

۳۰

جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی‌ام / مهر، آبان و آذر ماه ۱۴۰۳



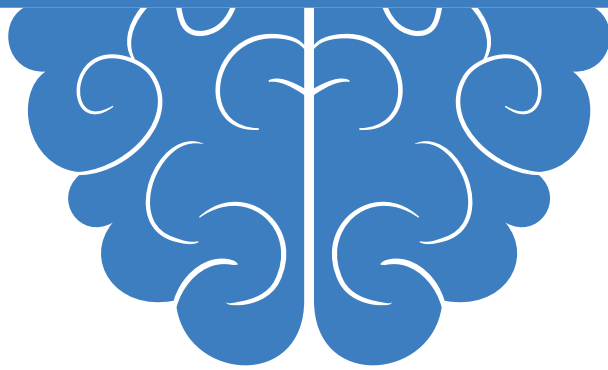
دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

WORLD
AIDS DAY

ویژه‌نامه پاییز



2024



The power within you
is beyond what you can
imagine, you just have
to start.



جرعه ۳۰

J O R E H . 3 0

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

- ۴ سخن مدیرمسئول
- ۶ روانشناسی زرد
- ۱۲ تأثیر ابژه مادر در روابط عاطفی ...
- ۱۶ تغییر روایت خودکشی
- ۱۸ یک ذهن آگاهی ساده
- ۲۱ کنترل خشم
- ۲۶ آنها مرا دوست ندارند
- ۳۰ اشتباهات رایج در مطالعه
- ۳۴ پیش نیازهای آغاز یک رابطه عاطفی سالم
- ۳۸ چگونه مراقبت از سلامت روان را به بخشی از زندگی روزمره مان تبدیل کنیم؟
- ۴۱ حسادت، رشک، غبطه
- ۴۴ نیروی التیام بخش نوشتن
- ۴۸ HIV را بیشتر بشناسیم
- ۵۲ معرفی کتاب



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 سلامت روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت روان)
مریم فدائی طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)
محمدصادق محمدی ملیح (روانشناس عمومی)

امور اجرایی: معصومه لطفی زاده
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: ۸۶۲۲۶۴۳ - ۸۶۷۰۳۵۴۱

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

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

سخن مدیرمسئول

آینده‌ای که ترسیم می‌کنیم



حمید پیروی

آینده در نظر ما، نمایانگر چشم‌انداز انسان برای دستیابی به آرمانی قابل تحقق، پایدار و انسانی‌تر است. در زمانه‌ای که علم، فناوری و فرهنگ دست به دست هم داده‌اند، مسئولیت ما در ساختن آینده‌ای بهتر بیش از پیش حس می‌شود. هر قدم، هر تلاش و هر تصمیم می‌تواند به شکوفایی جامعه و بهبود زندگی فردی و جمعی انسان‌ها بینجامد.

یکی از عناصر حیاتی این چشم‌انداز، توجه به سلامت روان است. در جهانی پرچالش، سلامت روانی افراد یکی از پایه‌های اساسی جامعه‌ای سالم و بانشاط محسوب می‌شود. جامعه‌ای که بتواند امکان دسترسی آسان و بدون قضاوت به خدمات روان‌شناختی را فراهم کند، می‌تواند زمینه‌ساز رشد و پایداری اجتماعی بیشتری باشد.

تمرکز بر اهمیت سلامت روان و اجرای اقداماتی چون آموزش و ارتقای آگاهی عمومی در این زمینه، کمک شایانی به بهبود کیفیت زندگی افراد می‌کند. چنین اقداماتی نه تنها به رفاه شخصی کمک می‌کند، بلکه به شکل‌گیری جامعه‌ای همبسته و پویاتر نیز منجر خواهد شد. آگاهی و پذیرش اجتماعی در خصوص مراقبت روانی، تضمینی برای ارتقای حس ارزشمندی و امنیت روانی در میان تمام اقشار جامعه خواهد بود.

خدمات مشاوره و آموزش‌هایی که به دانشجویان ارائه می‌شود، نقشی بی‌بدیل در ساختن آینده جامعه دارد. زمانی که دانشجو به سلامت روانی توجه کافی داشته باشد و آموزش‌های لازم را در این حوزه دریافت کند، نه تنها عملکرد تحصیلی بهتری خواهد داشت، بلکه انسانی متعادل‌تر و آماده‌تر برای مواجهه با چالش‌های زندگی خواهد بود. تمرکز بر سلامت روان در دوران دانشجویی، کلید ساختن فردایی بهتر و جامعه‌ای پایدار است.

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم





روانشناسی زرد



علی عبداللهی

در دنیای امروزی که اطلاعات به سرعت در دسترس قرار می‌گیرد، مفاهیم نادرست و سطحی نیز به همان سرعت انتشار می‌یابند. روانشناسی زرد، یکی از این حوزه‌های پرمخاطب است که با ارائه راهکارهای ساده و سریع برای مشکلات پیچیده روانی، مخاطبان زیادی را جذب می‌کند. این نوع روانشناسی اغلب از طریق رسانه‌های عمومی، کتاب‌های پرفروش، و شبکه‌های اجتماعی به مخاطبان عرضه می‌شود. روانشناسی زرد به جای تکیه بر تحقیقات علمی و اصول معتبر روانشناسی، بیشتر بر احساسات، کلیشه‌ها، و ساده‌سازی‌های بیش از حد مسائل روانی تمرکز دارد.

ویژگی‌های روانشناسی زرد

برای تشخیص روانشناسی زرد، می‌توان به برخی از ویژگی‌های زیر توجه کرد:

راهکارهای سریع و ساده برای مشکلات

پیچیده

روانشناسی زرد اغلب به دنبال ارائه راه‌حل‌های فوری و بدون زحمت برای مسائل پیچیده‌ای مانند اضطراب، افسردگی یا مشکلات رابطه‌ای است. این نوع روانشناسی معمولاً ادعا می‌کند که با چند قدم ساده یا تغییر کوچک می‌توان مشکلات بزرگ را حل کرد.

فاقد پشتوانه علمی

روانشناسی زرد معمولاً از منابع علمی معتبر استفاده نمی‌کند و بیشتر به نقل قول‌های مبهم و نامعتبر یا تفسیرهای شخصی از نظریات پیچیده می‌پردازد. اغلب محتوای آن براساس احساسات یا تجربیات شخصی نویسنده یا سخنران است، بدون اینکه به مطالعات روانشناسی علمی استناد کند.

استفاده از کلیشه‌ها و مفاهیم سطحی

مفاهیمی مانند "مثبت‌اندیشی مطلق"، "موفقیت با قدرت ذهن" یا "همه مشکلات با انگیزه حل می‌شوند" معمولاً در روانشناسی زرد دیده می‌شوند. این رویکردها معمولاً مشکلات را به صورت بیش از حد ساده مطرح می‌کنند و به عمق پیچیدگی‌های روانی نمی‌پردازند.

تمرکز بر جلب مخاطب و فروش

بسیاری از کتاب‌ها و منابع روانشناسی زرد بیشتر به دنبال جلب توجه و فروش



یکی از جنبه‌های رایج روانشناسی زرد، تاکید شدید بر تفکر مثبت افراطی است. در این دیدگاه، به افراد توصیه می‌شود که همیشه و در هر شرایطی مثبت فکر کنند و احساسات منفی را نادیده بگیرند. اگرچه مثبت‌اندیشی می‌تواند مفید باشد، اما نادیده گرفتن احساسات منفی یا مشکلات واقعی می‌تواند منجر به سرکوب احساسات، کاهش مهارت‌های حل مسئله، و حتی بدتر شدن وضعیت روانی فرد شود.



بین احساسات مثبت و منفی اهمیت می‌دهد و تاکید می‌کند که احساسات منفی نیز بخش طبیعی زندگی هستند و نیاز به پردازش دارند.

عدم توجه به مشکلات ریشه‌ای و عمیق

روانشناسی زرد معمولاً به ریشه‌های مشکلات روانی و عاطفی توجهی نمی‌کند و بیشتر به علائم سطحی می‌پردازد. به عنوان مثال، ممکن است برای فردی که از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برد، توصیه‌هایی مانند "فقط خوشحال باش" یا "به چیزهای خوب فکر کن" ارائه شود. بدون اینکه به دلایل عمیق‌تر این احساسات و مشکلات پرداخته شود. روانشناسی علمی، بر خلاف روانشناسی زرد، به تحلیل و بررسی علل ریشه‌ای مشکلات روانی توجه دارد و از راهکارهای علمی مانند روان‌درمانی، شناخت درمانی، یا دارودرمانی برای درمان این مسائل استفاده می‌کند.

فریب دادن با زبان پیچیده

برخی از منابع روانشناسی زرد از زبان پیچیده و اصطلاحات علمی نادرست یا غیرمستند استفاده می‌کنند تا به مخاطب حس اعتبار بدهند. این نوع محتواها ممکن است به اصطلاحات شبه علمی مانند "قانون جذب"، "ارتعاشات مثبت" یا "قدرت ذهن" تکیه کنند که پایه و اساس علمی ندارند. افراد ممکن است به دلیل پیچیدگی زبان و نحوه ارائه مطلب، تحت تأثیر قرار بگیرند و فکر کنند که با محتوای علمی روبرو هستند، در حالی که چنین نیست.

هستند تا ارائه راهکارهای واقعی و علمی. این نوع محتوا معمولاً سعی می‌کند با استفاده از عناوین جذاب و وعده‌های بزرگ، مخاطبان را جذب کند.

نقل قول‌های انگیزشی سطحی:

در روانشناسی زرد معمولاً از نقل قول‌های انگیزشی کلیشه‌ای و بی‌پایه استفاده می‌شود که ممکن است در کوتاه‌مدت الهام‌بخش باشند، اما در بلندمدت به حل مشکلات واقعی کمک نمی‌کنند. این نقل قول‌ها اغلب بیش از حد خوش‌بینانه و ساده‌لوحانه‌اند.

عدم توجه به تفاوت‌های فردی و شرایط خاص

روانشناسی زرد معمولاً به تفاوت‌های فردی و شرایط خاص افراد توجه نمی‌کند و به جای آن، راه‌حل‌های یکسان و کلی برای همه ارائه می‌دهد. این نوع رویکرد می‌تواند برای برخی افراد مؤثر نباشد یا حتی مضر باشد.

تمرکز بیش از حد بر تفکر مثبت افراطی

یکی از جنبه‌های رایج روانشناسی زرد، تاکید شدید بر تفکر مثبت افراطی است. در این دیدگاه، به افراد توصیه می‌شود که همیشه و در هر شرایطی مثبت فکر کنند و احساسات منفی را نادیده بگیرند. اگرچه مثبت‌اندیشی می‌تواند مفید باشد، اما نادیده گرفتن احساسات منفی یا مشکلات واقعی می‌تواند منجر به سرکوب احساسات، کاهش مهارت‌های حل مسئله، و حتی بدتر شدن وضعیت روانی فرد شود. روانشناسی علمی به تعادل

استفاده از افراد مشهور یا اینفلوئنسرها

روانشناسی زرد اغلب با استفاده از چهره‌های مشهور یا اینفلوئنسرهای محبوب به تبلیغ خود می‌پردازد. این افراد ممکن است تخصص علمی در زمینه روانشناسی نداشته باشند، اما به دلیل شهرتشان، توصیه‌هایشان برای بسیاری از افراد معتبر به نظر می‌رسد. افراد ممکن است به دلیل این شهرت به راحتی فریب بخورند و اطلاعات نادرست را به عنوان واقعیت بپذیرند.

عدم تشویق به کمک حرفه‌ای

یکی از جنبه‌های مهم روانشناسی زرد، نادیده گرفتن نقش مشاوره حرفه‌ای و تخصصی است. در بسیاری از موارد، به افراد توصیه می‌شود که مشکلات خود را به تنهایی حل کنند یا با استفاده از تکنیک‌های ساده، از روان‌درمانی یا کمک گرفتن از روانشناس یا مشاور دوری کنند. در حالی که در بسیاری از شرایط، کمک گرفتن از متخصصان روانشناسی و مشاوره ضروری است و می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر سلامت روان داشته باشد.

چگونه در دام روانشناسی زرد گرفتار نشویم؟

برای جلوگیری از افتادن در دام روانشناسی زرد، می‌توانیم از راهکارهای زیر استفاده کنیم:

تحقیق و بررسی قبل از پذیرش اطلاعات

قبل از اینکه توصیه‌ها یا نظریات روانشناسی را بپذیرید، اطمینان حاصل



یکی از جنبه‌های مهم روانشناسی زرد، نادیده گرفتن نقش مشاوره حرفه‌ای و تخصصی است. در بسیاری از موارد، به افراد توصیه می‌شود که مشکلات خود را به تنهایی حل کنند یا با استفاده از تکنیک‌های ساده، از روان‌درمانی یا کمک گرفتن از روانشناس یا مشاور دوری کنند.



❖ **سوال پرسیدن و نقادی:** همیشه با دید نقادانه به اطلاعات روانشناسی نگاه کنید. از خود بپرسید که آیا اطلاعات ارائه شده بر اساس تحقیقات علمی است؟ آیا این راهکارها برای همه افراد و در همه شرایط مناسب است؟ آیا این روش‌ها توسط روانشناسان معتبر توصیه شده‌اند؟

❖ **پرهیز از کلی‌گویی:** روانشناسی زرد به جای ارائه راهکارهای شخصی سازی شده، معمولاً راه حل‌های کلی و عمومی ارائه می‌دهد که ممکن است برای هر فردی مناسب نباشد. در حالی که روانشناسی علمی به تفاوت‌های فردی و شرایط خاص توجه می‌کند.

نتیجه‌گیری

روانشناسی زرد ممکن است در کوتاه‌مدت به نظر جذاب و مفید برسد، اما در واقع به دلیل نبود پشتوانه علمی و استفاده از راهکارهای سطحی، می‌تواند برای سلامت روان افراد مضر باشد. با آگاهی و شناخت دقیق از ویژگی‌های روانشناسی زرد، می‌توان از محتوای غیرعلمی و گمراه‌کننده دوری کرد و به سمت استفاده از منابع معتبر روانشناسی حرکت کرد. انتخاب محتوای علمی و معتبر، یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ و بهبود سلامت روان در دنیای پیچیده امروز است.

کنید که منابع آنها معتبر و علمی است. تحقیقات آکادمیک و منابع معتبر روانشناسی مانند مقالات منتشر شده در مجلات علمی و کتاب‌های روانشناسان معتبر می‌تواند معیار خوبی برای تشخیص باشد.

❖ بررسی تخصص و پیشینه نویسنده:

مطمئن شوید که نویسنده یا سخنران دارای تخصص معتبر در زمینه روانشناسی است. اگر فردی که مطالب را ارائه می‌دهد، تخصص یا مدارک علمی مرتبط ندارد، احتمال بیشتری وجود دارد که باروانشناسی زرد مواجه باشید.

❖ پرهیز از محتواهای بیش از حد

خوش‌بینانه: اگر مطالبی بیش از حد خوش‌بینانه و ساده به نظر می‌رسند، مانند اینکه «با چند قدم ساده زندگی‌تان را تغییر دهید»، احتمالاً با روانشناسی زرد روبرو هستید. در روانشناسی علمی، تغییرات پایدار معمولاً نیاز به زمان، تلاش و فرآیندهای درمانی معتبر دارند.

❖ تشویق به استفاده از کمک حرفه‌ای:

اگر محتوای روانشناسی توصیه می‌کند که از کمک حرفه‌ای مانند مشاوره یا روان‌درمانی استفاده کنید، این یک نشانه خوب از اعتبار آن است. روانشناسی علمی به افراد توصیه می‌کند که در مواقع نیاز به دنبال کمک از افراد متخصص باشند.



تأثیر ابژه مادر در روابط عاطفی: بازتاب تعارضات قدیمی در پیوندهای کنونی



وحید تقوی

روابط عاطفی ما در دوران بزرگسالی، ریشه‌های عمیقی در تجارب اولیه زندگی ما دارند، به ویژه در رابطه‌ای که در کودکی با مادر یا مراقب اصلی خود داشتیم. روانکاوی، به این رابطه اولیه به عنوان "ابژه مادر" اشاره می‌شود. این مفهوم به فرد به عنوان اولین ابژه عشق و توجه در زندگی کودک اشاره دارد، که تأثیرات آن می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابد و در روابط عاطفی فعلی فرد بازتاب یابد.

مفهوم ابژه مادر از منظر روانکاوی

ابژه به هر چیزی اطلاق می‌شود که موضوع توجه، احساسات، و امیال فرد قرار می‌گیرد. در مراحل اولیه زندگی، اولین ابژه‌ای که کودک با آن ارتباط برقرار می‌کند، معمولاً مادر یا مراقب اصلی است. این فرد نه تنها منبع تغذیه و مراقبت است، بلکه نخستین تجربه کودک از عشق، امنیت، و حتی ناامیدی را شکل می‌دهد. به عبارت دیگر، رابطه با مادر اولین مدل از هر رابطه‌ای است که کودک در آینده خواهد داشت. از نظر روانکاوی کلاسیک، مانند نظریات فروید، کودک در طی مراحل رشد روانی جنسی با احساسات متناقضی نسبت به والدین خود مواجه می‌شود. این احساسات شامل عشق و نفرت، وابستگی و استقلال، و نیاز به تایید در مقابل ترس از طرد شدن است. این تعارضات در نهایت به شکل‌گیری الگوهایی در ذهن کودک منجر می‌شود که این الگوها بعدها در زندگی بزرگسالی و در روابط عاطفی مجدداً فعال می‌شوند.

ابژه مادر و روابط عاطفی در بزرگسالی

رابطه‌ای که فرد در کودکی با مادر خود داشته است، می‌تواند به عنوان مدلی برای روابط عاطفی بزرگسالی او عمل کند. به عبارت دیگر، فرد ممکن است ناآگاهانه به دنبال بازآفرینی آنچه در کودکی تجربه کرده است، در روابط فعلی خود باشد. این فرایند بازآفرینی معمولاً به صورت ناخودآگاه انجام می‌شود و می‌تواند به ایجاد الگوهای رفتاری و عاطفی خاصی منجر شود. به عنوان مثال، اگر فردی در کودکی مادر یا مراقب اصلی داشته که به طور مداوم از نظر عاطفی در دسترس نبوده است، ممکن است در بزرگسالی به دنبال روابطی باشد که در آن‌ها نیز همین عدم دسترسی عاطفی تکرار شود. در این حالت، فرد ممکن است به سمت افرادی جذب شود که از نظر عاطفی سرد یا دور هستند، زیرا این نوع رابطه برای او آشناست و با تجربیات اولیه‌اش همخوانی دارد.

تعارضات ناتمام و بازآفرینی آن‌ها در روابط کنونی

یکی از مفاهیم کلیدی در روانکاوی این است که تعارضات ناتمام دوران کودکی می‌توانند به شکلی ناخودآگاه در روابط بزرگسالی مجدداً فعال شوند. این تعارضات ممکن است شامل نیازهای برآورده نشده، ترس‌های ناشی از طرد شدن، یا احساسات حل

نشده‌ی وابستگی و استقلال باشد. به عنوان مثال، فردی که در دوران کودکی احساس کرده است که مادرش او را به اندازه کافی دوست نداشته یا به او توجه نکرده، ممکن است در روابط بزرگسالی به طور مداوم به دنبال تایید و عشق بی‌قید و شرط باشد. چنین فردی ممکن است در روابط خود احساس ناامنی کند، به شدت به شریک عاطفی‌اش وابسته شود، یا از هر گونه نشانه‌ای از دوری یا سردی به شدت نگران شود. این الگوهای رفتاری، که از تعارضات ناتمام دوران کودکی ناشی می‌شوند، می‌توانند به ایجاد مشکلاتی در روابط کنونی فرد منجر شوند. به عنوان مثال، فردی که از نظر عاطفی به شدت وابسته است، ممکن است شریک عاطفی خود را با نیازهای بیش از حدش تحت فشار قرار دهد، که این امر می‌تواند به ایجاد تنش و حتی پایان رابطه منجر شود.

فرآیند انتقال و نقش آن در روابط عاطفی

یکی از مفاهیم مهم دیگر در روانکاوی، انتقال (Transference) است. این مفهوم به فرآیندی اشاره دارد که در آن فرد احساسات، تمایلات، و انتظاراتی که نسبت به ابژه‌های اولیه خود (مانند مادر) داشته است، به طور ناخودآگاه به افراد دیگر در زندگی بزرگسالی‌اش منتقل می‌کند. به عبارت دیگر، فرد

را بشناسد و راههای سالمتری برای برآورده کردن آنها بیابد. از سوی دیگر، آگاهی از فرآیند انتقال نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا احساسات و توقعات خود را از شریک عاطفی‌اش بهتر درک کند. با درک اینکه این احساسات ممکن است ریشه در تجربیات گذشته داشته باشد و نه لزوماً در رفتارهای فعلی شریکش، فرد می‌تواند به شکل بهتری با این احساسات برخورد کند و از ایجاد تعارضات غیرضروری جلوگیری کند.

بنابراین می‌توان اینگونه جمع بندی کرد که روابط عاطفی ما در بزرگسالی به طور مستقیم تحت تأثیر رابطه‌ای قرار دارند که در کودکی با مادر یا مراقب اصلی خود داشته‌ایم. مفهوم ابژه مادر در روانکاوی به ما نشان می‌دهد که چگونه این رابطه اولیه می‌تواند به عنوان مدلی برای روابط کنونی عمل کند و تعارضات ناتمام دوران کودکی چگونه می‌توانند در بزرگسالی مجدداً فعال شوند. با درک و شناسایی این الگوها و تعارضات، فرد می‌تواند به بهبود روابط عاطفی خود کمک کند و به جای بازآفرینی تجربیات ناخوشایند گذشته، به ایجاد روابطی سالم و پرمعنا دست یابد. روانکاوی به عنوان یک ابزار مؤثر در این مسیر می‌تواند به فرد کمک کند تا ریشه‌های عمیق‌تر مشکلات خود را بشناسد و راههای جدیدی برای برقراری ارتباطات عاطفی سالم‌تر پیدا کند.

ممکن است احساسات و توقعاتی که نسبت به مادر خود داشته، به شریک عاطفی‌اش منتقل کند. به عنوان مثال، اگر فردی در کودکی احساس کرده است که مادرش به او به اندازه کافی توجه نمی‌کرده، ممکن است این احساس را به طور ناخودآگاه به شریک عاطفی خود نیز منتقل کند. این فرد ممکن است از شریک خود انتظار داشته باشد که تمام نیازهای عاطفی او را برآورده کند، یا به شدت حساس به هرگونه نشانه‌ای از بی‌توجهی باشد. این انتقال احساسات و توقعات می‌تواند به ایجاد مشکلات و تعارضاتی در رابطه منجر شود.

راههای حل تعارضات و بهبود روابط عاطفی

درک و شناسایی این الگوهای رفتاری و عاطفی اولین گام در جهت بهبود روابط عاطفی است. روانکاوی می‌تواند به فرد کمک کند تا به ریشه‌های این الگوها در تجربیات کودکی خود پی ببرد و تعارضات ناتمام را شناسایی و بررسی کند.

به عنوان مثال، فردی که متوجه شده است به دلیل تجربه‌های کودکی‌اش به طور مداوم به دنبال تایید و محبت بی‌قید و شرط در روابط عاطفی است، می‌تواند با بررسی و تحلیل این نیازها، به درک بهتری از خود و الگوهای رفتاری‌اش برسد. این آگاهی می‌تواند به او کمک کند تا نیازهای واقعی خود



تغییر روایت خودکشی



مریم فدائی

و قوانینی است که سلامت روان را در اولویت قرار می‌دهد، دسترسی به مراقبت را افزایش می‌دهد و برای افراد نیازمند حمایت فراهم می‌کند. همچنین به معنای سرمایه گذاری در تحقیقات برای درک بهتر پیچیدگی‌های خودکشی و توسعه مداخلات مبتنی بر شواهد است.

به عنوان بخشی از کمپین WSPD ۲۰۲۴-۲۰۲۶، IASP فراخوانی برای اقدام صادر می‌کند: «مکالمه را شروع کنید». این فراخوان افراد، جوامع، سازمان‌ها و دولت‌ها را تشویق می‌کند تا در بحث‌های آزاد و صادقانه درباره سلامت روان و خودکشی شرکت کنند. با شروع گفتگو، می‌توانیم موانع را از بین ببریم و آگاهی را افزایش دهیم، با یک دوست یا یکی از عزیزان تماس بگیریم، داستان‌های شخصی را به اشتراک بگذاریم و از منابع سلامت روان و خدمات پشتیبانی حمایت کنیم. هر مکالمه‌ای، هر چقدر هم که کوچک باشد، در رسیدن به جامعه‌ای حمایت کننده و درک کننده کمک می‌کند.

با پرداختن به این حوزه‌ها و کار مشترک در بخش‌ها، می‌توانیم جامعه حمایت‌کننده‌تر و دلسوزتری ایجاد کنیم که در آن خودکشی قابل پیشگیری است و همه احساس می‌کنند ارزشمند هستند و درک می‌شوند.

خودکشی همچنان یک مسئله حیاتی جهانی است که افراد و جوامع را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. در تلاش برای پرداختن به این موضوع و تشویق تغییرات مثبت، IASP خوشحال است که موضوع جدید روز جهانی پیشگیری از خودکشی را با عنوان «تغییر روایت خودکشی» اعلام کند.

روز جهانی پیشگیری از خودکشی هر ساله در ۱۰ سپتامبر برگزار می‌شود تا توجهات را به این موضوع مهم بهداشت عمومی در سطح جهانی جلب کند و این پیام را منتشر کند که خودکشی قابل پیشگیری است. این روز که در سال ۲۰۰۳ توسط انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی در همکاری با سازمان بهداشت جهانی (WHO) تأسیس شد، با هدف تمرکز توجه بر این موضوع، کاهش انگ و افزایش آگاهی در بین سازمان‌ها، دولت و مردم است و این پیام منحصر به فرد را ارائه می‌کند. خودکشی قابل پیشگیری است.

هدف این موضوع افزایش آگاهی در مورد اهمیت تغییر روایت پیرامون خودکشی و تغییر نحوه درک ما از این موضوع پیچیده است. تغییر روایت مستلزم تغییر سیستمی است. این در مورد تغییر فرهنگ سکوت و انگ، به فرهنگ باز بودن، درک و حمایت است. این به معنای حمایت از سیاست‌ها



یک ذهن آگاهی ساده



محمد صادق محمدی ملیح

این روزها بیش از روزهای دیگر وقتی درگیر کار و مشغله‌های زندگی صنعتی و شهری هستیم احساس می‌کنیم که آرامش و تمرکزمان را گاهی اوقات از دست می‌دهیم و بعضی وقت‌ها حساب کار از دستمان در می‌رود. یکی از راه‌های ساده برای ایجاد آرامش و تمرکز تمرین‌های ذهن آگاهی هستند. شاید گمان کنید که تمرین‌های ذهن آگاهی تمرین‌های خاصی هستند و نیاز به توانایی‌های ویژه‌ای دارند. یا حتی باید مریان ماهر را به شما آموزش دهند. در صورتی که بسیاری از این تمرین‌ها خیلی ساده و راحت هستند و در یک محیط آرام می‌توان بدون کوچک‌ترین هزینه‌ای انجام داد.

هرچند که برخی از تمرین‌های مدیتیشن و ذهن آگاهی نیاز به آموزش و مربی دارند اما برخی دیگر کاملاً ساده‌اند و می‌توان با یک بار آموزش آن را فراگرفت. در نمونه زیر سعی می‌کنیم یک روش ساده ذهن آگاهی را باهم بیاموزیم و اجرا کنیم.

در وهله یادمان باشد که هدف اصلی ذهن آگاهی اتصال انسان به لحظه حال و کنار گذاشتن هرچه در غیر حال اتفاق می‌افتد است. فقط با چند بار نفس کشیدن می‌توان یکی از تمرینات ذهن آگاهی را انجام داد و نیازی به تجهیزات خاصی نداریم.

در قدم اول سعی کنید جایی برای نشستن انتخاب کنید که هیچ تنش یا فشاری روی عضلات شما نباشد. حتی‌الامکان مکان خلوتی را انتخاب کنید. هر جور که راحت هستید بنشینید و مراحل زیر را انجام دهید. چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید، نفس را در سینه حبس کنید و

این سؤالات را به یاد بسپارید و در طی دم و بازدم سعی کنید در هر مرحله با آرامش و دقت تمام به این سؤالات مطرح شده پاسخ دهید. هرکجا در طی تمرین حواستان پرت شد اشکالی ندارد؛ ولی سعی کنید دوباره خودتان را به حالت آرامش برگردانید و ادامه تمرین‌هایتان را پیش بگیرید. سعی کنید با تمام دقت و تمرکز به تنفس و دم و بازدهم‌هایتان توجه کنید و از هرچه غیراز این چند مورد است برای چند دقیقه رها شوید. یادتان باشد جواب صحیح و غلطی برای سؤالات بالا وجود ندارد و صرفاً هدف این است که شما با تمام وجود تمرکزتان را برای چند لحظه روی تنفستان بگذارید. شما می‌توانید این تمرین رو در طول روز برای چند بار انجام دهید. روزها بعد از بیدار شدن و شبها قبل از خواب می‌تواند زمان‌های مناسبی برای انجام این تمرین‌ها باشند.

بعد از چند ثانیه آن را بازدم کنید. این کار را برای ۳ بار تکرار کنید. و در تمام این مدت به نکات زیر توجه کنید:

- به مسیری که هوا طی می‌کند توجه کنید. هوا از بینی‌تان وارد می‌شود یا از طریق دهان؟
- وقتی نفس می‌کشید هوا در مجاری بینی‌تان جاری است؟
- هوا دقیقاً کدام قسمت بینی را لمس می‌کند؟
- وقتی نفستان را حبس کرده‌اید روی کدام ارگان‌های داخلی‌تان احساس فشار می‌کنید؟
- در حین حبس نفس زبان‌تان در چه حالی قرار دارد؟
- در قسمت محبوس بودن هوا دندان‌هایتان به هم فشرده می‌شوند یا آزادورها هستند؟
- وقتی بازدم می‌کنید دمای هوا بازدم شده چطور است؟ گرم است یا سرد؟
- مسیر هوایی که از دهانتان خارج می‌شود دقیقاً کدام قسمت‌های لب‌تان را لمس می‌کند؟
- در قسمت بازدم شکل زبان‌تان چطور است؟
- بازدم هوا چه اثری روی دیواره لب‌هایتان دارد؟

کنترل خشم؛ راهنمایی برای زندگی آرام‌تر در دنیای پرتنش امروز



وحید تقوی

مقدمه: خشم، واکنشی آشنا در زندگی روزمره ما

زندگی در دنیای امروز با چالش‌های بسیاری همراه است. هر روز با انبوهی از مسائلی مواجه می‌شویم که احساسات ما را به چالش می‌کشند؛ از مشکلات مالی و تحصیلی گرفته تا فشارهای اجتماعی و دغدغه‌های شخصی. در این میان، خشم یکی از احساسات اصلی و طبیعی انسانی است که هر فردی در طول زندگی آن را تجربه می‌کند. این احساس، واکنشی است به شرایطی که ما را تهدید، آزار یا تحقیر می‌کند یا وقتی که با ناکامی‌ها و موانعی روبرو می‌شویم که انتظارش را نداریم.

برخلاف تصور رایج، خشم همیشه احساسی منفی نیست. این احساس در واقع یکی از مکانیزم‌های دفاعی انسان است که از دوران باستان برای بقای انسان به‌کار می‌رفته است. در گذشته، خشم به عنوان واکنشی برای مقابله با خطرها یا دفع تهدیدات فیزیکی مفید بوده است. اما در زندگی مدرن، شرایط و چالش‌ها متفاوت شده‌اند و بسیاری از موقعیت‌هایی که ما را خشمگین می‌کنند، دیگر نیاز به واکنش‌های تند و تهاجمی ندارند.

به طور مثال، وقتی در یک جلسه دانشگاهی با انتقادی روبرو می‌شویم یا در روابط اجتماعی دچار سوءتفاهم می‌شویم،

واکنش‌های تند و خشمگینانه نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه ممکن است آسیب‌های بلندمدتی به روابط ما وارد کنند. اینجاست که مدیریت خشم اهمیت پیدا می‌کند. یادگیری مهارت‌های کنترل خشم نه تنها به ما کمک می‌کند که روابط اجتماعی و دوستانه بهتری داشته باشیم، بلکه از تأثیرات منفی آن بر سلامت روان و جسم نیز جلوگیری می‌کند.

در این مقاله، قصد داریم به جوانب مختلف خشم بپردازیم؛ از دلایل بروز خشم گرفته تا اثرات مخرب آن بر زندگی فردی و اجتماعی. همچنین به بررسی راهکارهای عملی و علمی برای مدیریت و کنترل این احساس می‌پردازیم؛ راهکارهایی که به ما کمک می‌کنند در شرایط حساس، آرامش خود را حفظ کنیم و واکنش‌های مناسب‌تری داشته باشیم. اگر تا به حال با موقعیت‌هایی روبرو شده‌اید که نمی‌دانستید چطور از شدت خشم خود بکاهید، این مقاله می‌تواند به شما کمک کند تا با دید بازتری به این احساس نگاه کنید و از ابزارهای مناسب برای مدیریت آن بهره بگیرید. خشم از کجا می‌آید؟ وقتی افکار ما دشمن آرامش‌مان می‌شوند

خیلی وقت‌ها، احساس خشم ریشه در ذهنیت و افکار ما دارد. مثلاً ممکن است در ترافیک سنگین گیر کنید و

فکرتان به سمت افکار منفی برود؛ «حتماً همه قصد دارند اعصاب من را خرد کنند!» یا شاید وقتی دوستتان به شما جواب سربالا می‌دهد، فکرتان به این سمت برود که «اصلاً مرا درک نمی‌کند!» این افکار به راحتی می‌توانند شعله‌ی خشم را درونمان روشن کنند. به بیان ساده، خشم اغلب حاصل این است که ما شرایط را بدتر از آنچه هست می‌بینیم.

چرا خشم کنترل نشده می‌تواند در دسرساز باشد؟

وقتی خشم کنترل نشود، نه تنها حال خودمان بد می‌شود، بلکه زندگی‌مان هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خشم می‌تواند موجب استرس، اضطراب، و حتی مشکلات سلامتی شود. این احساس می‌تواند به مرور زمان روابط ما را تخریب کند و باعث شود دیگران از ما دوری کنند. به همین مدیریت خشم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم برای سلامت جسم و روان خودمان انجام دهیم.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ راهکارهایی ساده و کاربردی

نفس عمیق بکشید و لحظه‌ای تأمل کنید

یکی از اولین کارهایی که در لحظات عصبانیت می‌توانیم انجام دهیم، تنفس عمیق است. وقتی نفس عمیق می‌کشید، بدنتان پیامی می‌گیرد که باید آرام‌تر شود. این کار به شما کمک می‌کند به جای واکنش سریع و تند،



وقتی خشم کنترل نشود،

نه تنها حال خودمان بد

می‌شود، بلکه زندگی‌مان

هم تحت تأثیر قرار

می‌گیرد. خشم می‌تواند

موجب استرس، اضطراب،

و حتی مشکلات سلامتی

شود. این احساس

می‌تواند به مرور زمان

روابط ما را تخریب کند

و باعث شود دیگران از

ما دوری کنند. به همین

دلیل، مدیریت خشم یکی

از بهترین کارهایی است

که می‌توانیم برای سلامت

جسم و روان خودمان

انجام دهیم.



کمی فرصت داشته باشید و وضعیت را بهتر بسنجید

مثال: فرض کنید در محیط دانشگاه یکی از دوستانتان حرفی می‌زند که شما را ناراحت می‌کند. پیش از اینکه حرف تندی بزنید یا واکنشی نشان دهید، چند نفس عمیق بکشید و کمی صبر کنید. شاید بعد از چند لحظه تصمیم بهتری بگیرید، مثلاً بخواهید در شرایط بهتری با او صحبت کنید.

از موقعیت دور شوید

وقتی در شرایطی هستید که خشم شما اوج گرفته، بهتر است از آن موقعیت خارج شوید. این کمک می‌کند که فشار ذهنی شما کمتر شود و بتوانید دوباره به وضعیت خود مسلط شوید. گاهی همین تغییر محیط، مانند رفتن به فضای باز، قدم زدن در راهروها یا حتی نشستن در یک فضای خلوت، می‌تواند حس آرامش را به شما برگرداند.

مثال: فرض کنید یکی از هم‌گروهی‌های شما در پروژه، برخلاف توافقات عمل کرده و شما را ناراحت کرده است. به جای ادامه دادن بحث و درگیری، لحظه‌ای از گروه فاصله بگیرید و شاید به کافی‌شاپ یا فضای سبز دانشگاه بروید و به خودتان زمان بدهید.

نوشتن احساسات روی کاغذ

خیلی از ما وقتی عصبانی می‌شویم، افکار و احساساتمان در هم پیچیده



گاهی به دلیل افکار منفی که داریم، خشم ما بیشتر می‌شود. مثلاً وقتی می‌گوییم «همه کارها افتاده روی دوش من» یا «هیچ کس من را نمی‌فهمد»، این جملات تنها خشم ما را تشدید می‌کنند. به جای آن‌ها، جملات مثبت‌تری انتخاب کنید



این که «همیشه من باید کارها را انجام بدهم»، بگویید «من دارم بهترین تلاشم را می‌کنم و این نشان‌دهنده‌ی تعهدم است.

بیشتر به خودتان آگاه باشید

یکی از مهم‌ترین کارها در کنترل خشم، آگاهی به وضعیت درونی خودمان است. وقتی بفهمیم چه چیزی ما را به سمت خشم می‌کشد و بتوانیم این موقعیت‌ها را شناسایی کنیم، راحت‌تر می‌توانیم واکنش‌های بهتری نشان دهیم

مثال: اگر می‌دانید که ترافیک شما را عصبانی می‌کند، زودتر از خانه بیرون بیایید یا به موسیقی آرام‌بخش گوش دهید. همین اقدامات ساده باعث می‌شوند که در شرایط حساس، راحت‌تر با خشم خود کنار بیایید.

کنترل خشم کاری نیست که در یک روز یاد بگیریم؛ بلکه نیاز به تمرین و پشتکار دارد. با انجام این راهکارها می‌توانیم خشم خود را مدیریت کنیم و به مرور به جای تصمیمات آنی و واکنش‌های تند، آرامش بیشتری را در زندگی‌مان تجربه کنیم. از یاد نبریم که خشم بخشی از انسان بودن است و نیازی به سرکوب آن نداریم؛ بلکه می‌توانیم با آگاهی و تمرین، این حس را به‌طور سالمی مدیریت کنیم.

می‌شوند و نمی‌دانیم چطور بیانشان کنیم. در چنین مواقعی، نوشتن روی کاغذ کمک می‌کند تا این احساسات را تخلیه کنیم. وقتی احساساتمان را می‌نویسیم، انگار داریم آن‌ها را از درونمان خارج می‌کنیم و این حس آرامش‌بخشی دارد.

مثال: فرض کنید بعد از یک روز طولانی و پر استرس، حس می‌کنید فشار زیادی را تحمل کرده‌اید و این موضوع باعث خشم و عصبانیت شما شده است. دفترچه‌ای بردارید و هر چه که حس می‌کنید را روی آن بنویسید، از مسائل کوچک گرفته تا دلخوری‌های روزمره. بعد از نوشتن، متوجه خواهید شد که چقدر آرام‌تر شده‌اید.

جملات منفی را با جملات مثبت جایگزین کنید

گاهی به دلیل افکار منفی که داریم، خشم ما بیشتر می‌شود. مثلاً وقتی می‌گوییم «همه کارها افتاده روی دوش من» یا «هیچ کس من را نمی‌فهمد»، این جملات تنها خشم ما را تشدید می‌کنند. به جای آن‌ها، جملات مثبت‌تری انتخاب کنید تا حس بهتری داشته باشید

مثال: فرض کنید درگیر پروژه‌ای هستید و به نظر می‌رسد هیچ‌کس به اندازه شما تلاش نمی‌کند. به جای فکر کردن به



آنها مرا دوست ندارند



محمد صادق محمدی ملیح

خیلی وقت پیش آمده که وارد جمعی شده ایم و آن طور که فکر میکردیم خیلی مهم هستیم کسی ما را تحویل نمی‌گیرد یا به اصطلاح آن جمع با ما نمی‌جوشد یا حتی ما را طرد می‌کند. این اتفاقات به خصوص حین ورود به فضاهای جدیدی مانند خوابگاه یا دانشگاه جدید غیر معمول نیستند. بیا بید بیشتر با این قضیه آشنا شویم و تلاش کنیم بدانیم چرا این اتفاق می‌افتد یا ما در مواجهه با آن باید چه کنیم طرد اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که یک فرد به عمد از یک گروه اجتماعی رانده شود. نکته جالب طرد اجتماعی در این جاست که فرد طرد شده احساس درد می‌کند. قسمت‌هایی از مغز که مسئول دریافت احساس درد هستند در حین طرد اجتماعی نیز فعال می‌شوند برای همین است که طرد اجتماعی یکی از پدیده‌های دردناک برای انسان‌هاست. تفاوت درد ناشی از طرد اجتماعی با سایر دردهای جسمی در این است که وقتی از افراد بعد از مدت‌ها در مورد درد جسمانی شان می‌پرسیم آنها می‌گویند که دردشان فروکش کرده و یادشان نمی‌آید که درد جسمی چقدر برایشان اذیت کننده بود. اما در طرد اجتماعی هر وقت از افراد بعد مدت‌ها سوال شود آنها درد طرد اجتماعی را کامل به یاد دارند و یادشان مانده که آن واقعه چقدر برایشان زجر آور بوده.

قرار نیست بمیرد. اما مغز ما هنوز این را نمیداند برای همین است که حتی بشر قرون بیست و یکمی نیز با طرد اجتماعی به همان قدر آشفته و پریشان می‌شود، چه کنیم؟

اول از همه حین تجربه طرد اجتماعی باید بپذیریم که مغز ما نسبت به طرد خیلی متفاوت تر و اغراق شده تر به این قضیه نگاه میکند و باید این نکته را بدانیم و سعی کنیم که به خود بقبولانیم که قرار نیست بمیریم. در وهله دوم باید بدانیم که این حس طرد شدن طی سالها تکامل به ما به ارث رسیده و به دلیل فواید خاصی که داشته برای ما سود آورد بوده و حتی در ندگی امروزی هم برای ما در خیلی مواقع سود آور است. این نکته را بپذیریم که آدمها متفاوت اند و طبیعی است که ما در تمام گروهها به یک دست پذیرفته نشویم و در برخی گروهها تفاوت‌های فاحشی با دیگران داریم. پس لزوماً قرار نیست در تمام گروهها پذیرفته شویم تمرین‌هایی برای برای مقابله با طرد اجتماعی می‌توانیم انجام دهیم. برای مثال تمرین‌هایی که به ما کمک میکند تا نه شنیدن برایمان عادی شود و خیلی بغرنج نباشد. چه بخواهیم چه

اگر بخواهیم طرد اجتماعی را موشکافی کنیم باید به هزاران سال پیش باز گردیم جایی که انسان‌های نخستین به صورت گروهی با یکدیگر زندگی میکردند. زندگی درون یک گروه برای انسان نوید بخش بقا بود. زیرا انسان‌ها با همدیگر غذا جمع می‌کردند، در مقابل حیوانات درنده می‌ایستادند و در برابر حوادث طبیعی مثل سیل و طوفان مقاومت می‌کردند. در این شرایط و زندگی که بقای آن به شدت وابسته به زندگی جمعی و گروهی بود طرد شدن به معنای مرگ و عدم بقا بود. زیرا فرد طرد شده و از گروه رانده شده قرار بود از این پس تنها با حیوانات درنده روبرو شود و احتمال مرگ آن بسیار بالاتر از زندگی گروهی بود. به همین خاطر طرد اجتماعی و رانده شدن از گروه برای انسان نخستین، نه صرفاً یک حس اذیت کننده بلکه انتخاب بین زندگی و مرگ بود. این احساسات در مغز نخستین حک شده و آن را به واسطه ی توارث به نسل‌های بعدی خود انتقال داده است. اما یک تفاوت بزرگ بین بشر امروزی و بشر هزاران سال قبل وجود دارد و آن این است که بشر امروزی با توجه به سبک زندگی امروزی با طرد شدن از یک گروه اجتماعی

نخواهیم ما در زندگی نه خواهیم شنید و به احتمال خیلی زیاد از گروه‌های مختلفی رانده خواهیم شد باید یاد بگیریم که ظرفیت نه شنیدنمان را بالا ببریم و این قضیه را برای خودمان عادی‌تر کنیم. و به خودمان گوشزد کنیم که هر رد درخواست ما در یک گروهی به معنای بی ارزش بودن ما نیست. اگر شاهد بودیم که با تغییر جمع‌های مختلف همچنان طرد می‌شویم یا در گروه‌های متفاوت کماکان به رسمیت شناخته نمی‌شویم احتمال دارد باید کمی عمیقاً در خودمان کاوش کنیم، می‌توانیم با خواندن کتابهای روان‌شناسی در حیطه خودشناسی شروع کنیم. همچنین می‌توانیم به سراغ تقویت روابط اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی مان برویم. یکی دیگر از راهکارهای حل این معضل مراجع به یک متخصص و مشاور با تجربه است. گاهی اوقات انسان‌ها به خاطر آسیب‌ها و زخم‌هایی که در گذشته تجربه کرده‌اند به راحتی نمی‌توانند در گروه‌های اجتماعی عضو شوند. بررسی طرد اجتماعی مداوم توسط یک مشاور می‌تواند کمک شایانی به ما در جهت حل چالش و کمک به خودشناسی داشته باشیم.



**حین تجربه طرد اجتماعی
باید بپذیریم که مغز ما
نسبت به طرد خیلی
متفاوت تر و اغراق شده تر
به این قضیه نگاه میکند
و باید این نکته را بدانیم
و سعی کنیم که به خود
قبولانیم که قرار نیست
بمیریم. در وهله دوم باید
بدانیم که این حس طرد
شدن طی سالها تکامل به
ما به ارث رسیده و به دلیل
فواید خاصی که داشته
برای ما سود آورد بوده و
حتی در ندگی امروزی هم
برای ما در خیلی مواقع
سود آور است.**





با اشتباهات رایج در مطالعه آشنا شویم



مریم فدائی

بیشتر باورهای اشتباه ما در زمینه مطالعه و درس خواندن ناشی از پیشنهادهای دوستان خیرخواهی است که متأسفانه هیچ چیز جلوی توصیه‌های آنها را نمی‌گیرد. آنچه این افراد، به رغم مهربانی و دلسوزی، در نظر نمی‌گیرند این مهم است که راهکار مفید برای آنها الزاماً برای دیگری چاره‌ساز نخواهد بود و به او در کسب نمرات بهتر یاری نخواهد رساند. در واقع آموختن امری بسیار منحصر به فرد و شخصی است. آنچه برای یک فرد راه قطعی در کسب موفقیت است، الزاماً برای دیگری قابل تجویز نیست. بهتر است پیش از شروع مطالعه یا برنامه‌ریزی برای آن، به بررسی و ارزیابی برخی از این اشتباهات رایج بپردازیم. درس خواندن شب امتحان هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

گرچه همه مشاوره‌های تحصیلی، به اتفاق، بر این باورند که بنا بر دلایل اثبات شده درس خواندن دقیقاً نود چندان موثر نیست و تاثیر زیادی در یادگیری ندارد، چون مطالب به زودی فراموش می‌شود؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحان بی ارزش است. درس خواندن در شب امتحان بهتر از آن است که اصلاً درس نخوانیم، چون به هر حال برخی نکات را در جلسه امتحان به یاد خواهید آورد. پیشنهاد ما این است که برای درس خواندن مرتب در طول نیمسال

درس‌های نخوانده روی هم انباشته نمی‌شوند. به علاوه، پیشنهاد می‌شود برای مبارزه با اهمال کاری اقدام کنید و از متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران تحصیلی کمک بگیرید.

ضروری است که هر روز، و بدون هیچ استثنایی، درس بخوانید

شاید این مطلب در نظر اول درست به نظر برسد، اما چنین نیست. غالباً زمان کافی برای یک روز استراحت وجود دارد، مشروط بر آنکه برنامه ریزی مرتبی داشته باشیم و به آن متعهد بمانیم. آن را بنویسیم و به طور منظم پیگیری کنیم.

من از روش آموختن حین خواب استفاده می‌کنم

این باور در برخی آزمایش‌های علمی ریشه دارد. بر اساس این تحقیقات، مغز حتی در حالت خواب نیز قادر به یادگیری و جذب مطالب درسی است. حتی برخی معتقدند با گوش دادن به مطالب درسی در حالت خواب توانسته‌اند زبان دوم بیاموزند. گرچه این مستندات علمی نشان دهنده توانمندی‌های بالای مغز است، اما پیشنهاد ما این است که برای آموختن مطالب مهم درسی هرگز به شیوه‌هایی که هنوز به قطعیت اثبات نشده‌اند

تحصیلی برنامه ریزی کنید و آن را جدی بگیرید، اما چنانچه به دلیلی موفق به این امر نشدید زمان کوتاه شب امتحان را جدی بگیرید و از آن استفاده کنید. بدین منظور می‌توانید: بخش‌هایی که استاد تاکید بیشتری بر آنها کرده است در اولویت قرار دهید. از دانشجوستانی که این واحد را گذرانده‌اند در مورد سوالات ترم‌های قبل سوال نمایید. بخش‌های زمان بر را کنار گذاشته تا در صورت باقی ماندن زمان به آن‌ها بپردازید.

درس خواندن شب امتحان و تحت تنش برای من مفیدتر است

افرادی که بر این باورند تصور می‌کنند زمانی می‌توانند بر مطالب درسی تمرکز بیشتر داشته باشند که فشار و اجباری وجود داشته باشد. حقیقت این است که این افراد به جای متعهد بودن به برنامه ریزی و توانمندی در مدیریت زمان ترجیح می‌دهند به اهمال کاری و شگردهای پفاره رفتن متوسل شوند. پیشنهاد ما این است که برای روزها و هفته‌ها برنامه ریزی کنید و هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را مطالعه کنید. در این صورت در روزهای امتحان حجم زیادی از

بی شک همه شاگرد اولها در هر کلاسی زمان و انرژی بسیاری به درس خواندن اختصاص می‌دهند؛ با این حال آنها هم زمان کافی برای کارهای شخصی دارند. آنچه امروزه ثابت شده این است که اختصاص دادن زمان کافی برای "خود" و اشتغال به تفریح و سرگرمی از عوامل موثر در دستیابی به موفقیت تحصیلی است. در نظر داشته باشید چنانچه زمان کافی و موثر به خود اختصاص ندهید، خیلی زود کم می‌آورید و خستگی ناشی از این امر ممکن است بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تاثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. زمانی را که در اختیارتان است به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعته تقسیم کنید و زمان مشخصی برای درس خواندن و تفریح اختصاص دهید. در این صورت خواهید دید که هنوز وقت زیادی برای کارهای دیگر باقی مانده است.

اتکا نکنید. برای مثال، می‌توانید در حال خواب به مطالب ضبط شده در کلاس گوش دهید، اما این روش جایگزین خوبی برای درس خواندن در بیداری نیست.

مطالبی که بیش از حد خوانده می‌شوند بیشتر هم از یاد خواهند رفت

این باور به وضوح اشتباه است. همه ما تجربه کرده ایم که وقتی مطلبی، برای مثال شماره تلفن یا آدرس، را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنیم، کمتر از یاد می‌بریم. تکرار با تمرکز بر روی مطالب دلیل فراموشی نیست. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که وقتی به اضطراب امتحان دچار می‌شویم، مطالبی را که خوانده‌ایم از یاد می‌بریم. به واقع، آنچه باعث فراموشی است، مطالعه و مرور زیاد مطالب نیست بلکه عدم تمرکز حین یادگیری و مرور و نیز اضطرابی است که در جریان امتحان تجربه می‌کنیم. اگر مطالب را چند روز قبل از امتحان مرور کنیم کمتر دچار اضطراب امتحان و فراموشی مطالب می‌شویم.

برای کسب بهترین نمره‌ها باید به سختی درس بخوانم و لذا فرصتی برای تفریح و سایر کارها نخواهم داشت



پیش نیازهای آغاز یک رابطه عاطفی سالم



علی عبداللهی

برای آغاز یک رابطه عاطفی سالم، ضروری است که فرد ابتدا روی مجموعه‌ای از پیش‌نیازهای فردی و روانی کار کند تا بتواند به شکلی مثبت و موثر وارد رابطه شود. در اینجا به برخی از مهم‌ترین پیش‌نیازها برای شروع یک رابطه عاطفی سالم اشاره می‌کنیم:

خودشناسی و شناخت نیازهای شخصی

پیش از آغاز یک رابطه، بسیار مهم است که فرد به شناخت عمیق‌تری از خود برسد. این شامل شناخت ارزش‌ها، باورها، نیازهای عاطفی، و حتی نقاط قوت و ضعف فردی می‌شود. خودشناسی کمک می‌کند تا فرد بداند که در یک رابطه چه انتظاراتی دارد و به دنبال چه نوع شریکی است. همچنین، شناخت نیازهای عاطفی و روانی به فرد کمک می‌کند تا بهتر بتواند مرزهای خود را تعیین کند و ارتباط بهتری برقرار کند.

آمادگی برای پذیرش مسئولیت‌ها

رابطه عاطفی نیازمند مسئولیت‌پذیری و تعهد است. پیش از آغاز یک رابطه، باید بررسی کنید که آیا آمادگی پذیرش این مسئولیت را دارید یا خیر. این به معنی تعهد به شنیدن، همدلی، و حمایت از طرف مقابل در لحظات مختلف رابطه است.

دارند، بهتر می‌توانند سوءتفاهم‌ها را مدیریت کنند و به شکل سازنده‌ای با مشکلات مواجه شوند.

داشتن مرزهای سالم و احترام به مرزهای دیگران

قبل از شروع رابطه، فرد باید مرزهای شخصی خود را بشناسد و بداند تا چه اندازه می‌خواهد در رابطه سرمایه‌گذاری کند. مرزهای سالم به فرد کمک می‌کند تا بتواند از حریم خصوصی و نیازهای شخصی خود محافظت کند و به همین شکل به مرزهای طرف مقابل نیز احترام بگذارد.

آگاهی از الگوهای روابط قبلی

پیش از آغاز رابطه، بهتر است فرد به بررسی الگوهای روابط قبلی خود بپردازد. آیا الگوهای خاصی وجود داشته که به شکست رابطه منجر شده؟ آیا نکاتی بوده که می‌توان از آن‌ها برای بهبود رابطه بعدی بهره برد؟ آگاهی از این الگوها به فرد کمک می‌کند تا از تکرار اشتباهات گذشته اجتناب کند و رابطه بهتری را آغاز کند.

توانایی مدیریت انتظارات

بسیاری از چالش‌ها در روابط ناشی از انتظارات غیرواقعی هستند. فرد باید بداند که هیچ رابطه‌ای کامل نیست و هر دو طرف ممکن است دچار اشتباه شوند. داشتن انتظارات منطقی و

شفافیت در اولویت‌ها و اهداف

پیش از شروع رابطه، بهتر است که فرد از اهداف و اولویت‌های شخصی خود آگاه باشد. اگر دو طرف اولویت‌ها و اهدافی متفاوت داشته باشند و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت باشند، به مرور زمان رابطه با چالش مواجه خواهد شد. آگاهی از این اهداف به دو طرف کمک می‌کند تا از همان ابتدا تصمیم بگیرند که آیا هم‌جهت هستند یا خیر.

استقلال عاطفی و خودکفایی

استقلال عاطفی به این معناست که فرد نیاز ندارد همه شادی‌ها، امنیت و آرامش خود را از دیگری دریافت کند. این استقلال باعث می‌شود که رابطه بر پایه وابستگی نباشد و دو طرف بتوانند از بودن در کنار هم لذت ببرند، نه این که برای رفع کمبودهای عاطفی خود به هم نیاز داشته باشند. خودکفایی عاطفی به طرفین کمک می‌کند تا به جای انتظار برای خوشبختی از طرف مقابل، آن را در خود بیابند و از رابطه به عنوان یک منبع حمایت و تقویت استفاده کنند.

مهارت در برقراری ارتباط موثر

مهارت‌های ارتباطی از جمله گوش دادن فعال، بیان صریح و محترمانه نیازها و احساسات، و توانایی حل تعارضات به شکل سازنده از عوامل کلیدی برای آغاز یک رابطه عاطفی سالم هستند. افرادی که به این مهارت‌ها تسلط

داشتن تصویر واقعی از رابطه عاطفی

بسیاری از افراد با ایده‌آل‌سازی روابط عاطفی به دنبال رابطه‌ای هستند که عاری از هر نوع مشکل یا چالش باشد. این نوع تفکر می‌تواند به توقعات غیرواقعی منجر شود و رابطه را به تنش و ناکامی بکشاند. پیش از آغاز رابطه، ضروری است که با نگاهی واقعی و بالغانه به این نکته توجه داشته باشیم که هیچ رابطه‌ای کاملاً بی‌عیب نیست و تلاش، تعهد و پذیرش اختلافات در کنار احترام و محبت از عوامل مهمی هستند که یک رابطه موفق را شکل می‌دهند.

قابلیت حل مسئله و تصمیم‌گیری مشترک

یک رابطه عاطفی سالم به این نیاز دارد که دو طرف بتوانند در مواقع لازم به تصمیم‌گیری‌های مشترک بپردازند و در کنار هم مشکلات را حل کنند. این به معنی گفت‌وگوی سازنده، همکاری و همفکری در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌هاست. داشتن این پیش‌نیازها و مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا یک رابطه عاطفی سالم و سازنده را آغاز کنید که باعث رشد و رضایت هر دو طرف شود و به پایداری آن کمک کند.

پذیرفتن این که روابط نیازمند تلاش و گذشت هستند، کمک می‌کند تا رابطه با واقع‌بینی و انعطاف بیشتری آغاز شود.

تمایل به رشد و یادگیری

رابطه عاطفی سالم نیازمند رشد و یادگیری مداوم است. فرد باید آماده باشد تا در طول رابطه در کنار طرف مقابل یاد بگیرد، اشتباهات را جبران کند و به صورت مداوم به بهبود خود و رابطه کمک کند. این تمایل به رشد به دو طرف اجازه می‌دهد تا با تغییرات زندگی سازگار شوند و رابطه‌شان را پایدار نگه دارند.

آگاهی از اهمیت تعهد و وفاداری

تعهد و وفاداری اساس هر رابطه سالمی هستند. پیش از آغاز رابطه، باید آمادگی این را داشته باشید که به این تعهدات پایبند بمانید و به اعتماد طرف مقابل احترام بگذارید.

پذیرش تفاوت‌ها و انعطاف‌پذیری

در یک رابطه عاطفی، دو نفر با پیشینه‌ها و دیدگاه‌های متفاوت با هم در ارتباط هستند. پذیرش این تفاوت‌ها و انعطاف‌پذیری در مواجهه با آن‌ها کمک می‌کند تا رابطه با سازگاری بیشتری پیش برود و هر دو طرف بتوانند از کنار هم بودن لذت ببرند.



چگونه مراقبت از سلامت روان را به بخشی از زندگی روزمره مان تبدیل کنیم؟



علی عبداللهی

در دنیای پرسرعت امروز، حفظ سلامت روان به اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد. استرس‌های روزمره، فشارهای اجتماعی و مسئولیت‌های شخصی و حرفه‌ای می‌توانند تأثیرات عمیقی بر سلامت ذهنی ما بگذارند. اما چگونه می‌توانیم با این چالش‌ها مقابله کنیم و مراقبت از روان خود را به عادت تبدیل کنیم؟

۱. زمان مشخصی برای استراحت ذهنی اختصاص دهید

همان‌طور که بدن به خواب و استراحت نیاز دارد، ذهن نیز به آرامش و بازسازی نیازمند است. مدیتیشن، تمرین تنفس عمیق یا حتی چند دقیقه سکوت در طول روز می‌تواند استرس را کاهش دهد و تمرکز را افزایش دهد. اپلیکیشن‌های مدیتیشن یا پادکست‌های آرامش‌بخش می‌توانند شروع خوبی باشند.

۲. فعالیت بدنی را فراموش نکنید

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است، بلکه به بهبود خلق‌وخو نیز کمک می‌کند. فعالیت‌های ساده مانند پیاده‌روی، دویدن یا حتی

کمبود خواب می‌تواند باعث افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و بدخلقی شود. تلاش کنید هر شب حداقل ۷-۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید و یک برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن تنظیم کنید.

۷. خودمراقبتی را در اولویت قرار دهید

گاهی اوقات، مشغله‌های روزمره باعث می‌شود که نیازهای خود را فراموش کنیم. اختصاص زمانی به انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی یا نقاشی، می‌تواند احساس رضایت و شادی را افزایش دهد.

نتیجه‌گیری

مراقبت از سلامت روان یک فرآیند مداوم است و نیاز به تمرین و توجه دارد. با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی خود، می‌توانیم ذهنی سالم‌تر و شادتر داشته باشیم. هر قدمی که در این مسیر بردارید، سرمایه‌گذاری بر خودتان است. به یاد داشته باشید که سلامت روان همان قدر مهم است که سلامت جسمی.

حرکات کششی می‌توانند باعث ترشح اندورفین شوند، که به عنوان "هورمون شادی" شناخته می‌شود.

۳. ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و داشتن روابط مثبت با دیگران تأثیر زیادی بر سلامت روان دارد. گذراندن وقت با دوستان، خانواده یا حتی ملحق شدن به گروه‌های اجتماعی می‌تواند حس حمایت و تعلق را تقویت کند.

۴. افکار منفی را به چالش بکشید

افکار منفی بخشی طبیعی از ذهن ما هستند، اما نباید اجازه دهیم کنترل زندگی‌مان را در دست بگیرند. یک روش مؤثر برای مقابله با این افکار، نوشتن آن‌ها و سپس ارزیابی منطقی آن‌ها است. پرسیدن سئوالاتی مانند "آیا این فکر واقعاً حقیقت دارد؟" یا "چه شواهدی برای رد آن وجود دارد؟" می‌تواند مفید باشد.

۵. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

اگر احساس می‌کنید که مشکلات روانی شما از کنترل خارج شده‌اند، مراجعه به مشاور یا روانشناس می‌تواند گام مهمی باشد. دریافت کمک حرفه‌ای نشانه‌ای از قدرت است، نه ضعف.

۶. خواب کافی را جدی بگیرید

حسادت اشک غبطه



محمد صادق محمدی ملیح

حسادت کار بچه‌هاست، حسود هرگز نیاسود، هر کسی که حسادت کند، جای او در جهنم است. همه ما از بچگی حرف‌های مختلفی در مذمت و بد بودن حسادت شنیده‌ایم و در ذهن ما این یک رذیلت اخلاقی است. این رذیلت بودن این صفت فقط متوجه فرهنگ و دین ما نیست، بلکه در بسیاری از ادیان حسادت جزو گناهان اصلی به شمار می‌رود. بیایید کمی به قضیه حسادت متفاوت‌تر از کلیشه‌های فرهنگ و اجتماع خود بنگریم. نکته جالب این قضیه این است که خیلی از ما معنی درست حسادت را نمی‌دانیم و نسبت به هر حس بدی، کلمه حسادت را به کار می‌بریم.



حسادت در دسته‌بندی کلی به سه دسته تقسیم می‌شود.

اولین آن «envy» است که در فارسی کلمه رشک را معادل نزدیک این واژه می‌توان یافت. رشک در واقع به معنای این است که شما چیزی را که دیگری دارد می‌خواهید داشته باشید یا آن را از چنگش در بیاورید. یا اگر شما آن چیز را ندارید، ترجیح می‌دهید فرد مقابل شما هم آن را نداشته باشد.

دسته بعدی «jealousy» است که آن را حسادت ترجمه کرده‌اند. حسادت به معنای این است که شما چیز ارزشمندی در اختیار دارید ولی می‌ترسید و استرس آن را دارید که کسی آن را از چنگ شما در بیاورد. برای مثال، در یک رابطه عاطفی با یک فرد هستید و نگران هستید که اطرافیان شما شریک عاطفی شما را از چنگ شما در آورند.

حسادت تقریباً در تمام فرهنگ‌ها و ملت‌های کره زمین وجود داشته و دارد. با توجه به سود تکاملی آن، محتمل است که هنوز هم ادامه داشته باشد. هرچند که بنا بر فرهنگ‌های مختلف احتمال دارد شکل و شدت آن متفاوت باشد. نکته جالب در مورد حسادت این است که در اکثر متون دینی و نقاشی‌های کلاسیک و معاصر هم دیده می‌شود و زمانی جزو دغدغه‌های فکری هنرمندان بوده است.

حسادت اگر کنترل نشود و با آسیب‌پذیری‌های دیگر بیامیزد، می‌تواند منجر به ایجاد یک آسیب روانی شود. چنان‌که در کتاب آسیب‌شناسی‌های روانی نیز ردپایی از حسادت‌های افراطی و بیمارگون دیده می‌شود. دسته سوم غبطه است. در غبطه شما دوست دارید آنچه را که دیگری دارد،



احساس نیست. برای مقابله و کنترل حسادت، راهکارهای مختلفی در متون علمی و روانشناسی ارائه شده است. این راهکارها عمدتاً بر اساس تغییرات ذهنی، بهبود خودآگاهی، و مدیریت احساسات استوار هستند.

یکی از راه‌های موثر برای کنترل حسادت، افزایش خودآگاهی و درک بهتر از احساسات و دلایل شکل‌گیری آنهاست. تمرینات خودآگاهی مانند مدیتیشن یا مراقبه می‌توانند به فرد در بهبود توجه به احساسات شخصی کمک کنند.

همچنین راهکارهای دیگری مانند شناسایی نقاط قوت، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس، مدیریت مقایسه اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند در این راه کمک کنند.

یادمان باشد که حسادت نیز مانند بقیه احساسات ما هستند و تجربه یک حس به خودی خود به معنای خوب یا بد بودن فرد تجربه‌کننده نیست. بلکه این تفکر و تامل و تلاش برای کنترل کارآمد احساسات ماست که ما را تبدیل به آدم ارزشمندی‌تری می‌کند.

به دست آورید، اما این با رشک متفاوت است. زیرا در غبطه شما برای رسیدن به آنچه می‌خواهید احتمالاً تلاش می‌کنید، اما اگر آن را به دست نیاوردید، زندگی‌تان از هم نمی‌پاشد یا آرزو نمی‌کنید که ای کاش اگر شما آن را ندارید، فرد مقابلتان نیز از داشتن آن محروم شود. عموماً غبطه با واژه‌هایی نظیر «کاش من هم داشته باشم» بیان می‌شود.

حسادت یکی از احساسات بشری است که پیشینه تکاملی دارد، زیرا باعث شده تا موجودات نسبت به خود و خانواده‌شان اهمیت و حفاظت بیشتری اختصاص بدهند. بنابراین هر حس حسادتی لزوماً به معنای بد بودن آن نیست. ما بنا بر تاریخچه تکاملی‌مان ممکن است بسیاری از احساس‌ها را تجربه کنیم، اما تجربه این احساس‌ها لزوماً به معنای بد بودن ذات ما نیست. بلکه باید تلاش کنیم تا با این حس‌ها نجنگیم، آن‌ها را بپذیریم و به آن‌ها آگاه باشیم و سعی کنیم با دید منطقی‌تر به آن‌ها بنگریم. یادمان باشد طبق پژوهش‌ها، جنگیدن و انکار احساس‌ها نتایج جالبی را برای ما به ارمغان نخواهد آورد. البته که جنگیدن با احساس‌ها به معنای پذیرش بی‌چون‌وچرا آن‌ها و سپردن تمام عنان زندگی‌مان به دست



نیروی التیام بخش نوشتن



وحید تقوی

زندگی در عصر حاضر پیچیده و پر از آشوب است. در میان این هیاهو، هرکدام از ما به دنبال راهی برای التیام زخم‌هایمان می‌گردیم. برخی به موسیقی روی می‌آورند، برخی به هنر، و عده‌ای هم به سکوت و مدیتیشن. اما یک ابزار ساده، عمیق و کم‌هزینه وجود دارد که شاید کمتر به آن توجه کرده باشیم: نوشتن.

نوشتن، در ظاهر فقط کلمات روی کاغذ است، اما در عمق خود مسیری برای کشف، رهایی و بازسازی ذهن و روان فراهم می‌کند. این عمل ساده نه تنها می‌تواند ما را از دردهای روانی نجات دهد، بلکه می‌تواند پلی باشد برای فهم عمیق‌تر خودمان و آنچه تجربه کرده‌ایم.

چرا نوشتن ما را التیام می‌دهد؟

وقتی می‌نویسیم، انگار دنیای درون خود را از تاریکی به روشنایی می‌آوریم. تجربه‌های تلخ، احساسات سرکوب‌شده و حتی رؤیاهای فراموش‌شده، همگی از ذهن ما بیرون می‌آیند و روی کاغذ جان می‌گیرند. این فرآیند به ما کمک می‌کند تا بار سنگین خاطرات یا افکار منفی را زمین بگذاریم و سبک‌تر شویم. نوشتن مثل یک آینه است. وقتی افکار و احساسات خود را

روی کاغذ می‌آوریم، می‌توانیم آن‌ها را با وضوح بیشتری ببینیم. شاید برای اولین بار متوجه شویم که چه چیزهایی ما را آزار می‌دهد یا چه چیزی ما را خوشحال می‌کند. این شفافیت، همان نیروی شفابخشی است که نوشتن به ما هدیه می‌دهد.

نوشتن از دیدگاه علمی

مطالعات نشان داده‌اند که نوشتن در مورد احساسات و تجربیات، سطح استرس را کاهش می‌دهد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و حتی



چگونه نوشتن را شروع کنیم؟

اگر نوشتن را امتحان نکرده‌اید، هیچ وقت دیر نیست. تنها چیزی که نیاز دارید، یک کاغذ و قلم است. شروع کنید به نوشتن هر چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد. شاید در ابتدا کمی عجیب یا حتی دشوار به نظر برسد، اما کافی است ادامه دهید.

درباره احساسات خود بنویسید
درباره رؤیاهای و آرزوهایتان بنویسید
حتی می‌توانید نامه‌ای به خود گذشته یا آینده‌تان بنویسید.

نوشتن، فراتر از یک ابزار است؛ چراغی است که مسیر تاریک زندگی را روشن می‌کند. با نوشتن، شما می‌توانید با خودتان آشتی کنید، زخم‌هایتان را درمان کنید و دوباره شروعی تازه داشته باشید بنابراین، قلم را بردارید و بگذارید کلمات، شما را به جایی ببرند که آرامش و التیام در انتظار شماست.

می‌تواند به بهبود بیماری‌های جسمی کمک کند. برای مثال، دکتر جیمز پنه‌بیکر، روان‌شناس برجسته، در تحقیقات خود نشان داده است که نوشتن درباره تجربیات تلخ می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی داشته باشد.

نوشتن به‌عنوان سفر درونی

هر بار که قلم را برمی‌دارید، به سفری درونی می‌روید. این سفر به شما کمک می‌کند تا با زوایای پنهان وجود خود روبه‌رو شوید. شاید این رویارویی در ابتدا دشوار باشد، اما آرام‌آرام درمی‌یابید که این مواجهه، نوعی رهایی است. نوشتن، شما را از انفعال بیرون می‌آورد. به جای اینکه قربانی خاطرات یا احساسات منفی باشید، حالا کنترل آن‌ها را به دست می‌گیرید. برای مثال، اگر تجربه‌ای تلخ داشته‌اید، با نوشتن درباره آن می‌توانید به جایگاه جدیدی برسید؛ جایی که به جای درد و خشم، معنا و آگاهی وجود دارد.

WORLD

AIDS

DAY

HIV

را بیشتر بشناسیم



مریم فدائی

HIV که به اختصار "Human Immunodeficiency Virus" یا ویروس نقص ایمنی انسان نامیده می‌شود، با حمله به سیستم ایمنی بدن، نابودی سلول‌های سفید را آغاز می‌کند. هنگامی که تعداد بیشتری از سلول‌های سفید تخریب می‌شوند، بدن قادر به مقابله با میکروبهایی که همیشه در داخل و اطراف بدن ما زندگی می‌کنند، نخواهد بود. در این مرحله، سیستم ایمنی ضعیف‌تر می‌شود و عفونت در سراسر بدن فرد گسترش می‌یابد. در نهایت، بدن نمی‌تواند با این عفونت‌ها مقابله کند. این مرحله نهایی عفونت HIV را "AIDS" یا "سندرم نقص ایمنی اکتسابی" می‌نامند. بنابراین، ویروس HIV ممکن است برای مدت طولانی نشانه‌ای نداشته باشد و افراد آلوده ممکن است به نظر سالم و یا احساس سلامت کامل داشته باشند.

چگونه بیماری ایدز تشخیص داده می‌شود؟

تنها راه تشخیص آلودگی به HIV، انجام آزمایش خون است. هنگامی که میکروب وارد بدن می‌شود، سلول‌های سفید خون با تولید مواد شیمیایی به نام "پادتن" به آن واکنش نشان می‌دهند. وقتی HIV وارد بدن می‌شود، پادتن تولید می‌شود، اما قادر به کشتن ویروس نیست و تنها نشانه ورود ویروس به بدن است. بنابراین، وجود یا عدم وجود پادتن در خون، اساس آزمایش HIV است. در این آزمایش، نمونه‌ای از خون تجزیه می‌شود. هنگامی که پادتن در بدن شخص وجود داشته باشد، خون را HIV مثبت یا سرم مثبت می‌نامند. یکی از مهم‌ترین مشکلات در آزمایش HIV، وجود دوره‌ای است که "دوره پنجره‌ای" نامیده می‌شود.

دوره پنجره‌ای:

پادتن‌های HIV معمولاً ۲ تا ۳ ماه زمان نیاز دارند تا وارد جریان خون شوند. در این مدت که به آن "دوره پنجره‌ای" گفته می‌شود، نتیجه آزمایش خون همیشه منفی خواهد بود. یعنی در این دوره، اگر فردی که آلوده به ویروس HIV است آزمایش دهد، نتیجه آزمایش منفی می‌شود زیرا هنوز پادتن‌ها

وارد خون نشده‌اند. در واقع، اگر فردی به HIV آلوده شده باشد و دوره پنجره‌ای هنوز تمام نشده باشد (یعنی حداقل سه ماه از آخرین رفتار پرخطر گذشته باشد)، با وجود اینکه ویروس در بدن او وجود دارد و به دیگران سرایت می‌کند، جواب آزمایش خون او منفی خواهد بود. بنابراین، حتماً باید حداقل سه ماه از آخرین رفتار پرخطر گذشته باشد و فرد در این مدت هیچ رفتار پرخطر دیگری انجام نداده باشد تا از پایان دوره پنجره‌ای اطمینان حاصل کرد. به یاد داشته باشید که جواب آزمایش HIV نشان‌دهنده ورود فرد به مرحله ایدز نیست. ما به درستی نمی‌دانیم که فردی که به HIV آلوده است چه زمانی وارد مرحله ایدز خواهد شد. آنچه می‌دانیم این است که خون، منی (در مردان)، ترشحات واژنی و شیر (در زنان) می‌توانند دیگران را آلوده کنند.

آیا HIV/AIDS درمان دارد؟

در حال حاضر، این بیماری فاقد واکسن است. در مراکز پیشرفته و با استفاده از آزمایشگاه‌ها و دستگاه‌های پیشرفته، دانشمندان شبانه‌روز در حال فعالیت هستند تا واکسن این بیماری را تولید کنند، اما حقیقت آن است که تهیه این

۲. پیشگیری در مصرف‌کنندگان مواد:

- ❖ عدم مصرف مواد مخدر یا محرک‌ها و تلاش برای ترک آن‌ها یا استفاده از مواد جایگزین
- ❖ عدم استفاده از سرنگ مشترک در میان معتادان تزریقی

۳. پیشگیری در انتقال از طریق خون و فرآورده‌های خونی:

- ❖ کنترل خون و فرآورده‌های خونی و اعضای پیوندی
- ❖ رعایت اصول استاندارد شامل استفاده از ابزار یکبار مصرف یا استریل شده در مراکز بهداشتی و درمانی و سایر مکان‌هایی که از سوزن یا وسایل برنده استفاده می‌کنند

۴. پیشگیری در انتقال از مادر مبتلا به نوزاد:

- ❖ پیشگیری از بارداری زنان مبتلا تا جایی که ممکن است
- ❖ مصرف داروهای ضد رتروویروس در دوران بارداری
- ❖ جراحی سزارین به جای زایمان طبیعی
- ❖ مصرف شیرخشک به جای شیر مادر
- ❖ تجویز داروهای ضد ویروس به نوزاد

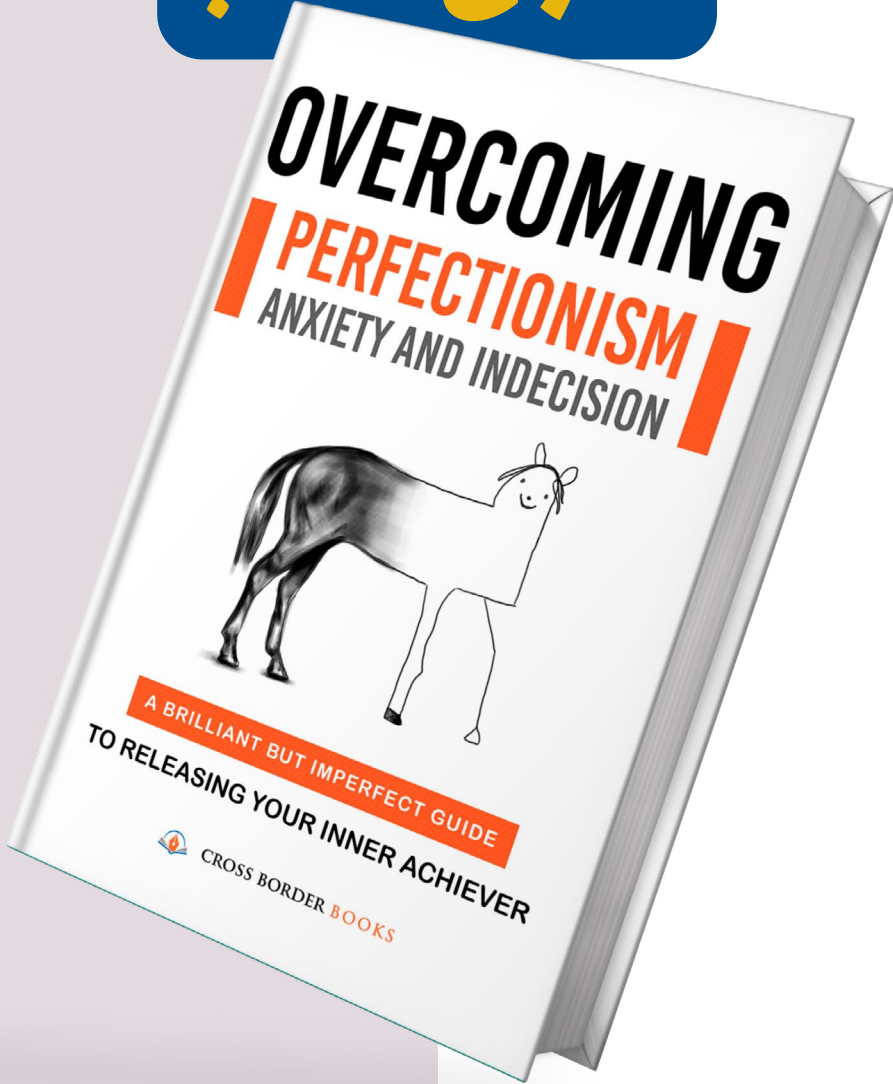
واکسن بسیار دشوار است زیرا این ویروس پیوسته ژنتیک خود را تغییر می‌دهد. در حال حاضر درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، اما درمان‌های جدید و مؤثری وجود دارند که ورود به مرحله ایدز را به تأخیر می‌اندازند. این داروها سرعت تکثیر ویروس را کند می‌کنند. درمان‌های جدید که "درمان ترکیبی" نامیده می‌شوند، ترکیبی از چند دارو هستند که باعث امید به زندگی طولانی‌تر برای افراد HIV مثبت شده و این بیماری را به یک بیماری عفونی مزمن تبدیل کرده است. اما باید توجه داشت که این درمان‌ها بسیار گران و پرهزینه هستند و داروهای مصرفی عوارض جانبی زیادی دارند.

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به ویروس HIV

۱. پیشگیری در موارد جنسی:

- ❖ وفاداری به خانواده و مهار تمایلات غیراخلاقی با پیروی از اصول خودداری
- ❖ پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی پس از ازدواج
- ❖ اجتناب از داشتن شرکای جنسی متعدد
- ❖ استفاده صحیح از کاندوم در هنگام نزدیکی جنسی

معرفی کتاب



نام کتاب: غلبه بر کمال خواهی
نویسنده: رز شافران

مشاوره و روان‌درمانی و مراجعان باشد.

بخشی از کتاب غلبه بر کمال خواهی

کمال‌خواهی به خودی خود مشکل آفرین است؛ می‌پرسید چگونه؟ تصور کنید معلم کلاستان فردی کمال‌خواه باشد. او همواره در تلاش برای بهترین بودن است و انتظار دارد دانش‌آموزان یا دانشجویانش نیز بهترین عملکرد را داشته باشند. بنابراین سخت‌گیری‌ها شدت می‌یابد، فضای کلاس خشک می‌شود و به تدریج همه از این معلم و کلاسش سرخورده و منزجر می‌شوند. زندگی مشترک زن و مردی را تصور کنید که یکی از آن‌ها، برای مثال زن، فردی کمال‌خواه است. زندگی چنین زوجی خالی از دعوا و ناراحتی نخواهد بود. کافی است مرد بخواهد در کارهای خانه به همسرش کمک کند، اما چون نمی‌تواند طبق استانداردهای همسرش کارها را انجام دهد، سرزنش خواهد شد. در نهایت زن تصمیم می‌گیرد خودش به تنهایی همه کارها را انجام دهد و این تصمیم باعث می‌شود آنقدر خسته شود که انرژی کافی برای زندگی مشترکشان نداشته باشد.

در واقع کمال‌خواهی مانند زندانی از قوانین و مقررات و بایدها و نبایدهایی است که تمام ابعاد زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وقتی به معیارهایی که مد نظرتان است نمی‌رسید، دچار اضطراب

کمال‌خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت و تلاش شدید برای دست‌یابی به آنها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کنند. فرد کمال‌خواه احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان دست‌یابی به این معیارها تعیین می‌کند. کتاب غلبه بر کمال‌خواهی به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول درباره شناخت کمال‌خواهی است. در این بخش یاد می‌گیرید که کمال‌خواهی چیست، چه مشکلاتی می‌تواند ایجاد کند و چرا ایجاد می‌شود و تداوم می‌یابد. بخش دوم درباره یادگیری راه‌هایی برای تغییر کمال‌خواهی است. این بخش به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چرا کمال‌خواهیتان باقی می‌ماند، سود و زیان آن را در نظر بگیرید و یاد بگیرید چگونه کمال‌خواهی را مورد بازنگری قرار دهید. این کتاب از رویکرد شناختی رفتاری برای غلبه بر کمال‌خواهی استفاده کرده است. البته هدف ما پایین آوردن سطح معیارهایتان نیست؛ بلکه کمک به شما است تا ببینید از زندگی چه می‌خواهید و آیا راهبردهای کنونی‌تان به شما کمک می‌کند یا مانع دسترسی به اهدافتان می‌شود. همچنین این کتاب یک رویکرد خودیاری به غلبه بر کمال‌خواهی دارد، بدین منظور در بخش دوم تکالیفی برای مراجع در نظر گرفته شده است زیرا انجام کارها به منظور تغییر عادت نیاز به تمرین دارد. کتاب غلبه بر کمال‌خواهی می‌تواند منبع ارزشمندی برای متخصصان، بالینگران، دانشجویان

داشته می‌اندیشد، واکنش افراد مختلف به صحبت‌هایش را مرور و تفسیر می‌کند، عملکرد خودش را با دیگران مورد مقایسه قرار می‌دهد و در نهایت، انتقادهای سختی از خود می‌کند و پیشاپیش اضطراب جلسه بعدی را دارد که باید بهتر از امروز در آن حاضر شود.

بعضی از افراد کمال‌خواه همیشه درباره اینکه کاری را «درست» انجام داده‌اند یا نه، وسواس دارند. آن‌ها برای رفع این وسواس ناچار هستند آیین‌هایی را به جا آورند که خیالشان از بابت درستی کار راحت شود. البته تا حدی؛ چرا که به ندرت ممکن است خیال یک کمال‌خواه واقعاً راحت شود!

برای مثال اگر قرار باشد یک فرد دارای اختلال وسواسی - جبری اتفاقی را برای دوستش تعریف کند، به شدت درگیر این خواهد بود که آیا تمام جزئیات را گفته است یا نه. او باید مطمئن باشد که جزء به جزء آنچه می‌گوید یا می‌نویسد کامل است؛ چون تصور می‌کند در غیر این صورت ممکن است برداشت‌های اشتباهی رخ دهد و اتفاقات بدی بیافتد.

همچنین این اختلال باعث می‌شود وقتی یک فرد کمال‌خواه کتابی را مطالعه می‌کند، دچار وسواس شود که آیا تمام قسمت‌ها را مطالعه کرده است یا خیر. او برای اینکه خیال خود را راحت کند، زمان بیشتری را صرف مطالعه می‌کند و ممکن

و نگرانی می‌شوید. کمال‌خواهی همچون اهرم فشاری شما را در تنگنا قرار می‌دهد؛ غافل از آنکه استرس و نگرانی مانع از تمرکز و پیشبرد کارها می‌شود.

علاوه بر احساس کلی اضطراب، تنش و فشار، کمال‌خواهی با اضطراب اجتماعی و اختلال وسواسی - جبری نیز مرتبط است. اضطراب اجتماعی چیزی فراتر از خجالت کشیدن در یک مهمانی بزرگ است. این اختلال باعث می‌شود در تمام موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب باشید؛ چرا که نگران هستید مبادا کاری انجام دهید یا حرفی بزنید که از نظر دیگران خوب و حتی عالی نباشد.

افراد کمال‌خواه به شدت بر گفتار و کردارشان در موقعیت‌های اجتماعی حساس هستند. آن‌ها نمی‌توانند هر حرفی را به راحتی به زبان بیاورند؛ مگر اینکه به اندازه کافی درباره‌اش فکر کنند. به زبان آوردن حرفی غیرضروری که مورد توجه قرار نگیرد، کابوس افراد کمال‌خواه است.

مارک حسابدار یک مؤسسه تجاری بزرگ است. او مدام در جلسات شرکت می‌کند که می‌بایست ایده‌های خوبی مطرح کند و در بحث‌ها مشارکت فعال داشته باشد. این موضوع باعث می‌شود او همواره پیش از جلسات مضطرب باشد و پس از اتمام جلسات نیز اوضاع بهتر نمی‌شود؛ چرا که او مدام به صحبت‌هایی که در جلسه



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.