

۳۱

# جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و یک / دی ماه ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



ویژه نامه  
زمستان



2025



Our emotions teach us,  
but we must learn how  
to listen to them.

"Atlas of the Heart" by Brené Brown



۳۱

# جرعه

J O R E H . 3 1

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

## فهرست

۴ سخن مدیرمسئول

۶ اذیتم می‌کنه؟  
پس می‌نویسم۱۰ رازهای ناگفته شرم:  
چگونه این هیجان می‌تواند  
مسیر زندگی دانشجویی را  
تغییر دهد؟۱۶ من خوب نیستم، تو خوب  
هستی  
عزت نفس: چیستی،  
اهمیت و راه‌های تقویت آن۲۰ وقتی آینه دشمن می‌شود؛  
اختلال بدریخت انگاری بدن

۲۴ 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 فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)  
محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)  
امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده  
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظریآدرس: 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

## مطالعه و عمل به خواننده‌ها



## حمید پیروی

مطالعه و عمل به فرایند مطالعه، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هاست که به بهبود زندگی و رشد فردی کمک می‌کند. خواه مطالعه از روی علاقه باشد و خواه از روی اجبار تحصیلی، همه ما هدف‌هایی داریم و مطالعه می‌تواند راهی برای رسیدن به این هدف‌ها باشد. مطالعه فواید زیادی دارد که می‌تواند به **بهبود کیفیت زندگی و رشد فردی** کمک کند. اول از همه، می‌توان به افزایش دانش و اطلاعات اشاره کرد. با مطالعه، می‌توانید با موضوعات جدید آشنا شوید و دانش خود را در زمینه‌های مختلف گسترش دهید که این امر به شما در اتخاذ تصمیم‌های بهتر کمک می‌کند. همچنین، مطالعه می‌تواند مهارت‌های تحلیلی و **تفکر انتقادی** شما را تقویت کند. بررسی و تحلیل متن‌ها به شما این امکان را می‌دهد که توانایی‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله خود را بهبود بخشید.

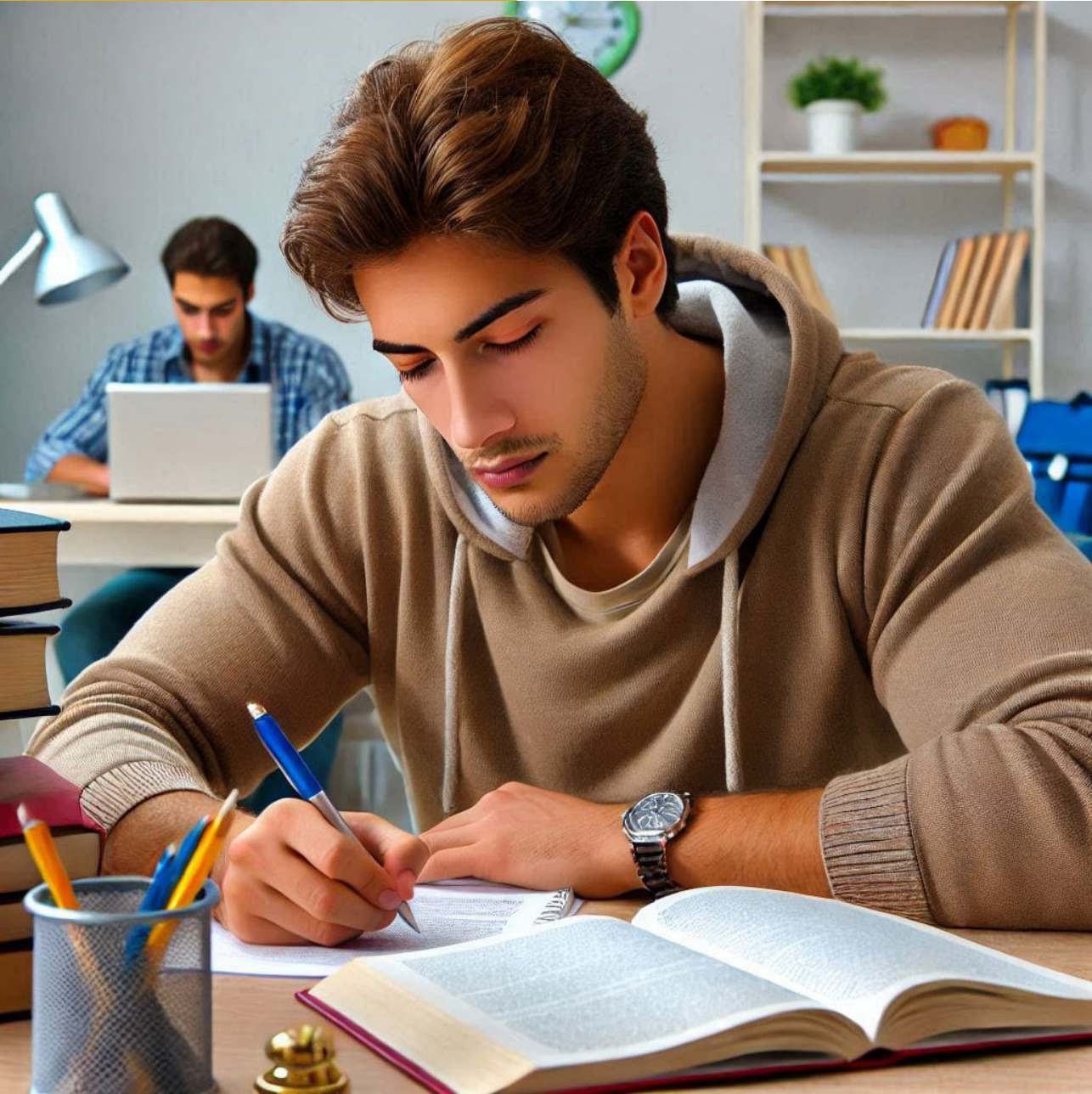
از دیگر فواید مطالعه، می‌توان به تقویت زبان و مهارت‌های نوشتاری اشاره کرد. با خواندن، دامنه واژگان شما گسترش می‌یابد و با ساختارهای مختلف زبان آشنا می‌شوید؛ این موضوع به بهبود مهارت‌های نوشتاری و گفتاری شما نیز کمک می‌کند. همچنین، مطالعه می‌تواند استرس را کاهش دهد و به شما **احساس آرامش** بدهد. خواندن کتاب‌های داستانی یا ادبیات به شما این امکان را می‌دهد که از واقعیت‌های روزمره فاصله بگیرید و به دنیای تخیلی وارد شوید.

مطالعه همچنین **تخیل و خلاقیت** شما را تقویت می‌کند. این نکته برای کسانی که در حرفه‌های خلاقانه فعالیت می‌کنند، بسیار موثر است. علاوه بر این، مطالعه مداوم به افزایش تمرکز و تمرین حافظه نیز کمک می‌کند. برای درک و تحلیل متن، نیاز به دقت و توجه دارید که این مهارت‌ها به مرور زمان بهبود می‌یابند. با مطالعه، افق‌های جهانی شما گسترش می‌یابد و می‌توانید با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف آشنا شوید؛ این تجربیات منجر به افزایش همدلی و درک شما از دیگران می‌شود.

در نهایت، مطالعه می‌تواند به **رشد شخصی و خودشناسی** شما کمک کند. با خواندن، می‌توانید به سوالات و چالش‌های زندگی خود پاسخ دهید و به درک بهتری از خود برسید. این فرایند می‌تواند به رشد شخصی و توسعه‌ی خودآگاهی شما منجر شود و همچنین به بهبود روابط اجتماعی‌تان کمک کند؛ زیرا مطالعه می‌تواند موضوعات مشترکی برای گفتگو ایجاد کند که به شما اجازه می‌دهد با دیگران ارتباط برقرار کنید و روابطتان را گسترش دهید. در مجموع، فواید مطالعه در زندگی روزمره ما بسیار چشمگیر و قابل توجه است.

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم





# ادیتیم می‌کنه؟ پس می‌نویسم



محمد صادق محمدی ملیح

شاید بتوان نوشتن را یکی از بزرگ‌ترین اختراعات بشر دانست؛ اختراعی هرچند پیش‌پاافتاده و ساده اما بسیار اساسی و کاربردی. نوشتن در تمام جنبه‌های زندگی به کمک بشر آمده است و حتی در بهبود سلامت روان نقش اساسی ایفا می‌کند. طبق تحقیقات، نوشتن درباره خشم‌ها، هیجان‌ها و احساسات مختلف می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد و باعث ارتقای سلامت روان شود. امروزه اکثر درمانگران از نوشتن به‌عنوان یک ابزار درمانی مؤثر استفاده می‌کنند. آن‌ها از مراجعانشان می‌خواهند که خلوتی با خود ایجاد کرده و شروع به نوشتن درباره آنچه در ذهنشان می‌گذرد یا چیزهایی که با آن‌ها به چالش خورده‌اند بکنند. طبق تحقیقات، نوشتن درباره هیجان‌ها و احساسات مختلف باعث کاهش التهاب و هیجان‌های منفی می‌شود. این تخلیه هیجانات به انسان‌ها کمک می‌کند محیطی امن برای ابراز خود پیدا کنند و از بروز این هیجانات در روابطشان با دیگران خودداری

کنند. از طرفی، کاهش التهاب هیجان‌ها منجر می‌شود که افراد بتوانند منطقی‌تر تصمیم بگیرند و راهکارهای بهتری برای حل مسائل پیشنهاد دهند.

### چگونه نوشتن به ما کمک می‌کند؟

در گذشته فرض بر این بود که ذهن انسان دارای سه بخش است: نگاه به گذشته، نگاه به حال و نگاه به آینده. اما اخیراً برخی فرضیه‌ای دیگر مطرح کرده‌اند و آن هم «روایت» است. این فرضیه معتقد است که این نوع نگاه از بهترین و بالاترین توانایی‌های ذهنی است. منظور از روایت این است که فرد توانایی این را دارد که آنچه از سر گذشته یا با آن در حال چالش است را در قالب یک داستان یا روایت مطرح کند.

توانایی روایت باعث می‌شود انسان‌ها بتوانند از زوایای مختلف به یک موضوع نگاه کنند و آن را از دیدگاه‌های متفاوت بررسی کنند. روایت کردن فواید درمانی نیز دارد. به همین دلیل است که درمانگران و روان‌شناسان از مراجعان می‌خواهند هنگام مراجعه داستان زندگی‌شان را تعریف کنند. این تعریف و روایت کردن می‌تواند باعث شود خود مراجع از زاویه‌های جدیدتری به مسئله پیش‌آمده نگاه کند و این کار فواید درمانی فراوانی دارد.

### فواید نوشتن برای ذهن

تحقیقات متعدد نشان داده است که نوشتن می‌تواند تأثیرات بسیار زیادی بر



**توانایی روایت باعث می‌شود انسان‌ها بتوانند از زوایای مختلف به یک موضوع نگاه کنند و آن را از دیدگاه‌های متفاوت بررسی کنند. روایت کردن فواید درمانی نیز دارد. به همین دلیل است که درمانگران و روان‌شناسان از مراجعان می‌خواهند هنگام مراجعه داستان زندگی‌شان را تعریف کنند.**





جنبه‌های مختلف ذهن داشته باشد. خودشناسی بیشتر است. دستیابی به شناختی مناسب از خود، هرچند سخت، تلاشی ستودنی و متعالی است. نوشتن درباره احساسات و هیجان‌ها کمک می‌کند افراد بهتر بتوانند احساسات خود را بشناسند. این خودآگاهی مقدمه‌ای برای خودشناسی عمیق‌تر است.

### چگونه نوشتار درمانی کنیم؟

در ابتدا، سعی کنید محیطی امن و خلوت انتخاب کنید. چند نفس عمیق بکشید و سپس تلاش کنید تا هیجان‌ها یا احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن‌های شما نباید تحت تأثیر درستی یا غلطی نگارش یا علائم نگارشی قرار بگیرد. به یاد داشته باشید که تنها خودتان به نوشته‌هایتان دسترسی دارید، پس نگران قضاوت دیگران نباشید. نوشتار درمانی را می‌توان در قالب‌های مختلفی انجام داد، مانند:

- نوشتن نامه به خود،
  - یادداشت‌های روزانه،
  - یا ثبت وقایع به صورت داستان.
- یادتان باشد نوشتار درمانی روشی کم هزینه اما بسیار پر بازده برای سلامت روان است. اگر در طول نوشتار درمانی متوجه تجارب ناآشنا شدید یا احساس کردید که رنج موجودتان رو به افزایش است سعی کنید به یک روان شناس مراجعه کنید و از اون کمک بگیرید.

یکی از اصلی‌ترین فواید نوشتن است. نوشتن دغدغه‌ها و هیجان‌ها مختلف باعث می‌شود دسته‌بندی اطلاعات ساده‌تر و کاربردی‌تر شود. این دسته‌بندی اطلاعات، علاوه بر جلوگیری از سردرگمی و چندپاره شدن تمرکز، می‌تواند با هموارسازی روند تفکر، به بهبود تصمیم‌گیری کمک کند.

برای درک بهتر می‌توانیم از مثالی استفاده کنیم. فرض کنیم چند کلاف در اختیار شما گذاشته‌اند که ترکیبی از گره‌های متعدد و درهم‌ریختگی است. طبیعتاً با این حجم از آشفتگی نمی‌توانید چیزی مناسب بیافید. اما اگر تلاش کنید نخ‌ها را باز کرده و دسته‌بندی کنید، متوجه خواهید شد از هر نخ چند متر و با چه رنگی در اختیار دارید. پس از این دسته‌بندی، به سادگی قادر خواهید بود لباسی مناسب‌تر بیافید.

### کمک به بهبود حافظه:

یکی دیگر از فواید نوشتن است. طی تحقیقی مشخص شد افرادی که تجربیات عاطفی خود را در قالب نوشتار بیان می‌کنند، حافظه فعال بهتری نسبت به کسانی دارند که چنین نمی‌کنند. زیرا این افراد ذهنی خلوت‌تر و اطلاعاتی دسته‌بندی‌شده‌تر در اختیار دارند.

### افزایش خودآگاهی و خودشناسی:

بی‌شک یکی از وظایف اصلی هر انسانی، تلاش برای رسیدن به

# SHAME

# SHAME

# SHAME

SHAME  
ONEMENTS

SHAME  
ONEMENTS

SHAME  
INTERNAL  
INFERRITY

SHAME  
INTERNAL  
INFERRITY

# SHAME

# رازهای ناگفته شرم: چگونه این هیجان می‌تواند مسیر زندگی دانشجویی را تغییر دهد؟



مریم فدائی

هیجان شرم، به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین هیجانات انسانی، نقشی کلیدی در شکل‌گیری رفتارها، روابط اجتماعی و حتی تصمیم‌گیری‌های زندگی ایفا می‌کند. این هیجان که اغلب به‌عنوان نتیجه‌ای از خودآگاهی و احساس قضاوت دیگران پدیدار می‌شود، در دوران دانشجویی که با چالش‌ها و انتظارات متعددی همراه است، اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. در این نوشتار، به بررسی جنبه‌های مختلف شرم و تأثیر آن بر زندگی دانشجویی می‌پردازیم.

## مفهوم و ریشه‌های شرم

شرم، احساسی پیچیده و چندبعدی است که اغلب در نتیجه ناتوانی فرد در برآورده کردن انتظارات خود یا دیگران به وجود می‌آید. از دیدگاه روان‌شناختی، شرم به احساس نقص درونی اشاره دارد که می‌تواند فرد را نسبت به هویت و ارزش‌های خود دچار تردید کند. برخلاف احساس گناه که به رفتار خاصی معطوف است، شرم معمولاً با شخصیت کلی فرد در ارتباط است و می‌تواند عمیق‌تر و ماندگارتر باشد.

در محیط دانشگاه، این هیجان می‌تواند در شرایط مختلفی بروز کند: عدم موفقیت در امتحانات، شکست در تعاملات اجتماعی، یا حتی حس مقایسه با همکلاسی‌ها. این عوامل، اگرچه طبیعی به نظر می‌رسند، اما می‌توانند آثار روانی شدیدی بر دانشجویان به‌ویژه در دوران حساس انتقال از نوجوانی به بزرگسالی بگذارند.

### تأثیرات شرم در زندگی دانشجویی

شرم در محیط دانشگاهی می‌تواند نقش دوگانه‌ای ایفا کند. این هیجان از یک سو می‌تواند مانعی برای پیشرفت و رشد باشد و از سوی دیگر، محرکی برای بهبود و یادگیری به شمار رود.

### تأثیرات منفی شرم

۱) افت تحصیلی: یکی از پیامدهای اصلی شرم، کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی است. دانشجویی که احساس شرم می‌کند، ممکن است از امتحانات یا پروژه‌های گروهی اجتناب کند و در نتیجه، فرصت‌های یادگیری را از دست بدهد.

۲) اضطراب اجتماعی: شرم می‌تواند منجر به احساس خجالت مداوم شود و فرد را به انزوای اجتماعی بکشاند. این مسئله، به‌ویژه در محیط‌هایی که تعاملات گروهی اهمیت دارد، می‌تواند به کاهش فرصت‌های دوستی و حمایت اجتماعی منجر شود.

۳) تأثیر بر سلامت روان: تحقیقات نشان داده‌اند که تجربه مکرر شرم می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. این هیجان همچنین می‌تواند منجر به ایجاد چرخه‌ای از احساس ناکارآمدی و خودانتقادی شود.



**یکی از پیامدهای اصلی شرم، کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی است. دانشجویی که احساس شرم می‌کند، ممکن است از امتحانات یا پروژه‌های گروهی اجتناب کند و در نتیجه، فرصت‌های یادگیری را از دست بدهد.**



## تأثیرات مثبت شرم

با وجود جنبه‌های منفی، شرم می‌تواند نقش سازنده‌ای نیز داشته باشد:

- ۱) ایجاد خودآگاهی: شرم به فرد کمک می‌کند تا نقاط ضعف و محدودیت‌های خود را شناسایی کند و در جهت بهبود آن‌ها گام بردارد.
- ۲) توسعه مهارت‌های اجتماعی: تجربه شرم می‌تواند فرد را به یادگیری راه‌های جدید برای برقراری ارتباط و تعامل با دیگران وادار کند.
- ۳) تقویت ارزش‌های اخلاقی: احساس شرم در نتیجه نقض استانداردهای اخلاقی، می‌تواند به تقویت حس مسئولیت‌پذیری و تعهد فرد منجر شود.

## عوامل مؤثر در بروز شرم در دانشجویان

دوران دانشجویی، با ویژگی‌های خاص خود مانند تغییرات سریع، رقابت تحصیلی و انتظارات بالا، زمینه‌ساز بروز شرم است. برخی از عوامل اصلی شامل موارد زیر می‌شوند:

- فشار اجتماعی: انتظارات دیگران، از جمله خانواده، اساتید و همسالان، می‌تواند باعث شود که دانشجویان در صورت عدم موفقیت احساس شرم کنند.

- مقایسه با دیگران: محیط‌های دانشگاهی اغلب شرایطی را ایجاد می‌کنند که در آن دانشجویان به



**دوران دانشجویی، با ویژگی‌های خاص خود مانند تغییرات سریع، رقابت تحصیلی و انتظارات بالا، زمینه‌ساز بروز شرم است؛ انتظارات دیگران، از جمله خانواده، اساتید و همسالان، می‌تواند باعث شود که دانشجویان در صورت عدم موفقیت احساس شرم کنند.**





برای یادگیری، می‌تواند احساس شرم را به انگیزه‌ای برای رشد تبدیل کند.

۵) استفاده از ابزارهای خلاقانه: فعالیت‌هایی مانند نوشتن، نقاشی یا موسیقی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا احساسات خود را به شکل سالمی ابراز کنند.

### نقش دانشگاه در مدیریت شرم

دانشگاه‌ها به‌عنوان محیط‌های یادگیری و رشد، نقش مهمی در کمک به دانشجویان برای مدیریت شرم دارند. ایجاد فضاهای حمایتی، ارائه مشاوره روان‌شناختی، و ترویج فرهنگ پذیرش و همدلی از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی شرم کمک کند.

### نتیجه‌گیری

شرم، با وجود چالش‌هایی که به همراه دارد، می‌تواند به ابزاری قدرتمند برای رشد و توسعه فردی تبدیل شود. برای دانشجویان، مدیریت این هیجان مستلزم ترکیبی از خودآگاهی، مهارت‌های مقابله‌ای و حمایت محیطی است. دانشگاه‌ها نیز با فراهم کردن بسترهای مناسب، می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا شرم را به‌عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی بپذیرند و از آن برای بهبود و پیشرفت استفاده کنند.

مقایسه خود با دیگران می‌پردازند. این مقایسه، در صورت منفی بودن، می‌تواند به شرم منجر شود.

شکست‌های تحصیلی یا اجتماعی: هرگونه شکست در امتحانات، پروژه‌ها یا روابط اجتماعی ممکن است احساس ناکافی بودن را تقویت کند.

### راهکارهای مدیریت شرم در زندگی دانشجویی

برای کاهش تأثیرات منفی شرم و بهره‌گیری از جنبه‌های مثبت آن، دانشجویان می‌توانند از راهکارهای زیر استفاده کنند:

۱) تقویت خودآگاهی و پذیرش خود: شناخت دلایل بروز شرم و پذیرش محدودیت‌ها و نقص‌ها می‌تواند اولین گام در مدیریت این هیجان باشد. این فرایند نیازمند تمرین مداوم و حمایت محیطی است.

۲) توسعه مهارت‌های مقابله‌ای: یادگیری تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و تمرکز بر لحظه حال می‌تواند به کاهش شدت شرم کمک کند.

۳) جستجوی حمایت اجتماعی: صحبت با دوستان، خانواده یا مشاوران می‌تواند به تخلیه احساسات منفی و دریافت بازخوردهای سازنده منجر شود.

۴) تغییر نگرش نسبت به شکست: نگاه به شکست به‌عنوان فرصتی





# من خوب نیستم، تو خوب هستی

## عزت نفس: چیستی، اهمیت و راه‌های تقویت آن



وحید تقوی

عزت نفس یکی از مهم‌ترین مفاهیمی است که در روان‌شناسی به آن پرداخته شده است. این مفهوم نه تنها در سلامت روان افراد بلکه در روابط اجتماعی، شغلی و حتی کیفیت زندگی آن‌ها نقش بسزایی دارد. در این مقاله به بررسی چیستی عزت نفس، تفاوت آن با اعتماد به نفس، ریشه‌های شکل‌گیری آن، دلایل تفاوت سطح عزت نفس در افراد مختلف، عوامل آسیب‌زا و راه‌های تقویت آن خواهیم پرداخت.

### عزت نفس چیست؟

عزت نفس (Self-Esteem) به احساس کلی فرد نسبت به ارزشمندی خود اشاره دارد. این مفهوم نشان‌دهنده ارزیابی فرد از خود و میزان احترام، محبت و ارزشی است که برای خویشتن قائل است. عزت نفس ترکیبی از باورها، ارزیابی‌ها و احساسات در مورد خود است و بر رفتارها، تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات اجتماعی تأثیر مستقیم دارد. افرادی که از عزت نفس سالمی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیرترند و احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند.

### تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

هرچند که عزت نفس و اعتماد به نفس اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما مفاهیمی کاملاً متفاوت هستند.

اعتماد به نفس به باور فرد درباره توانایی انجام وظایف خاص اشاره دارد. به عنوان مثال، فردی ممکن است اعتماد به نفس بالایی در رانندگی داشته باشد اما در سایر زمینه‌ها احساس ضعف کند. عزت نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد و جنبه‌ای پایدارتر از شخصیت او را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر، اعتماد به نفس به قابلیت‌ها و مهارت‌ها مربوط می‌شود، در حالی که عزت نفس به احساس ارزشمندی و احترام به خود بازمی‌گردد.

### ریشه‌های شکل‌گیری عزت نفس

شکل‌گیری عزت نفس از دوران کودکی آغاز می‌شود و کیفیت روابط اولیه فرد با والدین و مراقبان اصلی، تأثیری تعیین‌کننده در این فرایند دارد. کودکانی که در محیطی حمایت‌گر و پذیرنده رشد می‌کنند، احساس ارزشمندی بیشتری تجربه می‌کنند. علاوه بر محیط خانوادگی، بازخوردهای اجتماعی نیز در این مسیر نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. زمانی که فرد از سوی جامعه و اطرافیان بازخوردهای مثبتی دریافت کند، عزت نفس او تقویت می‌شود.

### چرا بعضی افراد عزت نفس بالایی دارند؟

عوامل بسیاری وجود دارند که سبب می‌شوند برخی افراد عزت نفس بالاتری نسبت به دیگران داشته باشند. از جمله این عوامل می‌توان به ژنتیک و



**وقتی عزت نفس فرد آسیب می‌بیند، او ممکن است احساس بی‌ارزشی، ناامنی و ترس از طرد شدن را تجربه کند.**

**تقویت عزت نفس فرآیندی زمان‌بر اما امکان‌پذیر است.**



## ۲. پذیرش خود:

یادگیری پذیرش نقاط قوت و ضعف و آشتی با خود می‌تواند به تقویت عزت نفس کمک کند.

## ۳. تعیین اهداف واقع‌بینانه:

اهدافی که با توانایی‌ها و علایق فرد همخوانی دارند، می‌توانند به افزایش احساس موفقیت و ارزشمندی کمک کنند.

## ۴. مدیریت روابط:

ارتباط با افرادی که حمایت‌کننده و مثبت‌اند، می‌تواند عزت نفس را تقویت کند.

## ۵. تمرین مهارت‌های جدید:

یادگیری و تسلط بر مهارت‌های جدید می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس منجر شود. در نهایت، عزت نفس عنصری کلیدی در زندگی هر فرد است که به‌طور مستقیم بر تمامی جنبه‌های زندگی او تأثیر می‌گذارد. درک اهمیت آن، شناسایی عوامل آسیب‌زا و به‌کارگیری روش‌های تقویت آن، به افراد کمک می‌کند تا زندگی شادتر و پربارتری داشته باشند. عزت نفس سالم نه تنها در لحظات موفقیت بلکه در زمان‌های دشوار زندگی نیز منبعی از قدرت و ثبات برای فرد خواهد بود.

ویژگی‌های شخصیتی اشاره کرد. برخی افراد به‌طور طبیعی انعطاف‌پذیرتر و خوش‌بین‌تر هستند و این خصوصیات می‌تواند به احساس ارزشمندی بیشتر منجر شود. موفقیت‌های مکرر در زندگی، تجربه روابط حمایتی و مقایسه اجتماعی سالم نیز از دیگر عواملی هستند که عزت نفس را تقویت می‌کنند. در مقابل، تجربه بازخوردهای منفی، انتقادهای مداوم، شکست‌های پیاپی و سوءاستفاده‌های جسمی یا عاطفی می‌تواند عزت نفس را تضعیف کند.

وقتی عزت نفس فرد آسیب می‌بیند، او ممکن است احساس بی‌ارزشی، ناامنی و ترس از طرد شدن را تجربه کند. این افراد اغلب خود را در مقایسه با دیگران کمتر می‌بینند و از تلاش برای رسیدن به اهداف خود باز می‌مانند. فشارهای اجتماعی، از جمله انتظارات غیرواقعی و استانداردهای ظاهری یا رفتاری، می‌تواند این آسیب‌ها را تشدید کند. در چنین شرایطی، عزت نفس فرد به مرور زمان کاهش یافته و تأثیر منفی بر سلامت روان او می‌گذارد.

## چگونه عزت نفس مان را تقویت کنیم؟

تقویت عزت نفس فرآیندی زمان‌بر اما امکان‌پذیر است. در ادامه به برخی از راهکارهای عملی اشاره می‌کنیم:

### ۱. تغییر باورها و افکار منفی:

شناسایی و جایگزینی افکار منفی درباره خود با افکار مثبت اولین گام برای بهبود عزت نفس است.



# وقتی آینه دشمن می‌شود؛ اختلال بدریخت‌انگاری بدن



علی عبداللهی

همه ما گاهی در آینه به خود نگاه می‌کنیم و ممکن است از چیزی در ظاهرمان خوشمان نیاید. اما برای برخی افراد، این ناراحتی فراتر از یک نگرانی ساده است و می‌تواند به یک اختلال روانشناختی به نام "بدریخت‌انگاری بدن" یا (Body Dysmorphic Disorder - BDD) تبدیل شود. این اختلال می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد بگذارد و نیازمند توجه جدی است.

## اختلال بدریخت‌انگاری بدن چیست؟

بدریخت‌انگاری بدن نوعی اختلال اضطرابی است که در آن فرد به طور وسواسی بر روی نقص‌های جزئی یا خیالی در ظاهر خود تمرکز می‌کند. این نقص‌ها ممکن است برای دیگران قابل توجه نباشند، اما برای فرد مبتلا به BDD می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده باشند.

## نشانه‌های بدریخت‌انگاری بدن

۱. اشتغال ذهنی با ظاهر: فرد ممکن است ساعت‌ها به فکر ظاهر خود باشد و از دیگران بخواهد نقص‌هایش را تایید کنند یا رد کنند.
۲. رفتارهای وسواسی: مثلاً مدام خود را در آینه نگاه کند یا از آینه‌ها اجتناب کند.
۳. مقایسه مداوم با دیگران: فرد خود را با دیگران مقایسه کرده و اغلب احساس کمبود می‌کند.
۴. دوری از موقعیت‌های اجتماعی: ترس از دیده شدن یا قضاوت شدن می‌تواند باعث انزوای اجتماعی شود.
۵. جراحی‌های زیبایی مکرر: برخی افراد برای رفع نقص‌های خیالی خود بارها عمل



“  
بدریخت انگاری بدن نوعی  
اختلال اضطرابی است که در  
آن فرد به طور وسواسی بر روی  
نقص‌های جزئی یا خیالی در  
ظاهر خود تمرکز می‌کند.  
”

۲. دارودرمانی:

داروهای ضدافسردگی مانند SSRIها می‌توانند در کاهش علائم مؤثر باشند.

۳. پشتیبانی اجتماعی:

صحبت با خانواده و دوستان می‌تواند فرد را در مسیر بهبودی حمایت کند.

۴. محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی:

کاهش زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی و دنبال نکردن صفحات مرتبط با زیبایی ایده‌آل می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### چگونه می‌توان از خود یا دیگران حمایت کرد؟

آگاهی بخشی: اگر کسی علائم BDD را نشان می‌دهد، با او به آرامی صحبت کنید و او را تشویق کنید به دنبال کمک حرفه‌ای باشد.

پرهیز از قضاوت: به جای انتقاد، حمایت و همدلی نشان دهید.

### جمع‌بندی

اختلال بد ریخت انگاری بدن مشکلی جدی است که می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. اما با آگاهی، پشتیبانی و درمان مناسب، می‌توان این اختلال را مدیریت کرد و به فرد کمک کرد تا تصویری مثبت‌تر از خود داشته باشد. اگر شما یا کسی که می‌شناسید با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کند، به یاد داشته باشید که کمک همیشه در دسترس است.

جراحی انجام می‌دهند، اما همچنان ناراضی هستند.

### دلایل ایجاد BDD

ژنتیک: اگر اعضای خانواده این اختلال را داشته باشند، احتمال ابتلای فرد بیشتر می‌شود.

عوامل محیطی: تجربه‌های منفی مانند مورد تمسخر قرار گرفتن در کودکی.

کمال‌گرایی: تمایل به رسیدن به استانداردهای غیرواقعی در زیبایی.

تأثیرات رسانه: تبلیغات و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند تصویری غیرواقعی از زیبایی ایجاد کنند.

### اثرات اختلال بر زندگی روزمره

این اختلال می‌تواند بر تمامی جنبه‌های زندگی فرد تأثیر بگذارد:

روابط: افراد مبتلا ممکن است به دلیل احساس ناامنی روابط خود را مختل کنند.

کار و تحصیل: تمرکز بر ظاهر می‌تواند بر عملکرد شغلی یا تحصیلی فرد تأثیر منفی بگذارد.

سلامتی: برخی افراد برای تغییر ظاهر خود دست به رفتارهای خطرناک می‌زنند، مانند رژیم‌های سخت یا استفاده از مواد مضر.

### چگونه می‌توان BDD را درمان کرد؟

۱. روان‌درمانی:

این روش به فرد کمک می‌کند تا افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را به چالش بکشد.

# معرفی کتاب



**نام کتاب: اطلس دل**  
**نویسنده: برنه براون**



## سبک نگارش

براون با نثر ساده و قابل فهم، داستان‌های شخصی و تحقیقات علمی را ترکیب می‌کند تا مفاهیم را برای خواننده ملموس‌تر کند. او نقدهای اجتماعی را به شیوه‌ای جذاب و قابل ارتباط ارائه می‌دهد.

## پیام کلی

پیام اصلی «اطلس دل» این است که احساسات بخشی از زندگی انسانی ما هستند و شناخت و پذیرش آن‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و روابطمان کمک کند.

کتاب «اطلس دل» به بخش‌های متنوع و جذابی تقسیم شده است که هر یک به بررسی احساسات و تجربیات مختلف انسانی می‌پردازد. در اینجا به چند بخش کلیدی و موضوعات مهم کتاب اشاره می‌کنم:

### ۱. مقدمه

تنظیم زمینه: براون در مقدمه، هدف کتاب و اهمیت شناخت احساسات را توضیح می‌دهد و داستان شخصی‌اش را درباره چالش‌های زندگی و درک عواطفش به اشتراک می‌گذارد.

### ۲. احساسات و تجارب انسانی

شناسایی احساسات مختلف: بخش‌های اصلی کتاب به تفکیک احساسات کلیدی مانند عشق، تنهایی، خشم، غم، شکرگزاری و ترس اختصاص داده شده است. براون به هر احساس عمیقاً می‌پردازد، ویژگی‌ها و تأثیرات آن‌ها را تشریح می‌کند و ابزارهایی برای مدیریت آن‌ها ارائه می‌نماید.

کتاب «اطلس دل» (Atlas of the Heart) نوشته برنه براون است و برای نخستین بار در سال ۲۰۲۱ منتشر شد. در این اثر، براون به بررسی گستره‌ای پیچیده از احساسات، رفتارها و افکار می‌پردازد و توضیح می‌دهد که چگونه تجربیات شخصی‌اش او را به سمت تحقیق درباره شناخت احساسات سوق داده است.

خلاصه‌ای از نکات کلیدی این کتاب به شرح زیر است:

## موضوعات اصلی

احساسات و تجربیات: براون در این کتاب به شناسایی و بررسی ۸۷ احساس و تجربه انسانی می‌پردازد، از قبیل عشق، خجالت، ترس و امید. او توضیح می‌دهد که چگونه این احساسات بر رفتارها و روابط ما تأثیر می‌گذارند.

قدرت Vulnerability: یکی از موضوعات کلیدی در کار براون مفهوم آسیب‌پذیری (vulnerability) است. او تأکید می‌کند که پذیرش آسیب‌پذیری، به ما کمک می‌کند تا ارتباطات عمیق‌تری با دیگران برقرار کنیم.

ارتباطات انسانی: براون به اهمیت ارتباطات واقعی و معنادار در زندگی اشاره می‌کند و راهکارهایی برای بهبود این ارتباطات ارائه می‌دهد.

رشد شخصی: این کتاب به ما یادآوری می‌کند که شناخت خود و احساساتمان، اولین قدم به سوی رشد و تغییر مثبت است.

### ۳. ارتباطات انسانی

قدرت اتصال: در این بخش، اهمیت برقراری ارتباطات معنادار و واقعی با دیگران مورد بررسی قرار می‌گیرد. براون به روش‌هایی برای ایجاد ارتباطات عاطفی و عمیق‌تر اشاره می‌کند.

### ۴. آسیب‌پذیری (Vulnerability)

گام به جلو: براون به شدت بر روی مفهوم آسیب‌پذیری تأکید می‌کند. او توضیح می‌دهد که پذیرش و ابراز آسیب‌پذیری می‌تواند به ایجاد روابط عمیق و واقعی کمک کند و ما را به رشد شخصی سوق دهد.

### ۵. رشد و تغییر

توسعه فردی: این قسمت به بررسی فرآیند رشد شخصی و اینکه چگونه می‌توانیم از احساسات خود به عنوان ابزاری برای بهبود و تغییر مثبت در زندگی استفاده کنیم، می‌پردازد.

### ۶. پایان

خلاصه و جمع‌بندی: در بخش پایانی، براون نکات کلیدی را جمع‌بندی می‌کند و از خوانندگان می‌خواهد که با آغوش باز به سمت شناخت و پذیرش احساسات خود بروند.

### ۷. منابع و ارجاعات

در انتهای کتاب، براون منابع مختلف و تحقیقات مرتبط با موضوعات مطرح شده را معرفی می‌کند.

کتاب «اطلس دل» به دیگران کمک می‌کند تا با خود و احساساتشان بهتر آشنا شوند و ابزارهایی برای مدیریت احساسات و برقراری ارتباطات بهتر ارائه می‌دهد.

### نقل قول‌های قابل توجه

براون در کتابش نقل قول‌های الهام‌بخشی دارد که نمونه‌هایی از آن‌ها شامل نظراتی درباره عشق، خجالت، و توانمندی در پذیرش احساسات است. در اینجا به برخی از نقل‌قول‌های مهم و تأثیرگذار از این کتاب اشاره می‌کنم:

**"ما نمی‌توانیم به دیگران نزدیک**

**شویم، مگر اینکه خطر کنیم و**

**آسیب‌پذیر شویم."**

این جمله بر اهمیت آسیب‌پذیری در برقراری ارتباط‌های معنادار تأکید می‌کند.

**"شجاعت در حضور ترس و**

**آسیب‌پذیری پیدا می‌شود."**

براون یادآوری می‌کند که شجاعت واقعی زمانی ظهور می‌کند که ما می‌توانیم ترس‌هایمان را بی‌پذیریم.

**"احساسات ما به ما می‌آموزند، اما باید**

**یاد بگیریم چگونه به آن‌ها گوش دهیم."**

این جمله بر اهمیت فهم و درک احساسات تأکید دارد و نیاز به آگاهی از آن‌ها را نشان می‌دهد.

**"ما هیچوقت نمی‌توانیم عشق و تعلق**

**را بدون آسیب‌پذیری تجربه کنیم."**

نشان می‌دهد که برای تجربه‌ی عمیق عشق، باید اجازه دهیم خود را در خطر آسیب‌پذیری قرار دهیم.

**"چگونه می‌توانیم با خودمان صادق**

**باشیم اگر نمی‌توانیم با دیگران صادق**

**باشیم؟"**

این نقل‌قول به اهمیت راستی و صداقت در روابط انسانی اشاره دارد.

این جملات به شکل واضح و قابل فهم، ایده‌ها و پیام‌های عمیق کتاب را به تصویر می‌کشند.



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.