

# پیام آنتنا

دانتنچو

۳۳

نشریه روانشناختی  
پزشکی و اجتماعی

## به یادش و به یادیش



شماره ۳۳  
سال پنجم  
آبان ماه ۹۱

\* قاصدک

\* داستاژک

\* ازدواج

\* مناسبت های این ماه

\* مسابقه

\* معرفی کتاب

\* سیگار، قلیان

\* عزت نفس چیست؟

در این شماره می خوانید

## الحیات ذی الحجه بر شما مبارک

عید، زمان تغییر است؛ تغییراتی در انسان و در طبیعت. حرکت طبیعت به سمت تکامل و حرکت انسانها به سوی علم و معرفت، همواره با شادمانی و نشاط توأم است. خاصه آنکه وقتی انسان معنای جدیدی در زندگی کشف می کند، ابتهاج زائد الوصفی تمام وجود آدمی را در بر می گیرد. آن لحظه ای تازه، عید نامیده می شود.

در روایت معروفی از امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) آمده است: «هر روزی که انسان در آن به زشتی و گناه آلوده نگردد، آن روز عید است» چرا که زشتی مهم ترین بستر ظهور نزاع میان آدمیان است و باعث برهم خوردن آرامش درونی و بیرونی انسانها می گردد و این همان چیزی است که با عید یعنی آرامش و شادمانی منافات دارد.



### عید قربان؛ عید رهایی از تعلقات

عید قربان، عید جان باختن و قربانی کردن جان خویش در پای معشوق است.

عید قربان، عید سرسپردگی و بندگی به درگاه احدیت است.

عید قربان، عید زاییده شدن انسانی نو از پس آن منیت های هوی و هوس است.

عید قربان، سر بردن «نفس» است؛ و پا بردن از «شیطان».

### غدیر یک تفکر است

واقعه غدیر حادثه ای تاریخی نیست، که در کنار دیگر وقایع بدان نگریسته شود. غدیر تنها نام یک سرزمین نیست. یک تفکر است. نشانه و رمزی است که از تداوم خط نبوت حکایت می کند. غدیر نقطه تلاقی کاروان رسالت با طایفه داران امامت است.

آری غدیر یک سرزمین نیست. چشمه ای است که تا پایان هستی می جوشد. کوثری است که فنا بر نمی دارد. افقی است بی کرانه و خورشیدی است عالم تاب.



## عزت نفس چیست؟

### منشأ پیدایش عزت نفس کجاست؟

تصور ما نسبت به خودمان به واسطه تجارب ما با افراد مختلف و گوناگون در گسترده زندگی مان، سبب پیدایش و دگرگونی عزت نفس ما می شوند. به ویژه تجارب دوران کودکی ما نقش بزرگی در شکل گیری اساس و پایه عزت نفس ما دارند. نحوه رفتار افراد درجه یک خانواده، مربیان، معلمان، روحانیون، افراد مذهبی، همسالانمان و همچنین موفقیت ها و شکست ها از جمله عوامل تأثیرگذار در شکل گیری عزت نفس می باشند. نکته: «بخش عظیمی از عزت نفس در دوران



کودکی شکل می گیرد.»

### عزت نفس سالم

آن دسته از تجارب دوران کودکی به عزت نفس سالم منجر می شوند عبارتند از:

#### \* تحسین شدن

\* گوش فراداده شدن (گوش دادن دیگران به صحبت های ما)

\* محترمانه طرف صحبت قرار گرفتن

\* مورد توجه بودن و در آغوش

گرفته شدن

\* کسب موفقیت در ورزش یا مدرسه

\* داشتن دوستان معتمد

### عزت نفس پایین

آن دسته از تجارب دوران کودکی که به عزت نفس پایین می انجامند عبارتند از:

\* به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن

\* آماج داد و فریاد و ضرب و شتم دیگران قرار گرفتن

\* نادیده انگاشته شدن، مسخره یا تحقیر شدن

\* همیشه انتظار «عالی بودن» از ما داشتن

\* تجربه شکست در ورزش یا مدرسه

کسانی که دارای عزت نفس پایین هستند، دائماً در معرض این پیام هستند که شکست تجربه ها (باختن در بازی، گرفتن نمره پایین و...) به معنای شکست تمام وجود آنهاست.

احساسات و افکار مردم درباره خودشان اغلب بر اساس تجارب روزانه تغییر پذیر است.

برای مثال نمره ای که در امتحان می گیرید، برخورد دوستانتان با شما، افت و خیزهای موجود در یک رابطه عاطفی، همگی به طور موقت بر احساس نوع دوستی و خوشحالی شما تأثیر می گذارند.

البته عزت نفس شما بنیادی تر از آن است که افت و خیزهای عادی سبب کاهش آن شود. مثلاً افرادی که از عزت نفس خوبی برخوردارند، افت و خیزهای معمول می تواند نوسانات گذرای در نحوه احساسشان نسبت به خود ایجاد کند. ولی این تأثیرات بسیار محدودند. در

مقابل، آنهایی که عزت نفس نازلی دارند، افت و خیزهای معمول چه بسا زندگی آن ها را دگرگون کند.

نگاهی به عناوین ذیل، شمارا در مسیر عزت نفس بهتر قرار خواهد داد.

\* عزت نفس ضعیف در مقابل عزت نفس سالم

\* منشأ پیدایش عزت نفس کجاست؟

\* عزت نفس سالم

\* عزت نفس پایین

\* ندای درونی شما چه می گوید؟

\* سه وجه در عزت نفس پایین

\* پیامدهای عزت نفس پایین

\* سه گام جهت عزت نفس بهتر

\* عزت نفس ضعیف در مقابل عزت نفس سالم

غالباً افرادی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند، وضعیت کنونی خود را ملاکی جهت ارزیابی خویش قرار می دهند. آنها برای مقابله با افکار و احساسات منفی فراگیر و دائمی، به تجارب مثبت بیرونی نیاز دارند. حتی در صورت به دست آوردن تجارب مثبت، احساس خوب (حاصل از گرفتن نمره خوب و...) می تواند موقتی باشد.

عزت نفس سالم، بر پایه توانائی ما در ارزیابی دقیق از خود (شناخت خود) بنا شده است و نکته قابل توجه در آن پذیرش خود و ارج نهادن بی قید و شرط به خویش است. این بدان معناست که توانایی ها و محدودیت های خود را (که بخشی از وجود انسان هستند) به شکل واقع بینانه ای بشناسیم و در عین حال، بدون هیچگونه قید و شرطی خود را پذیرفته و ارزشمند بدانیم.

## پیامدهای عزت نفس پایین:

عزت نفس پایین، پیامدهای وسیعی به دنبال دارد.

- \* می تواند موجب اضطراب، فشار روانی، احساس تنهایی و آماجی برای افسردگی شود.
- \* می تواند سبب بروز مشکلاتی در رابطه با دوستان و ارتباطات وی شود.
- \* می تواند به طور جدی بر عملکرد تحصیلی و شغلی اثر گذارد.
- \* می تواند سبب سر خوردگی فرد شود و میزان آسیب پذیری فرد را در مقابل مواد مخدر و الکل افزایش دهد.
- \* بدتر از همه، پیامدهای منفی پیش گفته شده تقویت کننده تصویر منفی از خویش است و می تواند عزت نفس فرد را به قهقرا کشانیده و روحیه غیر خلاق و حتی رفتارهای خود تخریبی را فعالانه تشدید کند.

## سه گام جهت رسیدن به عزت نفس

پیش از آنکه شروع به بهبود عزت نفس خود نمائید، ابتدا به توانایی آن اعتقاد داشته باشید. لزوماً هر تغییری سریع و آسان رخ نمی دهد، اما می تواند اتفاق بیفتد. شما ضعیف نیستید! به محض پذیرش و یا حداقل توجه به جمله مذکور، می توان گام های سه گانه را برای تغییر عزت نفس برداشت:

- \* گام ۱: سرپوش گذاردن بر انتقاد درونی
- \* گام ۲: تمرین پرورش خود
- \* گام ۳: تقاضای کمک از دیگران

## گام اول: سرپوش گذاردن بر انتقاد درونی

اولین گام مهم در بهبود عزت نفس، شروع مبارزه با پیامدهای منفی ندای درونی منتقد است. در جدول زیر چند مثال شاخص از ندای درونی انتقادگر و راه «سرپوش گذاردن» بر آن آورده شده است:

## ندای انتقادکننده درونی به طرز غیر

## عادلانه ای ناخوشایند است

مردم اظهار داشتند که نحوه ارائه مطلب من به دلشان نشست، در حالیکه

به خوبی که می بایست باشد نبود، نمی توانم باور کنم مردم متوجه جابجایی مطالب به هنگام ارائه آن نشده باشند. من انسان ریاکاری هستم.

ادامه دارد.

## ندای درونی شما چه می گوید؟

همه تجربه های پیشین ما، حتی آنهایی که معمولاً ناآشکارند، در قالب یک ندای درونی، در زندگی روزمره ما زنده و فعال هستند. این ندای درونی دائماً پیام های ناب خود را به ما گوشزد می کند. اگر چه مانند برخی سخنان، آنها رانمی شنویم. ندای درونی در افرادی با عزت نفس پایین، به شکل انتقاد ناخوشایند درونی، انتقاد دائمی نسبت به خود و تنبیه خود و ناچیز جلوه دادن کامیابی بروز می نماید.

## سه وجه از عزت نفس پایین

اغلب ما تصویری از عزت نفس پایین داریم، اما باید توجه داشت این تشخیص همیشه آسان نیست. سه شکل متداول عزت نفس در قسمت پایین آورده شده است.

**فریبنده:** فرد خوشحال و موفق رفتار می کند اما به راستی از شکست می هراسد.

او در هراسی دائمی نسبت به آشکار شدن هویت واقعی خود به سر می برد. این فرد جهت حفظ نقاب عزت نفس مثبت، نیاز به کامیابی های مکرر دارد.

که این امور خود منجر به مشکلاتی چون کمال گرایی، تعلل در امور، رقابت و فرسودگی می شود.

**عصبانگر:** رفتار فرد به گونه ای است که گوئی مصلحت اندیش دیگران بوده و در همه موارد صاحب نظر می باشد. این فرد همانند افراد مهم و قدرتمند عمل می کند. همواره از این مسئله که دیگران «به اندازه کافی خوب نیستند، احساس خشم و عصبانیت می کند. دائماً وانمود می کند قضاوت و انتقاد دیگران سبب آزارش نمی شود. در نهایت این حالات به مشکلاتی نظیر سرزنش بیش از حد دیگران، قانون شکنی یا مخالف جویی می انجامد.

**بازنده:** فرد احساس بی فایدگی دارد و قادر به مواجهه با جهان نمی باشد. او در انتظار رسیدن به یک ناجی یا فریادرس به سر می برد. وی برای مقابله با ترس ناشی از قبول مسئولیت تعیین زندگی خود، از دلسوزی برای خویش با بی تفاوتی می گذرد و جهت راهنمایی، دائماً چشم به دیگران دوخته است. این دیدگاه به مسائلی نظیر کمبود مهارت های ابراز وجود، کم آموزی، اتکای بیش از حد به دیگران و ... منجر می شود.





حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند ازدواج مانند یک هندوانه سربسته است. هر چقدر هم در خرید یک هندوانه وارد باشید، باز هم ممکن است اشتباه کنید و به جای یک هندوانه قرمز و شیرین، هندوانه‌ای سفید و بی‌مزه نصیب‌تان شود.

**آیا می‌شود پذیرفت که ازدواج هم مشابه هندوانه است؟! هرگز** برای ازدواج شرایطی مطرح است که اگر آن شرایط بخوبی رعایت شوند ورود خوبی خواهیم داشت. شرط لازم برای گرفتن نتیجه مثبت و دلخواه، دقت در بررسی و شناخت خوب است.

**مختصراً شرایط ذکر شده برای ازدواج را عنوان می‌کنیم:**

- ۱- پسند ظاهر ۲- فاصله سنی مناسب ۳- تناسب تحصیلی ۴- هماهنگی وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده‌ها ۵- هماهنگی فرهنگی
- ۶- سلامت جسمانی ۷- وضعیت شغلی ۸- هماهنگی در اجتماعی بودن و برون‌گرایی ۹- سلامت روانی ۱۰- خوش اخلاقی ۱۱- صداقت ۱۲- پاکدامنی ۱۳- سازگاری ۱۴- استقلال ۱۵- مسئولیت‌پذیری ۱۶- خسیس نبودن (مرد) ۱۷- ایمان و دینداری ۱۸- سلامت خانواده
- ملاک‌های اول تا هفتم را با یکی - دو هفته رفت و آمد، گفت‌وگو و تحقیق از دوستان و آشنایان می‌توان تشخیص داد، اما ملاک‌های بعدی چگونه؟! برای تشخیص خوب و مناسب همه معیارها داشتن شناخت ضروری است. هر دو طرف باید قبل از هر اقدامی از هم شناخت پیدا کنند. مولامیر مؤمنان علی (ع) به کمیل می‌فرماید: ای کمیل بدان هیچ حرکتی نیست که برای انجامش نیاز به شناخت نباشد.
- همچنین در قرآن مجید می‌خوانیم: «هرگز آنچه را که بدان علم شناخت نداری دنبال مکن.»
- برای شناخت مناسب و قابل قبول، باید قبل از ورود به مرحله اصلی خواستگاری تحقیق شروع شود.

بعضی خانواده‌ها، تحقیق را به بعد از خواستگاری رسمی موکول می‌کنند. این روش نادرست است. چون اگر در تحقیق روشن شد مشکلی در کار است، علاوه بر هدر دادن زحمات و رفت و آمدها، ممکن است از لحاظ روحی و اجتماعی تبعاتی را برای دو طرف ایجاد کند.

تحقیق در همه‌ی مراحل ازدواج راه‌گشاست. تحقیق باید مرحله به مرحله صورت بگیرد. تحقیق قبل از خواستگاری مرحله اول است، که باید کاملاً کلی باشد. سؤالات ۱ تا ۷ و ۹ و ۱۴ باید در این مرحله روشن شود. تحقیق اولیه برای شناسایی کسی که می‌خواهد به حریم خانواده بپاگذارد، کاملاً ضروری است. اما هر چه مراحل دیدارها بیشتر شود تحقیق هم باید جدی‌تر صورت بگیرد و به مراتب تحقیقات وسیع‌تر و دقیق‌تر انجام شود.

خانواده‌ها باید به فراخور هر محل از معتمدان و افراد شاخص و متدین و قابل اطمینان سؤال کنند. ابتدا باید افراد معتمد و مطمئن را شناسایی کنند. در مورد منابع تحقیقی که می‌خواهند سراغشان بروند تحقیق کنند. در تحقیق محلی درست نیست در خانه‌ها را بزنند و بگویند در مورد همسایه شما سؤال داریم، چون ممکن است اطلاعات غلط بدهند. تحقیقات فامیل بسیار مهم است. چون اطلاعات دقیق‌تری را می‌توانند به ما بدهند.

چند نکته را هم باید مد نظر قرار بدهند. از همسایه‌ها با تیزبینی سؤال کنند. در مورد سابقه‌ی رفتار اجتماعی از نیروی انتظامی پرس و جو کنند. دوستان خانوادگی، همکاران، هم کلاسی‌ها می‌توانند کمک خوبی باشند، به شرطی که بتوان با آنها رابطه صمیمی برقرار کنند. عدم تمایل افراد به جواب دادن به سؤالات تحقیق نشانه‌ای منفی است. از دوستان صمیمی طرف مقابل اگر سؤال می‌کند، مشخصات و خصوصیات دوستش را هم مد نظر قرار بدهند.

پس از تحقیق اولیه و انجام خواستگاری، موضوعات بعدی که مربوط به ویژگی‌های شخصیتی است باید مورد توجه قرار گیرند. این بخش از معیارها با رفت و آمدهای بیشتر، بهتر مشخص می‌شود.

**نکته مهم:** با توجه به پیچیدگی‌های رفتاری - شخصیتی انسانها، بدیهی است ازدواج با فامیل و یا دوستان خانوادگی و امثالهم که آشنایی و شناخت بهتر و بیشتری از آنها وجود دارد، در شرایط مساوی دارای اولویت است. آمار، موفقیت و دوام این ازدواج‌ها را بیشتر نشان می‌دهد.

## نکته ظریف و قابل تأمل:

اگر می شد خانواده‌ها قبل از هر اقدام خاصی مثل عقد، حداقل در یک دوره زمانی با حفظ حریم ها و شئون دینی - اخلاقی برای شناخت بهتر در موقعیتهای مختلف ارتباط برقرار می کردند (بخصوص دختر و پسر نامزد ازدواج) قطعاً این شناخت کامل تر انجام می گرفت. هر چند سخت است!

برای افراد متقاضی ازدواج (بخصوص پسران) چند شرط لازم است که باید وجود داشته باشد. بدیهی است چون با ازدواج، مهمترین نهاد اجتماعی یعنی خانواده تشکیل می شود، باید به مسأله کفویت به عنوان یکی از ضروری ترین مباحث مربوط به ازدواج توجه ویژه داشته باشید، تا یک ازدواج سالم و پایدار در انتظارتان باشد.

همان طور که در مفاهیم قرآنی آمده است: ما شما را زوج (مکمل هم) آفریدیم تا در کنار هم آرامش بگیرید. نتیجه می گیریم که بحث کفویت به معنای هم شأنی زن و مرد با یکدیگر برای رشد و آرامش است (با در نظر گرفتن تفاوت های فردی). بنابراین باید بین یک زن و مرد از نظر شخصیتی، عاطفی، روانی، هوش، شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی (خانوادگی) هماهنگی وجود داشته باشد.

در واقع کفویت به معنای هماهنگی در ابعاد مختلف بین دو نفری است که می خواهند وارد یک پیمان مقدس بنام زوجیت و ازدواج شوند.

## نکته: انسان مجموعه ای از ابعاد مختلف

است که در مراحل مختلف رشد، تکامل می یابد. این ابعاد شامل: بلوغ فکری، بلوغ روانی، بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی و بلوغ بدنی می باشد. اگر این ابعاد را در سطح فردی بررسی کنیم، شخصی سالم است که ابعاد شخصیتی اش تقریباً با هم هماهنگ و موزون رشد کرده باشند. اما در بحث ازدواج، کفویت به این معنی است که این تناسب و هماهنگی بین دو شخصیت وجود داشته باشد. چه بسا مواقعی پیش می آید که فردی که نامزد ازدواج با فرد دیگری است، از لحاظ شخصیتی کاملاً موزون و سالم است، ولی با آن فرد تناسب ندارد. یعنی اینکه یک نوع ایده و نگرش هایی دارد که با طرف مقابل و چندیای او کاملاً متفاوت است اگر چه هر دو از نظر شخصیتی کامل هستند، ولی برای هم مناسب نیستند. کفویت هم به همین معنی است.

به عبارت دیگر کفویت یعنی اینکه: نامزدهای ازدواج در باورها و نگرشها

چقدر با هم هماهنگ و همسان هستند و این همسانی چقدر در شکوفایی آینده شان مؤثر است.

نکته مهم در اینجا این است که پسران و دخترانی که قصد ازدواج دارند باید قبل از یافتن هم کفو (همسان) خود، به خودشناسی رسیده باشند. چون مهارت خود شناسی کمک می کند که فرد بتواند در انتخاب شریک زندگی اش، کسی را انتخاب کند که در واقع با وجود خودش هماهنگ باشد. بنابراین کسی که خودش را بشناسد و بر نقاط ضعف و قوت خود واقف باشد، خیلی بهتر می تواند در راستای یک ازدواج موفق با یافتن همسان خود، اقدام کند. اساساً ازدواج بین دو انسان تکامل یافته یا در حال تکاملی که با هم تناسب داشته باشند، می تواند منجر به یک ازدواج موفق شود.

و اما نکته آخر؛ شاید بعضی ها برایشان این سؤال مطرح شود که جایگاه عشق کجاست؟

بهتر است اول معنی عشق را مشخص کنیم. عشق یک هیجان پایدار و درست است که بر اثر شناخت شکل می گیرد. احساس های ظاهری نمی توانند معنی عشق بخود بگیرند. بدین جهت معتقد هستیم عشق در طول زندگی و بر پایه شناخت شکل می گیرد و آنچه در دوران قبل از ازدواج رخ می دهد، عشق واقعی و رشد دهنده نیست. بلکه حالتی سطحی از عشق و بیشتر علاقه مندی است.

عشق هایی که فاقد شناختند، عشق واقعی نیستند. عشق کاذب اند. عشق های کاذب سطحی و بیشتر جنبه ظاهری داشته و کورکننده هستند. چون فرد خطا را می بیند ولی باور نمی کند. ضعف را می بیند ولی توجیه می کند!

در عشق واقعی رفتار عاشق حالت توجیهی ندارد و کور کورانه نیست. عشق واقعی با شناخت شکل می گیرد و با شناخت بیشتر، عمق می یابد.

پس تلاش کنید اول خودتان را بشناسید و بعد همسان و هم کفو خود را بیابید.



## سیگار

سیگار رایج ترین ماده مصرفی اعتیادآور جهان است که علت آن وجود نیکوتین در توتون است که اعتیادآور می باشد. البته عوارض اصلی سیگار مربوط به نیکوتین نیست. بلکه عمدتاً در دود حاصل از سوختن توتون یافت می شود. لازم به یادآوری است که عوارض بیان شده برای سیگار در حالتی شدیدتر برای قلیان نیز وجود دارد.

\* بالا رفتن احتمال اعتیاد به مصرف سیگار (تحقیقات نشان داده است کسانی که در نوجوانی یا جوانی به طور مرتب سیگار می کشند، مصرف را در دوران بزرگسالی نیز ادامه می دهند. اکثر افراد بزرگسالی که در حال حاضر سیگار می کشند، مصرف خود را در نوجوانی شروع کرده اند)

\* مصرف سیگار می تواند از رشد طبیعی ریه جلوگیری کند و آن را با کندی مواجه کند و این به معنای کاهش حجم اکسیژن در دسترس برای عضلات است.

\* جوانانی که مرتباً سیگار مصرف می کنند، بیشتر دچار بیماری های تنفسی می شوند.

\* نوجوانانی که سیگار مصرف می کنند، ۲/۵ برابر بیشتر از آنهایی که سیگار نمی کشند به دلیل مشکلات عاطفی و روانی به پزشک مراجعه می کنند.

\* وقتی سیگار کشیده می شود تمام منواکسید کربن، ۹۰ درصد نیکوتین و ۷۰ درصد قطران (قیر) موجود در آن در ریه باقی می ماند.

\* علاوه بر موارد فوق، سیگار در نوجوانی اولین ماده ای است که توسط نوجوانان مصرف کننده مشروب و سایر مواد، مصرف شده است.



## اثرات بلندمدت استفاده از حشیش:

- احتمال ابتلا به آسم و برونشیت
- از آنجا که حشیش تا چهار هفته در بدن باقی می ماند، سبب کاهش سرعت پردازش اطلاعات و افت عملکرد می شود.
- افزایش احتمال ابتلا به بیماری های شدید روانی تا دو برابر
- ابتلا به بیماری های ریوی؛ مثل سرطان ریه
- کاهش سطح هورمون تستوسترون در مردان
- افزایش سطح هورمون تستوسترون در زنان
- کاهش مقدار اسپرم ها در مردان
- افزایش خطر ناباروری در زنان
- ایجاد وابستگی عاطفی و روانی و نیاز به افزایش مصرف برای رسیدن به حالت نشئگی اولیه

## اثرات مصرف سیگار

- افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان ریه، دهان، حلق، حنجره، مری، مثانه، پانکراس، دهانه رحم
- برونشیت و بیماری های مزمن تنفسی
- افزایش احتمال خطر بیماری های کرونر قلبی، فشار خون بالا، سکته مغزی، خونریزی مغزی، سرطان خون، آب مروارید چشم، بیماری های غده تیروئید، سقط جنین، یائسگی زودرس، پوکی استخوان و بیماری های پوستی

## اثرات کوتاه مدت استفاده از حشیش

- افزایش فشارخون و افزایش احتمال غش کردن
- حالت خواب آلودگی و احساس گرسنگی زیاد
- ناتوانی در تعقیب زمان و اختلال در حافظه کوتاه مدت
- کاهش توانایی هایی که نیاز به تمرکز و هماهنگی حواس دارند مثل رانندگی
- تشدید فعالیت و افزایش ضربان قلب
- احتمال بروز عوارض قلبی برای افرادی که از بیماریهای قلبی رنج می برند
- قرمز شدن چشمها، بر اثر پر خون شدن بافت های آن
- کاهش بازدارندگی اجتماعی در رفتار و بی قید شدن
- ایجاد بدگمانی و سوءظن، توهم و اضطراب شدید

## حشیش

حشیش از گیاه شاهدانه تهیه می شود و خلاف تصور معمول، اعتیاد روانی آن بسیار قوی تر است. به برگ این ماده گراس یا ماری جوانا و به صمغ آن حشیش می گویند. که تا ده برابر قوی تر از برگ آن است. این ماده هیچ نقشی در تقویت حافظه و تمرکز ندارد.

سیگار  
قلیان

با آرزوی سلامتی شما دوستان عزیز

## حقایق درباره قلیان

- دود حاصل از سوختن تنباکوی قلیان حاوی مقدار زیادی مواد سمی است که مصرف این مواد عامل مهمی در بروز سرطان ریه و بیماری های قلبی و عروقی است.
- در هر بار مصرف قلیان دود بسیار زیادی در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار وارد بدن می شود و میزان نیکوتین دریافتی به اندازه ای است که ایجاد اعتیاد می کند.
- خطر انتقال بیماری های عفونی و بیماری های واگیر و هپاتیت ب از طریق دهان و دستان آلوده همچون سل، به دلیل استفاده مشترک افراد از قلیان وجود دارد.
- بر اساس بررسی های انجام شده توسط معاونت سلامت و دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات، هر فرد مصرف کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده، معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر، دود دریافت می کند.
- مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست، بلکه بعضی مواد خطرناک از جمله قیر یا دوده (سرطان زا)، مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجاد کننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.
- در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسید کربن است.
- دود حاصل از تنباکو، حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان است. این مواد توسط آب تصفیه نمی شوند.
- تنباکوهای میوه ای نیز دارای تار و مواد سرطان زا هستند.

## داستانک



پادشاهی، حکیم شهرش را فرا خواند و از او خواست جمله ای برایش بنویسد که در همه ی لحظات آرامش بخش و تسلی روحش باشد. حکیم انگشتر پادشاه را خواست و نوشته ای درون آن قرار داد و با او شرط کرد فقط زمانی آن را باز کند که احساس کرده آن نیازمند است. چندی بعد جنگی میان آن شهر و شهر همسایه در گرفت. جنگی سخت که باید به دشواری از پس آن بر می آمدند. متأسفانه جنگ رو به شکست می رفت و پادشاه خسته و درمانده در بالای تپه ای به دام افتاد و در اوج ناامیدی به یاد انگشترش افتاد و آن را گشود و دید که در آن نوشته است: **این نیز بگذرد.**

با خواندن این جمله پادشاه جان تازه ای گرفت و به نبرد ادامه داد و سربلند و پیروز از جنگ بیرون آمد. زمان بازگشت به شهرش مردم جشنی برایش برپا کردند و او را غرق در شادی و سرور کردند. پادشاه در پوست خود نمی گنجید و در همین حال احساس بزرگی و غرور او را فرا گرفته بود، باز به یاد انگشتر افتاد که در آن نوشته شده بود: **این نیز بگذرد.**

## مسابقه از مطالب شماره ۳۱۵

- الف- کدامیک از عوامل زیر سبب کاهش تمرکز حواس می گردد؟  
 ۱- عدم علاقه ۲- دزدگی ۳- خیال پردازی و حواس پرتی ۴- همه موارد  
 ب- نام هورمون شادی آور کدام است؟  
 ۱- هورمون سروتونین ۲- ملاتونین ۳- آدرنالین ۴- نورآدرنالین  
 ج- کدامیک از موارد زیر از علل اختلالات خلقی فصلی در پاییز و زمستان نمی باشد؟  
 ۱- افسردگی ۲- امید نداشتن ۳- کاهش انرژی ۴- کم خوابیدن

جواب سؤالات را به صورت یک عدد ۳ رقمی به شماره

۳۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک بزنید

ضمنائش بر روی سایت [moshavereh.iust.ac.ir](http://moshavereh.iust.ac.ir) قرار دارد.



برندگان مسابقه شماره ۲۹،۳۰



مهدی خاکشوری

جایزه: کارت هدیه ۲۰۰ هزار ریالی

سعید رحمانی

فرزانه رحیمی

زهرا امینی

حکیمه برقی زنجانی

**پیلر آشنا**

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت ایران  
 مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل  
 سردبیر: نیلوفر امیر زاهدی  
 گرافیکست و صفحه آرا: شیرین جودکی  
 همکاران این شماره به ترتیب مقاله:  
 مقاله شماره ۱: تسرین مصباح  
 مقاله شماره ۲: ناصر امینی صدر  
 مقاله شماره ۳: دکتر فرهاد طارمیان  
 مشاور قاصدک: معصومه ندایی  
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه  
 نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان پانزده خرداد، طبقه سوم  
 تلفن تماس: ۷۷۲۴۰۳۹۲-۳  
 ۷۷۲۴۰۳۹۲-۲۴۱۵-۲۴۱۱  
<http://moshavereh.iust.ac.ir>  
 email: moshavereh@iust.ac.ir

## معرفی کتاب



هیجان یک پدیده اساسی کارکرد انسان است که به صورت مراکز مشاوره بهنجار دارای ارزش سازگارانه ای برای افزایش اثربخشی ما در پیگیری اهداف می باشد. همه ما هیجان های مختلفی را تجربه می کنیم و تلاش می کنیم از طریق روش های اثربخش و غیر اثربخش با آنها مقابله کنیم. مسئله واقعی، تجربه هیجان ها نیست. بلکه توانایی ما در بازشناسی، پذیرش و در صورت امکان، پیگیری کارکرد معمول خود، مسأله اصلی می باشد. این کتاب به سفارش دبیرخانه

منطقه یک مراکز مشاوره دانشگاه های وزارت علوم توسط آقای دکتر حسن حمیدپور و همکاران فرهیخته شان ترجمه شده و در اختیار شما عزیزان قرار داده شده است.

**نام کتاب: تکنیک های نظم بخشی هیجانی**  
**تألیف: مک کی، جفری وود، جفری برنتلی**  
**انتشارات: مرکز مشاوره دانشگاه تهران**

## تألیف

**سؤال: چگونه می توانم در کلاس یادداشت برداری مناسبی انجام دهم؟**

جواب: بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری های دقیق در کلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیه جزوه نباشد به شما کمک می کند که تمرکز، توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای اینکه بتوانید یادداشت برداری های مؤثر و مفیدتری داشته باشید:

- ۱- کلمه به کلمه یادداشت برداری نکنید.
- ۲- نکات اساسی و مهم را یادداشت کنید.
- ۳- مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید.
- ۴- از نمادها و علائم استفاده کنید تا عقب نمانید. مثلاً به جای مساوی از = و به جای بزرگتر یا کوچکتر از < و > استفاده کنید.
- ۵- زمانی که پاراگرافی را می خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است. کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن. یادداشت های خود را به طور مرتب و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده اند مشخص می شود.