



مجلس شورای اسلامی ایران
مرکز مشاوره دانشجویی

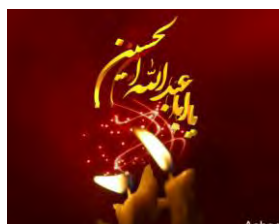
۳۳ و ۳۴

دانشجو

پیام آشنا

نشریه روانشناختی، پزشکی و اجتماعی

شماره ۳۳ و ۳۴ / سال پنجم / آذر و دی ماه ۱۳۹۱



اربعین حسینی

بزرگترین انگیزه قیام امام حسین علیه السلام مسئله امر به معروف و نهی از منکر است که این دو از مهمترین ارکان دین است و امام علیه السلام در درجه اول مسئول اجراء این امر مهم اسلامی است. چنانکه در وصیت به برادرش محمد بن حنفیه اعلان فرمود: قیام من بر مبنای تمایلات نفسانی نیست، من به منظور طغیان و فساد و تباهی و ستم خروج نمی کنم بلکه انگیزه ام اصلاح امت جدم رسول خدا است و مقصود و منظورم امر به معروف و نهی از منکر است. چون بنی امیه این دو رکن بزرگ و مهم اسلامی را متزلزل ساخته بودند که نه تنها امر به معروف و نهی از منکر متروک گشته بود، بلکه معروف، منکر و معروف تلقی می شد و امام علیه السلام در این مسیر مکرر به این حقیقت اشاره فرمود که اولین بار در سخنرانی حضرت در منزل ذی حسم و برخورد با حر و سپاهیان فرمود که مگر نمی بینید که به حق عمل نمی شود و از باطل جلوگیری نمی شود. مؤمن باید برای اجرا این مهم مشتاق دیدار پروردگارش باشد. لذا امام حسین علیه السلام به میدان جهاد قدم نهاد تا این اساس و پایه مهم اسلامی را استوار سازد و اسلام محکم و مستحکم بماند.

اربعین بیستم ماه صفر است که چهل روز بعد از روز عاشورا است. مسلمانان شیعه در این روز مراسم سوگواری به یاد حسین بن علی، نوه پیغمبر اسلام و ۷۲ تن از یارانش را که در روز عاشورا به دست لشکریان یزید کشته شدند، برگزار می کنند. همه ساله در اربعین حسینی شیعیان دنیا در کربلا محل دفن امام حسین و یارانش جمع می شوند و به عزاداری می پردازند.

در این شماره می خوانید...

مناسبت های این ماه

عزت نفس

حکایت های شیرین

جنس مخالف

نزاع منصفانه

معرفی کتاب

تزیاک

قاصدک

مسابقه

مناسبت های این ماه

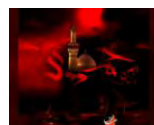


اربعین سید و سالار شهیدان را به تمامی مسلمانان جهان

تسلیت عرض می نمایم.

رحلت پیامبر اکرم را تسلیت عرض می نمایم.

شهادت حضرت امام رضا (ع) را تسلیت عرض می نمایم.



پاسفکوی شما

با امور غیر منطقی مبارزه کنید: «خوب، او اخم آلود است. اما من علتش را نمی‌دانم. احتمالاً ارتباطی به من ندارد باید از او بپرسم».

واقع‌گرا باشید: «آره» آزاردهنده است. خوب در اینجا هم در مصاحبه برای کار رد شدم. چون فرد منضبط و دقیق هستم حتماً کار خوبی را پیدا خواهیم کرد.



گام دوم: تمرین پرورش خود سرپوش گذاردن بر ندای درونی انتقادگر، اولین قدم مهم است، اما کافی نیست. از آنجایی که بخشی از عزت نفس ما، به رفتاری که دیگران در گذشته با ما داشته‌اند مربوط می‌شود. دومین قدم به سوی عزت نفس سالم، آن است که با خودتان به عنوان یک فرد ارزشمند رفتار کنید. با پرورش و اهمیت دادن به خود به شیوه‌ای نشان دهید که ارزشمند، با کفایت، لایق و دوست داشتنی هستید و این چنین با تجارب یا پیامهای منفی گذشته مبارزه کنید. پرورش خود از بخش‌های گوناگونی تشکیل می‌شود:

- ✚ مراقبت‌های اولیه را نسبت به خود اعمال نمائید. به مقدار کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید، مرتب ورزش کنید، در رعایت بهداشت کوشا باشید و الی آخر.
- ✚ برای خودتان برنامه‌های تفریحی و آرامش دهنده ترتیب دهید. می‌توانید به سینما بروید، خواب نیمروزی داشته باشید، به ماساژ بروید، گلکاری و باغبانی کنید. با هر چیزی که برایتان لذتبخش است، به خود آرامش دهید.
- ✚ خود را برای موفقیت‌هایتان تشویق کنید. مثلاً شما می‌توانید به خاطر نمره خوبی که گرفته‌اید، یک شب به خود مرخصی دهید و جشنی برپا دارید. با خانواده خود بیرون بروید و به خاطر تماس تلفنی که برایتان بسیار مشکل بوده ولی انجام داده‌اید، خود را تحسین کنید.

عزت نفس

ادامه شماره قبل...

تعمیم غیر واقع‌گراانه

در امتحانم، نمره رد گرفتم. من در این کلاس هیچ چیز نمی‌فهمم. من آدم کودنی هستم چه کسی را گول می‌زنم؟ نباید به این کلاس می‌رفتم. من احمقم و در دانشکده جایی ندارم.

پاسفکوی شما

اطمینان دهنده باشید: خوب واقعاً کارم را دوست دارم، شاید کامل نبود اما من روی آن مطلب خیلی خوب کار کرده بودم و کارم را خوب انجام دادم. به خود افتخار می‌کنم. این یک موفقیت بزرگ بود.

صریح باشید: من تنها در همین امتحان ضعیف کار کردم، در صورتی که همه تکالیف منزل را خوب انجام داده‌ام. در این درس نکته‌ای وجود دارد که کمتر از چیزی که می‌پنداشتیم، درکش کرده‌ام ولی می‌توانم روی جزوه‌ها و مواد درسی کار کنم چرا که من در موارد دیگری نیز که به همین دشواری بوده‌اند! خوب بوده‌ام.



ندای درونی منتقد

در جستجوی امور غیر منطقی است: «او اخم آلود است. اگر چه چیزی نگفت، ولی می‌دانم این بدان معناست که او مرا دوست ندارد».

فاجعه می‌سازد: «آن شرکت درخواست مرا نپذیرفت. چقدر سرافکنده و تحقیر شدم. هرگز موفق به پیدا کردن کار نخواهم شد. همیشه بیکار خواهم بود».

توانایی‌ها و کامیابی‌های خویش را به خود یادآوری کنید. یک روش آن است که فهرستی از چیزهایی که برای خود دوست دارید. تهیه کنید، یا یک پرونده «موفقیت» برای خود ترتیب دهید که نامه‌های مثبت، تشویق نامه‌ها، مدارک یا تقدیر نامه‌ها را در آن نگهداری کنید. موفقیت‌هایی را که سبب افتخار شما هستند، نشانه‌هایی که همیشه در معرض دیدتان باشد، یادآور شوید.



هنگامی که مطابق با انتظاراتتان عمل نکرده‌اید خود را ببخشید چنانچه به پرورش خود عادت نداشته باشید، این عمل به نظر سخت و دشوار می‌نماید. از خود انتقاد نکنید. وقتی کاری را کاملاً صحیح انجام ن داده‌اید، آن ندای درونی را به یاد داشته باشید! خود را متعالی بدانید حتی وقتی احساس می‌کنید، استحقاق آن را ندارید. چنین «وانمود کنید» تا همان‌گونه «رخ دهد»، وقتی احساس متعالی بودن و خوب بودن را به خود القاء می‌کنید، بتدریج آنرا باور خواهید نمود.

گام سوم: از دیگران یاری بخواهید غالباً، یاری طلبیدن از دیگران، مهمترین و نیز دشوارترین قدم به سوی تقویت عزت نفس است. افرادی که دارای عزت نفس پائین هستند. به دلیل احساس عدم لیاقت نمی‌توانند از دیگران طلب کمک نمایند. اما از آنجایی که عزت نفس پایین، غالباً حاصل نحوه برخوردی است که دیگران در گذشته با شما داشته‌اند، جهت مبارزه با پیامدهای انتقادی، که خود حاصل از تجارب منفی گذشته‌اند، نیازمند کمک دیگران خواهید بود. در اینجا چند روش جهت کمک طلبیدن از دیگران آورده شده است:

از دوستان طلب حمایت کنید.

از دوستانتان بپرسید از چه ویژگی شما خوششان می‌آید یا فکر می‌کنند شما در آن مورد دارای قوت هستید.

از کسی که به شما اهمیت می‌دهد، بخواهید که برای مدت کوتاهی به شما گوش فرا دهد، بدون آنکه سعی داشته باشد چیزی را «اصلاح» کند.

برای در آغوش گرفتن دوستان مشتاق باشید. از معلمان و دیگر یاری دهندگان کمک بخواهید. اگر در زمینه‌های مشخصی اعتماد به نفس پائین دارید، در کلاس‌ها شرکت کنید و یا فعالیت‌های تازه‌ای را پیش بگیرید تا حس رقابت را در شما افزایش دهد. (برای مثال شرکت در کلاسهای ریاضی، ورزشی، کلاسهای شنا و ...)

چنانچه مشکل درسی دارید، نزد استادان یا مشاوران بروید و از آنها بخواهید در این امور، کمکتان کنند به یاد داشته باشید! آنها حضور دارند تا به یادگیری شما کمک کنند!



با یک درمانگر یا مشاور صحبت کنید. گاه، غلبه بر عزت نفس پائین چنان رنج آور و یا مشکل به نظر می‌رسد، که نیاز به کمک حرفه‌ای درمانگر یا مشاور روانشناس پیش می‌آید. صحبت با یک مشاور روش خوبی جهت آشنایی بیشتر با جنبه‌های عزت نفس شماست و منجر به بالا رفتن آن می‌شود.

حکایت‌های شیرین

مرد پیشگوئی را خواستند به دار بیاورند. این مرد طالع مردم را می‌دید و برای آنها از آینده‌شان خبر می‌داد. یکی از میان جمعیت پرسید: ای مرد! تو که طالع هرکس را می‌دید و پیشگوئی می‌کردی چرا آینده فوت را ندیده بودی؟

مرد طالع بین گفت: بله در طالعم بود که به جای بلند می‌رسم. فکر کردم که مقامم بالاتر می‌رود ولی نمی‌دانستم که این جای بلند بالای دار (است)!

نامیده‌است و این نوع رابطه را مانع شکوفایی بشر معرفی کرده است. افراط و تفریط و پیروی نکردن از توصیه‌های عقل و شرع در ایجاد ارتباط با جنس مخالف، نه تنها در مسیر ارضای این نیاز، مانع ایجاد می‌کند، بلکه تأثیرات مخربی در دیگر زمینه‌های زندگی انسان ایجاد می‌کند. اگر می‌پرسید پس چرا در وجود ما غریزه و نیازی قرار داده شده است که آنقدر باید مهار شود؟ و در صورت عدم مهار در دسر ساز است؟



در جوابتان باید گفت: خیلی چیزها در ما گذاشته شده است ولی ما باید به کمک عقل استفاده صحیح و معتدل از آن را یاد بگیریم مثلاً در ما قوه خشم و غضب هم گذاشته شده است آیا باید با همه با عصبانیت و خشم رفتار کنیم یا باید عصبانیت و خشم را در جای خود استفاده کنیم (قوای دیگر در انسان مشمول همین موضوع در بکارگیری است). بنابراین داشتن رابطه امری طبیعی و خدادادی است ولی باید برای ارتباط با جنس مخالف حد و مرزی را مشخص نمود و از حریم مرزی منطبق با اصول اخلاقی و انسانی خارج نشد. دوستی با غیر همجنس به دلایل مختلفی رخ میدهد، که ذیلاً به معرفی و توضیح آنها پرداخته می‌شود.



وعده ازدواج

یکی از بهانه‌های ارتباط بین پسران و دختران وعده ازدواج از ناحیه پسر است که اگر واقعاً چنین باشد ایرادی ندارد، اما متأسفانه چنین نیست، بلکه معمولاً با این وعده، پسران به راحتی با دختران ارتباط پیدا می‌کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مسئله «ازدواج» با یکدیگر رفاقت کرده، سعی می‌کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده کنند، اما حقیقت امر این است که این وعده‌ها در حدّ خیال باقی می‌مانند و به دلایل مختلف جامه عمل نمی‌پوشند.



جنس مخالف

ارتباط دختر و پسر

رشد شخصیت جریانی مرحله‌ای و پیوسته است، به عبارت دیگر مراحل رشد جدا از هم نیستند بلکه مانند یک خطی از یک نقطه (دوره جنینی) شروع و بدون تمایز تا مرگ ادامه می‌یابد. ارتباط از جمله مباحثی است که در تمام مراحل رشد روانی-شخصیتی انسان مطرح می‌باشد، بنابراین یکی از نیازهای اساسی زندگی انسان، تعامل و ارتباط با دیگران است. انسان در طول رشد خود، پیوسته برای بقا و پیشرفت خویش، محتاج ارتباط با دیگران است که بین این امر با سلامت رابطه‌ای نزدیک وجود دارد. تمام انسان‌ها به دنبال یافتن کسانی هستند که با آن‌ها احساس آرامش کنند و از بودن با آن‌ها و در کنارشان لذت ببرند. لاجرم، در بین ارتباطات انسانی، از ارتباط بین زن و مرد مفری نیست اما این نیاز و انگیزه طبیعی می‌باید در بستر مناسب خود ایجاد و رشد و کنترل و هدایت یابد. از نیازهای طبیعی انسان وقتی که به سن نوجوانی و بلوغ می‌رسد، رابطه با جنس مخالف است. اصل وجود این نیاز و احساس طبیعی، در همه انسان‌ها نهاده شده تا پسر و دختر انگیزه‌ی لازم را برای تشکیل زندگی مشترک داشته باشند، اما این رابطه باید تحت ضابطه، نظم و قانون و شرایط خاص خود باشد. از آنجایی که خالق تمام موجودات هستی، وجود مطلق الهی است همین خالق مطلق برای راهنمایی انسانها، کتابی بی‌بدیل به نام قرآن نازل کرده‌است و با علم به مخلوق خود راهنمایی لازم برای رشد و شکوفایی‌اش را داده‌است و بدیهی است که دیگران حق قانون‌گذاری بر خلاف آن (کتاب الهی) را ندارد، زیرا فقط سازنده می‌داند که چه ساخته و تنها اوست که به تمام زوایا و ابعاد مخلوق خود آگاه است و راه بهره‌گیری صحیح و موانع رشد آن را می‌داند: «أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ» (سوره ملک، آیه ۱۴). یکی از مسائلی که خالق و سازنده هستی از آن بعنوان عمل تباه و مخرب نام برده، دوستی‌های پنهانی و غیر ضروری بین زنان و مردان است که در قرآن مجید (آیه ۵ سوره مائده) اینها را اخدان

از این طریق دنبال می‌کنند معمولاً حاصل نمی‌شود، زیرا: دو فردی به هم پناه آورده‌اند که خود دارای خلاء عاطفی هستند، به عبارت دیگر چون هر دو به دنبال کسب محبت، گوش شنوا و حلال مشکل می‌گردند نمیتوانند در چنین شرایطی به هم کمک کنند و متأسفانه این نوع ارتباط پس از مدتی همراه با یک سرخوردگی از هم پاشیده میشود.



انسان، هرگز بی‌ارتباط با دیگران زندگی نکرده‌است و ارتباطات انسانی، هیچ‌گاه قطع نشده‌است؛ زیرا برای آدمی، ارتباط با هم‌نوع یک ضرورت است. ولی آنچه ماهیت و محتوی ارتباط را می‌سازد اهداف و اغراض ما است. بدین سبب ارتباط‌ها نباید با همدیگر همپوشی و تداخل نمایند؛ مثلاً در ضمن ارتباط آموزش در دوره دانشجویی نباید، حواس شما متوجه مطالب دیگر شود، چون موجب افت کیفیت آموزش می‌شود. بنابراین هر ارتباط دیگری غیر از ارتباط آموزشی، فقط یک عامل مزاحم است و باید آنها را از مسیر زندگی دانشجویی خود کاهش داده یا حذف کنید تا بتوانید به اهداف علمی و معرفتی خود نایل آید. ارتباط‌های غیر ضروری و خارج از نیازهای آموزشی با جنس مخالف، یک عامل مزاحم است که در اولین گام، سطح تمرکز شما را کاهش می‌دهد. کافی است یک پیام غیرآموزشی از جنس مخالف نظر شما را به خود جلب نماید تا ساعت‌ها فکر و ذهن شما را به خود مشغول سازد. از دیدگاه روان‌شناختی در یک ارتباط چند عامل مطرح می‌شوند:

- دهنده پیام
- گیرنده پیام
- محتوای پیام
- کانال
- رسانه

از بین این امور، بیشترین تأثیر و تعیین کنندگی را مؤلفه سوم یعنی محتوای پیام دارد. آن چه یک ارتباط را از دیگر ارتباط‌ها متمایز می‌سازد، محتوای پیام است. حال مسئله این است که در ارتباط دوستی با جنس مخالف، چه نوع پیامی مبادله می‌گردد که

بنابراین، وجود فکر ازدواج در بین دختران و پسران تنها نوعی ساز و کار دفاعی برای ایجاد رضایت خاطر و رهایی از اضطرابی است که در نتیجه عمل برخلاف قواعد و هنجارهای خانواده و جامعه صورت می‌گیرد. بهترین روش ایجاد ارتباط، در پرتو اصول دینی است که خانواده پسر از خانواده دختر خواستگاری کند و تحت نظارت والدین تحقیقات ادامه یابند و از خصوصیات همدیگر مطلع شوند. آمار بیانگر صرفاً ۱۰ درصد موفقیت و نائل شدن این موضوع به ازدواج است.

انگیزه جنسی

از انگیزه‌های دیگر ارتباط دختر و پسر بهره‌بری جنسی است. طبق آمار هدف اصلی ارتباط در پسران بیشتر جنبه جنسی دارد و در دخترها بیشتر جنبه عاطفی دارد.

توهم قدرت و جاذبه

یکی دیگر از انگیزه‌های دوستی با جنس مخالف این است که پسران داشتن دوست دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می‌کنند و دختران نیز داشتن یک دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود به حساب می‌آورند. اما طول نمی‌کشد که پی خواهند برد این قدرت‌نمایی و جاذبه ارائه شده به قیمت از دست دادن بسیاری از جاذبه‌ها و قدرت‌های اجتماعی و شخصیتی دیگر تمام شده، در نتیجه، دوستی‌ها به پایان می‌رسند و حسرت از دست دادن شرافت و ارزشمندی خویش، دنیایی از تعارض را در درون دختر و پسر باقی می‌گذارد.



پناه جویی به یکدیگر

دختران و پسرانی که مورد بی‌محبتی در خانواده قرار می‌گیرند و از وضعیت روانی و اجتماعی خویش ناراضی هستند و در این زمینه، خود را سرگردان و آشفته می‌یابند، از طریق برقراری روابط پنهان با جنس مخالف، درصدد کسب رضایت و یا به عبارت دیگر، به دنبال یافتن شرایطی هستند که برای آن‌ها اطمینان خاطر و رضایتمندی بیشتری فراهم کند و در واقع پناهگاهی برای جبران کمبود محبت خود فراهم سازند اما اطمینان خاطری که دختران و پسران



برفرد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل

که این شیوه صحیح برخورد با جنس مخالف است. در این شیوه، دختران و پسران به محض دیدن یکدیگر خود را نمی‌بازند و هیجان زده نمی‌شوند. اینان یک نگاه و یک کلام از جنس مخالف را به عشق تعبیر نمی‌کنند و آن را در ذهن خود و در رؤیاهای خویش نمی‌پرورانند؛ بلکه در برخوردهای ارتباطی بسیار با وقار و متانت برخورد می‌کنند، وقار مصونیتی است تا نا محرمان و سود جویان به حریم شما نیابند. بی‌اعتنائی، فاصله گرفتن، حریم و فضای شخصی برای خود قائل شدن از جلوه‌های رفتاری مطلوب با جنس مخالف است.

برفرد احساسی و هیجان زده

این رفتار بر اثر عدم شناخت صحیح از جنس مخالف است و معمولاً یک ابراز محبت ساده را نشانه عشقی عمیق می‌دانند و هیجان زده می‌شوند که معمولاً در دختران چنین واکنشی بیش از پسران به چشم می‌خورد.



برفرد آموزشی

محیط آموزشی بدون ارتباط آموزشی نیست و طرف دوم این ارتباط، همیشه از جنس شما نیست. شاید شما در برخی اوقات مجبور به برقراری ارتباط با جنس مخالف شوید؛ در این صورت، یقیناً از محدوده پیام آموزشی تجاوز نکنید و فقط به مبادله همین نوع پیام اکتفا کنید. بنابراین به برخی از تأثیرات مثبت و اندک این ارتباط دل خوش نکنید و بدانید که انسان‌های پشیمان اندک اندک به خط قرمز رسیدند و از آن عبور کردند. اگر شما یک قدم جلو بگذارید، باید تا ده قدم از ارزش‌های خود عقب نشینی کنید. جاذبه طبیعی و زیستی دختر و پسر، به ویژه در سنین جوانی، زمینه انحراف ارتباط‌های انسانی را فراهم می‌سازد. در محیط آموزشی هم نباید از آفات که در جاذبه‌های زیستی ریشه دارد، غفلت کنید.

آن را ارتباط دوستی با جنس مخالف می‌گویند؟ چرا ارتباط با استاد در کلاس درس را ارتباط دوستی نمی‌گویند؟ آیا چیزی جز محتوا و پیام مبادله شده، می‌تواند نقش مؤثر و تعیین کننده‌ای داشته باشد؟ اینک باید مشخص کنیم که در ارتباط دوستی با جنس مخالف، محتوا و پیام مبادله شده چیست که آن را از دیگر ارتباط‌ها، متمایز می‌سازد؟ آن چیزی که در ارتباط با جنس مخالف مبادله می‌شود، محبت و احساس عشق است؛ محبتی که یک همجنس از ارائه آن ناتوان است. از این رو به سراغ جنس مخالف می‌رویم؛



پس محبت از نوع جنسیتی است. اما چون قواعد این ارتباط مشخص نشده نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود. در ارتباط دوستی با جنس مخالف، آن چه در معرض خسارت و ضرر (و یا بهتر بگوییم تهدید) قرار می‌گیرد، صرفاً مال، سرمایه و تحصیل دانش نیست؛ بلکه آبرو و پاکی است که اگر از کف رود، هرگز جبران پذیر نیست. آیا انسان عاقل حاضر است که در یک ارتباط دوستی فاقد تعهد لازم الاجرا و غیر قابل نقض، حیثیت خود را در معرض آسیب و خطر قرار دهد؟ اگر این ضرر رخ داد، چه کسی آن را جبران خواهد کرد و آیا آبروی بر باد رفته، قابل برگشت است؟ بنابراین، از دیدگاه روان‌شناختی نیز چون ارتباط دوستی با جنس مخالف فاقد شرایط یک ارتباط سالم می‌باشد و ویژگی‌های لازم در مؤلفه‌های آن رعایت نشده است، یک ارتباط شکست خورده و مقرون به آسیب می‌باشد و تا زمانی که به یک تعهد طرفینی همراه با رعایت آداب و شرایط منتهی شود، باید از آن سخت اجتناب کرد. **پس نحوه رفتار**

ما با جنس مخالف چگونه باید باشد!

به طور کلی چند روش برخورد وجود دارد که به بخشی از آنها اشاره می‌شود:



نزاع مضمانه



شما چه نوع نزاع کننده ای هستید؟

آیا شما از دعوا به هر قیمتی خودداری می کنید؟ آیا شما احساس می کنید که هر گونه انتقاد یا اختلاف نظر نوعی حمله به شماست؟ آیا شما به کسی صدمه می زنید و بعد پشیمان می شوید؟ آیا شما زمانی که دعوا پیش می آید احساس می کنید غیر قابل کنترل هستید؟ آیا شما وقتی عصبانی می شوید، عقب نشینی می کنید و ساکت می شوید؟ آیا شما ناراحتی ها را از گذشته های دور در خود جمع می کنید؟

گاه، بیشتر ما مرتکب اعمال بالا می شویم. زیرا در اکثر ارتباطات انسانی دعوا به طور اجتناب ناپذیری رخ می دهد و برای بسیاری از ما ناراحتی های جدی ایجاد می کند. اگر با مسئله دعوا با شکل مناسبی برخورد کنیم نمی تواند واقعاً روابط را استحکام و درک ما را از یکدیگر بهبود بخشد، اما هر گاه به شکل نادرستی با آن مواجه شویم می تواند دوستی ها را از بین ببرد و به روابط بین شما و دیگران خاتمه دهد و دشمنی ها را بیشتر و طولانی تر گرداند.

چه عواملی باعث دعوا می شود؟

زمانی دعوا اتفاق می افتد که افراد، اعم از دوستان، اعضای خانواده، همکاران یا همسر درباره تصورات، تمایلات، افکار یا ارزش هایشان اختلاف نظر داشته باشند. این اختلافات می تواند از موارد پیش پا افتاده مانند این که چه کسی زباله را بیرون از منزل می برد تا اختلافات مهمی که به قلب باورها و علائق اساسی ما ضربه می زند در نوسان باشد. صرف نظر از موضوع مورد اختلاف، دعوا اغلب احساساتی نیرومند برمی انگیزد.

خشم و نزاع



اختلافات می توانند در مردم به احساس خشم یا صدمه بیانجامد و در نزد بسیاری احساس صدمه نوعی آسیب پذیری تلقی میشود. به طور کلی، افراد وقتی صدمه ببینند، کمتر می توانند خود را کنترل کنند آن ها ممکن است خشمگین شدن را به منزله راهی

برای آسیب پذیری کمتر با قدرت بیشتر برگزینند، احساس خشم، اگر به نحوی سازنده با آن برخورد شود، الزاماً مشکل به شمار نخواهد آمد. با این حال، مشکلات همراه خشم اغلب با عقاید عامه تشدید می شوند؛ عقایدی که الزاماً حقیقت ندارند. در ذهن بسیاری از مردم این پیام پدیده جا افتاده که عصبانی شدن یعنی از دست دادن کنترل شخصی یا انجام دادن اعمال بچگانه یا بسیاری دیگر بر این باورند که خشم همان خشونت است. ولی حقیقت این است که خشم احساس طبیعی انسانی است و به اندازه احساس خوشی، شادی و غم، طبیعی و سالم است.

سبک های نزاع

افراد جوشی، افراد خودخور یا بین این دو

چون بسیاری از افراد هرگز یاد نگرفته اند که به شکل سازنده ای از عهده خشم برآیند، در بین مردم این حالت "جوشی" بسیار شایع است. این افراد بسادگی عصبانی می شوند و آن را ابراز می دارند. فرد خودخور ناراحتی ها را در خود انبار می کند و آنها را مستقیم ابراز نمی دارد. فرد خودخور از لحاظ روحی در تب و تاب می سوزد و خشم خود را به روشهای منفی نشان می دهد. احساسات آن را در قالب کلمات و نه عمل، بیان کنید. بیان صریح و صادقانه آنچه احساس می کنید، حاکی از نیرومندی مهارت ارتباطی شماست.

نزاع منصفانه راهی است برای اداره مؤثر نزاع و احساسات همبسته با آن. در دعوی منصفانه نیاز است که دستورالعملهای اساسی را دنبال کنید. و از اینکه در اختلافات خود جبهه گیری کنید یا حالت مخرب داشته باشید، بپرهیزید. ممکن است وقتی احساس می کنید دیدگاه طرف مقابل احمقانه، نامعقول و به شکل واضحی ناعادلانه است شاید حفظ آرامش برای شما دشوار باشد ولی به یاد بسپارید او هم چه بسا همین عقیده را درباره شما داشته باشد. آرامش خود را حفظ کنید. سعی نکنید واکنش شدید نشان دهید تا اوضاع را وخیم کنید. با حفظ آرامش احتمال بیشتری وجود دارد که دیگری دیدگاه شما را نیز در نظر بگیرد. اگر احساس می کنید آن قدر خشمگین یا آزرده هستید که ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، بگذارید زمان سپری شود، کاری انجام دهید تا احساسات حالت ثابت تری بگیرد. مثلاً می توانید قدم بزنید، یا چند نفس عمیق بکشید، به گلدان ها یا باغچه رسیدگی کنید، کمی گردگیری کنید، بالاخره هر کاری که می توانید انجام دهید. تعیین کنید چه چیز باعث آزار شماست. گله ها و شکوه های نامشخص در این امر مؤثرند. هر بار فقط به حل و فصل یک موضوع بپردازید.



گام دوم: قبل از شروع به دعا به اهدافتان از انجام این کار آگاه شوید. نتایج احتمالی مورد قبول شما از انجام آن چیست؟

گام سوم: به یاد بسپارید که فقط به پیروزی نیندیشید، بلکه در اندیشه کسب رضایت دوجانبه و حل مسالمت آمیز مسئله باشید.

گام چهارم: زمانی را برای گفتگو با طرف دعا تعیین کنید. این جلسه باید در اسرع وقت با توافق دو طرف برگزار شود. هرگاه طرف مقابل آمادگی شرکت در جلسه را ندارد، با از کوره در رفتن شما ممکن است او احساس کند که مجبور است در مقابل حمله شما از خود دفاع کند. اگر طرف مقابل برای تعیین وقت گفتگو مقاومت کرد، بکوشید او را قانع کنید که این مسئله برای شما مهم است.

گام پنجم: مسئله را شفاف بیان کنید. نخست سعی کنید به حقایق وفادار بمانید سپس فقط یکبار حقایق و احساساتتان را بیان کنید. از ضمیر من برای بیان احساسات خشم، صدمه و نومیدی استفاده کنید. از ضمیر «شما» یا عبارتی مانند «شما مرا عصبانی می کنید» بپرهیزید.

گام ششم: از طرف دعوایتان بخواهید که نظراتش را بگوید، سعی کنید شنونده خوبی باشید. سخن او را قطع نکنید و صادقانه بکوشید تا به نگرانی‌ها و احساساتش گوش دهید. سودمند به نظر می‌رسد اگر آنچه شنیده‌اید را بازگو کنید. تا او بداند که شما موضوع را کاملاً درک کرده‌اید. از او بخواهید به همان طریق با شما رفتار کند.

گام هفتم: سعی کنید دیدگاه دیگری را در نظر بگیرید. بکوشید مسئله را از زاویه نگاه او بنگرید. نگرستن به موضوع از دیدگاه مخالف به شما درکی دیگر می‌دهد. حتی اگر با آن موافق نباشید.

گام هشتم: راه حل‌های ویژه ای پیشنهاد کنید و دیگری را هم دعوت کنید تا راه حل‌هایی ارائه دهد.

گام نهم: دربارهٔ مزایا و کاستی‌های هر پیشنهادی بحث کنید.

گام دهم: برای هر گونه آشتی آماده باشید. معمولاً پذیرفتن فقط یکی از راه‌حل‌های طرف مقابل احتمالاً مانع حل مسئله می‌شود. به

موضوع‌های دیگر را تا زمانی که هر یک کاملاً مورد بحث و بررسی قرار نگرفته‌اند مطرح نکنید. این کار از خلط موضوع‌ها جلوگیری کرده و اجازه نمی‌دهد مسائل حل نشده باقی بمانند. غیر عادلانه ضربه زنید. حمله به حوزه‌های حساسیت فردی، فضای بدگمانی، خشم و آسیب‌پذیری می‌آفریند. از تهمت زدن بپرهیزید. اتهامات باعث می‌شوند که دیگران از خود دفاع کنند. به جای آن درباره عملکرد اشخاص روی احساسات صحبت کنید. تعمیم ندهید. از به کار بردن کلماتی مانند، هرگز، یا، همیشه، خودداری کنید. این چنین تعمیم‌هایی معمولاً نادرست هستند و معمولاً باعث افزایش تنش می‌شوند. تظاهر به چیزی نکنید. مبالغه کردن یا اختراع شکایتی یا بروز احساسات خود در مورد آن از ظاهر شدن موضوع واقعی جلوگیری می‌کند. به حقایق و احساسات صادقانه وفادار بمانید. موضوعی را در خود جمع نکنید. انبار کردن گله‌های زیاد و صدمه زدن به احساسات در طی زمان، آثار زیان باری بر فرد بر جا خواهد گذاشت. اغلب اوقات غیرممکن است مشکلات پیشین را حل و فصل کنیم چون تفسیرهای شما ممکن است در خلال گذشت زمان فرق کند. بکوشید مشکلات را همان زمانی که پیش می‌آیند حل و فصل کنید. از سکوت بپرهیزید. وقتی کسی ساکت می‌شود و از جواب دادن باز می‌ایستد، عصبانیت و خشم را باعث می‌شود، نتایج مثبت زمانی حاصل می‌شوند که گفتگوی دو جانبه وجود داشته باشد.



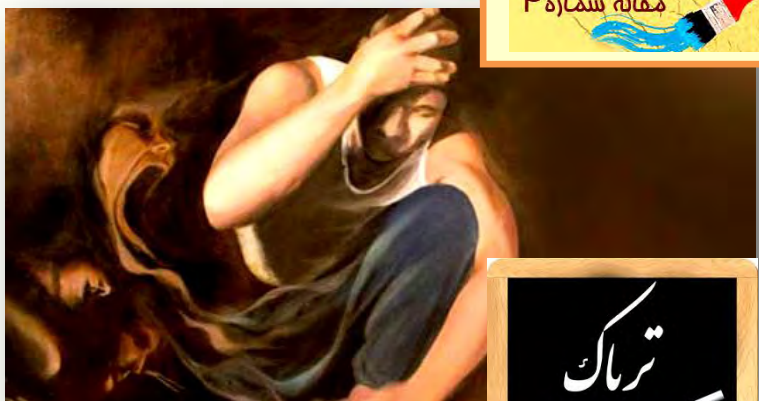
قواعد دیدگاه‌های مشترک را ایجاد کنید. ممکن است شما حتی از کسی که با او دعا دارید بخواهید این بروشور را بخواند و با شما در مورد آن بحث کند. وقتی که دو طرف دیدگاه‌های مشترک مثبتی را برای سازماندهی دعوایشان قبول می‌کنند، به احتمال زیاد راه حل پیدا می‌شود.

نزاع عادلانه: گام به گام...

برای ایجاد زمینه قوانین مؤثر در نزاعی عادلانه و برای حل یک دعوی ویژه گام‌های زیر را بردارید:

گام نخست: قبل از شروع به دعا از خودتان بپرسید: چه چیزی واقعاً مرا آزار می‌دهد؟ چه کاری را می‌خواهم طرف مقابل انجام بدهد یا ندهد؟ آیا احساسات من متناسب با موضوع است؟





تریاک

منشاء تریاک، گیاه خشخاش است که بخاطر اثرهای پزشکی و ویژه آن، در گذشته کشت می‌شده‌است. اما امروزه در بسیاری نقاط دنیا از جمله کشور ما کشت آن ممنوع است. تریاک از ماده شیرین رنگی که از خراش دادن پوسته نارس گرز خشخاش به دست می‌آید، تهیه می‌شود و رنگ آن از خاکستری تیره تا قهوه‌ای متغیر بوده و حالتی قیر مانند دارد. مصرف تریاک صدها سال در برخی کشورهای خاورمیانه و خاور دور مانند هند، چین، ایران، تایلند، فیلیپین و هنگ کنگ رواج داشته است.

آثار کوتاه مدت مصرف

- ✚ احساس سرخوشی
- ✚ خواب آلودگی، رخوت و خمودی و احساس شل شدن عضلات
- ✚ کاهش یا افزایش فعالیت جسمانی
- ✚ اشکال در تمرکز

احساس تهوع، استفراغ، یبوست، فقدان اشتها و انقباض مردمک

آثار دراز مدت مصرف بی ثباتی خلقی، رویاهای نامطلوب در خواب، یبوست، کاهش انگیزه جنسی، تحمل و وابستگی.

مشتقات تریاک

مرفین: مرفین یکی از ترکیبات تریاک است. مرفین معمولاً به صورت پودری نرم به رنگ سفید یا کرم، بدون بو و تلخ مزه است. گاهی نیز ممکن است به رنگ قرمز آجری دیده شود. شکلی از این ماده که مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد، آمپول است. در پزشکی آمپول‌های مرفین برای تسکین دردهای شدید در داخل عضله یا ورید تزریق می‌گردد.

هنگام توافق روی پیشنهادی جهت تغییر جشن بگیرید. در پایان دوره آزمایشی، می‌توانید برای تعدیل یا تداوم آن تغییر بحث کنید. اگر به هیچ راه‌حلی دست نیافتید، وقت دیگری را برای بحث مجدد، تعیین کنید. وقتی هیچ راه‌حلی کار ساز نیست بعضی اوقات، به رغم تلاش در مبارزه‌ای عادلانه، به نظر می‌رسد اختلاف یا دعوا بر طرف نمی‌شود. وقتی این موضوع رخ می‌دهد، گفتگو با یک متخصص دوره دیده می‌تواند به شما کمک کند. درمانگر دوره دیده می‌تواند به شما کمک کند که به طور مؤثری گفتگو کنید و سرانجام به کمک او راه حلی پیدا کنید.

کلام آخر

دعوا موضوعی طبیعی و اجتناب ناپذیر است. حتی در اکثر روابط نشانه‌ای از سلامتی است. هنگامی که به خوبی از عهده دعوا برآیید، روابط شما با دوستان، اعضای خانواده، همکاران و همسران تقویت و مستحکم می‌شود. دعوا به شکل عادلانه و درست ابزارها و روشهایی فراهم می‌آورد تا به شما کمک کند هنگامی که مشکلی رخ می‌دهد به نتایج مثبتی دست یابید.



بخشی از مقدمه:

در این کتاب می‌آموزید که هیجانات چیستند و چه کنش‌هایی دارند؟ چگونه ذهن، جسم و رفتار ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟ چگونه می‌توان آن‌ها را شناسایی نمود؟ راه‌های تنظیم هیجانات از نگاه رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزه‌های قرآنی کدامند؟ ورزش و تغذیه چه تأثیری بر تنظیم هیجانی دارند؟ هوش هیجانی چیست و چگونه می‌توان آن را ارتقاء بخشید؟

نام کتاب: راهنمای تنظیم هیجانی

تألیف: دکتر عبدالله امیدی

دکتر حمید یعقوبی

انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی

چاپ: ۱۳۹۰

تعداد صفحه: ۸۰



کدئین: یکی دیگر از ترکیبات تریاک و به شکل ماده سفید رنگی است که معمولاً به صورت قرص‌های خالص تولید می‌شود. کدئین در ترکیب بعضی از داروهای ضد درد (مثل استامینوفن کدئین و آسپرین کدئین) و بعضی از شربت‌های ضدسرفه (مانند اکسپکتورانت کدئین) نیز وجود دارد. مصرف بیش از اندازه، بی دلیل و مکرر داروهای فوق می‌تواند نشانه اعتیاد به مصرف کدئین باشد.

کرک هرویین (هرویین نشرده): در یکی دو سال گذشته نام ماده جدیدی در رسانه‌ها به میان آمده است که کرک نام دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد این ماده همان هرویین است که به شکل خالص‌تر در آمده و به صورت تکه‌های جامد قهوه ای یا کرم رنگ و شکننده‌ای خرید و فروش می‌شود. روش مصرف این نوع هرویین تدخین و دودکردن است. این ماده فوق العاده اعتیادآور است و قدرت اعتیادآوری آن از هرویین معمولی (که به صورت پودر است) تا چند برابر بیشتر است. از آنجا که کرک شکل خالص‌تر هرویین است لذا آثار آن همانند پودر هرویین ولی با شدت بیشتر است. شدت این حالت بستگی دارد که چه مقدار از کرک مصرف شود و با چه سرعتی این ماده به مغز برسد. در واقع یکی از دلایل اعتیادآوری بسیار زیاد هرویین و کرک در این است که خیلی زود به مغز می‌رسند. اکثر کسانی که کرک مصرف می‌کنند در ابتدا احساس سرخوشی و نشنگی می‌کنند، همراه با این سرخوشی بدن فرد گرم‌تر می‌شود، دهان خشک می‌گردد و فرد در دستها و پاهای خود احساس سنگینی می‌کند، در مواقعی نیز فرد مصرف‌کننده دچار حالت تهوع، استفراغ و بی‌قراری شدید می‌شود. بعد از این اعمال مغز تحت تاثیر این ماده قرار می‌گیرد و دچار نابسامانی می‌شود، حرکات قلب کند شده و تنفس در مواردی آنچنان آهسته می‌شود که منجر به مرگ می‌گردد.



آثار بلند مدت مصرف کرک

- ✚ اعتیاد و وابستگی
- ✚ به وجود آمدن تحمل و وابستگی جسمی شدید و در نتیجه بازگشت به مصرف اجباری و مجدد کرک
- ✚ تغییرات بارز در مغز و رفتار فرد

پس از وابستگی جسمی به کرک، بدن فرد به این ماده عادت کرده و اگر مصرف به یکباره قطع شود علائم محرومیت بروز می‌کنند که شایع‌ترین آنها عبارتند از:

- ✚ بی‌قراری
- ✚ درد استخوان و عضلات
- ✚ بی‌خوابی
- ✚ اسهال
- ✚ استفراغ
- ✚ حرکات غیرارادی در پاها

شیشه (متامفتامین): متامفتامین یک ماده محرک بسیار اعتیادآور است که سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع را شدیداً متاثر می‌کند. متامفتامین را می‌توان به طرق مختلف مصرف کرد. شکل تدخینی (دود کردنی) آن را شیشه می‌گویند. شکل ظاهری آن به صورت دانه‌های بلوری و شفاف است که بو ندارد و مزه آن تلخ است و به سادگی در آب یا مشروبات الکلی حل می‌شود. به لحاظ شیمیایی، ساختار آن شباهت بسیاری به آمفتامین دارد اما اثرات آن بر سیستم اعصاب مرکزی بسیار قوی‌تر است و مانند آمفتامین‌ها باعث فعالیت و تحرک، کاهش اشتها و احساس شادابی می‌شود. آثار این ماده بین ۶ تا ۸ ساعت طول می‌کشد. بعد از سرخوشی اولیه، حالت تحریک‌پذیری پیش می‌آید که در برخی افراد می‌تواند منجر به رفتارهای پرخاشگرانه شود. شیشه به شکل دودکردن، کشیدن در بینی، خوراکی و تزریقی مصرف می‌شود.

آثار کوتاه مدت مصرف شیشه (متامفتامین): تحریک‌پذیری، آشفتگی ذهنی، گیج و منگ شدن، افزایش دامنه توجه و کاهش خستگی، تند یا کند شدن و یا بی‌نظمی ضربان قلب، کاهش یا

ارتباط مصرف شیشه (متامفتامین) با ایدز و هیپاتیت:

افزایش احتمال ابتلا به ویروس HIV و هیپاتیت از پیامدهای افزایش مصرف شیشه است مخصوصاً در آن‌هایی که آن را تزریق می‌کنند و یا از سرنگ مشترک استفاده می‌نمایند. طبق تحقیقات مصرف متامفتامین و سایر مواد محرک در کوتاه مدت برعکس تریاک سبب افزایش میل جنسی می‌شود و تداوم آن سبب کاهش میل جنسی به ویژه در مردان می‌شود. مصرف این ماده و رفتار جنسی پرخطر احتمال ابتلا به بیماری ایدز را افزایش می‌دهد.

افزایش فشار خون، اضطراب و تنش، پرحرفی، افزایش شدید دمای بدن، سرخوشی و نشنگی، اختلال قضاوت، خشمگین شدن، تهوع و استفراغ، افزایش فعالیت، کاهش اشتها، اضطراب و تنش، تنفس تند، ضعف عضلانی، افزایش انرژی، از جمله آثار کوتاه مدت مصرف شیشه می‌باشد.



آثار بلندمدت مصرف شیشه (متامفتامین): وابستگی و حالت جنون (روان پریشی) ناشی از اعتیاد با علائم زیر:

- سوء ظن و بدگمانی
- توهم، به معنای دیدن یا شنیدن آنچه که وجود ندارد
- سکته مغزی
- فعالیت‌های حرکتی بیش از اندازه و تکراری
- کاهش وزن
- بی نظمی و اختلال خلق

قطع مصرف شیشه (متامفتامین) در فرد وابسته به آن، عوارض و نشانه‌هایی بوجود می‌آورد از جمله: افسردگی، اضطراب، خستگی، سوء ظن، پرخاشگری و اشتیاق شدید برای مصرف مجدد ماده.



قاصدک

سوال: وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم خیلی زود مغرم قفل می‌کند و سکوت بین ما برقرار می‌شود کجای کارم اشتباه است؟

جواب: شما اگر در ارتباط اجتماعی تمرکز و توجه زیادی به خود داشته باشید فرآیند ارتباطی را از دست می‌دهید چرا؟ چون شما یک ذهن بیشتر ندارید و اگر این ذهن با مسائلی که در درون شما می‌گذرد مانند تلفن اشغال شده باشد نمی‌توانید به موضوع دیگری تمرکز کنید پس سعی کنید در ارتباط‌های اجتماعی بجای توجه به خود، ذهن خود را به بیرون از خود و آنچه در تعامل و ارتباط شما با دیگران می‌گذرد متمرکز کنید. بهترین کار در این شرایط استفاده از تکنیک حواس‌پرتی است در این تکنیک، فرد به عمد توجه و تمرکز خود را به بیرون از خود می‌دهد. یعنی به جای آنکه به تنفس، ضربان قلب، قرمز شدن یا نشدن صورت خود توجه کنید، توجه و تمرکز خود را به بیرون از خود متمرکز کنید. در این رابطه، مهارت برقراری ارتباط به خصوص مهارت شروع ارتباط می‌تواند کمک بیشتری به شما کند.

لطفا شماره بهترین مقاله را به
۰۹۱۹۷۰۶۹۴۲۲ sms کنید...

جواب سوالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره

۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۱۴۱۵ پیامک بزنید.

ضمناً نشریات بر روی سایت moshavereh.iust.ac.ir است.

برندگان مسابقه شماره قبل:



ملیحه مستوفی ۰۹۱۳-۱۷۵۷

مرضیه جودکی ۰۹۱۲-۲۷۱۶

محبوبه یوسفی ۰۹۱۲-۸۰۵۳

خلیل رضایی هروکی ۰۹۱۳-۵۳۳۰

محمد جرائیان ۰۹۱۳-۰۰۷۲



مرکز مشاوره دانشجویی
پیام آشنا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران

مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل

سردبیر: نیلوفر امیرزاهدی

گرافیکست و صفحه آرا: لیلا مطلق

همکاران این شماره به ترتیب مقاله:

مقاله ۱: نسرین مصباح، کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مقاله ۲: ناصر امینی صدر، روانشناس بالینی

مقاله ۳: احمد مسعودی، کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مقاله ۴: برگرفته از کتاب دکتر فرهاد طارمیان

مشاور قاصدک: معصومه ندایی

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران،

ساختمان پانزده خرداد، طبقه سوم

تلفن تماس: ۷۷۲۴۰۳۲۲

۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۵۵-۲۴۱۱

<http://Moshavereh.iust.ac.ir>

Email: Moshavereh@iust.ac.ir

سوالات مسابقه

از نشریه شماره ۳۲



بایزه: کارت هدیه ۲۰۰/۰۰۰ ریالی به ۵ نفر

- ۱- تحقیق را می توان به بعد خواستگاری رسمی موکول کرد.
- ۲- تحقیق اولیه برای شناسایی کسی که می خواهد به حریم خانواده پا بگذارد کاملاً ضروری است.
- ۳- تحقیق قبل از خواستگاری مرحله اول باید کاملاً جزئی باشد.
- ۴- هر چه مراحل دیدارها بیشتر شود تحقیق هم باید جدی تر صورت بگیرد و به مراتب تحقیقات وسیع تر و دقیق تر انجام شود.

ب- کدام جمله صحیح می باشد.

- ۱- بحث کفویت به معنای هم شانی زن و مرد با یکدیگر برای رشد و آرامش است.
- ۲- بین زن و مرد باید از نظر شخصیتی، عاطفی، روانی، هوش، شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی هماهنگی وجود داشته باشد.
- ۳- 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.
- ۴- همه موارد صحیح است.

ج- کدامیک از موارد زیر از گامهای مربوط به رسیدن به عزت نفس نمی باشد.



- ۱- ندای انتقادکننده درونی
- ۲- سرپوش گذاردن بر انتقاد درونی
- ۳- تمرین پرورش خود
- ۴- تقاضای کمک از دیگران

