

۳۶

جرعه

J O R E H M A G A Z I N E

مادهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و پنج / خرداد ماه ۱۴۰۴



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

زیست با کیفیت و ارتقای
سلامت روانی - اجتماعی



2025



"Shame can either hobble
us or help us thrive; it all de-
pends on what we do with it."

"Shame: Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem"
By Joseph Burgo



جرعه ۳۶

J O R E H . 3 6

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

۴ سخن مدیرمسئول
زودباوری یا تعقل؟
انتخابی که مسیر زندگی ما
را رقم می‌زند

۶ تو روانشناس خودت
نیستی!
نگاهی انتقادی به پدیده
خوددرمانی روان‌شناختی

۱۰ ویپ‌های رنگی، آینده‌ای
خاکستری:
دورنمای نگران‌کننده‌ای از
ورود تکنولوژیک نیکوتین به
زندگی نوجوانان

۱۶ فومو؛ ترس از جا ماندن...

۲۰ معرفی کتاب
شرم کاوی
(رها ساختن خود، یافتن
شعف، و ساخت احساس
ارزشمندی اصیل)



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سخن مدیرمسئول

زودباوری یا تعقل؟ انتخابی که مسیر زندگی ما را رقم می‌زند

حمید پیروی



در جهانی که اطلاعات با سرعت نور منتقل می‌شوند و مرز میان واقعیت و خیال، حقیقت و شایعه، روز به روز مبهم‌تر می‌شود، بیش از هر زمان دیگری نیازمند تعقل و تفکر انتقادی هستیم. در عصر **شبکه‌های اجتماعی و هجوم اخبار فوری، زودباوری** نه تنها یک ضعف فردی، بلکه آسیبی اجتماعی است که می‌تواند بنیان تصمیم‌گیری منطقی را متزلزل کند

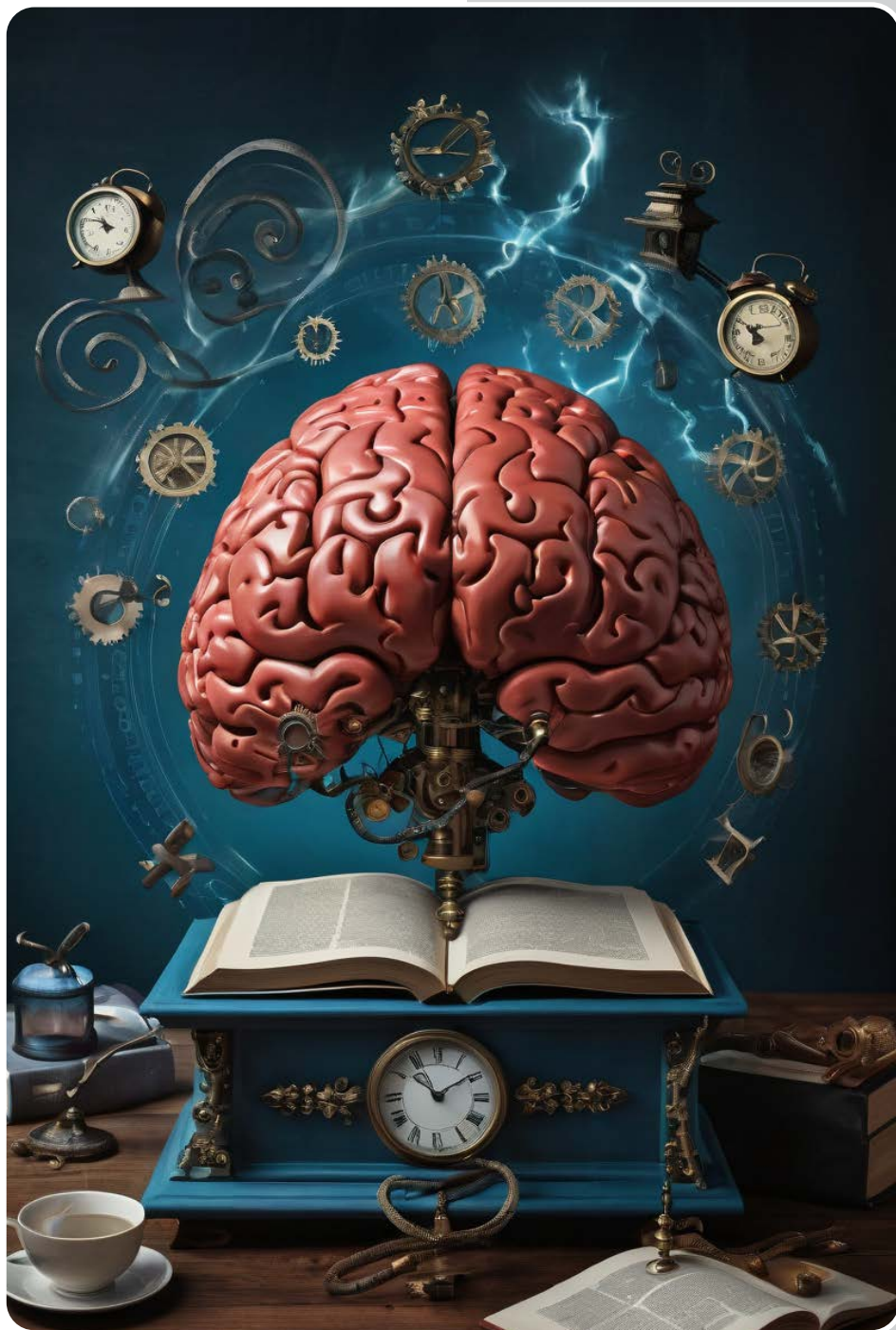
زودباوری، آن‌گونه که روان‌شناسان اجتماعی می‌گویند، تمایل انسان به پذیرش سریع ادعاها بدون بررسی **صحت و پشتوانه منطقی** آن‌هاست. این ویژگی ریشه در ساختار ذهنی انسان دارد؛ ذهنی که برای بقا در گذشته‌های دور، باید سریع قضاوت می‌کرد و واکنش نشان می‌داد. اما امروز، همین ویژگی می‌تواند ما را به دام دروغ‌های جذاب، نظریه‌های توطئه، درمان‌های بی‌اساس و تصمیم‌گیری‌های اشتباه بکشاند

در نقطه مقابل، **تعقل** ایستاده است؛ نیرویی که انسان را دعوت به مکث، بررسی، تحلیل و سپس باور می‌کند. تعقل، بر خلاف زودباوری، انرژی بیشتری می‌طلبد؛ اما نتیجه‌اش درک عمیق‌تر، انتخاب‌های آگاهانه‌تر و در نهایت، زندگی سالم‌تر است

شاید پرسش اصلی این باشد: چگونه می‌توان میان زودباوری و تعقل، **توازن** آگاهانه برقرار کرد؟ تعقل، هرچند مسیری دشوارتر و کندتر است، اما ستون اصلی **تفکر آگاهانه و تصمیم‌گیری مسئولانه** به شمار می‌آید. انسان متعقل، پیش از آن‌که بپذیرد، می‌پرسد؛ پیش از آن‌که باور کند، می‌سنجد. او در برابر جذاب‌ترین روایت‌ها نیز دست از تأمل برنمی‌دارد و همین ویژگی است که او را از آسیب‌های فکری و هیجانی مصون می‌دارد

امروزه، شاید هیچ سرمایه‌ای ارزشمندتر از **ذهنی سنجش‌گر و بااحتیاط** نباشد. ذهنی که فریب ظاهر را نمی‌خورد، به‌سادگی هم‌رنگ جماعت نمی‌شود و جرأت آن را دارد که متفاوت بیندیشد. این ذهن، کلید فردای روشن‌تر ماست

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزو مند





تو روانشناس خودت نیستی!

نگاهی انتقادی به پدیده خوددرمانی روانشناختی



وحید تقوی

در سال‌های اخیر، دسترسی گسترده به منابع روان‌شناسی محبوب همچون کتاب‌های خودیاری، پادکست‌های رشد فردی، سخنرانی‌های انگیزشی و حتی محتواهای شبکه‌های اجتماعی، باعث شکل‌گیری موجی شده که برخی آن را «خوددرمانی روان‌شناختی» می‌نامند. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که با خواندن چند کتاب یا گوش دادن به چند اپیزود پادکست، می‌توانند گره‌های روانی عمیق خود را شناسایی و درمان کنند. اما آیا واقعاً چنین چیزی ممکن است؟ آیا می‌توان بدون مراجعه به روان‌درمانگر، فقط با اتکا به محتواهای عمومی، به بهبودی واقعی دست یافت؟ یا این مسیر به‌جای درمان، منجر به پیچیده‌تر شدن وضعیت روانی می‌شود؟ در این مقاله قصد داریم با نگاه انتقادی به پاسخ این پرسش‌ها برسیم.

نیت خوب، مسیر اشتباه

اغلب افرادی که به سمت خوددرمانی روان‌شناختی گرایش پیدا می‌کنند، نیت مثبتی دارند: آن‌ها می‌خواهند حال خودشان را بهتر کنند، درک عمیق‌تری از احساساتشان داشته باشند، از اضطراب یا افسردگی رهایی یابند یا روابط بهتری بسازند. در بسیاری از موارد، آن‌ها از مراجعه به روان‌درمانگر می‌ترسند، احساس شرم دارند، یا دسترسی مالی و جغرافیایی ندارند. در نتیجه، منابع جایگزین را انتخاب می‌کنند.

کند. در روان‌درمانی حرفه‌ای، وظیفه روانشناس دقیقاً این است که این «شناخت‌های تازه» را در فضایی امن و رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد، قابل پردازش و التیام‌بخش کند

همه رنج‌ها، راه‌حل یکسان ندارند

یک خطای رایج در مسیر خوددرمانی، استفاده از نسخه‌های عمومی برای مسائل اختصاصی است. مثلاً فردی که دچار اختلال اضطرابی مزمن یا نشانه‌هایی از اختلال افسردگی بالینی است، با خواندن کتابی درباره مثبت‌اندیشی یا تمرکز بر اهداف، ممکن است موقتاً حال بهتری پیدا کند؛ اما به دلیل ریشه‌دار بودن اختلال، نشانه‌ها بازمی‌گردند و این بار ممکن است احساس ناامیدی بیشتری شکل بگیرد، چون فرد با خودش فکر می‌کند: «پس چرا برای من جواب نمی‌ده؟ من حتی از اینم ناتوان‌ترم و..»

در حالی که درمان روان‌شناختی، مثل درمان جسمانی، نیازمند تشخیص اختصاصی، پروتکل درمانی مناسب، رابطه درمانی پایدار و پیوسته و گاهی همکاری بین حرفه‌ای (با روانپزشک، مشاور خانواده، و...) است

کتاب‌های روان‌شناسی عامه‌پسند (خودیاری) با زبانی ساده و امیدبخش به آن‌ها نوید بهبودی می‌دهند، پادکست‌ها روایت‌هایی از انسان‌های موفق ارائه می‌کنند و ویدیوها شعارهایی مثل «تو می‌تونی خودت رو درمان کنی» را تکرار می‌کنند. اما مسئله این‌جاست که در اغلب این محتواها، مطلبی عمیق از ساختار ذهن ناخودآگاه، مکانیسم‌های دفاعی، تروماهای کودکی یا الگوهای پیچیده روان‌نژندگفته نمی‌شود؛ در حالی که بسیاری از رنج‌های روانی، دقیقاً در این لایه‌ها شکل می‌گیرند

خودآگاهی روان‌شناختی، یک شمشیر دو لبه

یکی از خطرات رایج در خوددرمانی، این است که فرد پس از مدتی به شناخت‌های سطحی درباره‌ی خودش می‌رسد، بدون اینکه ابزار کافی برای مدیریت آن‌ها داشته باشد. مثلاً ممکن است بفهمد که ریشه خشمگین بودنش در تحقیرهای دوران کودکی‌اش است، اما حالا احساس خشم یا غم بیشتری کند، چون نه راهی برای تخلیه‌اش دارد، نه کسی را برای همدلی. در این وضعیت، شناخت بدون ابزار می‌تواند آسیب‌زا شود؛ فرد احساس می‌کند چیزی را فهمیده، اما نه می‌داند با آن چه کند، نه کسی هست که او را در این مسیر همراهی

پس کتاب نخوانیم؟ پادکست گوش ندهیم؟

منابع خودیاری می‌توانند بسیار مفید باشند، اگر نقش آن‌ها را درست بشناسیم. این منابع به افزایش سواد روان‌شناختی عمومی کمک می‌کنند، انگیزه ایجاد می‌کنند و می‌توانند مکمل خوبی برای روان‌درمانی باشند. اما هرگز نمی‌توانند جایگزین درمان حرفه‌ای باشند، به‌ویژه در شرایطی که فرد دچار رنج عمیق یا نشانه‌های پایدار مشکلات روان‌شناختی است

کلام آخر

خوددرمانی روان‌شناختی با کتاب و پادکست، گاهی شبیه این است که بخواهیم با جعبه کمک‌های اولیه، جراحی قلب انجام دهیم. ممکن است پانسمان موقت باشد، اما درمان نیست. سلامت روان، موضوعی جدی و پیچیده است که شایسته توجه حرفه‌ای، رابطه انسانی، و همراهی درمانگر است. اگر عالمان خوب نیست، اگر بار سنگینی را مدت‌هاست با خود حمل می‌کنیم، و اگر مدام در دور باطل خودتحلیلی گیر کرده‌ایم، شاید وقتش باشد دست از تنها بودن برداریم و اجازه دهیم فردی متخصص و همراه، به ما کمک کند

خوددرمانی، گاهی فرار از درمان است

در بعضی مواقع، پناه بردن به کتاب‌های روان‌شناسی یا تولید محتوای انگیزشی، نوعی مکانیزم دفاعی است برای اجتناب از رویارویی واقعی با دردهای روانی. اینکه فرد خود را مشغول نگه دارد با مصرف اطلاعات جدید، بدون آنکه واقعاً تغییری در سبک زندگی، روابط یا باورهایش ایجاد شود. بعضی‌ها هم تصور می‌کنند اگر سراغ درمانگر بروند، یعنی «ضعیف» هستند یا دچار «دیوانگی» شده‌اند. در چنین حالتی، خوددرمانی نه برای درمان، بلکه برای حفظ ظاهر قوی و مستقل انتخاب می‌شود

روان‌درمانگر، فقط انتقال‌دهنده دانش نیست

روان‌درمانی صرفاً دریافت اطلاعات علمی نیست؛ بلکه فرآیندی است مبتنی بر رابطه، تجربه و تکرار در فضای امن. روان‌درمانگر نه تنها به فرد کمک می‌کند مسئله را بفهمد، بلکه مهم‌تر از آن، به او کمک می‌کند احساسات مرتبط با مسئله را تجربه، بیان و بازسازی کند. کتاب نمی‌تواند با فرد ارتباط برقرار کند؛ نمی‌تواند جواب سؤال‌های ناگفته را بدهد یا همراه و همدل لحظات سخت ما باشد



ویپ‌های رنگی، آینده‌ای خاکستری: دورنمای نگران‌کننده‌ای از ورود تکنولوژیک نیکوتین به زندگی نوجوانان



مریم فدائی

مقدمه

در جهانی که صنعت، رنگ‌ها را می‌شناسد و روان‌شناسی بازار را از بر است، سلامتی تبدیل به کالایی شده که باید از آن مراقبت کرد. روز جهانی بدون دخانیات (۳۱ مه)، فرصتی برای بازاندیشی درباره خطراتی است که شاید دود نداشته باشند، اما آسیب‌شان، بی‌صدا و عمیق است. شعار امسال

"محافظت از کودکان در برابر دخالت‌های صنعت دخانیات"

به روشنی می‌گوید: تهدید فقط سیگار نیست، بلکه بسته‌بندی‌های رنگارنگ، طعم‌های شیرین، تبلیغات غیرمستقیم و تکنولوژی‌هایی است که نیکوتین را در لباسی تازه به نوجوانان عرضه می‌کنند

نیکوتین ۰.۲٪: تهدیدی نو، لباسی نو

اگر تا دیروز سیگار نماد اعتیاد بود، امروز «ویپ»، «پاد سیستم»، «سیگار الکترونیک» و «قلیان‌های با طعم شکلاتی» نقش قهرمان‌های مدرن را بازی می‌کنند. با طراحی‌هایی که بیشتر شبیه اسباب‌بازی یا لوازم آرایشی‌اند تا ابزار مصرف نیکوتین، این محصولات وارد فضای مصرف نوجوانان شده‌اند و دقیقاً همان‌جا را هدف گرفته‌اند

ترکیب طعم‌های فریبنده (مثل آدامس توت‌فرنگی، نعناع سرد، کارامل یا لیموی یخی) با ظاهر براق و مینیمال، ذهن نوجوان را قانع می‌کند که این «وسيله» نه خطرناک است، نه اعتیادآور. حال آن‌که حقیقت این است: یک ویپ می‌تواند به اندازه یک پاکت سیگار، نیکوتین به بدن برساند

صنعت دخانیات: بازاری با هدف

نسل آینده

شرکت‌های بزرگ دخانیات، سال‌هاست که از محدودیت‌های تبلیغاتی عبور کرده‌اند؛ نه با مبارزه، بلکه با تغییر لباس. وقتی نمی‌توانند در تلویزیون یا بیلبوردها حضور پیدا کنند، به سراغ فضای مجازی، اینفلوئنسرها، بازی‌های آنلاین و حتی طراحی



اگر دیروز سیگار نماد اعتیاد بود، امروز ویپ، پاد، سیگار الکترونیک و قلیان‌های طعم‌دار با ظاهر جذاب و فریبنده، قهرمانان مدرن شده‌اند. این محصولات با طراحی‌هایی شبیه اسباب‌بازی و طعم‌هایی مانند آدامس یا کارامل، نوجوانان را هدف گرفته‌اند و خطر واقعی نیکوتین را پنهان می‌کنند؛ در حالی که یک ویپ می‌تواند به اندازه یک پاکت سیگار نیکوتین وارد بدن کند.



اپلیکیشن‌های ترک سیگار (!)
می‌روند

هدف‌گذاری دقیق آن‌ها بر نوجوانان و جوانان است؛ کسانی که هنوز «مصرف‌کننده دائمی» نشده‌اند، اما با تحریک کافی، به بازار مادام‌العمر تبدیل خواهند شد. این موضوع تنها یک نگرانی بهداشتی نیست؛ بلکه مسئله‌ای فرهنگی، روان‌شناختی و اقتصادی است

دانشجوی علوم پزشکی در کجای این ماجراست؟

ما به‌عنوان دانشجویان علوم پزشکی، فقط مخاطب این پیام‌ها نیستیم، بلکه می‌توانیم سد آن نیز باشیم. شناختن مکانیسم تبلیغ، فهمیدن روانشناسی فریب، و بازگو کردن حقیقت در قالب‌های خلاقانه، از ما یک کنشگر می‌سازد، نه صرفاً یک مصرف‌کننده آگاه دانشجویان می‌توانند با برگزاری نشست‌ها، تولید محتوا در فضای مجازی، طراحی بروشور و پوستر، اجرای کمپین‌های سلامت، و حتی اعتراض رسمی به سیاست‌گذاران، سهمی واقعی در حفاظت از نسل آینده داشته باشند



**شرکت‌های بزرگ دخانیات
با تغییر مسیر تبلیغات،
محدودیت‌ها را دور می‌زنند؛
از تلویزیون به فضای
مجازی، اینفلوئنسرها و حتی
اپ‌های ترک سیگار! هدف
اصلی آن‌ها نوجوانان و
جوانانی هستند که به‌راحتی
به مصرف‌کنندگان دائمی
تبدیل می‌شوند. این فقط
یک نگرانی بهداشتی نیست،
بلکه مسئله‌ای فرهنگی،
روانی و اقتصادی است.**





بررسی‌ها نشان می‌دهد
بیش از ۸۵٪ نوجوانان
به دلیل طعم، به ویپ روی
آورده‌اند و حدود ۷۰٪
آن را بی‌خطرتر از سیگار
می‌دانند. این یعنی تبلیغات
مؤثر بوده‌اند؛ و اگر سکوت
کنیم، موفقیت آن‌ها ادامه
خواهد داشت.



چه باید کرد؟

در مواجهه با «ویپ‌های رنگی»، ما باید صدای هشدار باشیم. راهکارها مشخص اند

➤ آگاهی‌بخشی علمی و به‌روز در فضای عمومی دانشگاه

➤ مطالبه‌گری برای ممنوعیت فروش یا تبلیغ این محصولات در فضای مجازی

➤ آموزش والدین و معلمان درباره نسل جدید محصولات نیکوتینی

➤ روایت تجربه‌های شخصی از ترک یا ابتلا، برای تأثیرگذاری عمیق‌تر

➤ پیوستن به کمپین‌های ملی و جهانی ترک دخانیات

طعم‌ها، بسته‌بندی‌ها، آمارها

بررسی‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۸۵٪ نوجوانانی که به مصرف ویپ روی آورده‌اند، نخستین بار جذب طعم آن شده‌اند. همچنین نزدیک به ۷۰٪ نوجوانان، ویپ را «بی‌خطرتر از سیگار» تصور می‌کنند. این یعنی تبلیغات موفق بوده‌اند، و اگر سکوت کنیم، همچنان موفق خواهند بود در کشور ما، استفاده از قلیان‌های طعم‌دار در کافی‌شاپ‌ها، ویپ‌های قاچاق، تبلیغات غیرمستقیم در صفحات مجازی، و ناآگاهی والدین از ماهیت این محصولات، خطر را دوچندان کرده است

سخن پایانی

این نبرد، دیگر فقط علیه سیگار نیست؛ علیه یک ماشین بازاریابی جهانی است که نیکوتین را با پوشش‌های زیبا، آرام، اما مرگبار عرضه می‌کند

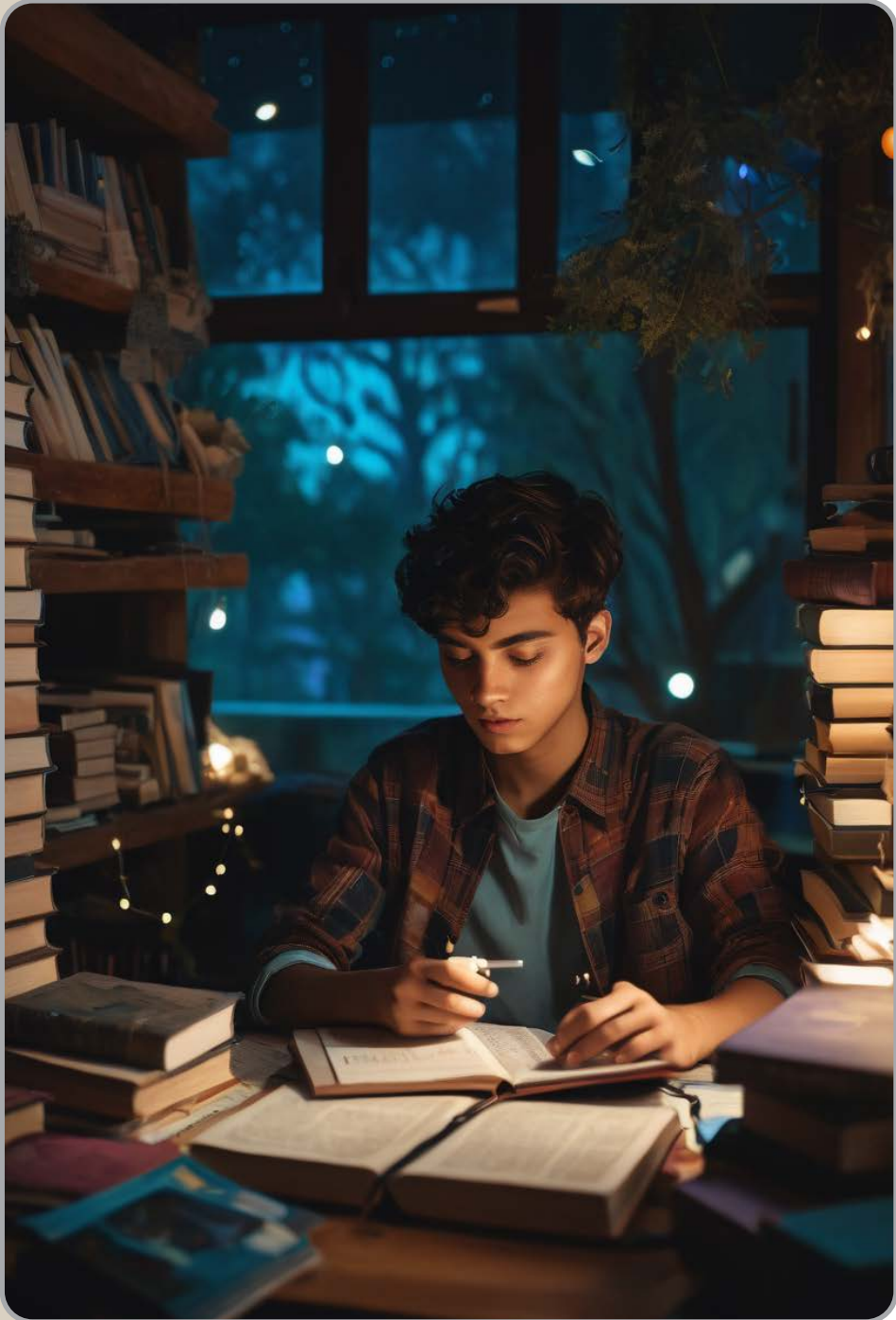
ما نمی‌خواهیم آینده‌ای خاکستری داشته باشیم.

ما نمی‌خواهیم رنگ‌ها، پوششی برای دود باشند.

ما خواهان آگاهی‌ایم که نفس بکشد.

نرمال‌سازی مصرف؛ خطر خاموش

وقتی مصرف ویپ در میانه کلاس‌های دانشگاه، پشت صحنه کلیپ‌های اینستاگرامی، یا حتی میان قشر تحصیل‌کرده عادی شود، سلامت در اولویت دوم قرار می‌گیرد. فریب اینجاست که «بی‌بو» بودن، «دود کمتر»، و ظاهر جذاب، باعث می‌شود نیکوتین، نامرئی شود اما اثر آن، بر سیستم عصبی، مغز در حال رشد نوجوان، و روان جوانان، کاملاً واقعی است. اعتیاد به نیکوتین، هرچقدر در سکوت اتفاق بیفتد، ترک آن پر سر و صداست



فومو؛ ترس از جا ماندن...



علی عبداللهی

حتماً برایتان پیش آمده که در شب امتحان، درس‌ها روی هم تلنبار شده، ولی ناگهان خودت را وسط استوری‌های رنگارنگ اینستاگرام پیدا می‌کنی: تولد یکی، سفر آن یکی، کتاب‌خوانی در کافه، یا دورهمی دوستانه‌ای که تو در آن نیستی. احساس می‌کنی چیزی را از دست داده‌ای. نه فقط یک مهمانی یا یک تفریح، بلکه انگار بخشی از زندگی را جا گذاشته‌ای. به این حس می‌گویند فومو (FOMO)، یا به زبان دقیق‌تر؛ ترس از جا ماندن. (Fear of Missing Out)

فومو یکی از پدیده‌های روان‌شناختی قرن بیست و یکم است که به‌ویژه در میان جوان‌ها شیوع قابل‌توجهی دارد. اما این اصطلاح که شاید ابتدا کمی سطحی به نظر برسد، درواقع از دلِ نیازهای عمیق روان‌انسانی و ساختارهای شناختی ما سر برآورده است

ریشه‌های روان‌شناختی فومو

مطالعات روان‌شناسی اجتماعی نشان می‌دهند که انسان‌ها از دیرباز میل به ارتباط، تعلق و مقایسه اجتماعی داشته‌اند. فومو اما زمانی پدیدار می‌شود که فرد احساس می‌کند در لحظه‌ای که دیگران مشغول تجربه‌های جذاب، موفقیت‌آمیز یا اجتماعی هستند، خود او از آن‌ها محروم مانده است. این احساس محرومیت، لزوماً مبتنی بر واقعیت نیست، بلکه در بسیاری موارد ناشی از ادراک شکاف میان خود و دیگران است؛ ادراکی که توسط رسانه‌های اجتماعی تقویت می‌شود، جایی که افراد معمولاً فقط بهترین، جذاب‌ترین یا موفق‌ترین لحظات زندگی خود را به نمایش می‌گذارند



سال‌های دانشجویی با تلاطم هویتی، تلاش برای یافتن جایگاه، و ساختن تصویری از خود در نگاه دیگران همراه است. رسانه‌های اجتماعی این روند را تقویت کرده و مقایسه‌های اجتماعی مداوم، به فومو دامن می‌زنند.

راهکارهایی برای مواجهه‌ی سالم‌تر

فومو را نمی‌توان به‌طور کامل حذف کرد، اما می‌توان رابطه‌مان را با آن بازتعریف کرد. برخی راهکارهای مبتنی بر پژوهش‌های اخیر عبارت‌اند از

🔴 تنظیم زمان استفاده از شبکه‌های

اجتماعی با ابزارهایی مانند

محدودکننده‌های زمانی یا حذف

موقت اپ‌ها.

🔴 تمرین ذهن‌آگاهی (Mindfulness)

برای بازگرداندن تمرکز به لحظه‌ی حال

و کاهش مقایسه‌های ناخواسته.

🔴 بازشناسی واقع‌گرایانه‌ی روایت‌های

رسانه‌ای: درک این نکته که آنچه

می‌بینیم فقط بخشی‌گزینی از

زندگی دیگران است، نه تصویر کامل.

🔴 تقویت روابط واقعی و تعامل‌های

چهره‌به‌چهره به‌عنوان جایگزینی برای

ارتباطات سطحی مجازی.

کلام آخر

فومو شاید در نگاه اول یک اصطلاح اینترنتیِ مدرن به نظر برسد، اما در عمق خود بازتابی از نیازهای دیرین انسان برای تعلق، دیده‌شدن و معنا یافتن در جمع است. در عصری که نمایش جای تجربه را گرفته و مقایسه بر قضاوت مقدم شده، شاید بازگشت به واقعیت، مکث در شتاب، و بازتعریف نسبت‌مان با جهان مجازی، نخستین گام برای مواجهه‌ی سالم با فومو باشد.

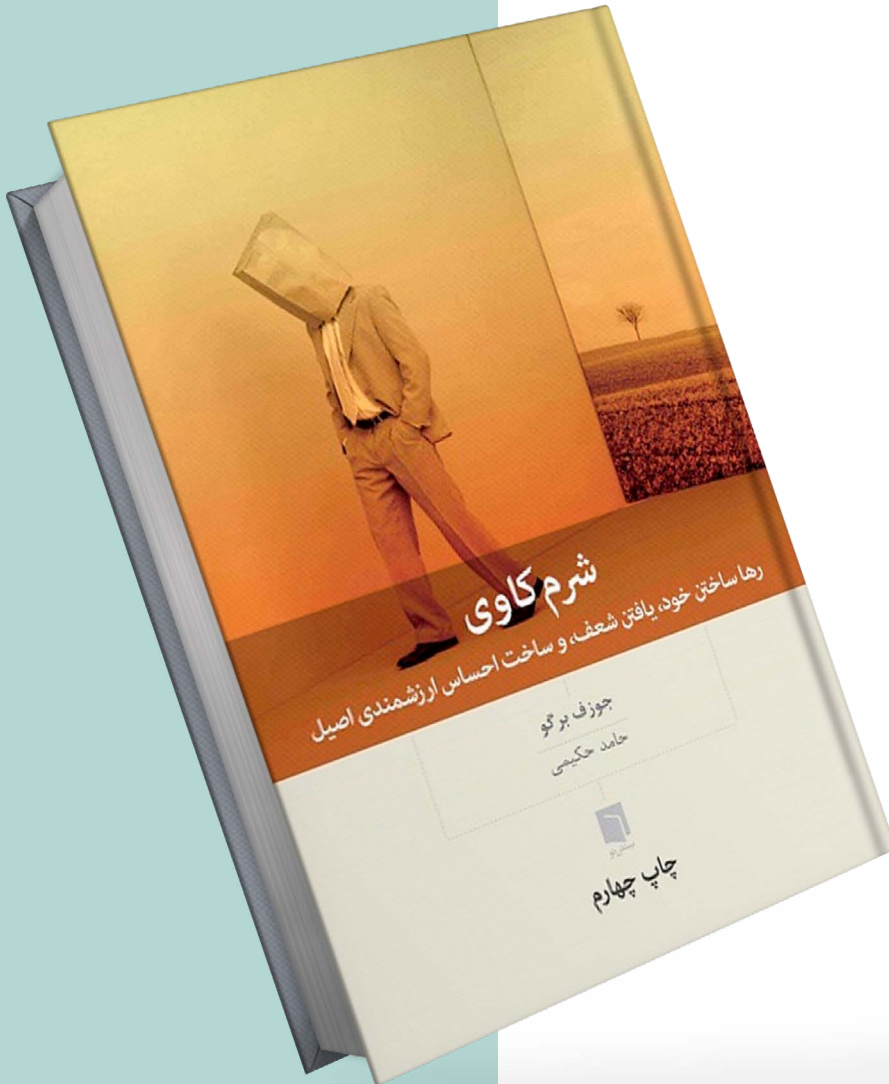
فومو با سطوح بالاتر اضطراب، نارضایتی از زندگی و استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی همبستگی دارد. فومو می‌تواند به اختلال در تمرکز، کاهش عزت نفس و حتی اجتناب اجتماعی منجر شود.

چرا دانشجویان بیشتر در معرض فومو هستند؟

سال‌های دانشجویی معمولاً با تلاطم‌های هویتی، مقایسه‌های مکرر، و تلاشی دائمی برای یافتن جایگاه فرد در جامعه همراه است. در این دوران، افراد به‌شدت درگیر ساختن «تصویر خود» در نگاه دیگران‌اند، و رسانه‌های اجتماعی بستر قدرتمندی برای این بازنمایی فراهم می‌کنند. در نتیجه، مقایسه‌های اجتماعی مستمر که از سازوکارهای شناختی ما نشأت می‌گیرند، به سوخت فومو تبدیل می‌شوند.

فومو تنها به «فرصت‌های تفریحی» مربوط نیست؛ بلکه بسیاری از افراد گزارش می‌کنند که هنگام دیدن موفقیت‌های تحصیلی یا شغلی دیگران، دچار اضطراب یا احساس عقب‌ماندگی می‌شوند. این وضعیت می‌تواند به بروز فرسودگی روانی، احساس بی‌کفایتی و حتی افسردگی منجر شود.

معرفی کتاب



نام کتاب: شرم کاوی

(رها ساختن خود، یافتن شعف، و ساخت احساس ارزشمندی اصیل)

نویسنده: جوزف برگو

مترجم: حامد حکیمی

انتشارات: نشر بینش نو

داریم به ما بدهد. فرهنگ غالب جوامع غربی شرم را سمی می‌داند، اما نویسنده در این کتاب شرم را مجموعه هیجان‌اتی می‌داند که نقطه مشترک آنها یک آگاهی دردناک نسبت به خود است.

جوزف برگو در این کتاب نظریه‌های رایج در مورد جنبش ارزش خود را به چالش می‌کشد و معتقد است که ارزش خود فقط از راه تعریف تمجیدهای بی‌وقفه افزایش نمی‌یابد، بلکه پرورش آن در گرو هدف‌گذاری، دستیابی به اهدافی که از خودمان انتظار داریم و در نهایت قسمت کردن احساس شادی حاصل از آن دستاوردها با عزیزانمان است. در این مسیر، مواجهه با تجربه‌های شرم‌زا و آموختن از آنها، بیشتر از خودگویی‌های مثبت به رشد ارزش واقعی ما کمک می‌کند.

نویسنده از تجارب بالینی سی و پنج ساله‌اش با مراجعان مختلف بهره برده است تا نشان دهد

جوزف برگو (Joseph Burgo) روان‌درمانگر و نویسنده آمریکایی است که به دلیل تحلیل عمیق هیجانات انسانی مانند شرم شناخته می‌شود. کتاب معروف او، شرم کاوی (Shame: Free Yourself, Find Joy)، به بررسی نقش شرم در روان انسان و راه‌های غلبه بر آن می‌پردازد. برگو با ترکیب تجربیات بالینی و دیدگاه‌های روانکاوانه، آثار تاثیرگذاری در حوزه رشد شخصی خلق کرده است.

این کتاب به بررسی عمیق شرق می‌پردازد اغلب پشت نقاب از خود بی‌زاری، بی‌نقص‌گرایی، بی‌بندوباری جنسی، اعتیاد یا خودشیفتگی پنهان می‌شود. احساس گناه، خجالت زدگی، کمرویی و پشیمانی بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره ماست که گاه می‌تواند پند آموز باشد و درس‌هایی در مورد ارزش‌ها، اهداف و انتظاراتی که از خودمان



که شرم نادیده گرفته شده اغلب به اشکال گوناگون در پس طیف وسیعی از اختلالات روانی از جمله اضطراب اجتماعی، خودشیفتگی، اعتیاد و خودآزاری پنهان شده است

اکثر کتاب‌های مطرح روان‌شناسی عامه‌پسند «شرم» را یک نیروی به‌شدت مخرب معرفی می‌کنند. در «کتاب شرم کاوی» من سعی می‌کنم که شما را با کل خانواده‌ی هیجانات شرم آشنا کنم (که شامل خجالت‌زدگی، احساس گناه و کمرویی است) که بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره‌ی همه‌ی ماست و لزوماً هم سمی نیست. در «کتاب شرم کاوی» شما یاد خواهید گرفت که چگونه ما در زندگی روزمره‌مان از شرم صحبت می‌کنیم، بی‌آنکه حتی اسمی از آن بیاوریم. وقتی می‌گوییم که نسبت به برخی از ویژگی‌های خودمان - مثلاً بدن‌مان، رفتارها یا شکست‌هایمان - احساس بدی داریم، اغلب در حال اشاره به یکی از اعضای خانواده‌ی شرم‌ایم. وقتی واقعیت هیجانی دردناک و تحمل‌ناپذیر می‌شود و وقتی ما از تسکین‌دادن این درد ناامید می‌شویم، اغلب سعی می‌کنیم آن را از خودمان مخفی کنیم یا لباس مبدل به آن بپوشانیم و به

سازوکارهای دفاعی گوناگون تکیه می‌کنیم تا آگاهی از درد را به بخش ناهشیار ذهن‌مان بفرستیم. این موضوع خصوصاً در مورد مراجعانی صادق است که با شرم بنیادین دست‌وپنجه نرم می‌کنند یا احساس می‌کنند ناقص، پُر ایراد، زشت و دوست‌نداشتنی‌اند - یعنی تجاربی در کودکی داشته‌اند که به‌طرز چشم‌گیری از هنجار جامعه دور بوده است

من در خلال «کتاب شرم کاوی» به دفاع‌های روانی‌ای می‌پردازم که مردم اغلب تلاش می‌کنند به کمک آن‌ها احساس شرم‌شان را انکار یا کنترل کنند یا از آن اجتناب کنند، به‌جای اینکه شرم را تحمل کنند و از آن درس بگیرند. این رفتارهای دفاعی - که من نام آن‌ها را «نقاب‌های شرم» می‌گذارم - باعث می‌شود که نتوانیم شرم را در زندگی روزمره‌مان تحمل کنیم و آن درس‌هایی را که شرم می‌تواند به ما بیاموزد از دست بدهیم. این شرم‌پوش‌ها از رشد احساس ارزشمندی پایدار افراد جلوگیری می‌کند. «کتاب شرم کاوی» هم برای علاقه‌مندان به حوزه‌ی روان‌شناسی مفید است و هم برای درمانگرانی که با مراجعانی کار می‌کنند که دچار شرم مزمن هستند



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.