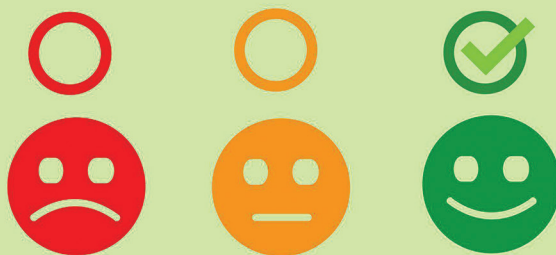


روانشناسی حال خوب



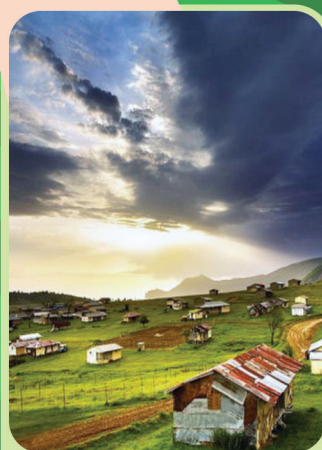
OK?



روانشناسی فیلم نفس



مشاوره قبل ازدواج
خانم دکتر شکوه نوایی نژاد



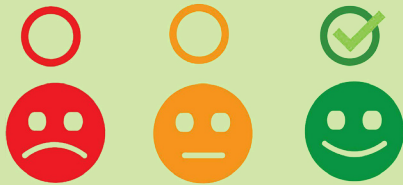
مناطق گردشگری
ناشناخته ایران





سرابِ سپری

صبح امروز کسی گفت به من
تو چقدر تنهایی
گفتمش در پاسخ
تو چقدر حساسی
تن من گر تنهاست
دل من با دلتهاست
دوستانی دارم
بهتر از برگ درخت
که دعایم گویند و دعاشان گویم
یادشان در دل من
قلبشان منزل من
صافی آب مرا یاد تو انداخت ... رفیق
تو دلت سبز
لبت سرخ
چراغت روشن
چرخ روزیت همیشه چرخان
نفست داغ
تنت گرم
دعایت با من



روانشناسی حال خوب

شماره دو | خردادماه ۱۳۹۷
گاهنامه روانشناسی

شماره مجوز: ۳۸۹۰/ص/۴/۹۶



صاحب امتیاز:

کانون دانشجویی مهارت های زندگی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب



مدیر مسئول: فریده گلشیری



سردبیر: الهام ساروق فراهان

سرپرست:

خانم دکتر زهرا غلامی حیدر آبادی

گرافیکست و صفحه آراء:

محمد رخشانی زاده

نشانی دبیرخانه:

معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد تهران غرب

تلفن:

۲۲۶۴۲۴۴۹

نشانی الکترونیکی:

halekhob96@gmail.com



فهرست

- ۲ سخنی با شما
- ۳ مقاله پیاده روی اربعین
- ۴ افکار ناخواسته
- ۶ زلزله و سوگ بعد از آن
- ۹ چگونه هیجانات خود را مدیریت کنیم
- ۱۱ تحلیل فیلم
- ۱۲ راه حل فرار نیست
- ۱۳ بازی درمانی
- ۱۴ گزارش مصاحبه پیش از ازدواج
- ۱۶ جاذبه های گردشگری (مناطق بکر)
- ۱۸ هفت مهارت خوب بودن
- ۲۰ معرفی آدمی با حال خوب
- ۲۱ معرفی کتاب
- ۲۲ گزارشی از برگزاری کارگاه های مشاوره و روانشناسی
- ۲۳ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
- ۲۵ مصاحبه
- ۲۷ افسانه ایکاروس
- ۳۰ شعر

سخن سرپرست کانون

بنام خدا

سلام به همه همکاران و دانشجویان عزیز

مدیر مسئول مجله روانشناسی حال خوب از من خواست مطلبی را در این شماره ارائه دهم با خودم فکر کردم که چه چیزی بگویم تا این که به ذهنم رسید که مطلبی را بگویم متناسب با حال این روزهایم . پنجشنبه دوم آذر در هنگام ظهر خبر فوت مادر بزرگم را شنیدم ، خیلی سخت بود سعی کردم کمی خودم را کنترل کنم و کلاس را ادامه دهم ولی به هر صورت دانشجویان مطلع شدند از زمان مطلع تاکنون دانشجویان عزیز با پیام تسلیت و حضور در مراسم ختم و آوردن گل سعی کردند در غم من شریک باشند و این عرض تسلیت و حضور گرمشان تسکینی بر دل من بود و من از این که چنین دانشجویان مهربانی را کنار خود داشتم خوشحال شدم و دوست داشتم این مطلب را در این شماره قرار دهم و بگویم که گاهی انسان وقتی در شرایط حال بد است با همراهی و حمایت اطرافیان می تواند حالش خوب شود و چقدر خوب است که همگی ما تلاش کنیم که قدمی در خوب کردن حال دیگران داشته باشیم . حال همگی تان امیدوارم همیشه خوب باشد .

خانم دکتر زهرا غلامی حیدر آبادی
سرپرست کانون مهارت های زندگی (حال خوب)



تأثیرات جامعه شناسی و روانشناختی پیاده روی اربعین

الهام ساروق فراهان
سردبیر مجله
روانشناسی حال خوب



فرد احساس آرامش کند. برخی عقیده دارند که برگزاری مراسمی مانند هفتم چهلیم و سالگرد برای از دست رفتگان از نظر علمی قابل توجیه نیست اما یک روانپزشک سوئسی به نام کوبلر راس همه عمر خود را صرف تحقیق بر روی مسئله سوگ و سوگواری کرد.

وی سرانجام نتیجه گرفت که برای گذشتن از سوگ و رسیدن و بازگشتن به زندگی روزمره باید از پنج مرحله عبور کرد:

- ۱- **انکار:** فرد در این مرحله هنوز نمی تواند بپذیرد عزیزی را از دست داده است.
- ۲- **چانه زنی:** که همراه گریه و درخواست از خداوند برای بازگشت عزیزش است.
- ۳- **خشم و عصبانیت:** که گاهی خودش و گاهی دیگران را مقصر از دست رفتن عزیزش میدانند و پرخاشگری میکنند.
- ۴- **افسردگی:** همراه است با گریه و یادآوری خاطرات از دست رفته و غمگینی.
- ۵- **پذیرش:** همراه است با حال خوب ناشی از پذیرش اتفاق ناگواری که افتاده است.



تمام مراسم و سنن که در فرهنگ اسلامی و به خصوص شیعه وجود دارد، برای این است که این پنج مرحله به درستی طی شود.

مهمترین توصیه به همه در این ایام این است که با فرزندانمان در این مراسم شرکت کنند تا سبب نزدیکی روانی و عاطفی والدین با فرزند شوند که خود سبب کاهش بسیاری از معضلات اجتماعی می شود.

اربعین حسینی عصاره ای از شعائر و آداب دینی و مذهبی شیعیان است که در عرصه اجتماعی آثاری همچون تحقق عینی سبک زندگی دینی، تقویت هویت شیعی و تولید ادبیات دینی را به همراه دارد.



یکی از مسائلی که امروز همه نگاه ها را به خود معطوف کرده است، واقعه عظیم راهپیمایی اربعین حسین(ع) است که میلیون ها نفر از ارادتمندان و شیعیان از سرتا سر دنیا راهی عراق شده و مراتب ارادت و محبت خود را به حضرت سید الشهدا(ع) ابراز می کنند.

بررسی جامعه شناختی :

۱- تحقق عینی سبک زندگی دینی ۲- تقویت هویت شیعی ۳- زمینه ساز تولید ادبیات دینی ۴- بزرگترین شبکه اجتماعی معنویت گرا ۵- بارقه امید در جهان مادی گرا

بررسی روان شناختی :

چند سالی است که پیاده روی به سمت کربلا در ایام اربعین با شور و حال عظمت بیشتری در حال انجام است علت چیست ؟ از دیدگاه روانکاوی نوین که اریک فروم مطرح می کند، انسان متمدن نیاز دارد تا خودش را متعلق به یک جامعه بزرگتر با دیدگاههای مشترک بداند.

خیل عظیم عزاداران که به صورت پیاده به سمت کربلا حرکت میکنند نه تنها از فواید سوگواری بهره می برند که احساس امنیت که از نیازهای اولیه انسان است در آنها تأمین میشود.

احساس اینکه من جزئی از بزرگتر هستم و با آنها آداب و رسوم مشترک و مسیر یکسانی دارم سبب می شود که

۵ راه ساده برای از بین بردن افکار ناخواسته

فریده گلشیری
مدیر مسئول نشریه
روانشناسی حال خوب



۱: سعی نکنید که افکار ناخواسته را به زور کنار بگذارید:

هنگامی که یک فکر منفی در ذهن شما بوجود می آید، احساس بدی در بدنتان ایجاد میشود و شاید بخواهید با یک واکنش سریع فکر خود را دور بریزید. اما در حقیقت شما سعی در کنار گذاشتن چیزی دارید که بسیار قوی است و به شما محکم چسبیده و این موجب میشود که ذهن شما بیشتر تحریک شود.

اما کلید اینجاست که به افکار منفی «اجازه دهید» و در برابرشان مقاومت و پافشاری نکنید. شاید این حرف در لحظه اول غیرمنتظره باشد اما اجازه دهید افکار منفی بصورت ابری آزاد بدون هیچ فشار و مقاومتی در ذهن شما رها و حرکت کنند.

و اما معنی این حرف که «به افکار منفی اجازه دهیم تا آزاد باشند» چیست؟

اجازه دادن به فکر به این معنی است که ما درباره آن هیچ اندیشه یا برداشتی و از همه مهم تر توجهی نداشته باشیم.

بسادگی اجازه دهید این افکار مانند ابری در فضای ذهن شما جریان داشته باشد.

هست مهمانخانه این تن ای جوان / هر صبحی ضیف نو آید دوان
هین مگو کین مانند اندر گردنم / که هم اکنون باز پرد در عدم

هر چه آید از جهان غیب وش / در دلت ضیفست او را دار خوش
(مولانا)

ذهن انسان را می توان به عنوان کارخانه ای از افکار نگاه کرد، ساختن فکر یکی پس از دیگری، این افکار مانند انرژی هایی هستند که ما را وادار میکنند که به فضاهای بی انتهایی وارد شویم و در آن غرق شویم.

افکار ما بصورت یک جریان دائمی هستند که هر لحظه در حال تولید شدن هستند، اگر اینطور نباشد ذهن ما مانند یک زندان میشود که قادر به هیچ واکنشی نیست.

بعضی از افکار حال ما را خوب و خوشحالمان میکنند، اما بسیاری از افکار سطح انرژی مان را پایین می آورند و احساس می کنیم که توسط نیروهای شان به حرکت در می آییم که این موجب میشود کارهای بیهوده ای که تنها سطح انرژی مان را کاهش می دهند انجام دهیم.

اینکه فقط بخواهیم افکار و اندیشه های خوب در ذهن مان اتفاق بیفتد، یک تصور کاملاً غیرممکنی است، زیرا انتخاب واقعی وجود ندارد، و نمی توانیم پیش بینی کنیم که در لحظه بعدی چه چیزی رخ میدهد.

اما سوال مهم تر اینجاست: چگونه می توان از شر افکار ناخواسته و منفی ای که بوجود می آیند خلاص شویم و یا چگونه نفوذ و تسلط این افکار را کم کنیم؟

نکاتی برای توقف افکار ناخوشایند:

احتمالاً این غیر ممکن است که افکاری را که ذهن مان ایجاد میشوند را انتخاب کنیم، چون تفکر خودبخود است، اما این شدنی است که نگذاریم افکار ناخواسته یا منفی بر ذهن و وجودمان تسلط پیدا کنند و از تاثیر آنها بکاهیم.

اما چگونه....



۲: تنها آگاهی میتواند یک تحول واقعی ایجاد کند :

یک راه قدرتمند برای خلاصی از افکار منفی این است که اجازه دهیم یک نور آگاهی بر این افکار بتابد زیرا این نور ایجاد انرژی مثبتی میکند که در پشت هر فکری است و ما را بهتر برای تصمیم گیری آماده میسازد.

نکته مهم این است که این افکار را قضاوت و بررسی نکنید، تنها به آنها آگاه باشید که در این شرایط ذهن ما میتواند جوانب منفی افکارمان را بررسی کند و حتی از سطح انرژی منفی آن بکاهد و به انرژی پویا تبدیل شان کند، اگر اصرار بر قضاوت و بررسی این افکار داشته باشیم نتیجه برعکس میگیریم و خواهیم دید که این افکار قدرتمند تر میشوند و سعی در جلب توجه در ذهن شما دارند.

۳: افکار منفی را از توجه محروم کنید که این موجب ضعیف شدن شان می شود:

نکته جالب این است که افکار ما کاملاً وابسته به توجه ما میباشند و از این راه تغذیه میشوند که همین موجب پایداری شان است، اگر به افکار تان توجهی نکنید هیچ راهی برای زنده ماندن شان در ذهن شما نمی ماند.

۴: سکوت راز یک زندگی زنده است:

اگر بخواهیم به ابعاد سکوت پی ببریم خواهیم دید که پایه هایی بصورت ضمنی در ذهن مان پدیدار میشوند که اینها خود منشأ برخی عوامل طبیعی چون فکر و توجه می باشند.

زمانیکه این پایه های ذهنی در وجودمان محکم و قوی باشند دیگر افکار منفی بصورت ناخواسته ایجاد نشده و فضای ذهن مان تمایلی به تولید اینگونه افکار ندارد که این روش حاصل مدت زمان زیادی از تجربه و خویشتن داری است.

بهترین شیوه برا عمل به این روش آن است که به همین لحظه و زمان اکنون خود آگاه باشیم، به محیط اطراف مان، به وجودمان، راحت و با آرامش بنشینید، بدن و اطراف تان را احساس کنید که چگونه در جریان اند، این توجه را به تک تک اندام های خود منتقل کنید، به ماهیچه ها و بگذارید آرام شوند، انرژی وجودتان را با توجه کردن به تک تک قسمت های درونی بدن تان بالا ببرید و اجازه دهید به خودتان که کاملاً به لحظه ی حال و کنونی آگاه شوید.

خواهید دید که تمام سرو صداهایی که در ذهن تان است با توجه و سکوتی که در بدن و ذهن خود ایجاد کرده اید، میخوابد. سکوت به معنی دور ریختن افکار نیست بلکه یک نیروی فوق العاده قوی و هوشمند ی است برای یافتن و کشف راه حل ها و باز کردن گره مشکلات است.

۵: از افکار منفی خود نهراسید:

به افکار خود نگاه کنید و از آن ها ترسی نداشته باشید، دانستن اینکه چگونه با این افکار کنار بیایید کمک میکند که ترسی در برابرشان نداشته باشید.

پس بدون ترس این افکار را با بی توجهی هاینان فلج و ناتوان کنید و اجازه نکنید سکوت به افزایش آگاهی شما کمک کند تا از طریق آن بهترین راه حل و صحیح ترین روش را پیدا کنید.

برگرفته از سایت : <http://www.outofstress.com>

مترجم : فاطمه سالم

بررسی مراحل روانشناختی ترومای روانی زلزله و سوگ حاصل از آن ..

نیایش قاسمی کبریا
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره



آمیخته می‌شود. در زیر به مراحل غم که بعد از زلزله ممکن است بر قربانیان زلزله حادث شود، اشاره می‌کنیم:

مرحله اول: بی‌حسی

فقدان هر نوع احساسی بلافاصله بعد از وقوع زلزله، اولین واکنش استرسی مردم این بود که (میزان و شدت) تهدید نسبت به خودشان را پردازش کنند. بازماندگان بلافاصله شروع به اندازه‌گیری میزان مرگ و میر و تخریب کردند. بیشتر مردم در ابتدا هیچ چیزی حس نمی‌کردند. نمی‌توانستند درک کنند که چه اتفاقی افتاده است. اولین نگرانی آنها بستگان نزدیک‌شان بود، تعداد زیادی از آنها جان سالم به در نبرده بودند. کسانی که تک فرزند بودند، نگران شان همکلاسی‌هایشان بود چرا که سیاست تک فرزندی در چین باعث شده بود که همکلاسی برای کودکان به اندازه خویشاوندان مهم باشد. بیشتر مردم گیج و درمانده بودند و نمی‌توانستند فکر کنند. پس‌لرزه‌هایی که بعد از زلزله اصلی می‌آمد .. این نگرانی را با خود به همراه داشت که ممکن است حالا که زنده مانده‌اند در پس‌لرزه بعدی بمیرند. علیرغم بی‌حسی عمیق در احساسات، هرگز تا کنون اینقدر نسبت به صدا و حرکت ناگهانی حساس نبودند و کوچکترین جنبش یا صدایی موجب وحشت آنها می‌شد.

مرحله دوم: شوک

وقتی که از حالت بی‌حسی در آمدند و توان شناختی آنها بازگشت، شروع به تشخیص عمق فاجعه کردند. واکنش‌ها آغاز شد اما واکنش‌هایی بی‌هدف و بی‌فایده. ناباوری شایع‌ترین واکنش بود که در آن افراد از اینکه آیا این شرایط واقعیت دارد یا نه سوال می‌کردند. و می‌خواستند ذهن خود را از مرگ و تخریبی که در پیرامون خود می‌دیدند، پاک کنند. آنها از گروه‌های نجات می‌پرسیدند: «چه شده؟ چه بر سرشان آمده؟» در حالی که همه چیز مثل روز واضح بود! اما آنها نیاز به یک تأکید کلامی از وقوع فاجعه داشتند. از نظر جسمانی آنها دچار لرزش شده بودند، به سختی نفس می‌کشیدند و توانایی انجام ساده‌ترین کارها را نداشتند مثلاً نمی‌توانستند حتی نام خود را بگویند.

ه حاضر مبتنی بر تجربیات و تحقیقات پروفیسور استفان مایلر (استاد دانشگاه‌های انگلستان و چین) از زلزله ۸ ریشتری شانگهای می‌باشد. این زلزله جان حدود هفتاد هزار نفر را گرفت و میلیون‌ها نفر دچار آسیب جدی شدند.

مقدمه: به هنگام زلزله سال ۲۰۰۸ در چین تعداد زیادی از روانشناسان این کشور به دلیل حس وظیفه‌شناسی به کمک بازماندگان از زلزله شتافتند تا با استفاده از تخصص خود بتوانند مرهمی بر آلام این افراد باشند. اما متأسفانه به دلیل اینکه بیشتر آنها در خصوص روانشناسی در بحران چیزی نمی‌دانستند دچار مشکلات زیادی شدند. اینها نکاتی است که ما تأکید می‌کنیم قبل از اعزام روانشناسان به منطقه زلزله‌زده باید به ایشان یادآوری کرد.



مراحل تغییرات احساسی و شناختی بازماندگان از زلزله

غم یک پاسخ فیزیکی، عاطفی، جسمانی، شناختی و روحی است نسبت به از دست دادن دارایی‌های مهم فرد حال چه به صورت واقعی و چه به صورت تهدید زندگی عزیزان، اموال، محیط زندگی یا هر چیز دیگری که فرد به آنها وابسته است. به قول «جان بالبی» (پدر نظریه وابستگی) ما غمگین می‌شویم زیرا به لحاظ زیست شناختی تمایل به وابستگی داریم. این جمله بالبی تأثیر غم در شرایط کلی را نشان می‌دهد در حالیکه در هنگام یک بحران که مرگ را همه جا می‌بینیم تفکرات خاصی نیز با تجربه بازماندگان

مرحله سوم: خشم

همانطور که آنها از شوک بیرون می‌آمدند، خشم ظاهر می‌شد. مشاوران اغلب جا می‌خوردند وقتی که در معرض خشم مردم قرار می‌گرفتند. مردم بر سر آنها که به کمکشان آمده بودند، فریاد می‌زدند و به خاطر آنچه که بر سرشان آمده مشاوران را سرزنش می‌کردند. در این شرایط فرد بازمانده نیاز دارد که کسی را سرزنش کند. آنها اغلب درباره اینکه خدا بر آنها خشم گرفته سخن می‌گویند، یا اینکه چرا دولت خطر را به آنها گوشزد نکرده، یا اینکه چرا گروه‌های امداد و نجات جان کسانی را که دوستشان داشته‌اند، نجات نداده‌اند، و به مشاوران می‌گفتند آنها نمی‌توانند درد آنها را بفهمند چون کسی را از دست نداده‌اند!

مرحله چهارم: اضطراب

بعد از این مرحله ترس از بقا، شخص بازمانده از زلزله را نسبت به کوچکترین صدای مزاحم و حرکت ناگهانی بسیار حساس کرده بود. ترس از اینکه مرگ هنوز در همین نزدیکی است. هر پس‌لرزه حملات اضطرابی جدید و واکنش وحشت و هراس را در بازمانده‌ها ایجاد می‌کرد. این حساسیت شدید حتی در مناطق دورتر از شانگهای که از محل زلزله فاصله داشت نیز، دیده می‌شد. برای مثال یک هفته بعد از زلزله در یک مغازه شیشه‌فروشی در مرکز شانگهای شیشه‌ها شکست و همه مردم نزدیک به این محله واکنش‌های اضطرابی وحشتناکی نشان دادند. در شرایط عادی در چنین شرایطی مردم معمولاً تنها کنجکاو می‌شوند که شیشه کجا شکسته است.

مرحله پنجم: احساس تنهایی

زمانی که حس اولیه بقای شخصی از بین رفت، تشخیص اینکه مردم زیادی تنها شده‌اند و وابستگانشان را از دست داده‌اند به شدت به آنها صدمه می‌زند. درک اینکه زنت، شوهرت یا فرزندت کشته شده‌اند و تو زنده مانده‌ای در تو این آرزو را ایجاد می‌کند که به عقب برگردی.

بازماندگان نمی‌دانند که بعد از این چه باید بکنند. چگونه دوباره زندگیشان، خانواده‌شان و خانه‌شان را بسازند حالا که تنها هستند و کسانی که دوستشان می‌داشتند، آنها را تنها گذاشته‌اند، و این فکرها مغز آنها را می‌خکوب می‌کند. رفتار مشاوران باید نسبت به این افراد بسیار تسکین‌دهنده باشد. با دقت به غم‌شان گوش کنند اما باید به دقت حواسشان باشد که قربانی به آنها وابسته نشود چرا که در این مرحله قربانی به شدت دوست دارد که کسی را جایگزین کسانی کند که از دست داده است. زیرا مشاوران زمانی آنجا را ترک خواهند کرد و ممکن است سهواً حس فقدان را غم‌انگیزتر و بدتر کنند.

مرحله ششم: خستگی و درماندگی

زندگی در پناهگاه موقت و آب و غذای بسیار ابتدایی در بسیاری از بازماندگان این حس را به وجود می‌آورد که به لحاظ عاطفی خالی شده‌اند و به لحاظ فیزیکی کوفته‌اند. جستجوی مرگ، تشخیص فقدان دائمی عزیزان در بازماندگان احساس ناامیدی مطلق را ایجاد می‌کند به طوری که کوچکترین اتفاقی بازمانده انرژی آنها را تحلیل خواهد برد. آنها احساس می‌کنند که تمرکز ندارند و قادر نیستند تمرکز کنند و واقعاً هم نمی‌توانند. اشتها ندارند یا مثل ربات‌ها غذا می‌خورند یعنی چیزی از غذا خوردن نمی‌فهمند. ممکن است از بیخوابی، خواب آشفتگی و مضطرب و کابوس رنج ببرند. حساسیت فزاینده آنها بدین معنی است که مرتب در حال اسکن کردن محیط به لحاظ خطرناک بودن آن هستند و مدام به دنبال افراد مهم زندگیشان هستند گرچه می‌دانند که آنها دیگر زنده نیستند.

مرحله هفتم: آرزوی بازگشت به عقب

در این زمان بازماندگان تنها می‌خواهند که همه چیز به عقب برگردد، به قبل از فاجعه. و درمی‌یابند که آرزو دارند این اتفاقات رخ نمی‌داد و چرا همه چیز نمی‌تواند به عقب برگردد. آنها خودشان را متقاعد می‌کنند که وابستگان و دوستانی که مرده‌اند، به نوعی زنده‌اند و دوباره در گوشه و کنار قدم خواهند زد و به آنها خواهند گفت که این دروغی بیش نیست و آنها زنده‌اند. این امر ممکن است علیرغم وجود شواهد بسیار دال بر کشته شدن نزدیکان آنها، هنوز هم برای بازماندگان اتفاق بیفتد.

مرحله هشتم: پذیرش

این مرحله به هر حال دیر یا زود برای بازماندگان رخ خواهد داد. احساس نجات‌یافتگی و تسکین و اینکه همه چیز تمام شده و آنها نجات یافته‌اند و دیگران نه، احساس گناه ممکن است به سراغشان بیاید که چرا آنها زنده مانده‌اند و جوان ترها، افراد موفق و افراد خوب رفته‌اند. ممکن است ارزش وجودی خود را زیر سوال ببرند. اینک زمان درمان عاطفی طولانی مدت است زیرا قربانی دیگر شرایط را پذیرفته و فهمیده که واقعیت چیست و حالا او زنده است و باید به جلو برود و زندگی را دوباره از سر گیرد. در این مرحله مناسبت‌ها بسیار مهم است - دوباره غمگین شدن در سالگردها، تولدها، تعطیلات که غم برای مدتی باز می‌گردد و باز بعد از مناسبت فروکش می‌کند. در این مرحله مراسم گرفتن بسیار کمک کننده است. مراسم خاکسپاری به همان روش‌های سنتی بازماندگان نقطه پذیرش واقعیت توسط بازماندگان و آغاز حرکت رو به جلو است. اعلام عزای عمومی و مراسم عزاداری همه به بازماندگان کمک می‌کند

نمی شد. کودکانی که قبل از ۱۱ سالگی آسیب دیده باشند، نسبت به کودکان بزرگ تر ۳ برابر بیشتر دچار مشکلات روان شناختی می شوند (نوحی، سیما و همکاران، ۱۳۸۵). مهم ترین نشانه های اختلال استرس پس از سانحه در کودکان زودرنج شدن، به گریه افتادن و نالیدن، برگشت به رفتارهای کودکانه مثل انگشت مکیدن یا شب ادراری؛ بدرفتاری و امتناع از رفتن به مکان های خاص یا برخورد با افراد خاص؛ داشتن نشانه های جسمانی مثل تب، سردرد و تهوع بدون علت؛ ترس از تنها خوابیدن، کابوس های شبانه، وحشت شبانه و رویاهای ترسناک؛ احساس گناه و شرم و حساسیت به صداها و گوش به زنگی دائمی (صحراگرد، مهدوی، ۱۳۸۶).

علائم PTSD می تواند بعد از یک تاخیر چند هفته ای و یا چند ماهه شروع گردند. آنها معمولاً در طی ۶ ماه پس از حادثه ناگوار ظاهر میگردند. بسیاری از بیماران، احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می کنند. به غیر از این احساسات قابل درک، سه نوع عمده علائم دیگر هم وجود دارند:

۱- فلش بک و کابوس: آن حادثه و صحنه دلخراش دائماً پیش چشم فرد تکرار می شود. این علامت ممکن به صورت فلش بک (تکرار حادثه در ذهن و خیال و حتی در خواب) ظاهر شود.

۲- دوری گزینی و بی تفاوتی: دوباره زنده کردن خاطرات ممکن است بسیار افسرده کننده باشد بنابراین ممکن است فرد بخواهد به آنها بی توجهی کند.

۳- در حالت گارد به سر بردن (On guard): فرد ممکن است همیشه در حالت آماده باش بسر ببرد، گویی که منتظر خطر می باشد. فرد نمی تواند احساس آرامش کند. احساس اضطراب دارد و به سختی به خواب فرو میرود» گلدر، مایکل و همکاران، ۲۰۰۲.

منابع مورد استفاده:

مقاله ای از سایت Introducing social work and psychology activities of pouna clinic ترجمه -

Brunet, A; Akerib, V. Birmes, 2000, Washington, DC P. Don't throw out the baby with the bathwater (PTSD is not overdiagnosed) (pdf). Canadian Journal of Psychiatry 52, 2007, 501-503 discussion ;2-501 (8)

از آنجا که بعد از تروماهای روانی و فیزیکی مانند زلزله، جنگ، تصادف، تجاوز، و ... که آسیب هایی مانند مرگ عزیزان و از دست دادن را به همراه دارد اختلال استرس پس از سانحه قابل پیش بینی و متصور است، از این رو در ادامه به اختصار این اختلال را مرور میکنیم:

در هشتم اکتبر ۲۰۰۵ زلزله ای به بزرگی ۷/۶ ریشتر ناحیه جنوب آسیا در نواحی پاکستان، افغانستان و شمال هند را لرزاند. در این زلزله ناحیه کشمیر در جنوب آسیا بیشترین صدمه را دید. در این زلزله بیش از ۸۵۰۰۰ نفر کشته و مجروح شدند و بیش از ۳ میلیون نفر بی خانمان شدند. بسیاری از کسانی که در مناطق زلزله زده زندگی می کردند دچار PTSD شدند (روسوس و همکاران، ۱۹۹۱).

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) از جمله اختلالات بسیار شایع، مزمن و ناتوان کننده روان پزشکی می باشد، که بر اساس پنجمین راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (5-DSM)، جزء مجموعه تشخیصی اختلالات تروما و وابسته به استرس می باشد که میتواند پس از مواجهه با یک رویداد آسیب زا ایجاد شده و با چهار خوشه از نشانه ها مشخص می شود:

۱- مزاحمت ها، ۲- اجتناب، ۳- تغییرات منفی در شناخت و خلق ۴- تغییرات برجسته در برانگیختگی و واکنش پذیری. این اختلال غالباً با افسردگی اساسی، سایر اختلالات اضطرابی، اختلالات سوء مصرف مواد و با کیفیت پایین زندگی همراه می باشد (کاپلان، هارولد و سادوک، ۲۰۰۸).

اصطلاح PTSD "اختلال استرس پس از سانحه" در مورد کودکان، هنگامی به کار برده می شود که آنها با حادثه ای شدیداً آسیب زا مواجه شوند و پس از آن حادثه زندگی شان به گونه ای تحت تاثیر قرار بگیرد که از نظر عملکرد تحصیلی و اجتماعی دچار افت شدید شوند (زائر رضایی، هانی، هفته نامه سلامت، ۱۳۹۲).

شاید تشخیص اختلال استرس پس از سانحه، زمانی که حادثه آسیب زا قابل شناسایی است و برای اطرافیان نیز به اندازه کودک بار عاطفی دارد، مشکل نباشد. افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته اند و یا به طور مکرر در معرض موقعیت های تهدید آمیز بوده اند، در معرض خطر بیشتری در ابتلا به PTSD هستند (خدایی اردکانی و همکاران ۱۳۸۶). تاملتی پیش برای تشخیص اختلال استرس پس از سانحه در کودکان و بزرگسالان از معیارهای یکسانی استفاده می شد. بنابراین مشکل کودکان بسیاری که واقعا متبلا به اختلال استرس پس از سانحه بودند، تشخیص داده

چگونه هیجانات خود را مدیریت کنیم؟

کبری ملاحی
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



۹ مهارت برای نظم بخشی هیجانی :

(۱) هیجانات خود را بشناسید (۲) بر موانع هیجان های سالم غلبه کنید (۳) آسیب پذیری های جسمی را کاهش دهید (۴) آسیب پذیری های شناختی را کاهش دهید (۵) هیجانات مثبتتان را افزایش دهید (۶) بدون قضاوت به هیجانات خود توجه آگاهانه نشان دهید (۷) با هیجانات خود رو به رو شوید (۸) بر عکس تمایلات هیجانی عمل کنید (۹) مشکلات را حل کنید



تمرینات عملی برای مدیریت هیجان و نظم بخشی به آن ها با توجه به مهارت های ۹ گانه ی ذکر شده :

جنگ با هیجان ها را پایان دهید : نخستین گام برای اینکه یاد بگیریم هیجان ها را مدیریت کنیم این است که با هیجان ها زندگی کنیم و بگذاریم آنها هم زندگی کنند ، آنها را بپذیریم و نادیده نگیریم ، همیشه پادمان باشد که هیجان ها سیستمی ضروری و در عین حال آموزش پذیر برای زندگی ما هستند . بسته به نوع هیجان ها و نشانه های جسمی میتوان این چنین به خود گفت (مثال) طبیعی است ، اینطور است ، خوب کافی است ، چیزی هست که حس می کنم

- **تنفس عمیق و آرام** : یک روش عالی برای خوش آمد گویی به هیجان و پذیرفتن آن آرام نفس کشیدن است . چرا که با باز کردن شش ها و نفس کشیدن (دم عمیق) ما راه را

برای هر انسانی در طول زندگی روزمره اتفاقاتی رخ می دهد که می تواند در او احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند که به نوبه ی خود در شکل دادن به رفتار های بعدی ما موثر است وقتی ما خوشحال هستیم یعنی احتمالاً اتفاقات خوبی را پشت سر گذاشته ایم و هنگامی که غمگین هستیم یعنی اتفاقات ناگواری پیش آمده است .

هیجان چیست؟ هیجان کلمه ایست که بیشتر برای احساسات و حالات پر شور و پر انرژی از آن استفاده می کنیم ولی در روانشناسی برای تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علایم جسمانی و روانی به کار می رود .

هیجان بر دو نوع است : **الف) هیجان اولیه** : واکنش های آنی شما به حوادث است مثل غمگین شدن در مقابل فقدان عزیزان

ب) هیجان ثانویه : واکنش هیجانی به هیجان های اولیه است مثل گریه کردن یا بی اشتهاپی ناشی از غمگین شدن

مهم است که شما بتوانید هیجان اولی و اصیل خود را در موقعیت های آشفته ساز بشناسید تا بتوانید قبل از اینکه هیجانات ثانویه شما را از پای درآورد با احساس خود کنار بیاید .

مسئله ی واقعی تجربه هیجان ها نیست بلکه توانایی ما در بازشناسی ، پذیرش در صورت امکان استفاده از آنهاست . افراد ممکن است برای فرار از هیجانات ثانویه یا کنار آمدن با اضطرابشان به رفتار های آسیب رسان اقدام کنند مثل مصرف مواد مخدر یا خودکشی ، پر خوری ، کم خوری

پس چگونه هیجانات خود را درست و سالم مدیریت کنیم و چه کنیم تا از پا در نیاییم ؟ به یاد داشته باشید که شما همیشه نمی توانید احساس خود را کنترل کنید اما می توانید واکنش خود به این احساس ها را کنترل کنید به همین دلیل یادگیری مهارت های نظم بخشی هیجانی اهمیت وافری دارد چرا که به شما کمک می کند تا با واکنش های هیجانی اولیه و ثانویه ی خود به شیوه ای موثرتر و جدیدتر مقابله کنید .

-افکار خود به خودی را کنار بگذارید و فکری که آگاهانه انتخاب کردید را جای آن قرار دهید. به جای اینکه اجازه دهیم افکار خود به خودی ما را ببرند (مانند قایقی که باد مسیرش را تعیین می کند) ما خودمان کار تعبیر و تفسیر ارادی آن را به دست میگیریم.

-از کار انداختن تحریف های شناختی: تحریف های شناختی خطاهایی هستند که در فکر و منطق ما رخ می دهند مانند: نتیجه گیری سلیقه ای، تعمیم دادن، فاجعه سازی، گزینش سلیقه ای...

{رد فرضیه ی کاتارسیس: کاتارسیس به معنای خالی کردن عقده ها و پاکسازی روان است.

یعنی مشیت زدن به تشک و فریاد کشیدن در جنگل زمانی که عصبانی هستیم این عمل منحرف کردن مسیر بیولوژیک هیجان است ولی موثر نیست. مشیت زدن به تشک یا فریاد کشیدن در بیابان کسی را آزار نمی دهد ولی شما را شرطی می کند پس فرضیه ی کاتارسیس برای مدیریت هیجان ها مناسب نیست.

اگر یاد بگیرید که روش های مدیریت هیجان را به کار ببرید و به کاربرد آنها عادت کنید شما می توانید هیجان را مدیریت کرده اید.

منابع: روانشناسی هیجان - ایو الکساندر تلمان ترجمه: ناهید قزوینی، کیان فروزش

تکنیک های نظم بخشی هیجانی - متیو مک کی، جفری وود، جفری برنتلی ترجمه: حسن حمید پور

برای خروج هیجانات باز می گذاریم و از او دعوت می کنیم تا از ما عبور کند نه اینکه در درون ما بماند و به ما فشار بیاورد

- آرام کردن خود: هنگام هیجان ماهیچه ها را آزاد و رها و شل کنید تا از شدت هیجان کاسته شود.

-هنگامی که هیجانی به سراغ شما می آید بی قضاوت بر جریان آن نظارت کنید آن را تجزیه، تحلیل و تفسیر نکنید آن را بپذیرید و کمی تأمل کنید آنچه که ذهن شما می خواهد تفسیر کند را آگاهانه یادداشت کنید

-تشخیص و نامگذاری احساسات و هیجانات روش بسیار موثری برای رام کردن این موجود درون است.

- آنچه حس می کنید را به زبان بیاورید مثلاً بگویید دارم غم را تجربه می کنم، این غم است، این خشم است، این ترس است...

-واژه های مربوط به حس ها و هیجانات را به دقت به کار ببرید مثال: من غمگینم (بیان احساس شماست)، چقدر غمگین است (قضاوت و فکر شماست)، حس می کنم او مرا دوست ندارد (دوست نداشتن را نمی توان حس کرد این یک نظر و نتیجه گیری است که مقدمات آن در نا خودآگاه ما پنهان است).

-تکنیک عمل متضاد: در واقع شما از وجود هیجان در درون خود آگاه هستید لیکن رفتار متضاد آن را انجام می دهید تا شدت آن کاهش یابد مثال: حمله کردن و انتقاد کردن در واکنش به هیجان خشم عمل متضاد: تأیید کردن، اجتناب کردن یا حواس خود را پرت کردن یا با صدای آرام صحبت کردن.

-به کار بردن افکار مقابله ای: افکاری که سبب می شود فرد هیچوقت خودش را مقصر نداند و به زندگی ادامه دهد مثال: آنقدر قوی هستم که بتوانم از پس موقعیت فعلی بر آیم

روانشناسی فیلم نفس

نفسیه مظفر

دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



کارگردان: نرگس آبیاری نویسنده: نرگس آبیاری

فیلمش می اندازد تا شجاعت هرچه تمام تر خود را نشان دهد. او می توانست فلش فوروارد کند و تمامی این اتفاقات را خاطرات زنی بداند که حال بزرگ شده است. ولی بجای آن شاهد یک پایان بی نظیر هستیم تا یک تلخی خاص بعد از یک شیرینی لذیذ در ذائقه سینمایی بیننده شکل بگیرد.

از نظر روانشناسی:

نیچه میگوید هر رنجی که مرا نکشد، تواناترم میکند، اما به شرط اینکه نکشد مرا.

قهرمان فیلم نفس را همه رنجهای توانا تر کرد، غیر از رنج جنگی که او را کشت، «بهار» را کشت.

بی مادری، یک مادر بزرگ بد زبان و بد رفتار، بیماری خطرناک پدر (درمنظر کودک)، فقر سهمگین، آزادی هایی که از یک کودک دریغ میشود، تنگناهایی که بخاطر قالب های اجتماعی تحمیل میشود، همگی مسائلی است که در فیلم نفس به خوبی نشان داده شده است و بهار برای تحمل این همه سختی به عالم رویا پناه میبرد.

بهار همه این موارد را، هم احساس می کرد و هم بصورتی تحمل کرده و پخته تر می شد، اما همه اینها یک طرف و جنگ یک طرف دیگر، جنگ کیان و هستی را از بین می برد.

خانواده به طور طبیعی یک سیستم منسجم و یکپارچه است که آسیب های مرتبط با جنگ می تواند تنش هایی را در این سیستم ایجاد کند. در این راستا کودکان بیشترین آسیب ها را متحمل می شوند. براساس پژوهش ها بیشترین مشکلات ناشی از جنگ که در کودکان مشاهده شده شامل اختلال های رفتاری، مشکلات تحصیلی و بیش فعالی است. با توجه به ویژگی های روانشناختی افراد، تأثیرپذیری رویداد جنگ بر افراد، متفاوت بوده است. به باور بسیاری از متخصصان بالینی، عوامل مذهبی درونی دارای اثرات اجتماعی، فرهنگی، روانی، بدنی و خانوادگی مثبت بر زندگی فرد هستند و تقویت اعتقادات مذهبی در تمامی مراحل زندگی یک اقدام پیشگیری کننده جهت کاهش اختلال های روانی است، که در سکانس آخر فیلم زمانیکه پدر خانواده دوباره به جنگ باز می گردد به خوبی مشاهده می شود.

از نکات مثبت دیگر فیلم آهنگ زیبای نفس از مهدی یراحی است که شما را بارها با شنیدنش درگیر می کند...

منابع:

روزنامه مردم سالاری
مجله ونوس «فیلم: موسیقی و کتاب» مقاله باید بمانی تا ساخته شوی - استاد ملکیان
مقاله پیامدهای روانشناختی جنگ عراق علیه ایران - نوسندگان
: شهرزاد نعمتی، مرضیه سعیدی مقدم، حجت پیرزادی.

نفس قصه زندگی یک خانواده یزدی بین سال های ۵۷ تا ۶۲ است. نفس روایتی از زندگی چهار کودک با نامهای بهار، نادر، کمال و مریم است که همراه پدرشان غفور (مهران احمدی) و مادر بزرگ شان (پاتمه آ پناهی) در دهه ی ۵۰ خورشیدی روزگار میگذرانند، دنیای این کودکان دنیایی است پر از رویاهای زیبای کودکانه که قرار است رنگ حقیقت به خود بگیرد...

آنچه نرگس آبیاری ساخته یک فیلم کامل است. هم اشک دارد و هم خنده. هم خاطره ها را زنده می کند و هم اینکه تصاویری را به نمایش می گذارد که جایشان در سینما خالی است. یک فیلم خانوادگی است و می شود با خانواده به تماشایش نشست و لذت برد.

نفس داستان زندگی دختری است که نگاه فانتزی ای به زندگی دارد و آنقدر شیطنت و رویا در زندگی سختش دارد که برای سرمست کردن هزاران تماشاگر کفایت می کند. فیلم از همان دقیقه اول با نمایش یک انیمیشن، نه تنها تکلیفش را با تماشاگر مشخص می کند و به او می فهماند که به یک فیلم پر از رویا سروکار دارد بلکه مچ دست مخاطب را می گیرد و می آوردش داخل فیلم.

نمی توان عاشق این دختر نشوی. فضا سازی زندگی روزمره این دختر و اسم گذاشتن روی اعضای خانواده یکی دیگر از تمهیداتی است که مخاطب را عاشق خودش می کند

فضای زندگی این دختر به زندگی های همه ما شبیه است. به زندگی هایی که شاید دیگر رنگش را هم نتوان دید. در آن دورانی که داشتن ۴ فرزند عجیب نبود، همه ما رابطه هایی داشتیم با دوستان و بچه محل ها. همه ما تجربه صدا زدن دوستانمان در خیابان یا از روی

پشت بام را داریم. همه ما تجربه شیطنت کردن را داریم. نفس تنها روایتگر زندگی یک خانواده نیست. ما داریم تاریخ روابط اجتماعی در کشورمان را می بینیم.

نفس یک داستان ساده برای تعریف کردن دارد. داستان نگاه کردن دختری به زندگی در دوران حوادث انقلاب و بعد هم جنگ. داستان خانواده هایی که با فقر و سختی زندگی می کردند اما یک ضرب گرفتن ساده روی قابلمه و یک آواز خوانی پدر عاشق فرزندان برای از یاد بردن همه سختی ها کفایت می کرد.

نرگس آبیاری و تیمش به خوبی ایران چهل سال قبل را بازسازی کرده اند و گریم ها و طراحی صحنه و لباس و بازسازی تعزیه های چند دهه قبل در یزد بسیار دیدنی از آب در آمده است.

انتهای فیلم آبیاری بمبی بر سر «نفس» و شخصیت اصلی

راه حل، فرار نیست !

سارا دهقانی

دانشجوی کارشناسی

ارشد مشاوره و راهنمایی



می کنند این مشکل را پیگیری نکنند چون ممکن است مزاحم پیدا کنند، غافل از اینکه فرد باید درمان شود. این کار باعث می شود فرد در این باره با کسی صحبت نکند، برون ریزی احساسات نداشته باشد، خطاهای شناختی اش در روان درمانی اصلاح نشود و نتواند دارودرمانی کند. همه اینها باعث می شود عوارض ژرف تر و گسترده تر شده و احتمال خودکشی و دگرکشی بالا رود.

گروه درمانی مفید است:

اگر قربانی، جلسات روان درمانی و دارودرمانی را به خوبی و منظم انجام دهد امکان بهبود کامل وجود دارد. به طور کلی در مدت ۸ تا ۱۸ ماه گروه درمانی نتایج شگرفی به همراه دارد.

به پرسش های دیگران جواب ندهید:

اگر فردی از اطرافیان بخواهد درباره این موضوع با قربانی صحبت کند، او باید بگوید تمایلی به صحبت کردن در این باره ندارد. او باید متذکر شود که این مسئله خصوصی است و اگر برای او احترام قائل هستند، باید اجازه دهند در محیط درمانی و با درمانگر درباره این مسئله صحبت کند. توجه داشته باشید که درمانگر فرد باید حتما هم جنس قربانی باشد چون اگر جنس مخالف باشد می تواند برای فرد آسیبزا باشد.

درست ترین اتفاق، درمان است:

بدون شک تجاوز بدترین اتفاقی است که می تواند برای یک فرد رخ دهد. طبیعی است که بعد از این پیشامد فرد قربانی مشکلات مختلف روانی پیدا کند بنابراین اولین اقدام بعد از حادثه مراجعه به روانپزشک و روانشناس است. اگر درمان انجام نشود این موضوع تا سالها می تواند فرد را آزار دهد و زندگی اش را تحت الشعاع قرار دهد

خانواده ها حمایت کنند:

در این پیشامد افراد خانواده باید تحت هدایت روانپزشک به فردی که مورد تجاوز قرار گرفته کمک کنند. آنها در خانه به هیچ وجه نباید در مورد این موضوع صحبت کنند بلکه باید سعی کنند محیط آرامی برایش فراهم کنند تا لذت ببرد. باید به فکر سرگرمی هایی باشند که او را از موضوع جدا کند. اگر فرد خودش بخواهد با خانواده صحبت کند بهتر است به او گوش دهند و این اطمینان را ایجاد کنند که این مشکل ممکن است برای هرکسی پیش بیاید، در این اتفاق او نقشی نداشته، دست خداوند و طبیعت قصد تنبیه او را نداشته و این صرفا یک تصادف است

برگرفته از کتاب تربیت جنسی محسن فرمهینی فراهانی و سایت medicinenet

تجاوز واژه ای است که بار منفی زیادی دارد. وقتی صحبت از تجاوز جنسی به میان می آید این کلمه بار منفی بیشتری پیدا می کند. اگر پای درددل فردی که قربانی تجاوز یا آزار جنسی شده بنشینید، او این اتفاق را دردناک ترین تجربه زندگی خود می داند طوری که انگار قرار نیست هیچ وقت آن را فراموش کند و همیشه با آن درگیر است. بخشی از این احساس دردناک مربوط به حسی است که این فرد از جامعه می گیرد و بخشی از آن خشونتی است که به زنانگی فرد اعمال شده است. شاید آرزوی رسیدن به روزی که هیچ تجاوز جنسی در آن وجود نداشته باشد محال به نظر برسد اما آشنایی با تمام مشکلاتی که این قربانیان متحمل می شوند و راهکارهای درمانی و البته پیشگیرانه بدون شک سودمند است.

اثرات روانی تجاوز جنسی:

قربانیان تجاوز، اثرات بلند مدت و کوتاه مدت آن را تجربه خواهند کرد. یکی از رایج ترین عواقب روانی تجاوز به العنف سرزنش کردن خود است. که این کار در فرایند درمان اثر مخرب خواهد داشت. سایر عوارض شایع عاطفی و روانی ناشی از تجاوز جنسی عبارتند از:

احساس اضطراب شدید و استرس

افسردگی

فلش بک - یادآوری خاطره ی بد تجاوز

اختلالات شخصیتی

اختلالات خواب

اختلالات در خوردن

احساس گناه

عصبانیت و خشم

احساس ناتوانی شخصی - قربانیان تجاوز احساس می کنند که فرد متجاوز، کنترل بدن آن ها را به دست گرفته است.

برخی روشهای درمانی تجاوز شامل موارد زیر است:

-درمان از طریق ایمن سازی در مقابل استرس

-درمان از طریق تماس طولانی مدت

-درمان از طریق پردازش شناختی

-تجدید پردازش حساسیت زدایی حرکت چشم

-مشاوره ی مفید و موثر

راهکارهای مفید و موثر:

پنهان کاری ممنوع:

برخی قربانیان در مورد این موضوع حرف نمی زنند غافل از اینکه این پنهان کاری عوارض را شدیدتر می کند. گاهی مددکاران و پرستاران یا حتی پلیس به این افراد توصیه

بازی درمانی

دکتر سیمای قدرتی



متولد شده مشکل دارد، درمانگر بازی دو نوزاد تازه به دنیا آمده را طراحی کرده و به کودک فرصت می دهد تا در ابتدا احساسات خود را ابراز نموده و سپس نیازهای او از طریق این بازی رفع شود. درمانگر در این نوع بازی درمانی نقش فعالی به عهده دارد و تعیین نقش ها در بازی و انتخاب وسایل بازی به عهده اوست.

بازی درمانی غیر فعال

در بازی درمانی غیر فعال محدودیت های خاصی در بازی کودک اعمال می شود. درمانگر معمولاً نقشی در بازی به عهده می گیرد و در انتخاب وسایل بازی دخالتی نمی کند. بازی درمانگری که از این رویکرد استفاده می کند معتقد است مهمترین عامل برای تغییر رفتار کودک این است که به بازی او توجه کرده و احساسات او را بشناسیم و قبول نماییم که اجازه ی انتخاب راه در دست کودک است.

از لحاظ رویکرد نظری بازی درمانی انواع محکمی دارد. بازی درمانی کلاسیک که در این نوع بازی درمانی ها تاکید بر بعد جسمی بازی است و به کودک کمک می شود از طریق بازی انرژی خود را در کانهالهای مناسب تخلیه کند. (دیدگاه اسپینس یا انرژی کسب کند (دیدگاه پاتریک))

در رویکردهای نظری مشترک نظریه های روان درمانی از طریق فنون بازی درمانی اجرا می شوند مانند بازی درمانی آدلری - بازی درمانی شناختی، رفتاری و

نظریه های منفرد بازی درمانی که از مهمترین آنها می توان به بازی درمانی ولی - فرزند ی Filiat play therapy اشاره کرد. در این نوع بازی درمانی والدین نیز درگیر فرآیند بازی می شوند و از طریق بازی با کودک خود شیوه تامل صحیح با کودک را فرا می گیرند و روابط بهتری با فرزندشان برقرار می کنند.

علاوه بر تقسیم بندی های فنون درمانگر می تواند از انواع بازی ها در مراحل تشخیص و درمان استفاده کند. بازی های مرحله تشخیص کمتر جهت دهی می شوند و هدف آنها تسهیل برون سازی مشکلات و هیجانات کودک است. بازی های مرحله درمان جنبه ی آموزشی دارند و جهت دهی می شوند و هدف از اجرای آنها آموزش مهارت های مختلف هیجانی، شناختی و اجتماعی به کودکان است.

کودکان و تربیت و رشد صحیح آنها موضوعی است که در تمامی جوامع و ادیان مورد توجه بوده است. بازی نقش مهمی در رشد و پرورش کودکان دارد. بازی فرآیند یادگیری را برای کودکان لذت بخش می کند. هم چنین به ارضای بسیاری از نیازهای اساسی و زیربنایی او می انجامد. اهمیت بازی در مباحث روان شناختی رشد تا حدی است که صاحب نظران آن را تفکر کودک نامیده اند.

تعریف بازی درمانی

بازی درمانی روشی است که به وسیله ی آن کودکان حالات درونی خود و عواطف و هیجانات را به صورت نمادین به نمایش می گذارند. از بازی درمانی غالباً برای درمان کودکان ناسازگار و کسانی که نسبت به حل مسایل مربوط به سازگاری مشکل دارند استفاده می شود.

ضرورت بازی درمانی

به دلیل اینکه رشد زبانی کودکان از رشد شناختی آنها عقب تر است، آنها از طریق بازی از آنچه که در دنیایشان اتفاق می افتد آگاه می شوند و با آن تماس برقرار می کنند. در بازی درمانی به عروسک ها به عنوان لغات کودک و به بازی به عنوان جملات کودک نگریسته می شود. در واقع بازی درمانی برای بچه ها مانند مشاوره یا روان درمانی برای بزرگسالان است.

کودکانی که از هیجانات منفی مانند غم، ترس، خشم و احساس گناه رنج می برند قادر هستند تا احساسات منفی خود را به جای مردم به اشیاء منتقل کنند و این فرصتی را فراهم می آورد تا هم احساسات خود را تخلیه کرده و با آنها مواجه شود و در عین حال از واکنش های دیگران و تبعات منفی این احساسات در امان باشند.

انواع بازی درمانی

بازی درمانی را از نظر میزان فعالیت درمانگر می توان به دوتنوع تقسیم کرد.

بازی درمانی فعال Active play therapy

نوعی از بازی درمانی است که در آن به کودک تعداد محدودی اسباب بازی داده می شود و همه ی وسایل اتاق بازی درمانی در دسترس او قرار نمی گیرد. درمانگر موقعیت و پرده ای را به عنوان موقعیت متحرک stimulus situation طراحی می کند. مثلاً اگر کودکی در رابطه با نوزاد تازه

مشاور قبل از ازدواج: سرکار خانم دکتر شکوه نوابی نژاد



گزارشگر:

سارا دهقانی
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی

خاطر است که ازدواج مورد مودت و رحمت خداوند است.

بهترین حالت ازدواج و انتخاب همسر باید هم بار عقلانی داشته باشد هم بار عاطفی، ازدواج یک تعهد بین زن و مرد ایجاد می کند که شامل تعهد اجتماعی، شرعی، فرهنگی است.

سه سوال اساسی در ازدواج :

چیستی ازدواج - چرایی ازدواج - چگونگی ازدواج

سوالهای که هر فردی قبل از ازدواج از خوش باید پرسد.

- خودتان را چقدر می شناسید: از نظر توانایی ها، جسمی و روانی، قابلیت ها، علایق، استعدادها، ارزش ها و...
یادمان باشد کسی را ارزیابی نکنیم قبل از اینکه خودمان را ارزیابی کنیم

- از نظر شخصیتی، باورها، ارزشها، چقدر خودم را می شناسم
- از نظر اقتصادی چقدر تناسب داریم؟ الزاما این طور نیست که وضعیت دختر و پسر عینا مثل هم باشد ولی باید نزدیک به هم باشند که بع ها باعث اختلافات نشود.
- از نظر اخلاقی و ارزشها در چه جایگاهی هستید؟
- از نظر هیجانی و عاطفی چگونه خودتان را ارزیابی می کنید؟
- میزان اجتماعی بودنتان چقدر است؟
- چرا می خواهیم ازدواج کنیم؟
- به چه دلیل می خواهیم ازدواج کنیم؟
- آیا الان زمان مناسبی برای ازدواج است اگر ازدواج نکنم چه اتفاقی می افتد؟

- چه سنی برای ازدواج مناسب است؟ به عقیده خانم دکتر نوابی نژاد و تجربه چندین ساله که در حوزه خانواده و ازدواج دارند به گفته ایشان: آقایان ۲۴ سالگی به بلوغ فکری می رسند و دختر خانم ها از سن ۲۰ سالگی برای ازدواج آمادگی را دارند.

- فاصله سنی ما چقدر باشد؟ الزاما لازم نیست که فاصله سنی ۴ سال باشد برای کسانی است که می خواهند قبل از ۲۴ سالگی ازدواج کنند به این علت که هنوز علایق آنان تثبیت نشده است

- آیا زندگی مجردی با متاهلی تفاوت دارد؟ بله تفاوت بسیار اساسی دارد زیرا شما شما به یک نفر دیگر تعهد دارید و در قبال مسئولیت دارید، در ازدواج باید هر دو هویت خود را حفظ کند زیرا فوکپی هم نیستند ولی باید به یکسری تعهدات و مسئولیت ها پایبند بود.

مکان سخنرانی: سالن آمفی تئاتر دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب

(خلاصه ای از فعالیت ها)

- از پیشکسوتان و بنیانگذاران مشاوره در کشور
- استاد نمونه کشور (۱۳۸۰)
- از بنیانگذاران رشته مشاوره در دانشگاه های کشور
- اسطوره زن پژوهشگر ایران (۱۳۸۱)
- برگزیده هفتمین همایش چهره های ماندگار مشاوره ایران در سال ۱۳۸۷

- قائم مقام سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور
- رئیس انجمن مشاوره ایران (۲ دوره)
- دارای ۴۰ اثر (تألیف و ترجمه): مشاوره ازدواج، خانواده درمانی، روانشناسی زن، دایره المعارف مشاوره و اخلاق ارزش ها در مشاوره

- سردبیر دو مجله علمی- پژوهشی، پژوهش در خانواده و تحقیقات زنان تا سال ۹۰

- دارای ۱۷۰ مقاله علمی چاپ شده در مجلات علمی- پژوهشی و مجموعه مقالات کنفرانس های ملی و بین المللی
- مجری بیش از ۱۰ طرح پژوهشی در سطح ملی و کشوری
- مشاوره های بالینی با جوانان و خانواده ها در سطح ملی و بین المللی از سال ۱۳۴۷ تا کنون

سخنرانی سرکار خانم دکتر شکوه نوابی نژاد

با عباراتی از پیامبر اکرم (ص) شروع کردن که به نظر ایشان زیباترین و جامع ترین جمله در ارتباط با نهاد خانواده است :

هیچ نهادی نزد خداوند پسندیده تر از نهاد خانواده نیست

اهداف ازدواج: یکی از اهداف تکامل همديگر و ضرورت برای رشد و تکامل و موجبات بقای نسل و فرزند پروری، تأمین نیازها به شکل مشروع جامعه و یکی از نیازهای اصلی انسان و از نظر روانی آرامش دهنده است. انسان از آسیب اجتماعی دور می ماند و از حالت بلاتکلیفی در می آید و نیازهای بسیاری خاصی دارد که بحث های فلسفی و روان شناختی را دربرمی گیرد» اگر مادر با کفایت و قدرتمند باشد، پسر هم تمایل دارد همسری مثل مادر خود انتخاب کند و...»

تعریف ازدواج: به عقیده خانم دکتر نوابی نژاد بهترین تعریف ازدواج خداوند در سوره رم آیه ۲۱ فرموده اند: «از آیات و نشانه های من این است که از جنس خودتان فردی را آفریده ام که در کنار آن احساس آرامش کنید» به همین



بگیریم و حتماً از مشاورهای قبل از ازدواج، افرادی که مورد اعتماد و معتمد هستند از نظرات و پیشنهادات آنان استفاده کنید که به انتخاب درست بینجامد که در زندگی احساس آرامش و امنیت را داشته باشد.

آرامش بدن معنی ست: تأمین نیازهای مثل احترام، عزت نفس، مصاحبت و همدلی، همراهی، رشد و تکامل، خودشکوفایی، و مهم ترین استقلال هر دو نفر در زندگی است.

به عقیده گلستر: ما در زندگی نیاز داریم که یک الی دو نفر مادر زندگی دوست داشته باشند و برعکس هم همین طور ما هم دوست داشته باشیم.

دلایل نادرست ازدواج :

- اجبار و فشار دیگران
- فرار از خانه
- التیام روابط گذاشته
- بالا رفتن سن

پاسخ به افسانه های عشقی: فقط عشق را قبول دارند در واقع مثلث اشتربنگ را باید در نظر بگیریم که در راس آن تعهد و در دو سرقاعده آن عشق و مصاحبت قرار دارند این سه در ارتباط با یکدیگر هستند.

- روزمرگی و خستگی، بی هدف بودن در زندگی
- در یک رابطه گیر افتاده اند: دلسوزی و ترحم

و در آخر باعث افتخار دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب، اساتید محترم دانشگاه، همه دانشجویان بود که میزبانی سرکار خانم دکتر شکوه نوابی نژاد را داشتیم.

- آیا آمادگی لازم را برای ازدواج کسب کرده ایم؟ مهم ترین آمادگی رشد است که علاوه بر رشد جسمانی مهم تر از «رشد عقلانی، هیجانی، عاطفی، روانی، اجتماعی، است.

- ازدواج چه چیزهای به ما می دهد؟ امنیت و آرامش که لازمه یکسری شرط است، زن و مرد ازدواج می کند که هر دو به رشد و شکوفایی برسند در کنارهمدیگر در تمام زمینه ها، نه یکی رشد کند و دیگری را کد بماند مثل ۱۰۰ سال پیش. - انتظارات من از ازدواج چیست؟ ساده ترین و غلط ترین جواب می خواهم خوشبخت شوم، ازدواج تنها برای یک نفر خوشبختی نمی آورد بلکه باید هر دو این خوشبختی را تجربه کنند و در کنارهم زیرا زمینه و بستر آن اخلاق، صمیمیت، محبت، وفاداری، عشق، پایداری به تعهدات است.

ازدواج خیلی از نیازها را برآورده می کند ولی مشروط به یک شرط اساسی است که مهم ترین شرط است: انتخاب درست

باید سراغ معیارها، انتخاب های برویم که درست و موفق باشند.

دو عامل هستند که به درک و شعور و انسانیت ربطی ندارند در ازدواج :

۱- **تحصیلات** : به شرط اینکه تحصیلات شما که بالاتر می رود درک و شعور شما هم بالاتر رود.

۲- **سن** : هیچ دو نفری در یک سن از نظر درک و شعور مثل هم نیستند.

مهریه و شرط حق طلاق تضمین کننده خوشبختی شما نیستند. به عقیده خانم دکتر شکوه نوابی نژاد: زندگی از دوپایه تشکیل شده است که شام زن و مرد است اگر هر کدام از این پایه ها دائماً در حال لرزیدن باشد در این زندگی امنیت وجود ندارد و به همین جهت ازدواج را جدی

مناطق گردشگری ناشناخته و کمتر شناخته ایران!

نیایش قاسمی کبریا
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



دره نی گا، «گرانند کانیون» زیبای ایران



در امتداد دریاچه گهر، رودخانه‌ای به نام سفیدآب جریان دارد که پس از طی چند کیلومتر وارد یک دره نیمه صخره‌ای با عرض تقریبی ۵۰۰ متر می‌شود. این تنگه باریک که رود سفید آب در قعر آن جاری است دارای دیواره‌های صخره‌ای بلندی است که فقط پیاده می‌توان در آن راهپیمایی کرد. در امتداد رودخانه انواع درختان میوه‌ای خودرو همچون گردو، انجیر، سیب، بادام، توت و... روئیده‌اند. این دره صخره‌ای به دره نی گا معروف است و همراه با منطقه عمومی اشترانکوه و دریاچه گهر از سوی سازمان حفاظت محیط زیست به عنوان منطقه حفاظت شده حیات وحش اعلام شده است. در امتداد تنگه تاپله به دریاچه گهر می‌رسیم که بعد از دریاچه تنگ نی گا بزرگ شروع می‌شود که تا بنار پنبه کار ادامه پیدا می‌کند. علت بزرگ نامیدن آن وسعت پهنای این قسمت از تنگه است. در شمال نی گا بزرگ اشترانکوه قرار دارد. نی گا کوچک نیز چون عرض از نی گا بزرگ بسیار کمتر است به این نام شهرت یافته است. این تنگ از بنارپنبه کار شروع می‌شود و تا روستای «تی» ادامه دارد. در شمال تنگ ارتفاعات زیبای پریز قرار دارد. دره نی گا کوچک مجموعه‌ای از دیواره‌های عظیم و ناشناخته و زیبایی است که به حق می‌توان از آن به نام «گرانند کانیون» ایران نام برد.

در این شماره در نظر داریم سه منطقه دیدنی کمتر دیده شده را به شما عزیزان معرفی کنیم، امیدوارم به این مناطق دیدنی سفر کنید و از زیباییهای بصری کم نظیر آنجا لذت ببرید.

دهکده زاراس



دهکده توریستی زراس یکی از مناطق بسیار زیبا و خوش آب و هوا در منطقه ایذه به خصوص در فصل زمستان و بهار است. این دهکده تفریحی توریستی به مساحت ۲۰۶ هکتار، ۲۵۰ کیلومتری شمال شرقی شهرستان اهواز در ۶۹ کیلومتری جنوب شرقی شهرستان ایذه، ۱۴ کیلومتری جنوب شهر دهدز و ۳۹ کیلومتری سد کارون ۳ است. آبشار شیوند که روبه‌روی دهکده قرار دارد، بسیار زیبا و دیدنی بوده و می‌تواند خاطره‌ای به یاد ماندنی برای دوستداران طبیعت بر جای بگذارد. در کنار این دهکده، کوه‌های منگشت و طبیعت برف گیر و جنگل‌های بکر آن واقع شده است که می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب یک کوهنوردی و طبیعتگردی به یاد ماندنی در آن داشت. ورزش‌های آبی، قایق‌سواری، رستوران آبی، سوپیت‌ها و کافی شاپ‌های آبی از امکانات تفریحی این دهکده به شمار می‌روند.

جهان نما

این منطقه توریستی، به دلیل داشتن چشم اندازهای زیبا و مشرف به تمام نقاط جلگه ای از جمله کردکوی، گرگان، خلیج گرگان، میان کاله، بندر ترکمن و سایر روستاها، طبیعت زیبا، برخورداری از آب و هوای مناسب از جمله مناطق جالب و منحصر به فرد کشور است. همچنین این دهکده ییلاقی در داخل منطقه حفاظت شده قرار دارد. دهکده با برخورداری از طبیعت و چشم اندازهای زیبا، جنگل های پهن برگ و سوزنی برگ، جانوران وحشی از منابع اکوتوریستی با ارزش استان گلستان است. یکی از جاذبه های زیبای دهکده ییلاقی جهان نما مکانی است در شمال این دهکده که به چکل آتشان معروف است. وجود چشمه های فراوان، وسعت دشت، در کنار گل ها و گیاهان دارویی و جنگلی و کوهستانی زیبایی خاصی به این دهکده بخشیده است

برای رفتن به دهکده جهان نما می توانید از مسیر کردکوی به سمت پارک جنگلی کردکوی روستای درازنو و رادکان و حاجی آباد و دهکده ییلاقی جهان نما بروید. این جاده ۷۰ کیلومتر است که ۳۰ کیلومتر آن خاکی است و بهتر است با ماشین مخصوص بروید. یک راه دیگر هم از دامغان دارد: دامغان - چشمه علی - دیباج - چمن ساور - حاجی آباد



جهان نما یک دهکده ییلاقی در جنوب شهرستان کردکوی استان گلستان است. این منطقه منحصر به فرد در میان رشته کوه های البرز قرار دارد که بر فراز ارتفاع آن می توان دشت گرگان و دریا را نظاره کرد. چشم اندازهای زیبا و در عین حال ناشناخته این روستا در همه فصول پذیرای گردشگران زیادی است.



هفت مهارت خوب بودن

سید حسن وکیلی
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



بخش اول ، فلسفه خوب بودن:

ظرفیت بالا رفت ، معنی « آیه ۷ سوره اسرا » رو در ک کرده که خداوند سبحان می فرماید: «ان احسنتم احسنتم لانفسکم وان اساتم فلها»

یعنی: بدرستی که اگره خوبی کنی به نفس خودت خوبی کردی و اگره بدی کنی هم باز به خودت برمی گرده. بنابراین انسانی که فلسفه خوب بودن رو درک کرده وقتی خوبی میکنه منتظر نمی مونه تا از طرف مقابل چیزی دریافت کنه چون میدونه در جهان خلقت و کائنات همه چیز زیبا طراحی و خلق شده و به خاطر همین هست که وقتی کار خوب می کنه و به عبارتی خوبی می کنه حالش هم خوب میشه.

در ادبیات ما موضوع خوب بودن به نوعی در اشعار و نوشته های فراوان مطرح شده است . مثلا حضرت مولانا در شعر زیبای زیر به نوعی به ثمره خوبی اشاره کرده:

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جو جو
چیست احسان را مکافات ای پسر لطف و احسان و ثواب معتبر

و یا

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا
و یا به قول استاد سخن سعدی شیرازی:

تونیکی می کن ودر دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

از بیانات این بزرگان نیز میشه اینگونه برداشت کرد که اگره خوبی کنیم به نوعی این خوبی ها به خودمون برمیگرده و وقتی اثر کار خوب به ما برگرده ، حالمون بهتر میشه لذا تا میشه باید خوبی کرد.

بخش دوم: مهارت های خوب بودن

اولین مهارت در خوب بودن ، مهارت خود شناسی هست چرا که وقتی من خودم و ظرفیت های وجودی خودم را شناختم آنگاه میتونم نگاهم را از یک دریچه کوچک در زندگی به سمت پنجره ای بزرگ برده و بر روی زیباییهای جهان هستی و عظمت خلقت معطوف کنم و اینکه بدونم که اگره بخوام با این جهان با شکوه و جلال رو برو بشم ، شایسته است روحم رو بزرگ کرده و از کوچه پس کوچه های ذهنی

تزیین کلام و جملات با یکی از زیبا ترین واژه های دنیا یعنی «خوبی» قوام یافته و روح و جسم را جلا می بخشه . چه کسی هست که از خوبی برایش حرف بزنی و حالش بد بشه ؟ در کدام زبان ، خوبی بده و در کدام نژاد، انسانهای سالم خوبی را با بدی جواب میدن؟ مردمان کدام کشورها از خوبی استقبال نمیکنن و در کدام دین و مذهب ، خوبی مذمت شده ؟ به مرور کلی به ما این پیام رو میده که خوبی ذاتش با خوبی گره خورده و لازمه که معنی اون رو بیشتر مورد بررسی قرار بدیم.

معنی لغوی کلمه خوب در لغت نامه دهخدا یعنی خوش ، نیک ، پسندیده و نغز و در انسان کلمه خوبی به عنوان یک صفت بارز و اخلاقی مورد قبول همگان است. به گفته آقای مور خوبی تعریف نداره و خوبی همان خوبی هست .

اینکه آیا همه انسانها ظرفیت خوبی کردن را دارند یا نه و اینکه اصلا همه انسانها میتونن خوب باشن ؟، سوال مهمی است .

خدای مهربان در سوره شمس ، ۱۱ قسم می خوره تا بگوید ما انسان را از ملغمه ای از فجور و تقوا آفریدیم و در آیات ۸ و ۹ و ۷ این سوره به نفس ناطقه انسان قسم میخوره که ما را نیکو و به حد کمال آفریده و به ما بدی و خوبی رو الهام کرده و فرموده اگره خوبی پیشه کنی در دو عالم رستگار می شوی.

پس با استناد به این آیات میشه گفت که خوبی کردن به حقیقت ذاتی بشره و در اثبات حقانیت خوبی همین بس که حتی افراد خلافکار هم دوست ندارن بچه هاشون بد و خلافکار باشن و می خوان که اونها خوب باشن چرا که به بدی خلاف یقین دارن.

حالا نکته مهم اینه که سه واژه معرفت ، ظرفیت و خوبی با هم هستند. هر کس به اندازه ای که ظرفیت داره میتونه خوبی کنه. خیلی ها دچار افراط و تفریط می شن. یعنی ظرفیت خوبی کردن رو ندارن اما تنها با معرفت هستند، خوبی می کنن ولی بعد منت میگذارن و برخی هم ظرفیت خوبی کردن رو دارن اما معرفتش روندارن، پس کم میگذارن و خنثی هستن و خوبی نمی کنند. مثلا کسی که می گه دستم نمک نداره ، باید ظرفیت خودش رو بالا ببره . وقتی

مهارت چهارم درخوب بودن این است که باور داشته باشیم که علیرغم خوبی کردن نباید از دیگران انتظاری داشته باشیم و به باور خود عمل کنیم.

مهارت پنجم تقویت بعد عاطفی وجودمون و مراقبت از اون هست. هر انسانی دارای عواطفیه که در اثر گذر زمان ممکنه به واسطه مشکلات زندگی، غبار و زنگاره هایی روی این عواطف نشسته و به مرور زمان، احساس انسانی مناسبی نسبت به دیگران نداشته باشه. یکی از مهمترین صفات در خوبی کردن به دیگران صفات عاطفی هست. بنابراین زنده و پویا نگهداشتن این بعد از وجود خود یک مهارت است.

مهارت ششم تقویت مهارت های ارتباطی هست. در سایه این مهارت که میتوان با دیگران ارتباط برقرار کرد و براساس شرایط افراد و نیازهای مختلف آنها، مواردی که در توان ما هست را شناسایی کرده و در کمک به این افراد اقدام کرد.

مهارت هفتم، مهارت شناسایی ظرفیت های خوبی کردن و یاری گری است. هر فردی برای خوبی کردن به دیگران، ظرفیت هایی داره. حتما نباید به دیگران کمک مالی کرد، بلکه میتوان با توجه به توان فکری، پشتیبانی و...، ظرفیت های مختلف مون را شناسایی کرد و از آنها برای کمک به دیگران و خوبی کردن استفاده کنیم.

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن

به دمی یا درمی یا قلمی یا قدمی

در سایه این هفت مهارت که هم میشه خوب بود و هم میشه به دیگران خوبی کرد. از این طریق هم حال خودمون خوب تر میشه و هم حال دیگران رو خوب می کنیم. این همون فلسفه انسانیتیه که در عمل مثل یه موجی در سطح جامعه جاری وساری میشه و احساس مثبت و امید به زندگی را تقویت میکنه. این همون جامعه بالنده هست که همه در خوبی کردن سبقت میگیرن. به امید روزهای پر از خوبی.

بیرون پیام. اصولا باید بدونیم که بزرگ منشی صفتی است که به انسانهای کوچک نخواهند داد. در سایه این مهارت که به مصداق حدیث مشهور «من عرف نفسه فقط عرف ربه» در شناخت خدای مهربان که خالق ما هست نیز موفق تر خواهیم بود و با تبلور صفات الهی در وجودمون، بهتر و موثرتر به دیگران خوبی خواهیم کرد.

دومین مهارت، مهارت مراقبت از سلامت روان است به گونه ای که وقتی انسان با دیگران در ارتباطه، از تاثیر پذیری الگوهای رفتاری نامناسب مراقبت کنه و تحت تاثیر آنها قرار نگیره و بتونه نگاه انسانی خودش رو مبنی بر خوبی کردن به دیگران حفظ نموده و ارتقا ببخشه.

به طور معمول شش نوع الگوی رفتاری که بهداشت روانی ما را تحت تاثیر قرار میده وجود داره:

- ۱- الگوهای همیشه نالان ۲- الگوهای همیشه بیمار
- ۳- الگوهای حادثه ساز ۴- الگوهای بی نظم ۵- الگوهای تغییر شغل ۶- الگوهای ورشکسته.

افرادی که این شش الگو در رفتارشان هست معمولا در اطراف ما زندگی میکنند و با نگاه منفی، معمولا از زندگی می نالن، یا اغلب خود رو بیمار می پندارن، برخی بیشتر به دنبال حوادث هستن، بعضی بی نظم، برخی دیگه با تغییر شغل دائمی برای خود و دیگران مشکل ایجاد می کنن و در نهایت گروهی که علیرغم زندگی متعارفی که دارن، خود رو ورشکسته و زندگی را باخته معرفی میکنند. این افراد ناخواسته روی سلامت روان ما اثر گذاشته و نگاه ما را برای خوبی کردن به دیگران تغییر میدن. لذا باید مراقب باشیم که تحت تاثیر قرار نگیریم و از خوبی کردن دلسرد نشیم.

سومین مهارت، مهارت مثبت اندیشی هست. همانگونه که در کتاب ماندن در وضعیت آخر آمده، ما باید از بین چهار حالت: ۱- نگاه به خود مثبت نگاه به دیگری منفی، ۲- نگاه به خود منفی نگاه به دیگری مثبت، ۳- نگاه به خود منفی و نگاه به دیگری هم منفی و ۴- نگاه به خود مثبت و نگاه به دیگری هم مثبت، حالت چهارم را انتخاب کنیم تا بتونیم هم توانایی های خودمون رو دست کم نگیریم و هم دیگران برامون اونقدر ارزشمند باشن که خوبی کردن به اونها رو خوبی به بهترین خلقت خداوند قلمداد کنیم و این کار رو برای خودمون توفیقی بزرگ بدونیم.

معرفی آدمی با حال خوب

شکوه جوادیان

دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



در نوامبر سال ۲۰۱۴ میلادی در جریان غرق شدن کودکی در یک اردو خیریه توسط نرگس کلباسی تدارک دیده شده بود، به قتل غیرعمد متهم شد و دادگاه بدوی او را در این رابطه مجرم شناخت و به حبس و جریمه محکوم کرد او در درخواستی که به زبان انگلیسی منتشر کرد از دوستان و همکارانش در بریتانیا خواست تا از او حمایت کنند. کمپین اینترنتی گسترده ای برای حمایت وی در ایران شکل گرفت، کنسولگری ایران در هند نیز پرونده او را پیگیری کرد و در نهایت جواد ظریف از طریق دیپلماسی پرونده را به تجدید نظر دوباره رساند که در رای نهایی باعث تبرئه شدن وی در فروردین ۹۶ گردید. مجوز خروج خانم کلباسی از هند ۱۹ فروردین صادر شد و روز ۲۳ فروردین بعد از ۱۷ سال دوری از وطن، از حیدرآباد هند به زادگاه خویش اصفهان بازگشت، وی مدتی را به دلیل تهدیدات گسترده به اسیدپاشی و مرگ در کنسولگری ایران زندگی کرد.

نرگس کلباسی اشتري در رمضان ۹۶ مهمان برنامه ماه غسل بود با پخش برنامه ماه غسل و آرزوی او برای سفر حج، آیت الله خامنه ای یک سفر حج به وی هدیه داد و هزینه وکلای وی در هند نیز از سوی رهبر عزیز آیت الله خامنه ای تامین گردید.



در ایران نیز او ساعاتی پس از وقوع زلزله در غرب کشور راهی مناطق زلزله زده شد و با راه اندازی کمپینی مردم را به کمک به مردمان بی خانمان شده فراخواند او روستائینان را جامعه هدف خود قرار داد و در ابتدا با تیم همراهش به روستای امام عباس الیا که بصورت صد در صد تخریب شده بود سفر کرد و با اعلام شماره حساب توانست مبلغ قابل توجهی از کمکهای مردمی را در مدت زمان کوتاهی جمع آوری کند او با حضور شش روزهاش در مناطق زلزله زده ضمن به تصویر کشیدن وضعیت مردم توانست حدود ۸۰۰ میلیون تومان کمک های نقدی مردم را به نفع زلزله زدگان جمع آوری کند

منبع: seemorgh.com/culture و خبرگزاری مهر
چهارشنبه ۱ آذر

نرگس کلباسی اشتري متولد ۱ فروردین ۱۳۶۷ در اصفهان است فارغ التحصیل لیسانس رشته مدیریت جهانگردی و فوق لیسانس مدیریت بازرگانی است، وی تبعه ایران و انگلستان می باشد، دو برادر دارد، پدرش بزرگترین هیرو (ابر قهرمان) او در زندگی بود تا ۴ سالگی در ایران بود. پس از آن همراه با خانواده به انگلستان مهاجرت کرد. نرگس در کودکی پدر و مادر خود را از دست داد. مادر بر اثر سکته قلبی و پدر بر اثر سرطان. او تا ۱۹ سالگی در انگلستان زندگی کرد و سپس تا ۲۱ سالگی در کانادا بسر برد. بعد از فوت پدر و مادر با دو برادر در فقر و نداری زندگی کرد کم کم به این فهم رسید که فقط آنها نیستند که خانواده ندارند و احتیاج به کمک دارند ۲۱ ساله بود که بر اساس پس اندازی که داشت ارزانهترین بلیط هواپیما به مالدیو را گرفت و به آنجا رفت. در یکی از جزایر مالدیو ۶ ماه به بچه ها انگلیسی درس داد. بعد از مالدیو مستقیم به سریلانکا رفت. سه ماه در یک یتیم خانه از بچه ها نگهداری کرد، در سریلانکا با یک بچه دو ساله به اسم پریشان آشنا شد که نابینا بود، جذب او شد بطوریکه انگار همه دنیا و زندگی اش باشد. بعد از سریلانکا به کانادا برگشت و پس از جستجو در اینترنت دریافت کودکان زیر ۵ سال فقیر هندی بیش از هر جای دنیا در اثر فقر و عدم مراقبت می میرند و این شد که تصمیم گرفت به هندوستان برود. در یک شرط بندی دوستانه به ازای ۷۵۰۰ دلار موهایش را از ته تراشید و با آن پول به هند آمد. موهایش را هم به یک موسسه خیریه انگلیسی اهداء کرد..



او در سال ۲۰۱۰ بنیاد خیریه پریشان را به امید بهبود زندگی کودکان یتیم تأسیس کرد و نام یتیم خانه اش را به یاد پریشان، کودک یتیمی که در سریلانکا دید، انتخاب کرد. بنیاد پریشان پس از تأسیس یتیم خانه ی دخترانه و سرای نگهداری از کودکان نابینا در شرق هند افتتاح شد.

معرفی کتاب (از حال بد به حال خوب)

الهام ساروق فراهان

سرمدیر مجله
روانشناسی حال خوب



حتماً متوجه شده‌اید که در هنگام ناراحتی، از خود و از جهان برداشت بدبینانه می‌کنید. در حالت افسردگی ممکن است بگویید: «بی‌فایده است، من بازنده هستم، دیگر رنگ شادی را نخواهم دید.» در نگرانی و هراس احتمالاً این فکر به ذهنتان می‌رسد: «اگر کنترل‌م را از دست بدهم و سقوط کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟» هنگام بحث با همسران ممکن است به خود بگویید: «چه خودخواه، چه از خود راضی.» با آنکه افکار منفی به تنهایی اغلب اشتباه و غیرمنطقی هستند، به گونه‌ای فریبکارانه واقع‌بینانه به نظر می‌رسند؛ به طوری که گمان می‌کنید وضع به همان بدی است که به نظر می‌رسد. شناخت‌درمانی می‌تواند شما را از شر این قبیل روحیات ناخوشایند نجات دهد و طرز تلقی مثبت‌تر و واقع‌بینانه‌تری در شما ایجاد کند.

با آنکه شناخت‌درمانی در زمان نخستین انتشار روانشناسی افسردگی تا حدود زیاد ناشناخته بود، امروزه این روش در زمره‌ی یکی از مرسوم‌ترین شیوه‌های درمانی در سطح جهان قرار گرفته است. پژوهش‌های گسترده‌ای که به کمک «موسسه ملی سلامت فکر» در دانشگاه‌ها و مراکز درمانی سرتاسر آمریکا صورت گرفته ثابت کرده است که شناخت‌درمانی به اندازه و به همان سرعت استفاده از داروهای ضدافسردگی به درمان افسردگی کمک می‌کند. از اینها جالب‌تر، پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که شناخت‌درمانی در مقایسه با دارودرمانی تأثیرات پایدارتری روی بیماران بر جای می‌گذارد. با این حساب شناخت‌درمانی نه تنها تأثیر فوری دارد و افسردگی را به سرعت برطرف می‌کند، بلکه با کاستن از فشارهای عصبی و ایجاد امیدواری به آینده شما را در موقعیتی قرار می‌دهد تا باقیمانده سال‌های عمر خود را بهتر بگذرانید.

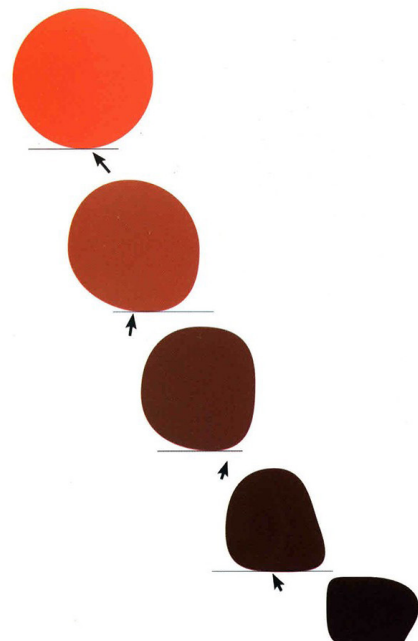
من توصیه می‌کنم گر تصمیم گرفتید که این کتاب را تهیه کنید حتماً ترجمه آقای قراچه داغی را تهیه کنید.

از حال بد به حال خوب

چاپ سی و نهم

شناخت‌درمانی

دکتر دیوید برنز | ترجمه مهدی قراچه داغی



بخشی از مقدمه کتاب:

کتاب حاضر درباره‌ی روشی انقلابی و در عین حال بی‌نیاز از دارو برای درمان افسردگی است که «شناخت‌درمانی» نامیده می‌شود. کلمه‌ی «شناخت» به مفهوم اندیشه یا درک است. شناخت‌درمانی مبتنی بر نظریه‌ی ساده‌ای است که می‌گوید به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شماست که روحیه‌ی شما را شکل می‌دهد.

گزارشی از برگزاری کارگاه های تخصصی مشاوره و روانشناسی

فریــدا فرید
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



دوره دوم برگزاری، از بیست و چهارم مهرماه ۱۳۹۶ با کارگاه آموزش مهارت های ذهن آگاهی توسط سرکار خانم دکتر سعیده زمردی آغاز شد.

کارگاه مشاوره خیانت زناشویی توسط سرکار خانم دکتر سیما قدرتی در اول آذرماه برگزار شد.

کارگاه ایماگوتراپی توسط سرکار خانم دکتر مرضیه السادات رضوی در تاریخ هشتم آذرماه برگزار گردید.



دانشجویان رشته های مشاوره و روانشناسی لازم است علاوه بر گذراندن واحدهای درسی، با رویکردهای درمانی بطور عملی آشنا شوند و دوره های مهارت افزایی را پشت سر بگذارند؛ لذا این دپارتمان در راستای تحقق بخشیدن به این هدف فعالیت می کند که با لطف و عنایت الهی، تاکنون این کارگاهها از طرف دانشجویان و فارغ التحصیلان روانشناسی و مشاوره، با استقبال بسیار خوب روبرو شده است.

قابل توضیح اینکه دوره های طولانی مدت با توجه به نیازسنجی از دانشجویان، برگزار خواهد شد.

دپارتمان تحصیلی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد تهران غرب به منظور برگزاری کارگاههای تخصصی در شهریورماه ۱۳۹۶ با سرپرستی خانم دکتر سیما قدرتی آغاز به کار کرد. تاکنون دو دوره کارگاه برگزار شده است و دوره سوم در دی ماه، آغاز بکار خواهد کرد.



یکی از بزرگترین اهداف مسوولین، انتخاب اساتید زبده ی رشته های مشاوره و روانشناسی جهت ارتقای سطح علمی و تجربی دانشجویان و فارغ التحصیلان این رشته هاست تا در آینده کاری خود بتوانند با دیدگاه روشنتری به هم میهنان خود کمک کنند.



در اول شهریور ماه ۱۳۹۶ کارگاههای پروپوزال نویسی و مقاله نویسی توسط سرکار خانم دکتر پریناز بنیسی برگزار شد.

کارگاه شناخت و روشهای درمان سوگ توسط سرکار خانم دکتر شهربانو جلائی در تاریخ هشتم شهریورماه برگزار گردید.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

برگرفته از "پایان نامه"

فریده گلشیری
مدیر مسئول نشریه
روانشناسی حال خوب



درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که با عنوان (ACT) شناخته می‌شود نوعی رفتاردرمانی مبتنی بر توجه آگاهی است که قواعد بنیادین بخش اعظم روانشناسی غرب را به چالش می‌کشد. در این درمان مخلوطی التقاطی از استعاره، جمله‌های متناقض‌نما و مهارت‌های توجه آگاهی و طیف گسترده‌ای از تمرین‌های تجربه‌گرایانه و مداخلات رفتاری هدایت شده توسط ارزش‌ها به کار برده می‌شود. اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در طیف گسترده‌ای از وضعیت‌های بالینی نظیر افسردگی، اختلال وسواس فکری عملی، استرس محیط شغلی، استرس سرطان در مراحل پایانی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه، کم‌اشتهایی روانی، مصرف هروئین و حتی اسکیزوفرنی معلوم شده است. یک مطالعه نشان داد که اجرای فقط چهار ساعت این روش باعث شد نرخ بازگشت به بیمارستان برای اسکیزوفرنی پنجاه درصد کاهش بیابد.

هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ایجاد یک زندگی غنی و پرمعنا در حالی است که فرد رنج ناگزیر موجود در آن را می‌پذیرد. پذیرش و تعهد (به معنی اقدام) مخفف جالبی است چون این درمان درباره انجام اقدام مؤثری است که به وسیله عمیق‌ترین ارزش‌های ما هدایت می‌شود آن‌هم در حالی که ما کاملاً آماده و متعهد هستیم. تنها از طریق اقدام هشیارانه است که ما می‌توانیم یک زندگی پرمعنا بسازیم. البته همین‌که برای ساختن چنان زندگی تلاش خود را آغاز کردیم با انواع و اقسام موانع به شکل تجربه‌های درونی ناخواسته و نامطلوب روبه‌رو خواهیم شد (افکار، تصورات، احساسات، حس‌های بدنی، تکان‌ها و خاطرات). پذیرش و تعهد برای اداره این تجربه‌های درونی مهارت‌های مؤثر توجه آگاهی را به ما می‌آموزد (هریس، ۲۰۰۶).

روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با روش‌های کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی و رفتار درمانی دیالکتیکی تفاوت‌های زیادی دارد. اولین تفاوت این است که روش شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی و کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، توسط هیز در اواخر دهه ۱۹۸۰ از رویکرد های رفتارگرایی به درمان پدید آمد (لارمر، ویترو و یسکی و لويس درایور، ۲۰۱۴). درمان رفتاری در سه گروه یا سه نسل مفهوم سازی شده بود که شامل: رفتار درمانی؛ رفتار درمانی شناختی و «نسل سوم» و یا «موج سوم» رفتار درمانی. در درمان های موج سوم تلاش می‌شود بجای تغییر شناخت ها، ارتباط روان شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد (رودیتو و روبین سون، ۲۰۱۱).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) یکی از رفتار درمانی‌های مبتنی بر توجه آگاهی است که اثربخشی آن برای درمان طیف گسترده‌ای از وضعیت‌های بالینی معلوم شده است. درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در مخالفت با فرضیه «بهنجار بودن سالم» روانشناسی غرب، این فرض را دارد که فرایندهای روان‌شناختی ذهن انسان اغلب مخرب و موجب رنج روان‌شناختی هستند. کاهش علامت هدف این روش نیست، چنین موضعی بر این باور استوار است که تلاش مداوم برای خلاص شدن از شر علائم خود می‌تواند اختلال بالینی ایجاد کند.

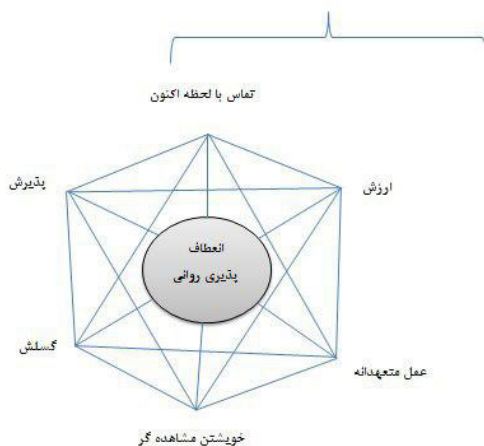
راس هریس به‌طور خلاصه روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را معرفی می‌کند و مقابله آن با رنجی که مولود اجتناب تجربه‌ای و کنترل هیجانی است را شرح می‌دهد. او در یک مطالعه موردی شش اصل بنیادین مولد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را نشان می‌دهد؛ آن شش اصل عبارت‌اند از گسلش شناختی، پذیرش، تماس با لحظه اکنون،

خودمشاهده‌گر، ارزش‌ها و اقدام متعهدانه. درمانی را تصور کنید که در آن هیچ تلاشی برای کاهش علائم نمی‌شود، اما کاهش علائم محصول جانبی انجام آن است. درمانی که در زمین محکم و استوار سنت علم تجربی پایه دارد و با این حال بر ارزش‌ها، بخشش، پذیرش، شفقت، زیستن در زمان حال و دستیابی به حسی متعالی از خویشتن تأکید می‌کند. درمانی که طبقه‌بندی کردنش آن‌قدر دشوار است که با عنوان «درمان رفتاری شناختی انسان‌گرای وجودی» توصیف شده است.

تماس با لحظه اکنون: تجربه کردن اینجا و اکنون، با گشودگی، علاقه، پذیرش و آگاهی کامل؛ و درگیری کامل و با تمرکز با هر آنچه انجام می‌شود درمان پذیرش و تهدد تماس بدون قضاوت با حوادث روانی و محیطی همانطور که آنها اتفاق می‌افتد را ترویج می‌کند.

خویش‌تن مشاهده‌گر: دسترسی به حسی متعالی از خود؛ جویباری از آگاهی که تغییرناپذیر، همیشه حاضر و آسیب‌ناپذیر است.

فرایند تعهد و تغییر رفتار



فرایند پذیرش و ذهن آگاهی

ارزش‌ها. روشن‌سازی اینکه چه چیزی برایتان واقعاً اهمیت دارد و در عمق قلبتان ریشه دارد؛ می‌خواهید چگونه فردی باشید؛ چه چیزی برای شما پرمعنا و مهم است و می‌خواهید در این زندگی چگونه باشید. ارزش‌ها ویژگی‌هایی از عملکرد هدفمند انتخاب می‌شوند که هرگز نمی‌توانند به عنوان یک شی بدست آمده باشند ام می‌توانند لحظه به لحظه انتخاب شوند (هیزو و همکاران، ۲۰۰۶).

اقدام متعهدانه. ارزش‌ها و عمل متعهدانه بدین معنا هستند که فرد آنچه را که برای او مهم‌ترین و عمیق‌ترین است، تشخیص دهد، بر مبنای آن هدف‌هایی را تنظیم کند و برای رسیدن به آن‌ها متعهدانه و موثر عمل کند

منابع:

- ۱- الفبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نویسنده راس هریس ترجمه انوشه امین زاده
- ۲- رهایی از زندان ذهن نویسنده متیومک کی، ترجمه اندوز و حسن پور
- ۳- ترجمه مقاله دکتر هیس و همکاران

دارای پروتکل‌های درمانی راهنمایی شده هستند که برای گروه‌درمانی افسردگی و استرس طراحی شده‌اند. رفتاردرمانی شناختی عموماً ترکیبی از مهارت‌آموزی گروهی و درمان فردی است که در آغاز برای گروه درمانی اختلال شخصیت مرزی طراحی شده بود. روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را برخلاف رویکردهای یاد شده می‌توان برای درمان فردی، زوج‌درمانی، گروه‌درمانی، درمان کوتاه‌مدت و بلندمدت و برای دامنه گسترده‌ای از وضعیت‌های بالینی به کار برد. روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد علاوه بر این‌ها به جای تأکید بر پیروی از یک پروتکل راهنمایی شده به درمانگر اجازه می‌دهد تا فنون توجه آگاهی شخصی خودش را تولید کند و یا حتی با مراجعین خود این کار را انجام دهد.

تفاوت عمده دیگر روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد این است که مراقبه توجه آگاهانه رسمی و رایج را فقط یکی از مهارت‌های توجه آگاهی می‌داند. مهارت‌های توجه آگاهی را می‌توان دارای چهار زیرمجموعه دانست: پذیرش، گسلش شناختی، تماس با لحظه اکنون و خویش‌تن مشاهده‌گر. کشکول مداخلات روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای تدوین و بسط این مهارت‌ها بزرگ است و از مراقبه سنتی روی تنفس تا فنون گسلش شناختی را می‌توان در آن پیدا کرد.

ویژگی انحصاری دیگر روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آن است که این رویکرد بر اساس «فرضیه بهنجار بودن سالم» قرار ندارد. روانشناسی غربی بر بنیاد فرضیه بهنجار بودن سالم قرار گرفته است: انسان‌ها ماهیتاً به‌طور روان‌شناختی سالم هستند و اگر محیط، سبک زندگی و بافت اجتماعی سالمی به همراه فرصت‌هایی برای خودشکوفایی وجود داشته باشد آن‌ها به‌طور طبیعی شاد و راضی خواهند شد. از این دیدگاه رنج روان‌شناختی ناهنجار است؛ یک بیماری یا علامت بیماری که توسط فرایندهایی آسیب‌زا هدایت می‌شود.

شش فرایند اصلی پذیرش و تعهد

هر اصل روش‌شناسی، تمرین، تکلیف خانگی و استعاره‌های مخصوص به خود را دارد.

گسلش شناختی. یادگیری نگرستن به افکار، تصورات، خاطرات و دیگر شناخت‌ها همچنان که هستند - یعنی چیزی بیش از مقداری کلمات و تصاویر دیده نشوند. یادگیری این که آن‌ها را آن‌چنان که به نظر می‌آیند یعنی وقایع وحشتناک، قواعد لازم‌الاجرا و حقایق عینی نبینیم. گسلش شناختی بدین معناست که بپذیریم افکار ما از ما جدا هستند و چیزی بیش از وقایع خصوصی موقت نیستند

پذیرش: پذیرش شامل پذیرفتن فعال و هوشیار وقایع خصوصی برخواسته از گذشته شخص بدون تلاش برای تغییر در فراوانی و شکل آن

گفتگو با جناب آقای دکتر حمیدرضا وطن خواه

مدیر گروه مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران غرب

مصاحبه کننده:

فریده گلشیری
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



مصاحبه کننده:

فریدا فرید
دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره و راهنمایی



۷ تالیف و ترجمه دارم؛ بیش از ۴۰ مقاله علمی پژوهشی انگلیسی و فارسی و استاد راهنما و مشاور بیش از ۲۰۰-۳۰۰ پایان نامه دانشجویی بوده ام.

جناب دکتر در مسیر زندگی کاری خودتون چه چیزهایی حالتان را خوب کرده است؟

یکی از بهترین تجربه های حال خوبم، مربوط به زمانبست که دانشجوی مقطع ارشد بودم و همزمان تدریس می کردم. حال بسیار خوبی داشتم؛ در کلاسی که خودم درس خوانده بودم، جایگاه استاد را داشتم. بعد از فارغ التحصیلی مقطع دکترا عضو هیات علمی دانشگاه آزاد تنکابن شدم. مشاور بنیاد شهید بودم و در کلینیک اعتماد، مرکز مشاوره آتیه و مرکز ارتقای سلامت کار می کردم. انرژی بسیار زیادی داشتم و همیشه حالم خوب بود.

چیزی که حالم را واقعا خوب می کرد، تدریس بود. از ۸ صبح تا ۸ شب تدریس می کردم و آخر شب اینکه می دانستم چیزی یاد داده ام و رضایت را در چشمان دانشجویی می دیدم، بینهایت حس و حال خوبی پیدا می کردم. (قصدم خود تعریفی نیست)

ارزیابی ام این بود که آدمی مفید و سازنده ام. وقتی در خلق و خوی مراجعینم تغییر ایجاد می کردم، حالم خوب می شد. حس می کردم می توانم مروج حال خوب آدمها باشم. وقتی تالیفاتم و پایان نامه هایی که استاد راهنما و مشاور بوده ام را نگاه می کنم، حالم بسیار خوب می شود.

آقای دکتر انسانها چگونه می توانند حال خود را خوب کنند؟

معنایی که به تجارب می دهیم می تواند حال آدم را خوب یا بد کند. تعبیر و تفسیرهایی که از رویدادهای زندگی می کنیم. این نگاه که بتوانیم با کوله باری از تجربیات گذشته و با نگاهی به آینده، در حال زندگی کنیم می تونه حال آدم را خوب کنه.



ما به دانشکده علوم انسانی رفتیم و گفتگوی کوتاه با آقای دکتر وطن خواه با محوریت موضوع حال خوب داشتیم که در ادامه با هم می خوانیم.

سلام آقای دکتر. بینهایت ممنون که با حجم بالای کار، برای مجله حال خوب وقت گذاشتید. آقای دکتر لطفا درباره مسیر تحصیلی خود برای ما بگویید.

من در دوره های اول دانشگاه آزاد در رشته روانشناسی بالینی واحد قم پذیرفته شدم. با ورود به این رشته و توفیق حضور در محضر اساتید ارزشمندی چون دکتر خداپناهی، دکتر کدیور، دکتر هومن، دکتر خدایی، دکتر دژاکام، دکتر دادستان و... باعث شد علاقه مند به ادامه تحصیل در این رشته شوم. این اساتید آنچه را می گفتند، باور داشتند و در زندگی شخصی خود بکار می بردند.

در مقطع کارشناسی ارشد، بورسیه رشته روانشناسی شخصیت واحد کرج شدم که همین بورسیه شدن، حالم را بسیار خوب کرد و تصمیم گرفتم تا مقطع دکترا ادامه تحصیل دهم.

آخرین کاری که این چند روزه انجام دادین و حالتون را خوب کرد، چه بوده؟

هر روز حالم خوب میشه. مراجعینی که می بینم و کاری براشون انجام می دهم، حالمو خوب می کنه. در خانه و دانشگاه وقتی کاری برای اعضای خانواده یا دانشجویانم انجام می دهم، حالم خوب می شه. وقتی نقشم را به عنوان همسر و پدر انجام می دم، حالم بسیار خوب می شه

کتابی که حالتون را خوب کرده، معرفی کنید.

۱- از حال بد به حال خوب

۲- چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

آقای دکتر بینهایت ممنون که فرصت فوق العاده ای برای مجله حال خوب قرار دادید.

برای هر چیزی...چه اتفاقات مثبت و چه منفی، می شود معنای مثبت و منفی پیدا کرد و به نظر من مهمتر از حال خوب پیدا کردن، نگهداشتن حال خوب است. اینکه فرد در زندگی چقدر هدفمند باشد و اینکه بین خود آرمانی و خود واقعیش خیلی فاصله نباشد و در نهایت اینکه اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی می تونه حال آدمها را بسیار خوب کنه.

جناب دکتر اگر در مسیر زندگی ضربه ای بخوریم و یا فردی را از دست بدهیم، باید چه کنیم؟

بینید من در سن خاصی، پدرم را از دست دادم. تجربه ی بسیار تلخی بود؛ ولی باعث شد به معنای جدیدی در زندگی دست پیدا کنم. قبل از آن درباره ی شناخت روح و دنیای بعدی مطالعه کرده بودم و به این مباحث علاقمند بودم ولی فوت پدر باعث شد تمام تئوری های گذشته ام درباره مرگ را زیرورو کنم و به باور جدید و بسیار عمیقی دست پیدا کنم.

کشور ما از نظر آمار خشونت بالاست. به نظر شما دلیلش چیست و برای کاهش آن باید چه کرد؟

نمی شه توجیه تک بعدی کرد. علل روانشناختی، جامعه شناختی، فیزیولوژیک و فرهنگی وجود ارد. شاید شیوع پرخاشگری بالا باشد، ولی شدت و عمق پرخاشگری در جوامع پیشرفته بسیار بالاتر است.

متأسفانه مداخلات روانشناسی، انفرادی است؛ که بهتر است این مداخلات گروهی باشد و در سن مناسب (پیش دبستان)، با تصویب طرحهای ملی صورت گیرد.

افسانه یونانی ایکاروس (خودشیفتگی) و پدرش دوآلوس

فریده گلشیری
مدیر مسئول نشریه
روانشناسی حال خوب



مشخصه‌هایی که در اختلال شخصیت خودشیفته به چشم می‌خورد شامل خودبزرگ‌پنداری، نداشتن همدلی با دیگران، استفاده از دیگران برای رسیدن به مقاصد خود و نیاز به تایید شدن از طرف دیگران است.

این افراد اغلب باهوش یا زیبا یا موفق هستند که در حقیقت این نقاط قوت شان عامل شروع این اختلال می‌شود.

این افراد به شدت نیاز به تایید شدن از طرف دیگران دارند، در صورتیکه موفقیت‌های فرد نتواند این شرایط را فراهم نماید بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند و احتمال افسردگی در افراد خودشیفته افزایش می‌یابد.



در افسانه یونانی آمده است دوآلوس معمار و مجسمه‌ساز برجسته‌ای بود که به همراه پسرش ایکاروس در خدمت شاه مینوس بودند. و برای او کار می‌کردند. پس از پایان کار مینوس شاه که از کار آنها خوشش آمده بود اجاره نداد آنان به یونان برگردند چون میخواست آنان را در نزد خود نگه دارد. آنها از این مسئله خیلی ناراحت شدند چون نمی‌خواستند تا آخر عمر در آنجا بمانند. دوآلوس پاره‌ای اندیشید و وی و پسرش ایکاروس با استفاده موم و پر پرندگان به دست‌های خود چسباندند و به پرواز درآمدند.

دوآلوس به پسرش گفته بود خیلی بالا نرو، نه خیلی نزدیک به خورشید و نه خیلی دور از آن پرواز کند زیرا «حرارت خورشید موم‌ها را آب خواهد کرد»، اما ایکاروس جوان که از پریدن به شوق آمده بود به نصیحت پدرش گوش نکرد و بالا و بالاتر رفت؛ موم‌ها آب شدند و ایکاروس مغرور سقوط کرد....

ایکاروس نماد «غرور» و «خودبزرگ‌بینی» بشر است برای اینکه نفهمید او یک انسان است با بالهای مومی و پرش محدود.

به گفته مولانا:

آفتابی کز وی این عالم فروخت

گر کمی نزدیک آید جمله سوخت

یعنی :: ای انسان آرزو می‌خواه... لیک اندازه خواه

درواقع ایکاروس دچار بیماری نارسیسسم یا خودشیفتگی شده است و این خود موجب سقوط خویش می‌گردد. نارسیسسم از نظر لغوی به معنی عاشق خود بودن و از نظر علم روانپزشکی خصوصیتی مانند خودمحوری و خودبینی گفته می‌شود. علاقه به خود در انسان‌ها بصورت عمیق وجود دارد ولی «زیاده روی در دوست داشتن خود» «خودشیفتگی» در عملکرد روابط بین فردی تأثیرات منفی بوجود می‌آورد. واژه نارسیسسم نخستین بار توسط فروید وارد مباحث روانپزشکی شد. این اختلال شخصیتی که در خودشیفته وجود دارد از سنین نوجوانی یا اوایل جوانی آغاز می‌شود و اغلب بصورت پایدار در سراسر عمر انسان وجود دارد.

مسابقه

سلام دوستان دانشجو

ما براتون مسابقه هم گذاشتیم جوابش اتفاقی هست که خودتون هم در اون نقش دارید.

جایزه علاوه بر کارت هدیه، چاپ آن در جلد بعدی مجله می باشد.

» یک اتفاق جالب و خوشایندیکه موجب شد خودتون و با خانوادتون حال خوب

بدست بیارین را در حداکثر ۱۰ سطر بنویسید «

ارسال به تلگرام آیدی @halehkhoob95

حال من خوب است، اما
باتوبتر می شوم

گزارش تصویری



کارگاه ذهن آگاهی



کارگاه مقاله نویسی



کارگاه مشاوره خیانت
سرکار خانم دکتر قدرتی



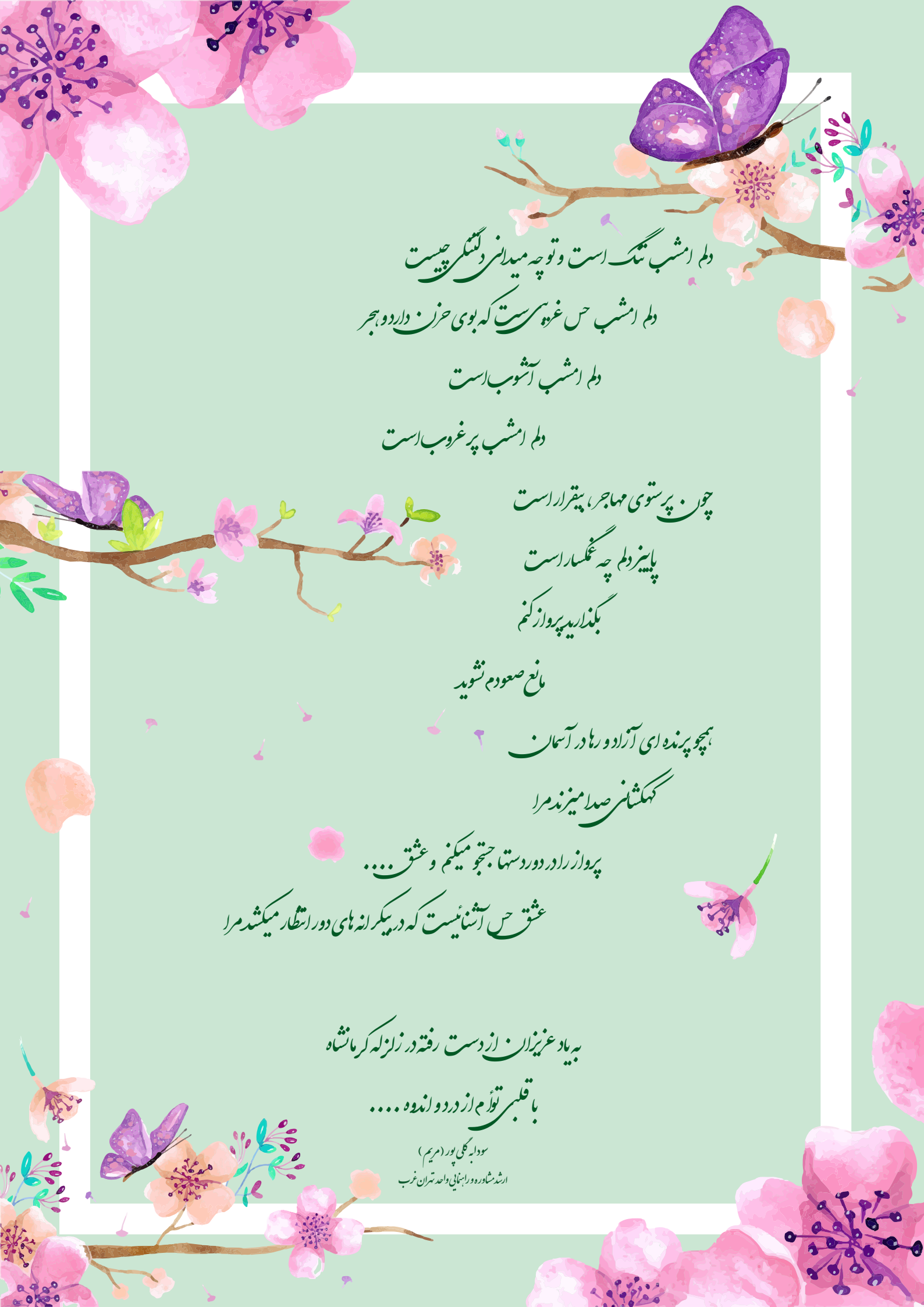
کارگاه ایماگوترابی
دکتر رضوی



کارگاه سوگ



کارگاه ذهن آگاهی



دلم امشب تنگ است و تو چه میدانم دگتنگر چیست
دلم امشب حس غم و سرست که بوی حزن دارد و بهجر
دلم امشب آشوب است
دلم امشب پر غروب است

چون پرستوی مهاجر، پتقار است
پاییز دلم چه غمناک است
بگذارید پرواز کنم

مانع صعودم نشوید

بمحو پرندگی از یاد و نام در آسمان
گمکش از صدا میزند مرا

پرواز را در دور دستها جستجو میکنم و عشق....

عشق حس آشنا نیست که در یکرانه های دور انتظار میکشد مرا

بیداد عزیزان از دست رفته در زلزله کرمانشاه
با قلبم توأم از درد و اندوه....

سودابه کلچر (مریم)
ارشدشاعره و راهبانی واحد تهران غرب