گپ و گفت آنلاین ، پیام های الکترونیک ، انتقال تصویر و صدا که دارای تنوع زیادی هم می باشد خود های زیادی در دنیای مجازی می سازند که در دنیای واقعی و مادی شاید هیچ وجود خارجی نداشته باشند. استفاده از هویت جعلی باعث هنجار شکنی در جامعه است و دیگر هیچ کس دارای حریم خصوصی نمی باشد در این زمان تکنولوژی از فرهنگ و هویت واقعی پیشی گرفته که همین امر باعث بر خورد های غیر منطقی و اصلی بین افراد جامعه را در پی خواهد داشت. متأسفانه یکی از مواردی که در شبکه های اجتماعی رایج گردیده راستی آزمودن همسران می باشد که باعث از بین رفتن اساس زندگی زوج ها در دنیای واقعی گردیده است و گاهی آنها را دچار طلاق عاطفی یا با بگو مگوهای زوچین تا مرز طلاق پیش می برد.

فضای مجازی و شبکه اجتماعی یکی از پدیده های این قرن توسط انسان می باشد که با قابلیت های فراوان بخش های مختلف زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده و هدف اصلی آن برداشتن فاصله ی جغرافیایی میان انسان های سراسر دنیا و ایجاد تغییر و تحول اساسی در ارتباطات و تبادل اطلاعات است و یکی متأسفانه در این روزها بسیاری از سواد رسانه سواد اینترنتی و سواد دیجیتالی صحبت می کنند که اکثرا فاقد این آمادگی و داشتن این سواد می باشند و همین امر باعث سو استفاده افراد ناباب و جاسوسی می گردد.



*رفتارهایی که پایه های اعتماد را سست میکنند:

مسخره کردن: مسخره کردن یا به عبارت دیگر تحقیر کردن طرف مقابل و پایین آوردن شان یک انسان باعث می شود که اعتماد ایجاد شده از بین برود و رابطه شکل گرفته سست شود.

انتقاد توهین آمیز و تند از رفتار دیگران:این رفتار باعث می شود که طرف مقابل احساس کند شما او را سرزنش می کنید و دید شما نسبت به او منفی است و این مسئله باعث کمرنگ شدن اعتماد می شود ، زیرا اگر با انتقاد توهین آمیز و تند به فرد ضربه بزنید از نظر او دیگر فرد قابل اعتمادی نخواهید بود.

عدم خود افشاگری: خود افشاگری یا خود فاش سازی یکی از اصول اعتماد و یکی از ملزومات ارتباط است ، اگر طرف مقابل احساس کند که شما از انجام این خودداری می کنید و راجع به خود چیزی را بازگو نمی کنید اعتماد او نیز به شما کم کم کاهش خواهد یافت و او هم مانند شما احساسات و افکار خود را کمتر بیان خواهد کرد و با شما همراهی و همکاری نخواهد کرد .

ترس: ترس عامل دیگری است که ارتباط شما را با افراد دیگر محدود میسازد .ترس از صمیمیت ، ترس از مراقبت ، ترس از شکست ، ترس از طرد شدن ، ترس از آسیب دیدن باعث می شوند که شما از ایجاد روابط سالم و پرورش ارتباطات متعدهانه جا بمانید و هر روز فاصله بیشتری بگیرید از افرادی که در اطرافتان هستند و اگر در رابطه ای هم کمی پیش روی کنید این ترس ها باعث ایجاد عدم اعتماد در شما خواهند شد و باعث می شوند که شما حصار بیشتری به دور خود بکشید و به کمتر افرادی اعتماد کنید و در مقابل کسی هم به شما اعتماد نخواهد کرد.

به این نکته توجه کنید که اعتماد مانند یک کاغذ است که اگر خواسته یا نا خواسته آن را میچاله کنیم دیگر نمیتوانیم آن را به حالت اول بازگردانیم و سخت میتوان اعتماد از دست رفته را بازگرداند.

۹دوشنبه ۹ اسفند ۱۳۹۵ • ۲۹ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ • ۲۷ فوریه ۲۰۱۷شماره ۲۱۵۸

امتیاز عرصه‌ای است برای تبادل افکار و اندیشه های شما.

بدیهی است ما در این صفحات می‌توانیم آینه تمام نمای دیدگاه‌های مکتوب شما در قالب مقاله، یادداشت و گزارش باشیم.

این کوچکترین قدمی است که می‌تواند برای شما تجربه ای ارزشمند و رایگان محسوب شود و برای ما، گامی در جهت اعتلای اهداف مطبوعاتی که همانا همگامی با مردم خوب و اندیشمندان است.



اعتماد به نفس کلید موفقیت

فروغ معیری راد =روانشناس بالینی

ارتباط یکی از مهم ترین قسمت های زندگی ماست.یکی از مهم ترین چیزهایی که هر فرد باید آن را یاد بگیرد ،مهارت های اجتماعی است . یاد گرفتن مهارت های اجتماعی باعث می شود که اعتماد به نفستان بالا رود.

اعتماد به نفس صفتی است که هر فردی خودش، باعث تقویت آن یا باعث از بین رفتن آن می شود اعتماد به نفس ریشه در واقعیات دارد .

اعتماد به نفس به این معناست که فرد به توانایی های خودش باور و اعتماد داشته باشد . اکثر اوقات افراد موفق اعتماد به نفس خوبی دارند دلیل آن هم این است که، آنها به آنچه انجام می دهند ایمان دارند موفقیت آنها باعث افزایش اعتماد به نفس آنها نشده بلکه خودباوری که درآنها وجود دارد و ایمانی که به خود دارند سبب موفقیت آنها شده است .

یک انسانی که اعتماد به نفس درستی دارد احساس خوبی به خود دارد، ارزش و مقام خود را می داند و به مهارت ها و قابلیت های خود افتخار می کند اما شخصی که اعتماد به نفس کمی دارد ،احساس می کند که هیچ کس او را قبول ندارد و هیچ کس او را دوست ندارد و توانایی انجام هیچ کاری را ندارد . ارزشی که ما برای خودمان قائل هستیم نشان دهنده ی عزت نفس ماست ،افرادی که عزت نفس پایینی دارند هیجانات منفی بیشتری دارند ،نسبت به افرادی که عزت نفس بالایی دارند ،عزت نفس به افراد کمک می کند که اضطراب خود را کنترل کنند و سلامت جسمی خود را افزایش دهند.

مفهوم عزت نفس نگرش نسبت به خود است که در آن مولفه های شناختی و عاطفی هم وجود دارد ،این گونه می توان گفت که بین عزت نفس و الگوهای درونی فرد و دیگران رابطه ای وجود دارد. عزت نفس بر اساس نگرشی است که نسبت به خود داریم که در این ارزیابی نظر دیگران برای ما بسیار مهم است، که بیشتر بر اساس فرآیندهای عاطفی مانند احساس منفی و مثبت درباره خود شکل می گیرد .

عزت نفس اجتماعی ارزیابی است که فرد از خود دارد، درباره عضویت در گروه‌های اجتماعی حالا چه این ارزیابی مثبت باشد چه منفی باشد، که این ارزیابی بر اساس موقعیت ها و ارزش های فرد و درون دادهای خودش از دیگران است .

عزت نفس اجتماعی متأثر از ارتباطات نزدیک فرد با دیگران است، که این ارتباطات با سبک دلبستگی فرد ارتباط دارد این گونه می توان نتیجه گرفت که ،عزت نفس با سبک های دلبستگی ارتباط دارد.

عزت نفس بالا بستگی به نحوه شکل گیری هویت هر فرد دارد . اگر افراد عزت نفس بالایی داشته باشند ولی هویت مناسبی نداشته باشند در رفتار خود عزت نفس پاینی را نشان می دهند. وقتی شما خودتان را باور ندارید چطور انتظار دارید دیگران شما را قبول داشته باشند و به توانایی های شما ایمان داشته باشند؟

برای اینکه با چالش ها رو به رو شوید باید اعتماد به نفس داشته باشید افرادی که ترسو هستند، هیچ وقت نمی خواهند با چالش ها رو به رو شوند از حریم خود بیرون بیایند.افرادی که اعتماد به نفس ندارند از کنار فرصت ها عبور می کنند و به یک بن بست می رسند این افراد همه مشکلات را بیرونی می دانند و خود را مغلوب شرایط می دانند.

به عکس افرادی که موفق هستند موانع را پشت سر می گذارند و تلاش می کنند که ازسختی ها و مشکلات عبور کنند .

هیچ کس جز خودتان این توانایی را ندارد که جلوی پیشرفت و موفقیت شما را بگیرد فقط خودتان هستید

که می توانید مانع شوید .

یکی از فاکتورهای مهم پیشرفت شغلی اعتماد به نفس است ،اگر اعتماد به نفس خودتان را ببرید قطعا در شغلتان موفق می شوید و به درجات خوبی خواهید رسید که حتی فکرش را هم نمی کردید.

*چند گام برای بالا بردن اعتماد به نفس

ارزیابی متصفانه ای از خودتان داشته باشید :

اعتماد به نفس بر اساس بر واقعیات پایه ریزی شده است برای اعتماد به نفس خوب یک ارزیابی دقیق و درست از خودتان داشته باشید .نسبت به نقاط قوت و ضعف خود بی تفاوت نباشید بلکه یک درک درست از توانایی های خود داشته بشماید .

یک راهنما برای خود داشته باشید :

یک شخص با تجربه و مناسب می تواند شما را تشویق کند برای افزایش اعتماد به نفستان،آگاهی می تواند به افزایش اعتماد به نفس کمک کند ،دانستن اینکه در چه موقعیت و جایگاهی هستید مهم است.

نه بگویید:

((نه گفتن)) در اعتماد به نفس مهم است ،زمانی که نمی توانید نه بگویید و برتان دشوار است نه گفتن ،دچار اضطراب و استرس می شوید احتمال دارد دچار افسردگی شوید این ها عواملی هستند که، باعث کاهش اعتماد به نفس در شما می شوند و برعکس افرادی که اعتماد به نفس خوب و بالایی دارند، در زمان هایی که لازم است نه بگویند به راحتی نه می گویند و دچار شک و تردید نمی شوند، فرصت های کوچک را اغنیمت بشماید :

افرادی که اعتماد به نفس دارند با دیگران رقابت می کنند و خود را به چالش می کشند ،پیروزی های کوچک باعث افزایش انگیزه در آنها می شود.

به محیط کار خود یک ارتباط خوب و دوستانه داشته باشید:

مسائلی که باعث سوء تفاهم شده را حل کنید ارتباط خوب و سازنده با همکاران و رؤیستان برقرارکنید.

قاطعانه صحبت کنید ،نه پرخاشگرانه:

تلاش کنید قاطعانه صحبت کنید نه پرخاشگرانه ،زمانی که تهاجمی صحبت می کنید شخصیت دیگران را زیر سوال می برید ،پرخاشگرانه صحبت کردن نشانه قدرت و اعتماد به نفس شما نیست فقط زورگویی شما را نشان می دهد افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند خودشان را باور دارند و نیاز به زورگویی و تهدید دیگران ندارند.

* ۱۰نکته برای افزایش اعتماد به نفس کودکان:

اجازه بدهید شکست بخورند ولی در کنارشان باشید

از دیدن نقاط ضعفشان تعجب نکنید

آن ها را به چالش بکشید

آنها را کمک کنید که علایق خود را پیدا کنند و در این راه تشویقشان کنید

احساسات آنها را درک کنید

آن ها را تشویق کنید خودشان را بیان کنند

به آنها مسئولیت بدهید

هیچ وقت آنها را مقایسه نکنید چه مثبت چه منفی

به آنها یاد بدهید که مسئول کارهای خود باشند

از آنها در انجام کارها ی خانه کمک بگیرید

چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟

ما برای شما راهکارهایی برای کنترل استرس در بخش روانشناسی قرار داده ایم.بعضی افراد تبعات آزار دهنده ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجیه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می ببیند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند ، درحالی که ناتوانی شان را به خارج نسبت می دهند. به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.وقایع استرس زا ، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تاثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زها را با راهبردهای “ کنار آمدن “ کاهش می دهند.کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هوشیار یا نا هوشیار برای جلوگیری ، یا از بین بردن ، یا ضعیف کردن استرس زها.یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.- در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود برخیزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را بپذیرا باشید. یک شخصیت “ مقاوم به استرس “ پرورش دهید.- پرورش خود را ز و نیاز کنید، به هیچ بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که او خود ، امور را کنترل می کند. افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کمتر از انسان های آرام و مؤمن به موفقیت می رسند، نفس عمیق بکشید وهوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتا آرام می سازد.- با دیگران ارتباط برقرار نمایید. عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری ازمشکلات مانند سوء تفاهم و احساسات جریحه دار شده است.- ورزش کنید. یک بدن سالم بهتر می تواند در برابر آثار استرس مقاومت کند. ورزش یک اثر آرام کننده دارد که پس از پایان آن تا مدتی به طول می انجامد. ورزش هوازی (آیروبیک) به مدت ۲۰ دقیقه سبب آزاد شدن مواد شیمیایی به نام اندورفین از مغز می گردد که استرس را کاهش می دهد. ورزش های غیرهوازی کششی نیز آرامش دهنده هستند ، زیرا سبب تنفس عمیق و حالت روحانی می شوند. این ورزش ها مناسب ترند: راه رفتن، شنا، دوی آهسته، دوچرخه سواری، نرمش همراه با حرکات موزون.