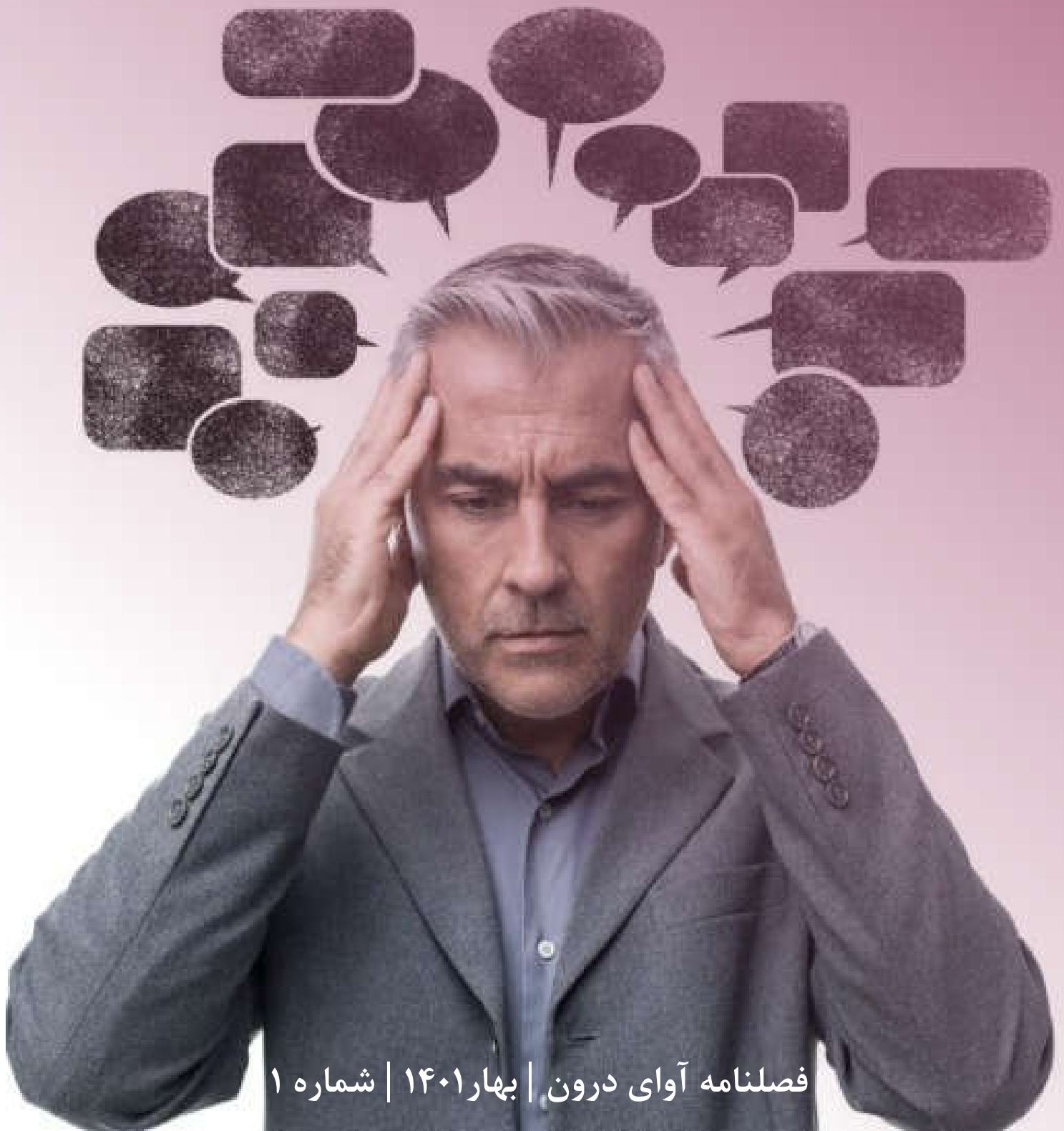




دانشکده علوم پرشکلی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام



کانون بهنامان دانشکده علوم پرشکلی تربت جام



فصلنامه آوای درون | بهار ۱۴۰۱ | شماره ۱



## شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز: اداره مشاوره و سلامت روان  
دانشجویی

مدیرمسئول: علیرضا هراتی

سردبیر: یاسین شیبانی

هیئت تحریریه: علیرضا هراتی، یاسین  
شیبانی، امیرحسن خاکشور، شهرزاد  
رادمنش، نسترن کوشکی، افشین  
مرادیان

طراح جلد و صفحه آرا: نسترن  
کوشکی

ویراستار: یاسین شیبانی

# فهرست

۴..... معرفی اداره مشاوره

۵..... همتیاران.

۶..... مهارت‌های زندگی.

۱۱..... زندگی خود را دوباره بیافرینید.

۱۳..... راهی برای نجات.

۱۷..... حس ششم

۱۹..... مشاوره قبل ازدواج.

۲۲..... آدم‌هایی که از شان بدتان می‌آید.

۲۳..... چالش یک هفته‌ای.

۲۵..... شعر.

# معرفی اداره مشاوره

دوران دانشجویی یکی از برهه های مهم و همراه با تغییرات عمده در زندگی می باشد، در این دوران دانشجویان به دلیل قرار گرفتن در شرایط جدید، آشنایی با فرهنگ های مختلف، لزوم اتخاذ تصمیمات متعدد، کسب استقلال بیشتر با تجارب متعددی مواجه می شوند و استرس های متعددی مثل مشکلات اقتصادی، عاطفی و تحصیلی را پشت سر خواهند گذاشت. از آنجا که هدف ما در مرکز مشاوره ارتقاء سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب می باشد، تلاش داریم تا در هر یک از این شرایط در کنار شما باشیم و جهت دست یابی مجدد شما به آرامش، تعادل، سلامت و کارآمدی از همه امکانات موجود خود استفاده نماییم. بسیاری از دانشجویانی که به مرکز مشاوره مراجعه می کنند در حال تجربه استرس های دانشجویی می باشند. برخی دانشجویان استرس بیشتری دارند و برخی نیز علایم اختلالات اضطرابی و افسردگی یا سایر اختلالات را تجربه می کنند. ما از دانشجویان دعوت می نمایم که صرف نظر از شدت مشکلی که دارند به مرکز مشاوره مراجعه و از خدمات آن مرکز استفاده نمایند. شما می توانید از امکانات موجود در مرکز مشاوره شامل جلسات مشاوره فردی، گروهی، مشاوره ازدواج، مشاوره تحصیلی، روان درمانی، انجام تست های روان شناختی، کارگاه ها و سمینارهای آموزشی، کتب و بروشورهای آموزشی موجود در مرکز، برنامه های آموزشی قابل ارائه از طریق سایت و شبکه های اجتماعی مرکز مشاوره در جهت رسیدن به اهداف و حل مشکلات خود استفاده نمایید. امید داریم شما نیز با برقراری تماس با مرکز مشاوره ما را در زمینه شناسایی نیازهای دانشجویان و اعتلای امکانات لازم جهت رفع آنها یاری دهید.



**علیرضا هراتی**  
**رئیس اداره مشاوره و سلامت روان**  
**دانشجویی**



# همتایاران

کانون همتایاران دانشکده علوم پزشکی تربت جام از جمله کانون های فعال و پیشرو در کنار سایر تشکلات، انجمن ها و کانون های دانشکده می باشد که اعضای آن فعال، همدل و در یک فضای صمیمی و دوستانه، همانطور که از نام آن برمی آید به یاری سایر دوستان دانشجویی شان می شتابند و به آنها در رفع مشکلات پیش رو کمک می رسانند. همتایاران دانشجویانی هستند که به عنوان همتایار سلامت روان زیر نظر مرکز مشاوره دانشجویی و با افزایش مهارت های خود مراقبتی و مشارکت جویی و بر اساس توانمندی و علایق در حیطه های مختلف سلامت روان به ارائه خدمات یاورانه به سایر دانشجویان دانشگاه پرداخته و در ارتقای سطح کیفیت زندگی خود و افراد جامعه تاثیر گذار باشند. مادر کانون همتایاران به انجام کارهای علمی\_فرهنگی با توجه به نیازها و علایق دانشجویان در حیطه روانشناسی می پردازیم تا برای افزایش سطح دانش روانشناختی دانشجویان دانشکده گامی مؤثر برداشته باشیم. یکی از این گام های مهم، تولید محتوا و مطالب مفید و موثر و همچنین نمایاندن توانایی ها و هنرمندی ها و بروز توانایی ها و خلاقیت دانشجویان در قالب نشریه است که می تواند دانشجویان را به انجام کارهای علمی\_فرهنگی در یک چارچوب درست و معین سوق دهد و برایشان انگیزه های مثبت در جهت پیشرفت باشد و همچنین روحیه مشارکت جمعی و همکاری را در ایشان تقویت کند. به لطف و یاری خداوند کانون همتایاران با مشارکت سایر اعضا و پشتیبانی و یاری رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی آقای هراتی، در کنار سایر فعالیت های خود اولین شماره از نشریه «آوای درون» را به نشر رساند؛ تا همانطور که پیشتر عرض شد؛ در جهت ارتقای سطح علمی\_فرهنگی دانشجویان عزیز و همینطور آگاهی بخشی و اطلاع رسانی در مورد مسائل مختلف به آنها، گامی ارزنده و مفید برداشته باشیم.



**یاسین شبیبانی**  
دانشجوی ترم ۴ پرستاری



**نسترن کوشکی**  
دانشجوی ترم ۶ بهداشت عمومی



**افشین مرادیان**  
دانشجوی ترم ۶ پرستاری

# مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که باعث افزایش توانایی روانی-اجتماعی افراد می‌شود و فرد را قادر می‌سازد که به طور مؤثر با مشکلات و کشمکش‌های زندگی رو برو شود. در واقع یادگیری مهارت‌های زندگی موجب افزایش " ظرفیت‌های روان شناختی " شده و توانایی شخص را در مواجهه با انتظارات و سختی‌های زندگی روزمره افزایش می‌دهد. از این رو ما تصمیم بر آن گرفتیم که قسمتی ثابت از نشریه مان را به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص دهیم و در هر شماره به یک مورد از آنها اشاره کنیم. امیدواریم که با یادگیری و تمرین این مهارت‌ها و ماهر شدن در آنها تاب آوریتان را در مقابله با مشکلات افزایش داده و روش رفتار مثبت با آنها را پیدا کنید و احساس رضایت و آرامش بیشتری در زندگیتان داشته باشید.

## مهارت برقراری ارتباط مؤثر

### داستان‌های واقعی

حمید و مریم یک زوج جوان هستند. آنها خود را زوج خوشبختی می‌دانند و مشکل اساسی در زندگی مشترکشان وجود ندارد. یک روز مریم در دانشگاه دچار مشکلی شده بود. او بسیار هیجان زده بود و خواست به محض دیدن حمید، تمام ماجرا را برایش تعریف کند. مطمئن بود که با این کار آرام می‌شود. حمید پس از رسیدن به منزل و خوردن یک چای، مشغول تلویزیون نگاه کردن شد. مریم شروع به تعریف ماجرا کرد. پس از اندکی احساس کرد که حمید اصلاً علاقه‌ای به شنیدن موضوع ندارد. مریم پرسید گوش می‌دهی؟ حمید در حالی که همچنان مشغول روزنامه خواندن بود گفت اره گوشم با تو است!". اما مریم...

فرزانه و سارا در خوابگاه هم‌اطاقی هستند. آنها وجوه مشترک فراوانی دارند. اوایل آشنایشان معتقد بودند که بزرگترین شانس را در هم‌اطاق شدن با یکدیگر آورده‌اند. ولی این روزها فرزانه دارد فکر کند ای کاش می‌شد اتاقش را عوض کند. با این که هر دو علایق مشترکی دارند و از خانواده‌های مشابهی آمده‌اند، ولی گاهی به نظر می‌رسد نمی‌توانند حرف‌های همدیگر را بفهمند. گاهی سارا بی دلیل در خود فرو می‌رود و علاقه‌ای به حرف زدن یا ارتباط برقرار کردن با فرزانه ندارد. اوایل فرزانه با اصرار می‌خواست بداند که چه اتفاقی افتاده است و چرا سارا ناراحت است. اما ...

مرور زمان و سکوت سنگین سارا او را دلسرد کرد. پاسخ سارا همیشه این بود که چیزی نیست، من اصلاً ناراحت نیستم. فرزانه کم‌کم به این نتیجه رسید که ...

آیا شما کسانی را شبیه آدم‌های این قصه‌ها می‌شناسید؟

آیا هرگز خودتان تجربه مشابهی داشته‌اید؟

فصل مشترک تمام این داستانها (از جمله داستان شما) اشکال در برقراری ارتباط می‌باشد. توانایی برقراری ارتباط درست یک مهارت است. هیچ فردی با چنین مهارتی به دنیا نمی‌آید، بلکه افراد در طی دوران زندگی به تدریج این مهارت را می‌آموزند. افرادی موفق ترند که بتوانند کمبودهای خود را در این زمینه شناخته و در جهت رفع آنها و یادگیری روش‌های بهتر اقدام کنند.

## تعریف ارتباط

ارتباط عبارت است از فرایند ارسال و دریافت پیام. با توجه به این تعریف: هر ارتباطی مستلزم حضور دو یا چند واحد اجتماعی است. یعنی ارتباط می تواند بین دو یا چند نفر، یک نفر و یک رسانه، و غیره صورت گیرد. هدف اصلی از برقراری ارتباط، انتقال پیام است. این پیام می تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی منتقل شود. در واقع یک پیام را می توان به صورت آشکار یا ضمنی منتقل کرد.

## عناصر اصلی ارتباط

ارتباط وجوه مختلفی دارد. همچنین به طور ضمنی اشاره شد که ارتباط متضمن دو عنصر اصلی است. این دو عنصر عبارتند از عناصر کلامی و عناصر غیر کلامی

**عناصر کلامی ارتباط** شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصا به محتوای کلامی و فرایند بیان کلامی مربوط می گردند.

منظور از محتوای کلام آن چیزی است که بر زبان می آورید، برای مثال جذاب بودن محتوای کلام تهدید آمیز نبودن آن، شور برانگیز بودن موضوع صحبت، غم افزا نبودن آن و نظایر آن باعث تسهیل ارتباط می گردد. توجه به ابعاد فرهنگی و حتی خرده فرهنگی در محتوای کلام، یکی از مهم ترین عوامل در افزایش کارآمدی ارتباط می باشد.

**عناصر غیر کلامی ارتباط** شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاص به جنبه هایی غیر از محتوای کلامی و فرایند بیان کلامی مربوط می گردند. در این مقوله می توان تن صدا، آهنگ صدا، تماس چشمی، حالات چهره ای، ژست ها، حالات بدلی، و گوش دادن را نام برد.

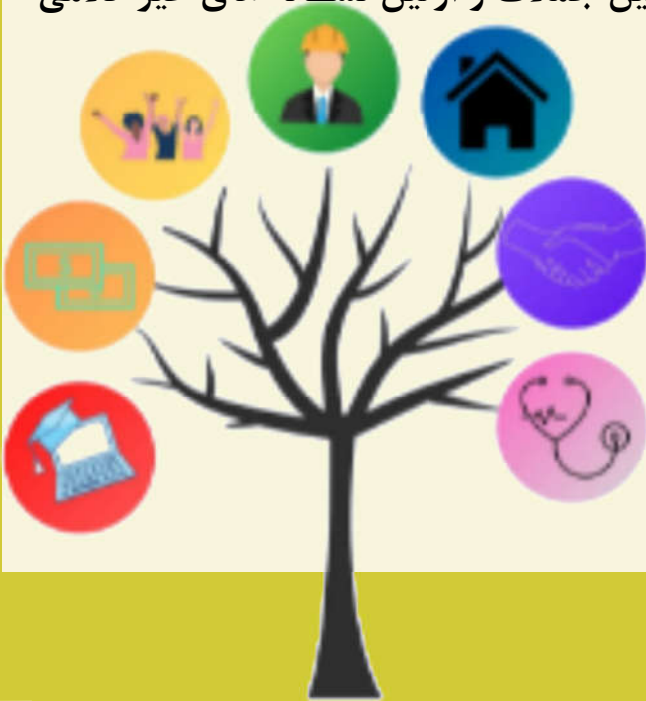
برخی افراد برای بیان منظور و احساسات خود فقط از کلمات استفاده می کنند، در حالی که دیگران برای انتقال پیام خود، علاوه بر کلمات از حالات چهره ای و حرکات بدنی یعنی آنچه که عناصر غیر کلامی ارتباط می نامیم نیز استفاده می کنند.

**توجه به ابعاد فرهنگی و خرده فرهنگی:** هنگامی که گوینده و شنونده به ویژگی های فرهنگی و حتی خرده فرهنگی فرد مقابل توجه نمی کنند ارتباط قطع می شود.

**چگونگی شروع صحبت:** نوع آغاز محاوره، یعنی اولین جملات و اولین نشانه های غیر کلامی برقراری ارتباط، تعیین کننده تداوم ارتباط هستند.

**نحوه جمله بندی:** آیا تا کنون به

این موضوع توجه کرده اید که بسیاری از مواقع تحت تاثیر کلام دیگران قرار می گیرید فقط به این دلیل که می دانند «چگونه بگویند». آیا می توانید یکی از این موارد را از تجربه گذشته خود به خاطر بیاورید؟ چه چیز باعث شده بود که صحبت گوینده برای شما جذاب شود؟



**زمان بندی ارتباط کلامی:** هر ارتباطی زمان خاصی دارد. برخی از این زمان بندی ها عمومی و کلی هستند و تقریبا همگان آن را رعایت می کنند. مثلا کسی نیمه شب به دیگری تلفن نمی زند ولی برخی زمان بندی ها ظرافت بیشتری دارند و کسانی که ارتباط بین فردی موفق تری دارند زمان بندی ها را به خوبی رعایت می کنند. منظور از زمان بندی، هم زمان برقراری ارتباط، هم مدت آن و هم طول کلام در هر یک از زمان هایی است که فرد نقش گوینده را در ارتباط به عهده می گیرد.

**ملاحظات موقعیتی:** جایگاه افراد، مکان و فضای اجتماعی از دیگر عواملی هست که می تواند به ارتباط موثر یا ناموثر منجر گردند.

چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط: علاوه بر آغاز کلام، چگونگی ختم ارتباط و گفتگو نیز از عاملی مهم در برقراری ارتباط موثر است. مثلا جمع بندی نهایی و خلاصه کردن راهی مؤثر برای ختم ارتباط است.

**تن صدا:** افرادی که در برقراری ارتباط ماهر و کارآمد هستند، به کشش های آوایی کلام خود در طول محاوره توجه دارند.

**آهنگ صدا:** علاوه بر کشش های آوایی، ریتم و آهنگ کلام نیز به موثر واقع شدن ارتباط کمک می کند. به سبک کلام افرادی که از موفقیت اجتماعی برخوردارند توجه کنید. این افراد در کلام خود عوامل فوق را رعایت می کنند.

**تماس چشمی:** به یاد داشته باشید که ارتباط تنها گفتن و شنیدن نیست تماس چشمی ابزاری خوب جهت انتقال پیام های ظریف اجتماعی، حفظ توجه مخاطب، و انتقال عاطفه است.

**حالات چهره ای:** چهره و نوع حرکات ابرو و دهان نیز پیامهایی به سمت مخاطب می فرستند که ارتباط را تسهیل کرده و یا با مانع مواجه می سازند، حالات چهره ها به شدت به فرهنگ وابسته اند.

**ژست ها:** افرادی که در برقراری ارتباط ماهر اند به کلاه، چشم، و حالات چهره اکتفا نکرده و از دست ها، انگشت ها، پاها، و باقی اندام های بدن برای انتقال پیام استفاده می نمایند.

**حالات بدنی:** سبک نشستن، ایستادن، و راه رفتن یک فرد نیز به طور خودکار پیام هایی به مخاطب منتقل می سازند.

گوش دادن فعال یکی از مهمترین عوامل موثر در ارتباط است. شنیدن و گوش دادن دو مقوله متفاوت هستند. شنیدن عمل ادراک اصوات می باشد. این عمل غیر ارادی بوده و فقط به دریافت محرک های شنیداری اطلاق می گردد. گوش دادن فعالیتی انتخابی است که شامل دریافت و تفسیر محرک های شنیداری می باشد. این عمل «رمزگردانی» اصوات به معانی را نیز در بر دارد.





**نکته مهم:** گوش دادن فعال به اندازه حرف زدن یا حتی بیش از آن انرژی مصرف می کند.

## روشهای موثر برای گوش کردن فعال

- ۱- به فرد مقابل توجه کنید  
• به فرد مقابل نگاه کنید.  
• نشان دهید که به حرف های او علاقه مند هستید.  
• کمی به طرف او متمایل شوید
- ۲- سؤال کنید. به این ترتیب:  
• به فرد مقابل نشان می دهید که گوش می کنید.  
• اطلاعات را جمع کرده و سازماندهی می کنید.  
• سوال های بسته، فرد را تشویق به دادن پاسخی کوتاه و سکوت کردن می کند.  
• سوالهای باز، فرد را به توضیح بیشتر درباره موضوع دعوت می کند.
- ۳- بازخورد داده، بازگو کرده و خلاصه نمایید. توجه نمایید که:  
• بازخورد دادن راهی برای بررسی این است که آیا برداشت شما درست است یا خیر  
• برای بازخورد دادن، آنچه را که گوینده گفته است تکرار نموده یا بازگو نمایید.  
• گاهی تکرار چند کلمه آخر گوینده، او را به ادامه گفتار تشویق می کند.

## خصوصیات گوش دادن فعال

- برای گوش دادن فعال، شنونده باید پیامهای مختلف را شنیده، معانی را درک کرده و سپس با ارائه ی بازخورد، مطمئن گردد که برداشت وی صحیح بوده است. چند نمونه از خصوصیات گوش دادن فعال در زیر آمده است:
- اختصاص زمان بیشتر به گوش دادن بجای صحبت کردن
  - عدم تکمیل جملات دیگران
  - عدم پاسخ به سؤال با یک سؤال دیگر
  - آگاه بودن از سوگیری ها
  - نپرداختن به تحلیل یا عدم اشتغال ذهنی با مسائل دیگر
  - عدم سلطه جویی در مکالمه



## توصیه هایی برای کارآمدتر کردن ارتباط کلامی

هنگام صحبت کردن :

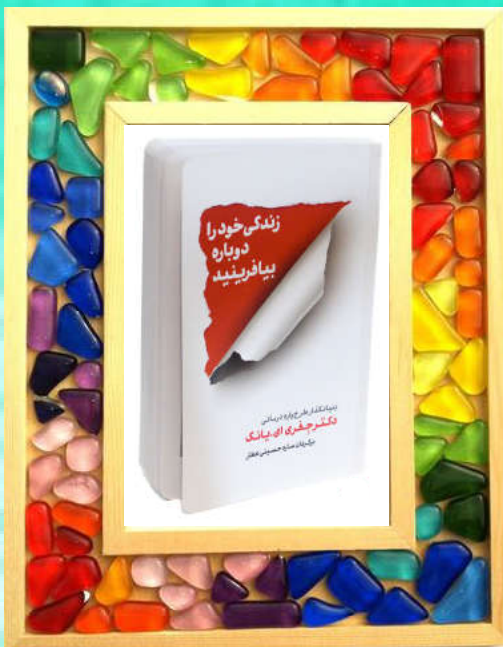
- مطمئن شوید که شنونده فرصت سؤال کردن یا اظهار نظر کردن را دارد.
- سعی کنید خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- آنچه را می خواهید بگویید، واضح بیان کنید
- به شنونده نگاه کنید.
- مبهم صحبت نکرده و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.

خیلی از مردم اعتقاد دارند که یک ارتباط مؤثر وقتی برقرار می شود که افراد اطلاعات را بصورت کلامی بین هم رد و بدل می کنند ولی طبق تحقیقات مشخص شده است که برعکس باور عموم سهم ارتباط کلامی در پیش بینی مؤثر بودن یک ارتباط خیلی کم است.



یاسین شیبانی  
دانشجوی ترم ۴ پرستاری

# زندگی خود را دوباره بیافرینید



بیشتر افراد علت نارضایتی و حس ناخوشایندی که نسبت به زندگی احساس می‌کنند را نمی‌دانند. این موضوع زمانی پیچیده‌تر می‌شود که برخی از افراد موفق و ثروتمند نیز از زندگی خود ناراضی هستند و با مشکلات بسیار زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. یانگ و کلوسکو به عنوان دو تن از بزرگترین روانشناسان حاضر، ریشه بسیاری از مشکلات شخصیتی را در دوران کودکی می‌بینند و علت وجود اینگونه مشکلات را بررسی می‌کنند. پس از آن راه‌های ساده ولی کاربردی برای چگونگی غلبه بر این دست از مشکلات را ارائه می‌کنند. معمولاً با شنیدن نام کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید"، همه حدس می‌زنند که این کتاب مجموعه‌ای از مطالب بی‌اعتبار است که فقط قصد دارد جملات شعاری را در ذهن ما جاگذاری کند. مطالب مفید این کتاب و متن روان آن، باعث می‌شود تنها با مطالعه چند فصل ابتدایی آن احساس رغبت برای ادامه دادن آن داشته باشیم. درست است که گاهی اوقات از مسئولیت‌ها فرار می‌کنیم و پرخاشگر می‌شویم و تا حدودی از زندگی ناامید می‌شویم، اما اگر بتوانیم گودالی عمیق به گذشته خودمان حفر کنیم و کودک ترسیده درونمان را در آغوش بگیریم متوجه می‌شویم این‌ها نتیجه تله‌های رفتاری کودک درون ماست.

## چرا باید کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را مطالعه کنیم؟

زندگی خود را دوباره بیافرینید با آموزش خودشناسی به شما کمک می‌کند تا الگوهای نادرست رفتاری را شکست داده و از چرخه مداوم تکرار رنج‌ها بیرون بیایید. این کتاب می‌تواند به ما کمک کند از سد مشکلاتی که در کودکی برایمان پیش آمده و نتوانسته‌ایم با آن‌ها کنار بیاییم رد شویم. این مسئله باعث می‌شود بسیاری از مشکلات بزرگ‌سالی مان نیز به صورت خودکار برطرف شود.

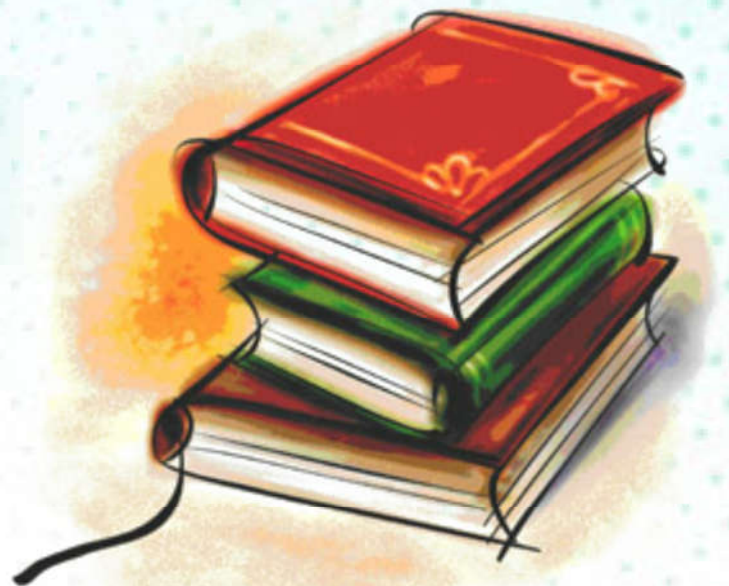
## خواندن این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

همه انسان‌ها نیاز دارند که با طر حواره‌های خود آشنا شوند. این کار باعث می‌شود که انسان‌ها به حل و مدیریت این احساس‌ها و تله‌ها در زندگی خود پردازند. بنابراین در هر جایگاه و شرایطی هستید، می‌توانید از مطالب مفید این کتاب استفاده مفید داشته باشید.

## در بخشی از کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید می‌خوانیم:

اولین چیزی که در رابطه با کارلتون متوجه آن می‌شویم این است که او به شدت مشتاق خشنود کردن دیگران است و به این منظور مضطرب به نظر می‌رسد. او عادت دارد با هر چیزی که می‌گوییم موافقت کند. بیشتر بیماران بخش از اولین جلسه درمان وقت خود را صرف این می‌کنند تا یقین پیدا کنند آیا ما همان پزشکی هستیم که آن‌ها انتظارش را دارند یا خیر؟ اما کارلتون این‌گونه نبود. به نظر می‌رسید او بیشتر نگران این بود که ما در مورد او چگونه فکر می‌کنیم و آیا او را بیمار مورد انتظار خودمان می‌دانیم یا خیر؟ کارلتون متأهل است و دو فرزند دارد. ممکن است او را زن ذلیل بخوانید. همسر او، اریکا بسیار مشکل‌پسند است و کارلتون هرکاری برای خوشحال کردن او انجام می‌دهد، اما به نظر می‌رسد که موفقیت زیادی در این راه کسب نمی‌کند. اریکا تمام تصمیم‌گیری‌های خانواده را انجام می‌دهد. کارلتون در مقوله محدود کردن فرزندانش مشکل دارد و هرگاه در خانه، قانونی برای منظم کردن آن‌ها وضع می‌کند؛ احساس گناه وجود او را فرا می‌گیرد. او در صنعت نساجی کار می‌کند که پدرش آن را ایجاد کرده بود. اگرچه هرگز مایل نبود که کار پدرش را ادامه دهد، اما تسلیم شد و انجام این کار را بر خودش تحمیل کرد. حالا از کارش راضی نیست. کارلتون حس می‌کند که در زندگی اسیر شده است. او به خاطر افسردگی، وارد فرآیند درمان شده است. گاهی اوقات این فکر به ذهنش خطور می‌کند که به جای دیگری فرار کند و برود آن طور که خودش می‌خواهد زندگی کند.

یاسین شیبانی  
دانشجوی ترم ۴ پرستاری







# راهی برای نجات

اعتیاد یکی از مسایل مهم بهداشتی، اجتماعی و سیاسی جهان بویژه در کشورهای در حال توسعه است. امروزه این عارضه در میان افراد جوان شایع تر است و در این میان دانشگاهها نیز در معرض خطر محسوب می شوند.

در ذهن اغلب ما معتادان و مصرف کننده های مواد دخانی مختص به قشر خاصی هستند، قشری که اسمشان با فقر اقتصادی یا فقر فرهنگی یا هر دوی آن گره خورده است. قشری که احتمالاً باید در حاشیه شهرها دنبال آنان گشت و معمولاً تحصیلات بالایی هم ندارند، شاید خیلی از آنان در همان مقاطع اوایل تحصیلی متوقف شده اند.

اما واقعیت های جامعه چیز دیگریست.

اعتیاد به دخانیات دیگر پول، تحصیلات، موقعیت اجتماعی، پایین شهر و بالا شهر و ... را نمی شناسد، بلکه این پدیده تور خود را در همه جا افکنده است، به نحوی که هر فردی فارغ از تحصیلات، طبقه و جایگاه اجتماعی و ... احتمال دارد، در دام آن گرفتار شود.

## باورهای شایع و اشتباه در مورد اعتیاد و مواد

خیلی از مردم اعتقاد دارند که یک ارتباط مؤثر وقتی برقرار می شود که افراد اطلاعات را بصورت کلامی بین هم رد و بدل می کنند ولی طبق تحقیقات مشخص شده است که برعکس باور عموم سهم ارتباط کلامی در پیش بینی مؤثر بودن یک ارتباط خیلی کم است.

## اعتیاد یک عادت است.

جالب آن است که از همان ابتدا و از کلمه اعتیاد، اشتباهات و باورهای غلط شروع می شود. اکثریت مردم اعتیاد را یک عادت می نامند، مانند: عادت به مصرف چای یا ماده غذایی خاص، عادت به سبک لباس و پوشیدن خاص، عادت به رفتارهای خاص مانند رفتن به کوه یا میهمانی و مواردی از این قبیل واقعیت آن است که اعتیاد بسیار پیچیده تر از یک عادت معمولی است. اعتیاد ویژگی های خاصی دارد که در هیچ یک از عادت ها دیده نمی شود.

اعتیاد یک کلمه عامیانه برای یک پدیده بسیار پیچیده است که علم ابعاد مختلف آن را مشخص کرده است. در زبان علمی و تخصصی کمتر کلمه اعتیاد به کار برده می شود و به جای آن از وابستگی استفاده می شود. در واقع، آنچه که مردم اعتیاد می نامند مجموعه ای از رفتارهای ناسازگارانه ای است که در زبان علمی با نام های وابستگی و سوء مصرف مواد نامیده می شود. اعتیاد بسیار پیچیده تر از یک عادت معمولی است.

### **اعتیاد به عده ای می آزد و به عده ای دیگر نمی سازد.**

به دلیل ناآگاهی از پدیده اعتیاد بعضی از مردم فکر می کنند عده ای از معتادان علیرغم مصرف ماده، دچار هیچ عارضه و مشکلی نمی شوند و به این معتادان، «معتاد موفق» می گویند. حالت دیگر این باور در میان مصرف کنندگان مواد دیده می شود که میگویند: من بیست سال است مواد مصرف میکنم و تابه حال نه معتاد شده ام و نه مشکلی پیش آمده.

حقیقت آن است که از تمام مطالعاتی که در گوشه و کنار جهان در طی حداقل یک قرن اخیر انجام شده حتی یک مطالعه هم نشان نداده که مصرف مواد به انسان کمک می کند. تا کنون حتی یک مصرف کننده که در اثر مصرف مواد شرایط بهتری پیدا کرده باشد دیده نشده است.

### **مصرف مواد یعنی جوانی کردن، باید خوشگذرانی کرد.**

بعضی از مردم اعتقاد دارند که در دوره جوانی فرد مجاز است که رفتارهای مختلفی را انجام دهد از جمله مصرف مواد. این عده معمولاً به مصرف تفریحی و گاه به گاه مواد می پردازند. حقیقت آن است که این عده دید بسیار ساده انگارانه ای نسبت به مواد دارند. به طوری که این دید ساده انگارانه مانع می شود که به حقایق خطرناک مربوط به مصرف مواد توجه کنند.

چون جوانها سرگرمی و تفریح ندارند مواد مصرف می کنند و باید به جوانها اجازه داد تا مواد مصرف کنند، چون جوانها سرگرمی و تفریح دیگری ندارند.

این باور شکل دیگری از همان باور بالاست. این باور نیز به طور ساده انگارانه ای به خطرات ناشی از مصرف مواد بی اعتناست. نکته مهم آن است که مصرف مواد را نوعی تفریح و سرگرمی می داند. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست، مصرف مواد یک خطر است و آن هم خطری جدی. اگر هم فردی مصرف مواد را تفریح بداند، تفریح سالمی نیست. به دلیل آن که حتی یک بار مصرف مواد با خطرات فراوانی همراه است. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست، خطر است.

### **همه جوانها مواد مصرف می کنند.**

در بسیاری از مهمانی ها، محافل و گفتگوها این جمله به کرات تکرار می شود «همه معتادند»، «همه جوانها مواد مصرف می کنند».

در بسیاری از اوقات این گفته ها از زبان افرادی شنیده می شود که خود اهل مبارزه با مواد می باشند و در این زمینه بسیار فعالند. نکته مهم آن است که این نگرش و این عبارت خود مروج مصرف مواد است.

معمولاً افراد معتاد برای توجیه رفتار ناسازگارانه و بیمارگون خود از این سفسطه استفاده می کنند.

**با مصرف تفریحی کسی معتاد نمی شود. هر چیزی ارزش یک بار تجربه کردن را دارد.** همان طور که گفته شد ناآگاهی از پدیده اعتیاد و ماهیت دقیق این بیماری باعث باورهای اشتباه دیگری می شود. این باور که مصرف تفریحی مواد اعتیادآور نیست؛ یکی از آنهاست. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد شدند با همین فکر شروع کرده بودند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی شود. حقیقت آن است که تحقیق ها و پژوهش های مختلف نشان داده که مغز انسان در پدیده اعتیاد نقش دارد و مصرف مواد باعث تحریک قسمت لذت در مغز می شود و چنان اثری از خود به جای می گذارد که گاهی اوقات فقط یک بار مصرف مواد باعث می شود در فرد تمایل به ادامه مصرف ایجاد شود.

### **مواد یعنی مواد مخدر.**

متأسفانه به اندازه ای اطلاعات عمومی در مورد اعتیاد و مصرف مواد کم و نارسا است که باورهای غلط از همان کلمه اعتیاد و مواد شروع می شود. یکی از مهمترین اشتباهات آن است که تصور می شود مواد همان مواد مخدر هستند. این در حالی است که مواد مخدر فقط یک نوع از مواد اعتیادآور هستند. در حال حاضر در زبان تخصصی و علمی از کلمه مواد به جای مواد مخدر استفاده می شود.

### **اگر کم مصرف کنید معتاد نمی شوید.**

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد مطلب بالا را به یکدیگر توصیه می کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی توجهی و ناآگاهی این افراد از پدیده تحمل است. این افراد ماهیت پدیده تحمل را نمی شناسند. تحمل یعنی اینکه فرد پس از مدتی که از مصرف مواد می گذرد متوجه می شوند که مرتباً ناچارند که بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزایند و مقادیر قبلی مصرف، اثر خود را ندارد.



**مواد اگر خالص و از جنس مرغوب باشد اعتیاد نمی آورد و یا عارضه ندارد.** بسیاری از معتادان تصور می کنند چون ماده ناخالص یا تقلبی مصرف کرده اند دچار اعتیاد یا عوارض آن نشده اند. این در حالی است که مواد غیرقانونی یا روان گردان اصولاً دارای عوارض و اثرات نامطلوب هستند و هر چه ناخالص تر باشند اثرات شدیدتری دارند. اضافه کردن مواد دیگر باعث صدمات دیگری به مصرف کننده می شود. اعتیاد بیماری پیچیده ایست که بسیار فراتر از یک عادت، فرد را درگیر می کند.



**افشین مرادیان**  
**دانشجوی ترم ۶ پرستاری**



## حس ششم



حس ششم یک فیلم در ژانر فراطبیعی ترسناک که غنی از مفاهیم روانشناسی به کارگردانی ام. نایت شیامالان محصول سال ۱۹۹۹ است. بازیگران اصلی فیلم بروس ویلیس و هالی جوئل آمنت هستند. این فیلم نامزد شش جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم سال و بهترین کارگردانی سال شد. همچنین یکی از ۲۵۰ فیلم برتر وبگاه بانک اطلاعات اینترنتی فیلم‌ها است. فیلم داستان یک روانشناس کودکان به نام مالکوم کرو را روایت می‌کند که سعی در بهبود وضعیت یک کودک دارد. این پسر کوچک که نامش کول است، ارواح را می‌بیند و از این موضوع می‌ترسد. کرو با او دوست می‌شود و سعی می‌کند تا کول را درمان کند.

آن چه باعث شگفت‌انگیز بودن تماشای این فیلم می‌شود، نه فقط ارائه‌ی بازی‌های عالی، هیجانی بودن آن و یا حتی موضوع فیلم است، بلکه دیدگاه شیامالان و نحوه‌ی بیان فیلم می‌باشد که مخاطب را به خود جذب می‌نماید، و در نتیجه او را به تماشای نمایشی غنی از احساسات همچون هراس، غم، شادی، پریشانی و رضایت می‌نشانند.

در این فیلم شیامالان، تسلط و هنر خود را در به هم بافتن موضوعات پیچیده‌ی روانشناسی، دینی و ماوراء الطبیعی به یکدیگر به صورت یک داستان قوی و مافوق انتظار نشان می‌دهد. حس ششم با اینکه در ظاهر در ژانر فیلم‌های ترسناک قرار می‌گیرد، ولی حقیقتاً داستانی درباره‌ی روابط انسانی در یک پیش‌زمینه‌ی ماوراء الطبیعی است؛ به طوری که حتی مردگان تا اواسط فیلم به مخاطبین نشان داده نمی‌شوند و هنگامی که آنها در لحظاتی کوتاه ولی تاثیر گذار دیده می‌شوند (جایی که مخاطب وحشت زده در انتظار صحنه‌هایی پر از خشونت می‌نشیند) فیلم نگاه خود را تغییر داده و تماشاگر کول را می‌بیند که با یافتن تسلط بر خود، بدون ترس با ارواحی که به صورت نا عادلانه و خشونت بار مرده‌اند ارتباط برقرار می‌کند و به صحبت می‌نشیند. در واقع هنگامی که کول خود و توانایی‌های خود را می‌شناسد، نگاه خود را تغییر داده و به درک بهتر از افراد پیرامون خود (ملکم، مادر و ارواح) می‌رسد و در اینجاست که به آرامش و امنیت دست می‌یابد.

هنگامی که ملکم و کول با یکدیگر آشنا می‌شوند هر یک دارای مشکلات خاص خود می‌باشند. ملکم به عنوان شوهر و روانشناس احساس گناه و شکست می‌کند و کول نیز بخاطر راز باور ناپذیر خود در مرز جنون قرار دارد؛ ولی هیچکدام مشکلشان آنطور که به نظر می‌رسد نیست.

تنها راه شناخت این مشکلات در شناخت خود و فهمیدن و درک کردن طرف مقابل و ایجاد یک ارتباط موثر می باشد و اینگونه است که ملکم و کول در آخر به آرامش می رسند.

این فیلم همچنین به بحث مهم گشودگی در روابط انسانی می پردازد. کول از آنجایی که درباره ی مشکل خود با کسی سخن نمی گوید در تنهایی و انزوای روحی و روانی به سر می برد. او نه در خانه، نه در اجتماع و نه در مدرسه نمی تواند با کسی ارتباط موثر برقرار نماید. او از داشتن لقب “عجیب غریب” سخت ناراحت است و از اینکه کسی درباره ی او این چنین فکر کند می هراسد. در فیلم کول از مادرش می پرسد: “درباره من چه فکری می کنی مامان؟ آیا فکر بدی می کنی؟” و مادرش با حالتی غمگین ولی اطمینان بخش به او می گوید: “به صورت من نگاه کن، من هیچ فکر بدی درباره ی تو نمی کنم.” ولی دکتر ملکوم با مهارتی خاص کول را از انزوا در آورده و به خود گشودگی می رساند. هنگامی که کول مشکل خود را به ملکوم می گوید ارتباطی موثر میان آنها برقرار می گردد و ملکوم با هم فکری و هم دلی با کول دیدگاهش را نسبت به مشکل خود تغییر می دهد و با اینکه اصل مشکل او یعنی دیدن مردگان هرگز بر طرف نمی شود ولی به یک راه حل موثر جهت کنار آمدن با آن می رسد.

در واقع ساختار این فیلم بر اساس سه نوع ارتباط برقرار شده است؛ ارتباط کول با مادرش، ملکوم با همسرش و مهمتر از همه ملکوم با کول. این نظریه که “عشق و همدلی ترس ها را در خود حل می کند” بیننده را با نفسی حبس شده به دنبال خود می کشد و در آخر تمامی مشکلات حتی سخت ترین و غیر قابل تصورترین آنها را برطرف می کند.

”حس ششم“ به ما این فرصت را می دهد که برآورده شدن امیدها و آرزوها را از اعماق جنون و غم تجربه کنیم و ما به عنوان انسان های مدرن همواره به دنبال داستان هایی این چنین هستیم، زیرا باعث ایجاد آرامش در درون ما می شود.

شیامالان خود در باره این فیلم می گوید: “حس ششم در باره فراگیری چگونه ارتباط برقرار کردن و در نتیجه برطرف کردن ترس های درون ماست، حال چه این ارتباط بین یک دکتر و بیمارش، یک زن و شوهر یا یک مادر و پسر باشد. بازگو نکردن رازها به افرادی که دوستشان داریم می تواند زندگی زناشویی، شغل، خانواده و حتی زندگی خود ما را نابود کند. این عدم ارتباط خود ترسناک تر از هر چیز دیگر است.”

## علیرضا هراتی

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان

دانشجویی



# مشاوره قبل از ازدواج



ازدواج یکی از چالش برانگیزترین انتخاب‌ها در سراسر زندگی یک فرد به شمار می‌رود و کمتر انتخابی (همانند رشته تحصیلی، شغل و ...) این چنین استرس‌زا است. در عین حال نتایج ازدواج (چه خوب و موفق و چه بد و ناموفق) در همه عمر با انسان همراه است. به همین دلیل است که افراد در ازدواج بیش از همه انتخاب‌های دیگر خود دقت می‌کنند. این دقت در جامعه امروز ما چنان شدت یافته است که اگر آن را وسواس بنامیم، چندان هم به خطا نرفته ایم، همین شک و تردیدها و دشواری انتخاب است که سن ازدواج را در جامعه ما تا این حد بالا برده است.

یکی از مسائلی که در مشاوره قبل از ازدواج مورد توجه قرار می‌گیرد و جز اصلی‌ترین موضوعات در پیش‌بینی موفقیت ازدواج افراد در آینده است بررسی ویژگی‌های شخصیتی بخصوص اختلالات شخصیتی فرد محبوب ماست.

قسمت اعظمی از مردم هر کشور یا جامعه‌ای نشانه‌هایی از ابتلا به اختلالات شخصیتی را در خود دارند. در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، بقراط حکیم یونانی از وجود تنوع زیاد در ویژگی‌های بنیادی شخصیت افراد که آنها را خلق و خوی (temperament) نامید خبر داد و عقیده داشت برخی آمیزه‌های خلق و خوی می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

چه عواملی باعث می‌شود به سمت اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی جذب شوید. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که در زندگی گذشته خود روابط ناموفق بسیار داشته‌اید به هر یک از فاکتورهای زیر فکر کنید. اگر اخیراً درگیر رابطه ناکارآمدی شده‌اید از خود بپرسید: «چه چیزی مجبورم می‌کند به رابطه با شخصی ادامه بدم که اصلاً ارزشی برای من و رابطه‌مون قائل نیست؟»

## ۹ دلیل عمده جذب شدن به سمت افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی

### دلیل اول: با شناخت سطحی و اولیه‌ای که از طرف مقابل پیدا می‌کنم، گول می‌خورم.

همه ما با قرار گرفتن در موقعیتهای جدید سعی می‌کنیم بهترین تاثیر را در اطرافیان بگذاریم (مخصوصاً اگر حضور یک جنس مخالف در میان است و قصد داریم طرف مقابل را به دام بیندازیم بسیار مراقبیم تا جذاب‌ترین و بی‌عیب‌ترین ظاهر را برای خود بسازیم. تمام کاستی‌ها، عاداتهای بد و تمام ردپاهای روابط شکست‌خورده گذشته را با وسواسی خاص پنهان می‌کنیم. همه ما وقتی قرار است شخص جدیدی را ببینیم سعی می‌کنیم شیوه‌های تاثیرگذاری مثبت روی مخاطب خود را به خوبی تمرین کنیم. همین موضوع دقیقاً در مورد افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی نیز صدق می‌کند.



## **دلیل دوم: به نظر می‌رسد در دیدن تمام جوانب و حقایق امر ناتوان هستیم (یا به عبارتی دیگر سطحی نگر شده‌ام).**

چه چیزی باعث می‌شود در همان ابتدای آشنایی نسبت به کسی هیجان پیدا کنید؟ در اولین برخورد با شخصی که شیفته‌اش شده‌اید کدام ویژگی یا رفتار او باعث تندشدن ضربان قلبتان می‌شود و شما را وامی‌دارد به داشتن آینده‌های خوب در کنار او فکر کنید؟ آیا فقط زیبایی اندام، قدبلند، داشتن بدنی ورزیده سبب پیدایش چنین احساسی شده؟ و یا دلیلش صرفاً خوش صحبتی، شخصیت برون‌گرای او و نیز توانایی‌اش در سرگرم کردن شما با داستانه‌های جالب است؟ و یا حس می‌کنید شخصیت درون‌گرای او، کم‌حرفی‌اش، جدی و پررمز و راز بودنش شما را وامی‌دارد که بخواهید بیشتر درباره‌اش بدانید؟ آیا بی‌توجهی آشکار او به شماست که سبب می‌شود با سماجت برای جلب توجه او تلاش کنید؟ همه ما خصوصیات را در دیگران جست و جو می‌کنیم که سبب کشش و علاقه ما به آنها می‌شود (مانند جنبه‌های ظاهری، شخصیتی یا رفتاری) که همه اینها می‌تواند شروع یک رابطه عاطفی را رقم بزند. در حالیکه همزمان با آغاز این رابطه چشم خود را به روی خصوصیات دیگری که می‌بایست ما را به درنگ و تأملی دوباره وادار کند، می‌بندیم.

## **دلیل سوم: همواره رابطه با کسانی را دنبال می‌کنم که دچار یک نوع اختلال شخصیتی مشابه هستند.**

اگر در خانواده‌ای زندگی کرده‌اید که یکی از والدین شما (مخصوصاً والدی که همجنس شما نیست) اختلالات رفتاری داشته‌است و بزرگ شدن شما در این محیط ایجاب می‌کرده که خود را با رفتارهای او وفق دهید، یا کمکش کنید و از پس رفتارهای غیر عادی‌اش، بر بیایید پس این شرایط شما را مهیا کرده تا در پی یافتن شخصی بروید که اختلالات مشابهی دارد. اگر چه کمی نامعقول به نظر می‌رسد، اما حقیقت دارد که ممکن است جذب همان رفتارهای اولیه‌ای شوید که در خانواده خود تجربه کردید.

## **دلیل چهارم: نیاز دارم دیگران محتاج من باشند.**

بعضی افراد جزء آن دسته از کسانی هستند که همواره در پی شرکت در روابطی هستند که نیاز به «مرمت و بهبودی» دارد. شاید دوستان و اعضای خانواده از شما بپرسند چرا همیشه افراد «بازنده» را انتخاب می‌کنید؟ دلیلش این نیست که آدمی باهوش و نکته‌بین نیستند و قابلیت قضاوت درست را ندارند، بلکه شما صرفاً نیاز دارید طرف مقابل خود را نجات داده و از نو بسازیدش.

## **دلیل پنجم: لیاقت من بیشتر از این نیست.**

یکی از حقایق تلخ موجود در دنیای ارتباطات آدمی این است؛ حس ارزشمند بودن در برخی افراد آن قدر ضعیف است که حاضرند خود را گرفتار رابطه با کسی کنند که در نهایت غم و بدبختی را به زندگی آنها می‌آورد. آیا این امکان وجود دارد؛ به خاطر لایق ندانستن خود تن به پذیرفتن معشوقی دهید که آسیب‌های آشکاری مانند (خودمحوری، رفتارهای خشن، عدم صداقت) را در خود دارد.



### **دلیل ششم: همواره در پی پر کردن خلاءهای وجودم هستم.**

وقتی از افرادی که زمانی در دام عشق شخصیت‌های آسیب دیده گرفتار بوده‌اند، می‌پرسیم چرا در همان ابتدای آشنایی جذب این افراد شدند اکثراً جواب می‌دهند «عاشق خصوصیتی، در وجود او شدم که احساس می‌کردم خودم فاقد آن هستم». همه ما در همان ابتدای آشنایی هایمان می‌توانیم جذب چیزی شویم که نیستیم.

### **دلیل هفتم: احساس گناه و عذاب وجدان نمی‌گذارد او را رها کنم.**

اگر همیشه برای ترک کردن افرادی که اختلالات شخصیتی جدی دارند تعلق به خرج داده و این امر را به تعویق می‌اندازید، یک سوال مطرح می‌شود: «آیا احساس گناه یا خجالت اجازه ترک کردن او را به شما نمی‌دهد؟» بسیاری از افراد به خاطر چند باور اشتباه از قطع رابطه با کسانی که اختلالات شخصیتی دارند خودداری می‌کنند؛ آنها خود را در مشکلاتی که طرف مقابل ایجاد می‌کند مقصر می‌دانند، یا معشوقشان نمی‌تواند بدون آنها به زندگی ادامه دهد و باز هم خود را مقصر این مسئله می‌دانند.

### **دلیل هشتم: شاید مشکل فقط از طرف مقابل نباشد.**

دلیل دیگری که می‌تواند جذب شدن شما به سمت شخصیت‌های مشکل دار را توجیه کند این است که خیلی ساده امکان دارد خود شما نیز اختلالات شخصیتی متعددی داشته باشید. شاید بیان این حقیقت دردناک باشد اما اگر همیشه خود را در ارتباط با افرادی می‌بینید که یک نوع خاص از اختلالات شخصیتی را دارند، ارزش دارد به این مشکل رسیدگی کنید.

### **دلیل نهم: اصلاً نفهمیدم چه طور شد! کاملاً تصادفی اتفاق افتاد.**

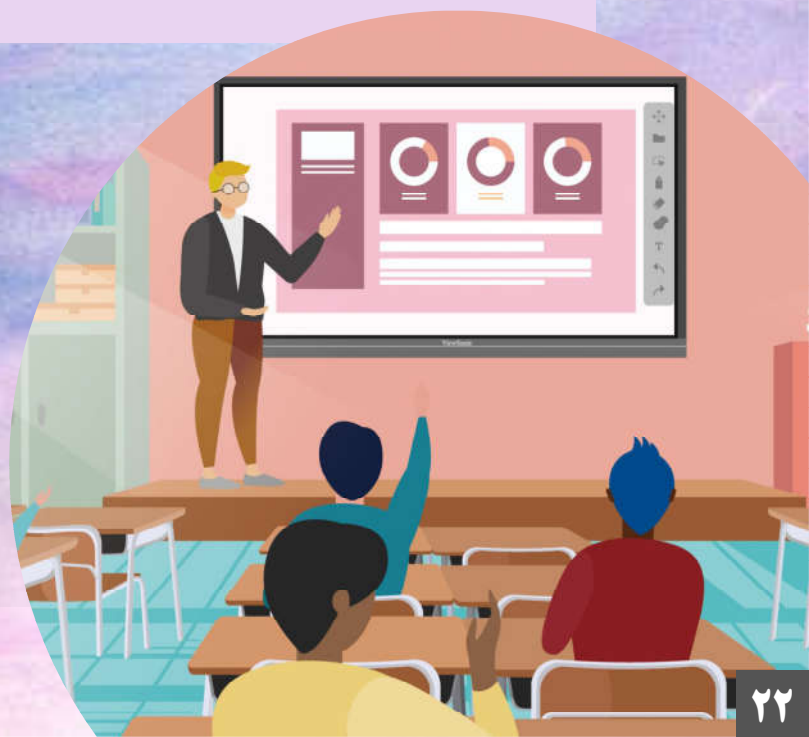
بعضی وقتها رابطه با اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی صرفاً در نتیجه یک گمراهی یا اشتباه ساده صورت می‌گیرد. به همین خاطر در این موارد نمی‌توان الگوی خاصی برای جذب شدن به این افراد تعیین کرد. ممکن است در حالیکه در سلامت کامل روانی به سر می‌برید گرفتار رابطه با شخصیت‌های بسیار غیرعادی شده باشید و حالا با سردرگمی از خود می‌پرسید: «چه طور این اتفاق برام افتاد؟ من معمولاً قدرت تشخیص خوبی دارم و حتی تویه جای شلوغ هم می‌تونم اشخاص غیرعادی رو شناسایی کنم ولی حالا به جایی رسیدم که باید به خودم، به هوش و درایت‌م و به سلامت روانیم شک کنم. آیا معنی اش اینه که برام مقدر شده همیشه آدمای مشکل دار را انتخاب کنم؟» پاسخ منفی است.

**شهرزاد رادمنش**  
**دکتری ادبیات حماسی**  
**و ترم ۲ مامایی کارشناسی ناپیوسته**



# آدم هایی که ازشان بدتان می آید

معلم یک مدرسه به بچه های کلاس گفت که می خواهد با آنها بازی کند. او به آنها گفت که فردا هر کدام یک کیسه پلاستیکی بردارند و درون آن به تعداد آدم هایی که از آنها بدشان می آید، سیب زمینی بریزند و با خود به مدرسه بیاورند. فردا بچه ها با کیسه های پلاستیکی به مدرسه آمدند. در کیسه بعضی ها ۲، بعضی ها ۳، و بعضی ها ۵ سیب زمینی بود. معلم به بچه ها گفت: تا یک هفته هر کجا که می روند کیسه پلاستیکی را با خود ببرند. روزها به همین ترتیب گذشت و کم کم بچه ها شروع کردند به شکایت از بوی سیب زمینی های گندیده. به علاوه، آن هایی که سیب زمینی بیشتری داشتند از حمل آن بار سنگین خسته شده بودند. پس از گذشت یک هفته بازی بالاخره تمام شد و بچه ها راحت شدند. معلم از بچه ها پرسید: از اینکه یک هفته سیب زمینی ها را با خود حمل می کردید چه احساسی داشتید؟ بچه ها از اینکه مجبور بودند، سیب زمینی های بدبو و سنگین را همه جا با خود حمل کنند شکایت داشتند. آنگاه معلم منظور اصلی خود را از این بازی، این چنین توضیح داد: این درست شبیه وضعیتی است که شما کینه آدم هایی که دوستشان ندارید را در دل خود نگه می دارید و همه جا با خود می برید. بوی بد کینه و نفرت قلب شما را فاسد می کند و شما آن را همه جا همراه خود حمل می کنید. حالا که شما بوی بد سیب زمینی ها را فقط برای یک هفته نتوانستید تحمل کنید پس چطور می خواهید بوی بد نفرت را برای تمام عمر در دل خود تحمل کنید؟





# چالش یک هفته‌ای خانه‌تکانی ذهن

خانه‌تکانی یکی از سنت‌های پسندیده آیین‌های نوروز است که به زندگی چهره‌ای تازه می‌بخشد. یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین کارها در خانه‌تکانی، دور ریختن لوازم کهنه و به‌درد نخور، شست‌وشوی کامل فرش، پرده، مبلمان و حتی رختخواب‌ها و خرید و جایگزین کردن اشیای نو به جای لوازم کهنه دور ریخته شده است و چه خوب است که به بهانه سال جدید خانه‌تکانی ذهن را هم انجام دهیم در ادامه روش‌های خانه‌تکانی ذهن را توضیح می‌دهیم:

## (۱) نامگذاری افکار:

یکی از روش‌هایی که به شما کمک می‌کند بین داشتن یک فکر و بودن مثل آن فکر تفاوت قائل شوید، این است که افکار خود را همان‌طور که هستند، به سادگی نامگذاری کنید. من این فکر را دارم که سارا از دست من عصبانی است".

من این فکر را دارم که طوفانی در راه است".

من این فکر را دارم که باید شغلم را عوض کنم".

من این فکر را دارم که آدم دوست داشتنی نیستم".

وقتی افکار تان را به این ترتیب نامگذاری می‌کنید، متوجه می‌شوید که افکار ضرورتاً حقیقت ندارند. هر فکر صرفاً حلقه‌ای است از زنجیره بلند زندگی هشیار شما. خوب حالا این تمرین را انجام دهید: هر فکری را که به ذهنتان خطور می‌کند، با تکمیل این جمله:

« من این فکر را دارم که ..... برای خودتان توصیف کنید. و این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید از فکرتان فاصله گرفته‌اید و افکار تان خیلی کم اهمیت به نظر می‌رسند. از این تمرین وقتی استفاده کنید که از دست افکار نگران ساز و قضاوت‌های خویش به ستوه آمده‌اید و نیاز به چشم‌انداز دیگری دارید. به یاد داشته باشید که افکار واقعیت ندارد. افکار هیچی نیستند مگر این که شما آنها را جدی بگیرید. افکار فقط افکار هستند.



## ۲) جابه‌جایی حروف افکار:

یکی از افکار ترس آوری را که قبلا داشتید، به خاطر بیاورید، مثل «من می ترسم وارد آسانسور شوم». در ابتدا این جمله را به صورت یک جمله صحیح بنویسید (هر کلمه در جای خودش قرار دارد). دقت کنید ترسی که دارید، چقدر ناشی از یک سری کلمات است. وقتی نزدیک آسانسور می شوید، ضربان قلب تان تندتر می شود و به آن کلمات در قالب جمله موردنظر فکر کنید. حالا، همان جمله را کاملا به طور نامرتب بنویسید. مثلاً یک چنیت جمله ای، «آسانسور من شوم می ترسم وارد». این جمله جدید را ده بار پی‌پی به خودتان بگویید. آیا این جمله به هم ریخته در شما احساس ترس ایجاد می کند؟ حال، یک جمله به هم ریخته برای موقعیتی بنویسید که از آن می ترسید. آن جمله به هم ریخته را در کیف پولتان نگه دارید. دفعه بعد که به آن موقعیت نزدیک می شوید، جمله به هم ریخته را از کیف پولتان بیرون بیاورید و آن را برای خودتان بازگو کنید. شما این جمله را با جمله اصلی که ترس آور بود، جابجا می کنید. وقتی این کار را انجام می دهید، چه بلایی بر سر معنای آن کلمات می آید؟ وقتی این کار را انجام می دهید، چه بلایی بر سر ترس تان می آید؟

### نسترن کوشکی

### دانشجوی ترم ۱ بهداشت عمومی





شرم بر شعری که بی تویت پیش جان گرفت  
اشتباهی خطبه خش راه ترکستان گرفت  
واژه ها! بی فایده بر کرد خود کار آمد  
خوش نیاید این غزل در ابتدا پایان گرفت

قلب من بازنده ای که در قمار عشق باخت  
بعد از آن ترکیبی از اندوه و درویش بود  
سایه ی سربازها افتاد کردا کرداو  
شهریاری منروی در صفحه ی شطرنج بود

با چراغی جستجویت می کنم خورشید من  
شب شده بر کار بروی مدار زندگی  
شعرهایم دیگر آن سرزنده بودن را داشت  
واژه های ما می تکانم از غبار زندگی

دختری که روسریت مادر آشفته کرد  
در شب بی شعر زیر چتر تو باران گرفت  
مصرعی دلننگ بودم در هوای ابریت  
بارش قافیه های موضعی پایان گرفت

شاعر: امیر حسن خاکشور

پ.ن  
روسری باد را تکان می داد  
شب بی شعر  
زیر چتر تو باران می آید  
کتاب هایی از مهدی فرجی



با تشکر از همه عزیزانی که در آماده‌سازی  
این فصلنامه ما را همراهی نمودند.

پیامبر خدا صلی الله علیه وآله:  
در رهای آسمان در اولین شب ماه رمضان گشوده می‌شود  
و تا آخرین شب آن بسته خواهد شد  
بحار الانوار ج ۹۳ ص ۳۴۴

فصلنامه



salamate\_ravanejam



hamtayaran.trjums



05152523224 \_302