کانون همیاران دانشکده علوم پزشکی تربت جام

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

نشریه آوای درون



فصلنامه آوای درون | پاییز ۱۴۰۱ | شماره۳

شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز:
اداره مشاوره و سلامت‌روان دانشجویی

مدیرمسئول:
علیرضا هراتی

سردبیر:
نسترن کوشکی

هیئت تحریریه:
علیرضا هراتی، رضا قاضی‌زاده، افشین مرادیان، نسترن کوشکی

طراح جلد و صفحه آرا:
رضا قاضی‌زاده _ نسترن کوشکی

ویراستار:
رضا قاضی‌زاده

فهرست

رابطه‌ی تیپ شخصیتی با وضعیت سلامتی ۴

ازدواج بدون شکست ۶

گالری عکس ۸

چه عواملی باعث میشه که ما خوابمون رو به عقب بندازیم ؟ ۱۰

چه ویژگی هایی ما رو به یه مدیر موفق مبدل میکنه؟ ۱۲

طرحواره ۱۴

شرم و احساس گناه ۱۶

تحلیل فیلم اتاق ۱۸

رابطه‌ی تیپ شخصیتی با وضعیت سلامتی

شخصیت ما، نه تنها عادت‌های رفتاری ما را شکل می‌دهد؛ بلکه بر انتخاب‌های روزمره‌ی ما نیز اثرگذار است.

سؤال مهم اینجاست که **آیا شخصیت با وضعیت سلامت فرد، ارتباط دارد؟**

در این متن برای شما نکاتی را درباره‌ی رابطه‌ی برخی از صفات شخصیتی با سلامت خواهیم گفت

افرادی که تیپ شخصیتی A دارند.

این دسته از افراد اغلب سرسخت، کنترل‌گر و کمال‌گرا هستند و دید رقابتی در زندگی دارند.
این تیپ شخصیتی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند، فشار خون بالاتری دارند و به طور کلی در معرض استرس بیشتری قرار دارند.



افرادی که تیپ شخصیتی B دارند.

این دسته از افراد، اغلب آرامش بیشتری دارند و سهل‌گیرانه‌تر واکنش نشان می‌دهند.
این تیپ شخصیتی شاید به علت همین واکنش‌های سهل‌گیرانه و راحت انگاری، به وضعیت سلامتی خود چندان اهمیتی ندهند.

افرادی که تیپ شخصیتی D دارند.

این دسته از افراد، اغلب پریشانند و احساسات منفی را تجربه می‌کنند و توانایی ابراز خود در آن‌ها کم است.

این تیپ شخصیتی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی جدی همچون نارسایی قلب هستند و طبق نتایج خطر مرگ بیشتر آن‌ها را تهدید می‌کند.

افرادی که برون‌گرا هستند.

این دسته از افراد، اغلب روابط اجتماعی خوبی دارند و از حمایت اجتماعی مطلوبی بهره می‌برند.
این تیپ شخصیتی، به راحتی با سایر افراد ارتباط می‌گیرند و می‌توانند از خدمات درمانی استفاده‌ی بهتری کنند.

افرادی که رضایت دیگران برایشان اهمیت زیادی دارد.

این دسته از افراد، انطباق، سازگاری و گاهی انفعال دارند و برای کسب رضایت دیگران، گاهی نیازهای خود را نادیده می‌گیرند.
این ویژگی شخصیتی، اغلب با بی‌توجهی به نیازهای خود، از وضعیت سلامتی غفلت می‌کند و همه چیز را به صورت منفعلانه رها می‌کند و باوری به کمک گرفتن از دیگران ندارد.

برای پیشگیری از این خطرات چه کنیم؟

۱. اولین گام شناخت ویژگی‌های شخصیتیتان است، این کار به شما کمک می‌کند تا بدانید برای وضعیت سلامت جسمتان چه باید کنید.
۲. روی صفات منفی تمرکز کنید و سعی کنید تا حد ممکن این ویژگی‌ها را در خود تعدیل کنید.
۳. راهبردهای مقابله‌ای را خوب تمرین کنید.
۴. در سلامتی خود، نقش فعالی داشته باشید.

به یاد داشته باشید...



لزوماً داشتن یک سری صفات شخصیتی، منجر به بیماری مشخصی نخواهد شد.

سلامتی، موضوعی است که فراتر از شخصیت قابل بررسی است و تحت تأثیر عوامل متفاوتی همچون ژنتیک، محیط، سبک زندگی و... قرار دارد.

آگاهی و پذیرا بودن نسبت به تغییر، به شما کمک می‌کند تا هم برای سلامت جسم و هم سلامت روان خود، قدم‌های مثبتی بردارید.

نسترن کوشکی
دانشجوی ترم۷ بهداشت عمومی

ازدواج بدون شکست

کتاب «ازدواج بدون شکست» با سؤال اسرارآمیز یک زن ۴۲ ساله آغاز می شود، سؤالی که ذهن خیلی ها را به خود مشغول کرده است ولی بسیاری از رو به رو شدن با آن و یا حتی بیان آن هراس دارند. سؤال این است که

چرا بسیاری از زن و شوهر ها در ابتدای آشنایی و ازدواجشان، یکدیگر را عاشقانه دوست دارند، برای چند دقیقه با هم بودن به تکاپو می افتند و برای دیدن هم لحظه شماری می کنند اما وقتی روزهای تقویم از پی هم ورق می خورند و قدمت ازدواجشان به چند سال می رسد رفته رفته آن عشق آتشین رنگ می بازد و جای خود را به اندک محبت و یا حتی تنفری عجیب می دهد؟

این سؤالی است که نویسنده آن را به نقل از یک خانم متأهل (شریل) که بیش از ۲۰ سال از ازدواجش می گذرد مطرح می کند و در ادامه کتاب «ازدواج بدون شکست»، تلاش می کند تا به آن پاسخ دهد.

این کتاب با الهام از تئوری انتخاب، به دنبال آن است که گام به گام راه و شیوه کنار آمدن و همزیستی رضایت بخش را آموزش دهد. مطالعه این کتاب و به کارگیری توصیه های آن و مهم‌ترین آن‌ها، دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی، می‌تواند زندگی زناشویی شادمانه و مسرت بخشی برایمان به ارمغان آورد.

شرط اول اثر بخشی آموزه های این کتاب، این است که بپذیریم زندگی زناشویی یک انتخاب است و این انتخاب هرگز روی ژن‌های ما برنامه‌ریزی نشده است و ما نیاز داریم درباره آن بیاموزیم.

وقتی موضوع «رفتار» مطرح می‌شود، می‌توان گفت به لحاظ رفتاری نیز با لوح سفید و ژن خالی از هرگونه اطلاعات، به دنیا نیامده ایم.
از دیدگاه تئوری، انتخاب مهم‌ترین دستورالعمل هایی که روی ژن‌های موجود انسان نوشته شده است و هیچ راهی برای فرار از آن وجود ندارد و همگان از آن پیروی می‌کنند، پنج نیاز ژنتیکی و برنامه ریزی شده است که باید تلاش کنیم در تمام طول عمر آن‌ها را ارضا کنیم.

آن نیازها، عبارتند از: **۱.** نیاز به عشق و احساس تعلق **۲.** نیاز به آزادی **۳.** نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی **۴.** نیاز به تفریح **۵.** نیاز به بقا و زنده ماندن

طبق تئوری انتخاب، پذیرفته‌ام که فقط می‌توانم رفتار خودم را کنترل کنم. فرض اصلی کنترل بیرونی این است که اگر احساس ناخشنودی می‌کنم، من مسئول این احساس نیستم، بلکه دیگران، رویدادها و عوامل خارج از کنترل من، آن را در من ایجاد کرده و مقصر اند. مغز من به لحاظ ساختاری یا شیمیایی به گونه‌ای است که بدون آن که بخواهم، این مشکل را ایجاد می کند.

رفتارهای مخرب زندگی زناشویی عبارت‌اند از:
۱. انتقاد کردن **۲.** سرزنش کردن **۳.** شِکوه و شکایت کردن **۴.** غرغر کردن **۵.** تهدید کردن **۶.** تنبیه کردن ۷. باج دهی برای کنترل کردن دیگری از این رو این عادات را مخرب می‌دانم که اگر برای مدت طولانی اعمال شوند، زندگی‌های زناشویی بسیاری را از بین می‌برد.

رفتارهای پیوند دهنده زندگی زناشویی موارد زیر را شامل می‌شود :
۱. گوش کردن **۲.** حمایت کردن **۳.** تشویق کردن **۴.** احترام گذاردن ۵. اعتماد کردن **۶.** پذیرفتن فرد همانگونه که هست **۷.** گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات

ایجاد و نگهداری رابطه برای خشنودی ما، بسیار حیاتی است و به محض این که مشکلی ایجاد شد باید با گفتگو و مذاکره آن را حل کرد.

با خواندن این کتاب به خوبی پی می برید که چگونه می توانید یک زندگی مشترک پایدار و موفق داشته باشید.



کتاب ازدواج بدون شکست

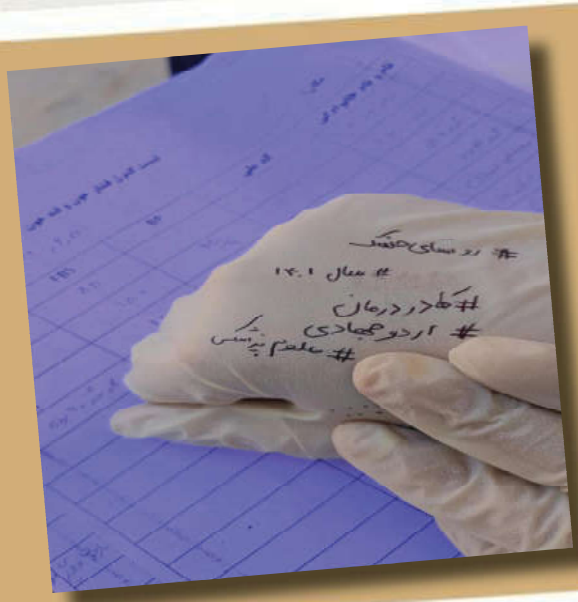
نویسنده : دکتر ویلیام گلاسر

مترجم : دکتر علی صاحبی

انتشارات : سایه سخن

رضا قاضی‌زاده
دانشجوی ترم۷ پرستاری

گالری عکس










اولین رویداد رسانه ای منتخب هفدا
دانشجویان دختر رانه علوم پزشکی کشور



چه عواملی باعث میشه که ما خوابمون رو به عقب بندازیم ؟



خواب خوب شبانه، برای سلامت جسمی و روانی حیاتی است. با این حال، تحقیقات نشان داده است که دانشجویان پرستاری تمایل ضعیفی به داشتن کیفیت خواب دارند. یک بررسی سیستماتیک قبلی از ۱۷ مطالعه شامل ۱۳۲۴۷ دانشجوی پرستاری نشان داد که شیوع اختلالات خواب در بین دانشجویان پرستاری در طول همه‌گیری COVID-19 از ۴/۴ تا ۵۲/۷۱ درصد متغیر است.

کیفیت خواب ضعیف همچون شیوه های عادات مشابه ناسالم مانند حذف صبحانه یا خوردن میان وعده های آخر شب به طور مستقیم بر سلامت جسمانی دانشجویان پرستاری تأثیر می گذارد. کیفیت خواب ضعیف، همچنین سلامت مردان را به خطر می اندازد و باعث اضطراب و افسردگی و همچنین خواب آلودگی در طول روز می شود که بر عملکرد تحصیلی طولانی مدت تأثیر می گذارد.

دلایل اصلی کیفیت خواب ضعیف در دانشجویان پرستاری عبارت است از بی خوابی و اعتیاد به گوشی های هوشمند. با این حال، تحقیقات اخیر نشان می دهد که به تعویق انداختن زمان خواب ممکن است علت واقعی کاهش مدت زمان خواب و در نتیجه کیفیت پایین خواب باشد. به تعویق انداختن زمان خواب به عنوان ناتوانی فرد در رفتن به رختخواب در زمان برنامه ریزی شده، در غیاب یک مانع خارجی تعریف می شود.
افرادی که تمایل به تعویق انداختن زمان خواب دارند، مانند آن هایی که به تعویق افتادن کلی دارند، در صورت عدم وجود دلیل معتبر برای تأخیر و یا پیش بینی نتیجه منفی، رفتن به رختخواب را به تعویق می اندازند. به تعویق انداختن خواب می تواند باعث کیفیت خواب ضعیف و همچنین احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی شود.

عوامل مختلفی در تعلل و مشکلات خواب دخیل هستن که ما با کنترل این عوامل در جهت مثبت می‌توانیم به بهبود سلامت جسم و روان مان کمک کنیم. در این مطالعه نشان داده شد که به تعویق انداختن زمان خواب، توسط درآمد ماهانه بالای خانوار، پیش بینی می‌شود و هر چه درآمد فرد بالاتر باشد افراد خوابشان رو بیشتر به تعویق می اندازند که با کنترل و برنامه ریزی فعالیت های تفریحی در موقع خواب این مورد را کنترل کنند. همچنین ویژگی های شخصیتی مثل برون گرایی بالا، وظیفه شناسی ضعیف، روان رنجوری پایین، عدم کاهش قدرت خود تنظیمی در پایان روز، آینده نگری پایین و استفاده از تلفن همراه قبل از خواب باعث تعویق خواب و همچنین مشکلات خواب در افراد می شود، که این کیفیت خواب ضعیف به مدت طولانی، سلامت افراد را به خطر انداخته و باعث اضطراب، افسردگی و همچنین خواب آلودگی در طول روز می‌شود که بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی و ... ما تأثیر می گذارد.

افشین مرادیان
دانشجوی ترم۷ پرستاری



چه ویژگی هایی ما رو به یه مدیر موفق مبدل میکنه؟



مدیران امروزی به چیزی نیاز دارند که بیل بولدینگ از آن به عنوان سه عامل موثر مشترک برای مدیریت یاد می کند.

این سه عامل شامل **هوش(IQ)، هوش هیجانی(EQ) و ضریب شرافت(DQ)** می شود.

میزان IQ به اسب بخار فکری اشاره دارد. همه ما می دانیم که کسب و کارها به رهبران شایسته نیاز دارند که بفهمند و درک کنند که برای مدیریت یک شرکت و سازمان موفق امروزی چه چیزی نیاز است.



میزان EQ، به آگاهی از احساسات خود و دیگران اشاره دارد. با استفاده از EQ، یک مدیر می تواند احساس مردم را درک کرده و بر اساس آن اطلاعات، تصمیم بگیرد. البته، EQ به این معنا نیست که اقدامات یک مدیر برای افراد سیستم بهترین هستند و اینجاست که داشتن DQ می‌تواند کل سیستم را به جایگاه واقعی و انسانی اش برساند.

میزان DQ نشان می دهد که یک مدیر تمایل واقعی به انجام کار درست برای دیگران را دارد یا خیر. به گفته بولدینگ، DQ در تعاملات روزانه یک مدیر با دیگران و همچنین در تعیین اهداف برای شرکت، که اهداف مالی را برآورده می کند و زندگی را بهبود می بخشد مشهود بوده و به معنای خواستن چیزی مثبت برای همه افراد است.

به گفته بولدینگ،DQ دارای چهار جزء مدیریت است:

۱. صداقت، شفاف بودن و پاسخگو بودن در برابر خود و دیگران.

۲. فروتنی برای یادگیری از دیگران

۳. استفاده از نقش مدیریت خود برای نشان دادن و بالا بردن سایر اعضای گروه

۴. ارزش، احترام و مراقبت از دیگران

می توان امیدوار بود که اخلاق، صداقت، انجام کار درست و رفتار محترمانه با دیگران (کارکنان، مشتریان، جامعه) همه و همه جزئی از مدیریت باشند. با این حال، مشاهده شده است که در برخی موارد، نجابت کم است.

نحوه برخورد افراد با یکدیگر، اخلاق، صداقت، ارزش ها، شفقت و انجام کار درست توسط مشتریان، کارمندان و جامعه تنظیم می‌شود. مدیران نشان می‌دهند (و کارمندان تقلید می‌کنن) چه چیزی خوب ، چه چیزی قابل قبول، چه چیزی مستحق پاداش و چه چیزی تقویت می شود و بنابراین، چه چیزی منجر به ارتقاء در سازمان می‌شود.

و به طور خلاصه، مدیریت، تلقین نجابت است.

علیرضا هراتی
رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی



طرحواره درمانی چیست؟

طرحواره ها، باورهای عمیق ناخودآگاهی هستند که به هیجان ها و رفتارهای ما شکل می دهند و گاهی آن ها را به وجود می آورند و در طول دوران رشد، از کودکی در اثر آموخته‌ها و همکاری ساختار ژنتیکی فرد، ایجاد می شوند.

طرحواره ها باعث می شوند ما نتیجه گیری های خاصی از اتفاقات اطراف خودمان و احساسات درون خودمان داشته باشیم. این نتیجه گیری ها باعث می شود که ما احساسات مثبت و منفی زیادی را در خودمان احساس کنیم و سپس برای برطرف کردن این احساسات دست به رفتارهایی بزنیم که در نهایت برای ما مضر خواهند بود.

طرحواره به عنوان هسته اصلی باورهای انسان، مدت زیادی است که مورد بررسی روان شناسان قرار گرفته اند.

«نیازهای اساسی کودک در طرحواره درمانی»

یکی از مهم ترین عوامل در ایجاد طرحواره ها (یا تله های زندگی) برآورده نشدن نیازهای عاطفی اصلی شما در دوران کودکی است.
این نیازها عبارتند از:

۱. احساس امنیت و دلبستگی ایمن به دیگران
۲. احساس هویت فردی و استقلال
۳. آزادی در بیان احساسات و بیان خواسته های خود به دیگران
۴. توانایی بازی کردن و فعالیت خودجوش
۵. وجود محدودیت های سنی مناسب

طرحواره ها چگونه کار می کنند؟

برای فردی که در یک یا چند مورد از تله های زندگی یا طرحواره های ناسازگار گرفتار شده است چه اتفاقی می افتد؟ در روزهای خوب و خوش زندگی، شاید هیچی.
اما یک نشانه کوچک برای برانگیختن تجربیات ناخوشایند اولیه کافی است. همان تجاربی که در ابتدا منجر به شکل گیری تله ها شد. این طرحواره به یکباره مانند یک بمب ساعتی روشن می شود و صاحبش را در طوفانی از افکار بدبینانه، احساسات دردناک و احساسات ناخوشایند بدنی فرو می برد.



شبیه به افکار و احساساتی که در گذشته تجربه کرده است. وقتی این اتفاق می‌افتد، می‌گوییم «ذهنیت طرحواره‌ای» وجود دارد. برخی از ذهنیت های طرحواره ای باعث می شود که احساس کنید کودکی آزرده، عصبانی یا نازپرورده هستید. در برخی از ذهنیت ها، شما مانند والدین سختگیر و بی انصافی هستید که زمانی داشته اید. برخی از ذهنیت ها نیز از شما فردی عاقل می سازد و می توانید از خودتان حمایت کنید.



ذهنیت های طرحواره چیست؟

ذهنیت در طرحواره درمانی، یک دیدگاه موقتی است که شامل وضعیت عاطفی فعلی شما و نحوه برخورد با آن است. به عبارت دیگر، طرز تفکر شما ترکیبی از طرحواره های فعال و سبک های مقابله ای است. علائم مفید (سازگار) یا مضر (ناسازگار) هستند. ذهنیت های طرحواره به درمانگران اجازه می دهد طرحواره ها را طبقه بندی کنند تا بتوانند آنها را به صورت شرایط ذهنی و نه به عنوان ویژگی های فردی تفسیر کنند.

ذهنیت های طرحواره را می توان به چهار دسته تقسیم کرد:

۱. ذهنیت های کودکانه که با احساسات و رفتارهای کودکانه مشخص می شود.
۲. ذهنیت مقابله ای ناکارآمد در پیشگیری از تنش هیجانی مفید است. اما در نهایت، آنها این طرحواره را تقویت می کنند.
۳. ذهنیت های والدینی ناکارآمد که شامل درونسازی، ندای منتقد، مطالبه گر و خشونت آمیز والدین است.
۴. ذهنیت بزرگسال سالم خود را به شیوه ای سالم و موثر بیان می کند. این ذهنیت به تنظیم سایر ذهنیت ها از طریق تعیین محدودیت ها می پردازد.

خدمات درمانی (انتظارات درمانی) طرحواره درمانی کدام است؟

با رویکرد طرحواره درمانی در روانشناسی می توان اینگونه نتیجه‌گیری کرد که هدف اصلی به کارگیری انواع تکنیک های درمانی به منظور حاکمیت ذهنیت بزرگسال سالم در فرد بیمار است. افرادی که درگیر ذهنیت های ناسازگار شده‌اند، رفتار، احساس و تصمیم شان تابع این ذهنیت‌های ناسالم است. به همین دلیل دچار مشکلات بین فردی و درون فردی می شوند.

هدف تکنیک‌های طرحواره درمانی چیست؟

هدف تکنیک‌های طرحواره درمانی این است که ذهنیت بزرگسال سالم بتواند عنان و اختیار را تا حدودی به دست بگیرد . ذهنیت بزرگسال سالم می‌تواند فرد را به سمت ارضای ۵ نیاز هیجانی اصلی رهنمون سازد.

۱. دلبستگی ایمن با دیگران
۲. خودمختاری، کفایت و هویت
۳. آزاد در بیان نیازها و هیجان های سالم و مهم
۴. تفریح و خودانگیختگی
۵. پذیرش محدودیتهای واقع بینانه

رضا قاضی‌زاده
دانشجوی ترم۷ پرستاری

شرم و احساس گناه

شناخت و درک شرم برای سلامتی شما بسیار ضروری است. شرم، هیجان قدرتمندی است که می‌تواند در افراد احساس شکست، عدم پذیرش و حتی آسیب‌پذیری جدی و فراتر از ترمیم را به دنبال داشته باشد. اما سؤال مهم اینجاست که چقدر درباره‌ی شرم می‌دانید؟ به نظر شما شرم و احساس گناه چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

شرم و گناه دو هیجان خودآگاهانه هستند که همه در طول زندگی خود، چندین دفعه آن‌ها را تجربه کرده‌اند. به طور کلی هیجان‌هایی به نسبت منفی هستند که باعث می‌شوند افراد نسبت به خود احساس بدی داشته باشند و عواقب منفی را تجربه کنند. همانطور که ذکر شد، شرم و احساس گناه، از مؤلفه‌های هیجانی زندگی اجتماعی ما می‌باشند که بسیار اهمیت دارند. قبل از هر چیز باید دانست که شرم و احساس گناه از یکدیگر متمایز هستند و علی رغم شباهتی که دارند، دو هیجان متفاوت می باشند.

شرم در مقایسه با احساس گناه :

بسیار طبیعی است که گاهی شرم را با احساس گناه اشتباه بگیرید، دو هیجانی که باهم ارتباط دارند، اما متفاوت هستند.



احساس گناه؛ احساسی است که زمانی آن را تجربه می‌کنید که کاری را اشتباه انجام داده‌اید یا اینطور فکر می‌کنید که انجام آن کار را به درستی پیش نبردید.
شرم احساسی است که انگار تمامی خود را اشتباه می‌داند و ممکن است به رفتار یا رویداد خاصی مرتبط نباشد. وقتی شما برای انجام کار اشتباهی احساس گناه و تقصیر کردید، می‌توانید برای جبران آن، قدم بردارید و آن را پشت سر بگذارید. اما هنگامی که شرمسار هستید و اینطور فکر می‌کنید که آنچه اشتباه است شمایید، جبران چنین احساسی دشوار خواهد بود و مسیر جبران و مثبت کردن این احساس منفی، پر از مانع می‌باشد. این یک تفاوت اساسی بین شرم و احساس گناه است.



چگونه با شرم و احساس گناه، مقابله کنیم؟

بهترین راه برای جبران و رفع احساس گناه و شرم، همان ترمیم و اصلاح کردن چیزی است که منجر به آن شده. حال آن ممکن است یک عذرخواهی ساده بعد از انجام کار اشتباه یا جایگزین کردن چیزی که آسیب دیده و یا جبران آسیبی که رقم خورده، باشد. اما نکته اینجاست که گاهی افراد، پس از جبران و عذرخواهی نیز، احساس شرم و گناه دارند و باید بدانند که چطور این احساس را کاهش دهند. این کار اغلب به واسطه‌ی رفتارهای شفقت‌ورز نسبت به خود، ممکن است، به ویژه زمانی که شخص از سمت فرد مقابل، بخششی دریافت نمی‌کند..

افرادی که احساس گناه را تجربه می‌کنند، احتمالاً خود را آسان‌تر ببخشند و رفتارهای شفقت‌ورزانه‌ی بیشتری داشته باشند، در حالی که افرادی که شرمسار هستند، اغلب نمی‌توانند اینطور عمل کنند. این بسیار اهمیت دارد که بتوانیم از این نوع رفتارها استفاده کنیم، چرا که بخشش، خود راهی برای غلبه بر احساس گناه و شرم است. بدون چشم پوشی و نادیده گرفتن آن رفتاری که منجر به این احساسات شده. نتایج یک پژوهش، اینطور گزارش می‌کند که انجام تمرین‌های عملی، می‌توانند به افراد کمک کند تا واکنش مناسب‌تری به احساس گناه و شرم داشته باشند. یکی از مؤثرترین راه‌ها برای مقابله با این وضعیت، تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌باشد. به طور جزئی‌تر، نتایج حاکی از آن بودند که افرادی که روزانه، ۱۰ دقیقه تمرین تنفس آگاهانه داشتند، به سطح پایین‌تری از شرمساری رسیدند.



راهکاری دیگر ...

اگرچه افراد در تجربه‌ی شرم و احساس گناه با یکدیگر تفاوت دارند، اما به هر شکل و نحوی، سرزنش و توبیخ خود، می‌تواند کار آن‌ها را دشوار کند. بنابراین بهتر است با تغییر نوع نگاه خود به ماجرا و جبران آسیبی که رقم خورده، شرمساری کمتری را تجربه کنند.

همه‌ی آنچه گفته شد، نکات بسیار مهمی درباره‌ی دو مفهوم احساس گناه و شرم بود. نکته‌ی مهم اینجاست که باید بدانیم اگرچه باید به دنبال جبران چیزی باشیم که در ما این مفاهیم را رقم زده و نباید از مسئولیت اعمال و اقدامات خود فرار کنیم ولی باید نسبت به خود نیز گشوده باشیم و در کنار جبران مسئله، خود را ببخشیم. قدم‌های کوچکی مانند ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و... می‌تواند به ما در این مسیر کمک کنند.

تحلیل فیلم اتاق





مادر «جوی» از همان موقع او را در آن اتاق حبس کرده که پنجره ای نداشته و تنها یک پنجره کوچک در سقف آن وجود دارد و یک تلویزیون کوچک، صندلی، اجاق گاز، وان و دستشویی که همه در یک اتاق کوچک وجود دارد و هر شب «نیک» که «جوی» به او نیک پیر می گوید وارد اتاق شده و هر وقت نیک وارد می شود جک باید کل شب را در کمد دیواری اتاق بگذراند و تخت خواب او کمد لباسش می شود و باید به آن کمد لباس پناه ببرد و شب را در آن سپری کند تا نیک پیر به مادرش تجاوز کند. شما در این فیلم می بینید که مادر چگونه با تمام آسیب ها و سختی هایی که وجود دارد، نقش مادری خود را ایفا می کند و جک می شود معنای زندگی او.

مـا همـواره بایـد معناهـای جدیـد در زندگـی بیافرینیـم. تمـام ایـن مـدت جـوی از خـود غافـل بـود و تمامـا بـه جـک فکـر مـی کـرد کـه آسـیب نبینـد و زمانـی کـه از بابـت جـک آسـوده خاطـر مـی شـود گویـا مرحلـه جدیـدی در زندگـی جـوی آغـاز مـی شـود. آری در ایـن شـرایط او نیـاز بـه تحسـین و محبـت و قدردانـی دارد. زیـرا سـالیان سـال از تمـام آنهـا محـروم بـوده اسـت درصورتیکـه برخـلاف انتظـار خـود بـا نـگاه تحقیـر آمیـز پـدرش نیـز مواجـه مـی شـود. پـدری کـه بـه جـای تحسـین کـردن دختـر خـود بابـت توانمنـدی و قدرمنـدی اش در بـزرگ کـردن نـوه اش ، تنهـا خشـمگین اسـت کـه چـرا نـوه ی او حاصـل تجـاوز اسـت!

در همیـن شـرایط جـک بـا قیچـی کـردن مـوی خـود کـه قسـمتی از وجـود او مـی باشـد و فرسـتادن آن به بیمارسـتان اعصـاب و روان کـه مـادر او در آنجـا بسـتری شـده ، مـی خواهـد بـرای مـادرش معنایـی ایجـاد کنـد تـا مـادرش را نجـات دهـد. گرچـه ایـن الگـو را از خـود مـادر آموختـه اسـت...

از طرفـی مـادر نیـز دنـدان خـود را بـه پسـرش امانـت مـی دهـد تـا فرزنـد در شـرایط بسـیار سـخت، بـا نـگاه کـردن بـه بخشـی از وجـود مـادر، برایـش معنایـی ایجـاد شـود کـه بتوانـد آرامـش ذهنـی خـود را بـه دسـت آورد.

پـس مـی آموزیـم کـه ایـن شـرایط سـخت و بحـران هـا نیسـتند کـه بـه مـا آسـیب مـی زننـد بلکـه نـوع فکـر و نـگاه مـا نسـبت بـه شـرایط اسـت کـه تسـلی بخـش روح و روان و آرامـش ماسـت. هـر چقـدر هـم جسـم و تـن مـا در اسـارت باشـد، هیـچ کـس نمـی توانـد آزادی فکـر را از انسـان دریـغ کنـد و چـه بسـا همیـن نیـروی فکـر و تعقـل اسـت کـه باعـث تقـدس انسـانی و ارزش او و متفـاوت بودنـش نسـبت بـه سـایر موجـودات می‌شـود.

نسترن کوشکی
دانشجوی ترم۷ بهداشت عمومی



راه‌های ارتباطی:

salamate_ravanejam

hamtayaran.trjums

05152523224 _302

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