



سایکو رست

گاهنامه فرهنگی و روانشناسی کانون همتایاران
سلامت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

سال سوم_ شماره پنجم_ خرداد ماه ۱۴۰۰

P
S
Y
C
H
O
R
E
S
T



اختلال وسواس به همراه کاریکاتور اختصاصی سایکو رست (صفحه ۷)

تست روانشناسی عشق (صفحه ۸)

جدول نشریه (صفحه ۱۵)

عاشق خودتان باشید (صفحه ۶)

معرفی فیلم و کتاب (صفحه ۱۴۰۱۳۰۱۲)

سایکو رست

سال سوم، شماره پنجم، خرداد ماه ۱۴۰۰

گاهنامه فرهنگی و روانشناسی کانون همتاواران سلامت
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



شناختن

صاحب امتیاز: کانون همتاواران سلامت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
استاد مشاور فرهنگی: سرکار خانم سمانه اسحاق زاده / عضوهیئت علمی و رئیس اداره
مشاوره و سلامت و روان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
مدیر مسئول: سید حسین حسینی
سردیل: فائزه فدائی
گرافیست و صفحه آرا: زیحانه چاهی
ویراستار: فاطمه عرب، جواد رجبیان، پویا باقری

هیئت تحریریه

فاطمه رزم آرما، عطیه فرخنده پیام، فهیمه خاکشور، مهدیه پور
عباس، امیرحسین پور، مهلا محمدیان، حمید صاعدی، زهرا
رضایی، پریناز بهرامی، مرضیه اسدی، زینب محمدی،
نازین ادب، هانیه قره باغی، زهرا اسراری،
عاطفه عباس زاده



ارتباط با ما:

فهرست

۱ سخن مدیر مسئول
۲ سخن سردیل

۳ روانشناس خودت باش
۴ شفقت به خود
۵ عاشق خودتان باشید

۶ سایکوپلاس
۷ اختلال وسواس

۸ شاخه نبات
۹ قست روانشناسی عشق
۱۰ عشق هرگز کافی نیست
۱۱ آیا زن و مرد می توانند با هم فقط
۱۲ دوست معمولی باشند؟

۱۳ سایکوفان
۱۴ معرفی فیلم
۱۵ معرفی کتاب
۱۶ جدولانه

موج مثبت
موج مثبت

سخن مدیر مسئول

خدا یا شروع سخن نام توست وجودم به حرکت آرام توست

خدادند مرد هر بان را با گریم که د او بین بسیار از فرنی جدید بمحابان دیده که د اکابر گلگش شما غریزان شدیم و این اختصار را گرب کردیم که در سیر رسیدن به اهداف والای تحسیل و زندگی، با اجتنب ای این نشیره که برآمده از تحریمات و علم روانشناسان و شناوران مطروح ذمیه او پنهانی اساتید دلیل از کشورمان می باشد. که لغای شما بایم تا مدد قبول حقانیم مطلبی د انتشار این هزار دیگر که در دیداری با مغلات سریان، قوی تراز گذشتۀ خابد گنید و بار ویم ای مناعنه آنها را نکست دید.

بدون تک سیر زندگی انسان بکواره دار ای مغلاتی بوده و خوب نبود. انسان دیگر بجهودن اهداف خود، بار و بار مبارا مغلات و موافقی رو ببرد می شود که نجده بیرون آمدن او ازین مغلات، شخصیت وی را ساخته و شخص می کند که این فرد در نهایت به اهداف زیبای خود، بامنفیت می

رسیده؟

با براین اختوار داشتن زندگی عاری از مغلات و سختی، اختاری بجهوده است و زندگی بدون موافق و سختی، مسامی پرچ و یکوانحی دارد که بار ویم تنوع طلب انسان سازگار نیست. پس نوع گرگش، دانش و گلبرد ما داین نشیره بسیار معم ا است. داین از ابتدای که با خود شنید و هر بان باشیم، د دیداری با مغلات مانند «ستی می» و د لوز با خود فقار نیم و ب محابی عاشق خودمان باشیم.

به همین دلیل داین نشیره سی کردیم مغلات پیش روی انسان - بیوژه جهان - و پنهانین اختلالات روانشاسی را مطروح نیم تا پس از مطالعه شده باشی مخفیت این نشیره، افراد با آنکه بی نشیره زندگی و اهداف خود را مامه داده و بنتائج مطلوب و دخواه خود دست یابند.

از تمام علاوه ای و خوانتگان عزیز باطن و قوت، وقت و صبری که برای خوانتگان و بررسی مطلب می گذرد، نهایت مکرر و قدر دانی را دارم. پنهانین مکرر ویژه دارم از تمام اساتید و دوستائی که در راه اندیزی نشیره و حیج آوری مطلب مدارا همای گند تا به

ایند خدا با گستین خطا این سیر را بام می کنیم.

شاد و سلامت باید در پناه حق



سید سین حسینی
دانشجوی کارشناسی پرستاری



سخن سردیزیر

بسمه تعالی

زندگانی میم و با ساقی حرف
با حرف خویش، دسازی خوش است
چند کردی توبه خود دور جهان
پک دی با خویش پردازی، خوش است

تو همه را دوست داری به جزئیک نفر، به همه عشق می ورزی به جزئیک نفر، هوای همه را داری به جزئیک نفر،
خلاصه که خواست به همه دست به جزئیک نفر.
آن یک نفر کیست که از همه هم محترماست؟!
خودت، خود خودت

بس است دیگر برتری دادن این و آن به خودت کی هم به گذر خودت باش،
اول از همه با خودت همان باش،

خودت را بایم عیب دایرا دیابت سر زنش کن و بدان که پنج کس کامل نیست پس خودت را پنهان کن و
با همه عیب پیش خودت را دوست داشت باش
همان طور که، هستی خود و اقیمت برای یک داریم که شرده بایم خودت و قیمت گذاشت و ارزش قابل شو جایی
دوری نمی روید که برای خودت است خود خودت.



فائزه مدنی
دانشجوی کارشناسی پرستاری





شفقت به خود

- مهم نیست که اشتباه نکنیم، مهم اینه که اشتباهمون رو بشناسیم و ازش درس بگیریم.
- **سعده میفرماید که**: آدمیزاد باید دو تا عمر کنه، عمر اول تجربه و عمر دوم حسابی زندگی کنه. زندگی معماست و پیچیده، مثل معادله نیست که حل بشه. گاهی باید از حل مسئله استفاده کرد که نیاز به استفاده از عقل داره و استفاده از عقل، منوط به آرامش داشتن هست. ما هر چقدر آدم توامندی باشیم، بازم مشکل برمیخوریم مهم اینه که آروم باشیم و به جای اینکه خودمونو سوزنش کنیم، با خودمون مهریون باشیم.

• ذهن آگاهی و حضور ذهن یعنی: ما از احساسات، خوش حالی‌ها، غم‌ها و اضطراب‌هایمان آگاه باشیم. ما انسان‌ها هنگام مواجهه با مشکلات به دلیل اینکه فکر می‌کنیم فقط ما مشکل داریم حالات و احساسات خودمان را سرکوب میکنیم و با آن‌ها روبه رو نمی‌شویم و از این احساسات فرار میکنیم اما درست این است که آن‌ها رو به رو شویم و به دل این مشکلات برویم و بتوانیم خودمان را ببخشیم، ما انسان‌های دیگر را هم می‌بخشیم (انسان‌هایی که به ما آسیب زده‌اند). اینجاست که وقتی با فرد دیگری صحبت میکنیم او به ما کمک می‌کند تا بتوانیم آنچه را که اتفاق افتاده و ما نمی‌توانیم قبول کنیم بفهمیم، آن موضوع حل شود و آرام شویم (مانند حالتی که یک عفونت روی روان ما وجود دارد که چرک می‌دهد این عفونت باید باز شود، زهرش ریخته شود، مرهم گذاشته شود و آرام شود).

این را باید بدانیم که ما، احساساتمان نیستیم یعنی اینکه ما از احساساتمان جدا هستیم و اگر کار دیگری مثل بخشش، جبران و... را انجام دهیم، این احساسات تغییر می‌کند.

احساس گناه یکی از کمرشکن‌ترین احساساتی است که در جهان وجود دارد.

شفقت یک فرایند چند وجهی است که ریشه‌ی آن برمی‌گردد به نوع برخورد و خود مراقبتی‌ای که از ما شده و همچنین آگاهی عمیق از رنج خودمان و دیگران است، شفقت جنبه‌های هیجانی، فکری، ذهنی و انگیزشی دارد.

شفقت کجاها خود را نشان می‌دهد؟

۱. وقتی که ما به آسایش دیگران اهمیت می‌دهیم
۲. وقتی همدردی میکنیم
۳. هنگام تحمل پریشانی
۴. ابرازهای مدلی (قدرت فهم و درک): فهمیدن بدون قضایت، یک هنر و ابزار کار روانشناسان است.
۵. آگاهی نسبت به پریشانی دیگران و خودمان
۶. ایجاد فرصت‌هایی برای تغییر.

تحسם کنید که یک روز با دوستتون بیرون رفتهین و دوران کرونا تمو شده. ناگهان دوستتون میخواهد خربدی انجام بده و متوجه میشه کیف پول و یک سری از وسایلش رو با خودش نیاورده، ناراحت میشه. چجوری باهаш برخورد میکنین؟ سرزنشش میکنین؟ اشتباهات گذشتش رو به رخش می‌کشین؟ بهش میگین تنها آدمی هستی که هیچ کاری رو درست انجام نمیدی؟ چجور رفتار میکنین با این دوستی که برآتون عزیزه؟

تجسم کنید همون شرایط رو، با دوستتون رفتهین بیرون ناگهان میخواین خریدی انجام بدین متوجه میشین که کیف پول و خیلی چیزهایی که لازم داشتین رو با خودتون نیاوردین. اینجا چطور با خودتون برخورد میکنین؟

خودمون رو سرزنش میکنیم، بد و بیراه میگیم به خودمون، میگیم هیچ آدمی به بی‌لیاقتی تو در دنیا وجود نداره و...

وقتی اشتباهی برای خودمون پیش میاد، ما همین کار رو با خودمون میکنیم، اما جالبه که کاری که با خودمون میکنیم، با دوستمون نمی‌کنیم! با دوستمون خیلی مهریون تر هستیم، اشتباهش رو می‌پذیریم و کمکش می‌کنیم و... اما وقتی کار خودمون خوب پیش نمیره، به شدت با خودمون بد تامی کنیم. سرزنش‌هایی شروع میشن که متأسفانه این سرزنش‌ها به هیچ فردی در هیچ کجای تاریخ کمکی نکردن. این‌ها باعث میشن حالمون بدتر بشه و مشکلات و اشتباهات بعدی به سراغمون بیان.

اولین قدم در حل مسئله، اینه که ما پیذریم؛ کاریه که شدها باید اوضاع رو مرتب کنیم، آرامش داشته باشیم.

شفقت به خود سه جزء دارد: مهربانی با خود، انسانیت مشترک، ذهن آگاهی و حضور ذهن.

• مهربانی با خود یعنی قضایت و سرزنش منوع، کاری که ما با خودمون خیلی میکنیم. وقتی که دچار مشکل میشیم، مهارت حل مسئله میگه که قبول کن مشکل پیش اومده، آروم باش تا بتونی فکر کنی، اما بر عکس: ما شروع میکنیم

به سرزنش کردن و این حالمون رو بدتر میکنیم. سرزنش شروع افسردگی و بدحالی هست.

• انسانیت مشترک، یعنی اینکه هیچ آدمی نیست که اشتباه نکنه، همه‌ی ما آدمیم و اشتباه میکنیم.



سه سیستم برای تنظیم عاطفمان داریم:

۱. سیستمی که بر اساس مشوق‌ها کار میکنے
(دنبال هر آنچه که به ما احساس خوب می‌ده)
۲. سیستمی که روی تهدیدها کار میکنے (دوری از هر آنچه که باعث رنج و خطرات میشے)
۳. سیستمی که روی ارتباطات، پیوندها و اینمی‌جويی کار میکنے (شفقت مربوط به این سیستمه، وقتی این پیوندها از بین می‌ره، انسان‌ها دیگه به کسی اعتماد نمی‌کنن و دچار اضطراب می‌شن) باورهای اشتباه در مورد شفقت
- شفقت به خود با ترحم اشتباه گرفته می‌شه.
خیلی از اوقات شفیق بودن و شفقت به خود را نوعی ضعف می‌پندازند و می‌گویند انسان نباید به خودش اهمیت دهد، در صورتیکه برای چه نباید از توانایی خود برای خودمان استفاده کنیم؟ شفقت به خود یعنی با خودت دوست باش نه دشمن بی‌رحم، این بی‌رحمی را با خودت نکن.
- بعضی افراد شفقت به خود را با خودشیفتگی اشتباه میگیرند که من از همه بالاتر و همه افراد باید در خدمت من باشند در صورتی که شفقت به خود یعنی مهربانی به خود، با خودت بی‌رحم نباش و به خودت اولویت بده. پس این خودشیفتگی نیست. خودشیفتگی یعنی من از همه بالاتر.
- باور غلط در بین افراد که فکر میکنند شفقت به خود باعث رکود می‌شود یعنی اگر با خود مهربان باشیم رشد نمیکنیم.

با توجه به تحقیقات روانشناسان تشویق و

تحسین بهتر از تنبیه است: وقتی تشویق شویم باعث میشود ادامه مسیر را بهتر پیش برویم اما وقتی به خود سرکوفت بزنیم که ما نمیتوانیم و یا اینکه در برابر بقیه هیچی نیستیم؛ باعث میشود میلی به ادامه مسیر نداشته باشیم.
زندگی میدان مسابقه نیست که ما با تنبیه پیش برویم، گاهی اوقات زندگی به گونه‌ای است که ادم نباید بددود، باید بداند به کجا می‌رود و آیا مسیری که می‌رود درست است یا خیر.

ما انسان‌ها با هم متفاوت هستیم، مسیر هر کس ممکن است متفاوت با دیگری باشد. رکود و وقفه در اثر افسردگی، اضطراب، یاس و دلسربدی اتفاق می‌افتد؛ این ربطی به شفقت به خود ندارد.

یه عده فکر میکنند عزت نفس همان شفقت به خود است!!!

.....

.....

.....

.....

.....

عزت نفس متغیر است و یک پوئن مثبت است یعنی انسانی که عزت نفس بالایی دارد، مقاومت بالایی در برابر فشارها و اضطرابها دارد.

عزت نفس دو بخش دارد: بخش اول خودپنداری است و بخش دوم ارزش‌گذاری خودپنداری است. خود پنداری یعنی اینکه من چه کسی هستم و ارزش‌گذاری یعنی آیا این ویژگی‌هایی که من دارم خوب است یا بد. شفقت به خود یعنی اگر مشکلی پیش آمد، آرام باشم. عزت نفس و شفقت به خود باهم ارتباط مستقیم دارد.

شفقت به خود را با خودخواهی اشتباه میگیرند در صورتی که شفقت به خود ربطی به خودخواهی ندارد. شفقت به خود یعنی خودت را اذیت نکن و حواس‌تبدیل به خودت باشد و خودت را درک کن.

ذهن مشفق دارای ابعاد متفاوتی است: تفکر، رفتار، احساس و توجه

• تفکر مشفقاره فکری که بر اساس فهم و درک و مهربانی با خود است. درواقع می‌شود همان خرد و این باعث میشود واقعیت‌ها در نظر گرفته شود و اینکه خود را به دردسر نیندازیم.

• رفتاری که بر اساس شفقت است به حمایت و تشویق منجر میشود، شما بیشتر از خودت مراقبت میکنی و خودت از خودت حمایت میکنی.

• احساس بر اساس شفقت باعث میشود که خود را بهتر بفهمید که این میشود مهربانی و دیگران را خوب بفهمید که این میشود همدلی و باعث آگاهی شما میشود.

• توجه مشفقاره باعث میشود شما علاوه بر آنچه که در بیرون تجربه میکنید درونتان را هم بفهمید، توجه مشفقاره باعث آگاهی میشود.

اثرات شفقت:

خوش بینی، خوشبختی، احساسات و هیجانات مثبت، ازدیاد علاقه به دنیا و انسان‌های دیگر، بهتر شدن سلامت روان، افزایش رضایت از خود

سوال اول: چگونگی ایجاد توانایی خود تسکینی؟

۱. حواس‌تون رو بدید به محیط پیرامون‌تون.
۲. اگه مشکلی پیش اومد به خودتون یادآوری کنید که این چنین مشکلات برای هر کسی ممکن است اتفاق بیوتفتد.
۳. از این فرصت برای شناخت خود استفاده کنید.



سوال: چگونه شفقت به خود را به کودکان آموزش بدهیم؟

او را بفهمید و کاملاً درکش کنید. از امر و نهی کردن بپرهیزید. مثلاً موقع اقرار کردن به کار اشتباہش، به او بگویید همین که خودت متوجه شدی خیلی خوبه. اگر از چیزی می‌ترسد، حمایتش کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. از جملاتی مانند: من کنارتمن، با هم حلش می‌کنیم و غیره استفاده کنید.

سوال: تفاوت سرزنش و قضاوت؟

قضاوت یعنی برچسب زدن اما سرزنش شامل این موارد است: اینکه بگویید تو هیچی نمی‌شی و ...

سوال دوم: چطور میشه یک نفر خودشو دست کم نگیره؟

وقتی خودشو بشناسه و فرصت شناخت بیشتر بدء به خودش، مسلماً خودشو دست کم نخواهد گرفت و خود شفقتی هم بسیار موثر است. با دقت و توجه به تمام جزئیات شنیدنی‌ها و دیدنی‌ها توجه کنید.

برای عدم تمرکز روی افکار منفی از تکنیک حواس گردانی بهره بگیرید. به این صورت که حواس‌تونو عادمانه متوجه محیط اطراف بکنید.

بهترین واکنش درباره انتقاد دیگران این است که آرامش خود را حفظ کنیم و در مقابل انتقادها چه مثبت و چه منفی با کمال احترام بگوییم: باشه پesh فکر می‌کنم.

نشانه‌های شفقت:

در صورت بروز مشکل، خودتون رو آزار و اذیت یا سرزنش و قضاوت نمی‌کنید، اما برای شناخت خودتون وقت میدارید و از خودتون می‌پرسید چرا اینطوری شد؟ و در مقابل خود همان کاری رو کنید که در چنین شرایطی برای دیگران انجام می‌دهید. از علل عدم شفقت به خود سطح بالای توقع از خود می‌باشد، قضاوت، سرزنش، مقایسه، ممنوع!!!

faktورات شفقت به خود:

آرامش خاطر، صلح درون، رقابت نکردن، احساسات و هیجانات خوب هانس سلیه (زیله) کسی است که معنای استرس را بیان کرده، می‌گوید: دنبال پول نباش، برو دنبال چیزی که بہت حال خوب میده.

سوال: منظور از زندگی چیست؟

تنها می‌توان گفت یعنی خود شکوفایی؛ اینکه مدام دیگران رو به خودتون ترجیح می‌دید، یعنی ضعف در شفقت

سوال: آیا نشخوار ربطی به شفقت دارد؟

نشخوار یعنی اینکه هی تکرار کنید چرا من بدبختم؟ و از این دست چراها...، شفقت یعنی آگاهی یعنی از خود بپرسید حالا که من حالم بده چرا بده؟

| | |
|--------------------------------------|--|
| فاطمه رزم آذما/ ترم ۲ بهداشت محیط | |
| عطیه فرخنده بیام/ ترم ۲ بهداشت محیط | |
| فیضه خاکشور/ ترم ۶ مامایی | |
| مهدیه پورعباس/ ترم ۵ علوم آزمایشگاهی | |



بغل کردن جسم خودتان قطعاً مهم است، عاشق درون خود بودن نیز مهم است و شاید مهم تر هم باشد. درنتیجه «**خود مهربانی**» نسبت به درون خودمان می‌تواند چالش برانگیزتر باشد تا تلاش برای «خود مهربانی» با بدن فیزیکی که ما را در بر گرفته است. خود مهربانی به عشق بیشتری تمایل دارد تا آنچه که به شکل سطحی نمایان می‌شود. خود مهربانی به هسته‌ی اصلی آن کسی که هستیم و در درون ماست دست می‌یابد.

چگونه می‌توانم خود مهربان تر شوم؟

۱. بدن تان را آرام کنید

انجام دادن حرکات کششی، پیچیدن خودتان در یک پتوی کرک دار روی کانپه، خوردن غذایی سالم، یا خیلی ساده قدم زدن، این که بدن تان به لحاظ فیزیکی احساس خوبی داشته باشد، به تنها ی خود مهربانی محسوب می‌شود.

۲. برای خودتان نامه بنویسید

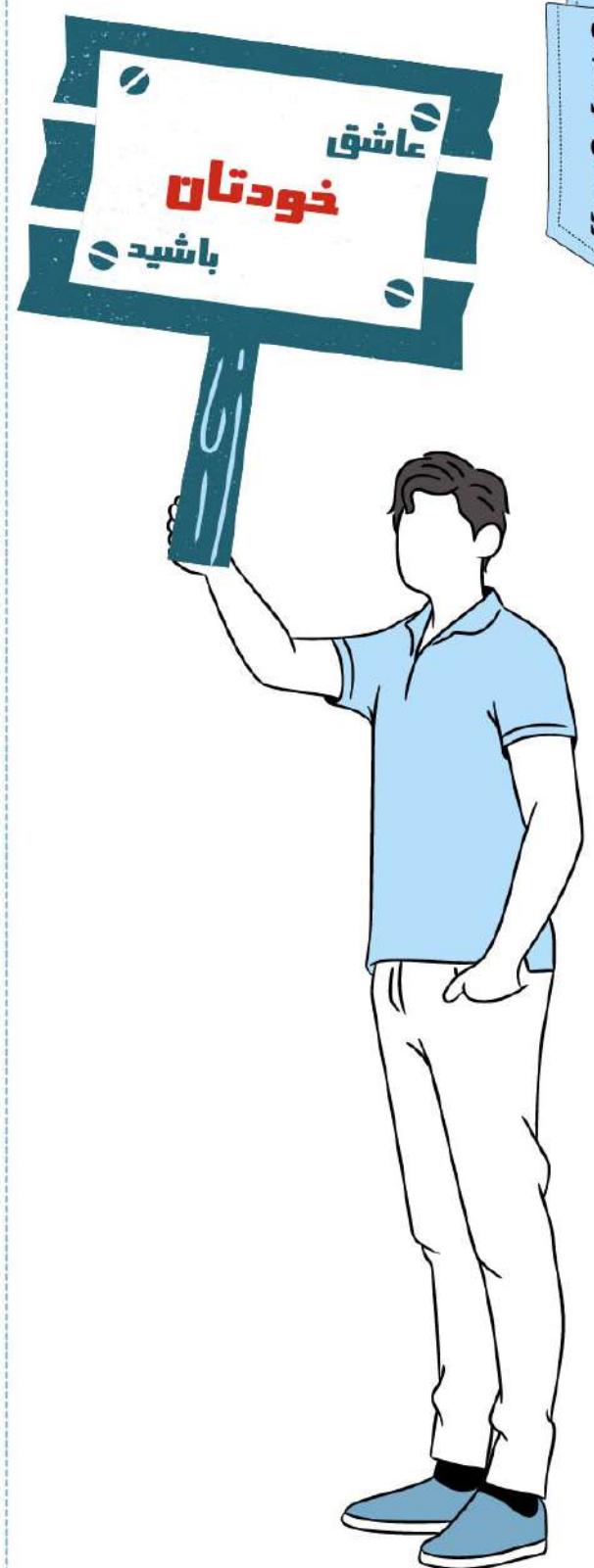
۳. خودتان را تشویق کنید

۴. توجه آگاهی را تمرین کنید

توجه آگاهی یا مایندفولنس به طور کلی سلامت روانشناختی را ارتقاء می‌دهد مخصوصاً اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد. زمان بگذارید و اجازه دهید که بدن تان خودش را از استرس رها کند. به صورت همزمان با همین کار خود مهربانی را نیز تمرین می‌کنیم.

در پروسه‌ی پرورش مهارت‌های مورد نیاز محبت به خودمان، لیست دیگری از فواید را اضافه می‌کنیم، فوایدی مانند انعطاف پذیری، یادگیری از عهده‌ی کاری برآمدن به روشی سالم و ارتقاء احساس سعادت و رفاه. عاشق کسی شدن مهارتی است که برای کامل شدن نیازمند زمان است اگرچه نسبت به کسی مهربان بودن به ندرت کامل می‌شود.

اگرچه کامل شدن هدف نیست. هر رفتار مهربانانه‌ای نسبت به خودمان ممکن است کوچک و کم اهمیت به نظر برسد اما آنها پایه‌هایی می‌سازند تا عاشق خودمان شویم و آنچه که هستیم و آنچه که می‌توانیم، باشیم.



امیر حسین پور /

تزم ۲ بهداشت عمومی



مهلا محمدیان /

تزم ۴ بهداشت عمومی





کارکرد این اختلال

۳. برای فرد کاری لذت بخش نباشد.
۴. بر روی کار، زندگی اجتماعی و دیگر قسمت‌های زندگی او تاثیر بگذارد.
- به طور کلی OCD به چهار دسته تقسیم می‌شود:
 ۱. چک کردن مانند قفل‌ها، سیستم‌های زنگ هشدار، احلاق گاز، یا سوئیچ‌های سبک، یا فکر کردن به وضعیت پزشکی مانند بارداری یا سلطان آلودگی، ترس از چیزهایی که ممکن است کثیف باشند یا در ذهن برای تمیز کردن آنان وجود داشته باشد.
 ۲. تقارن و نظم، نیاز به چینش اشیا به صورت خاص وجود داشته باشد.
 ۳. نشخوار فکری و افکار سرزده، وسوسی با یک خط فکری ایجاد می‌شود. برخی از این افکار ممکن است خشن یا نگران کننده باشند.

پزشکان هنوز مطمئن نیستند که چرا برخی افراد مبتلا به OCD می‌شوند. عواملی همچون استرس می‌تواند علائم را وخیم تر کند. این اختلال در زنان نسبت به مردان شایع‌تر بوده و علائم اغلب در نوجوانان یا بزرگسالان جوان ظاهر می‌شود.

عواملی همچون والدین، خواهر و برادر مبتلا، تفاوت‌های فیزیکی در بخش‌های خاصی از مغز، افسردگی، اضطراب یا تیک، تجربه ضربه فیزیکی، سابقه آزار جسمی یا جنسی در کودکی می‌توانند خطر ابتلا به OCD را افزایش دهند. پزشک با آزمون‌های فیزیکی و آزمایش‌های خون مختلف مطمئن می‌شود که اختلال دیگری علائم را ایجاد نمی‌کند. اختلال وسوسات فکری عملی، اختلالی مقاوم به درمان است اما با این حال درمان‌هایی همچون دارو درمانی، روان درمانی، یا ترکیبی از درمان‌ها می‌تواند علایم بیماری را تعدیل نموده و توجهه تأثیر علائم در زندگی را مدیریت کند.

درمان شامل:

۱. روان درمانی، رفتار درمانی شناختی می‌تواند به تغییر الگوهای تفکر کمک بسزایی کند. در شیوه‌ای به نام پیشگیری از مواجهه و پاسخ، پزشک بیمار را در موقعیتی که برای ایجاد اضطراب یا اجبار به وجود آمده قرار می‌دهد. یاد خواهد گرفت که افکار یا اعمال OCD خود را کاهش داده و سپس متوقف کند.
۲. آرامش موارد ساده مانند یوگا و ماساژ می‌تواند به علائم استرس زای OCD کمک کند.
۳. دارو، داروهای روانپزشکی مهار کننده مانند سروتونین به سیاری از افراد در کنترل وسوسات و اجبار کمک می‌کند.
۴. تعدیل عصبی در موارد نادر، هنگامی که درمان‌های دیگر و داروها تاثیر چندانی ایجاد نمی‌کنند، پزشک در مورد دستگاه‌هایی که فعالیت الکتریکی را در یک منطقه خاص از مغز تغییر می‌دهند استفاده کند.
۵. تحریک مغناطیسی، وسیله‌ای غیر تهاجمی است که بالای سر نگه داشته می‌شود تا میدان مغناطیسی را القا کند. این قسمت خاصی از مغز را هدف قرار می‌دهد که علائم OCD را تنظیم می‌کند.

اختلال وسوسات فکری عملی نوعی اختلال است که در آن افراد افکار، عقاید یا احساساتی تکراری و ناخواسته دارند که وادار به انجام کار و عملی تکراری می‌شوند. رفتارهای تکراری، مانند شستن دست، بررسی کارها یا تمیز کردن، می‌تواند به طور قابل توجهی در فعالیت‌های روزمره و تعاملات اجتماعی فرد اختلال ایجاد کند.

افکار ناراحت کننده در افراد دارای رفتارهای تکراری، بیشتر مشاهده می‌شود. با این حال، این افکار و رفتارها به طور معمول زندگی روزمره را مختل نمی‌کنند. برای افرادی که مبتلا به افکار تکرار شونده و مداوم هستند، رفتارها سخت گیرانه می‌باشد و عدم انجام رفتارها عموماً موجب پریشانی و اضطراب شدید در وی می‌شود.

بسیاری از افراد مبتلا به OCD آگاهی دارند که وسوسشان واقع بیانه نیست اما با این حال افراد مبتلا به OCD مشکل در انصراف از افکار وسوسی یا توقف اقدامات اجباری دارند.

تفکر وسوسی ممکن است به این صورت باشد که اعداد یا رنگ‌های خاصی (خوب) یا (بد) باشند. یک عادت اجباری ممکن است به این شکل باشد که پس از لمس شیئی که احتمالاً کثیف باشد، دستان خود را هفت بار بشویند. اگرچه احتمال دارد تمایل به فکر کردن یا انجام این کارها را نداشته باشند، اما احساس ناتوانی کرده و نمی‌توانند مقابل این کار را بگیرند.

افراد مبتلا به OCD دارای افکار یا اقداماتی هستند که:

۱. حداقل یک ساعت در روز باشد.
۲. رفتار از کنترل فرد باشد و بیمار نتواند آن را کنترل کند.
۳. برای فرد کاری لذت بخش نباشد.



حمدی صادعی /

نمودار

تست روانشناسی عشق



۱۰
۹
۸
۷

برخی از روانشناسان مانند (استرنبرگ) نظریه‌ای علمی درباره عشق دارند. استرنبرگ معتقد است که یک عشق کامل سه ویژگی دارد: اولین جنبه، وفاداری به معشوق است، دوم احساس صمیمیت نسبت به او و سوم داشتن میل جنسی به معشوق. به نظر او، اگر یکی از این موارد وجود نداشته باشد، مشکلی در رابطه صمیمانه به وجود نمی‌آید.
بررسی‌نامه زیر که در دانشگاه (نورت ایسترن) بوسیله تهیه شده است، به جزئیات عشق توجهی ندارد و فقط به طور کلی مشخص می‌کند که آبا شما عاشق هستید یا نه؟ برای اجرای تست ابتدا کسی را که می‌خواهد بدانید که واقعاً عاشق او هستید یا نه، تصویر کنید و نام او را به جای کلمه (او) بکذارید. سعی کنید در باسخ هایتان صداقت و راستگویی را رعایت کنید تا بتوانید به حقیقت دلتنان بی ببرید.

برای رسیدن به او خیلی عجله دارم ؟

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|---------|--|-------------|-----------|---------|--|-------------|-----------|---------|
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی مخالف | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| او را خیلی جذاب می‌دانم ؟ | | | | او را خیلی جذاب می‌دانم ؟ | | | | او در مقایسه با اطرافیانم عیب های کمتری دارد ؟ | | | |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی مخالف | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی مخالف | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| به نظر من خیلی دلربا و خواستنی است ؟ | | | | برای او هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهم ؟ | | | | دوست دارم احساساتم را با او در میان بگذارم ؟ | | | |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی مخالف | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| و قنی با هم کاری را انجام می‌دهیم، آن کار برایم خیلی خوشایند است ؟ | | | | و قنی با هم کاری را انجام می‌دهیم، آن کار برایم خیلی خوشایند است ؟ | | | | دوست دارم که او حتماً مال من باشد ؟ | | | |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی موافق | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی موافق | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| خیلی وقت ها به او فکر می‌کنم ؟ | | | | خیلی وقت ها به او فکر می‌کنم ؟ | | | | خیلی مهم است که او به من علاقه داشته باشد ؟ | | | |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی موافق | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| وقنی با او هستم، کاملا خوشحالم ؟ | | | | وقنی با او هستم، کاملا خوشحالم ؟ | | | | برایم دشوار است که برای مدتی طولانی از او دور باشم ؟ | | | |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی موافق | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| خیلی به او علاقه دارم ؟ | | | | خیلی به او علاقه دارم ؟ | | | | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |
| کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم | کاملا مخالف | نسبتا مخالف | کمی موافق | نمیدانم | کاملا موافق | نسبتا موافق | کمی موافق | نمیدانم |

جمع بندی امتیازات و تحلیل تست:

برای هر سوال که به طور کامل با آن موافق بودید، امتیاز **۷**؛ اگر نسبتاً موافق بودید، امتیاز **۶**؛ اگر کمی موافق بودید، امتیاز **۵**؛ اگر عبارت را هم درست میدانستید هم غلط یعنی در مورد نظرتان مطمئن نبودید، امتیاز **۴**؛ اگر با آن کمی مخالف بودید، امتیاز **۳**؛ اگر نسبتاً مخالف بودید، امتیاز **۲**؛ اگر به طور کامل مخالف بودید، امتیاز **۱** را جلوی عبارت بنویسید.

حالا مجموع امتیازات را محاسبه کنید و تحلیل مربوط به آن را مشاهده کنید.

اگر امتیازتان بالای **۲۸** می باشد:

در صورتی که صادقانه به پرسش‌ها پاسخ داده باشید، ذمی توان هیچ شکی در عشقتان کرد. معلوم است که شما واقعاً عاشق هستید و بهتر است درباره تصمیماتان با یکی از دوستانتان صحبت کنید تا شمارا راهنمایی کند. زیرا ممکن است در نتیجه‌ی شدت عشق و علاقه، مرتکب اشتباهی شوید که جبران آن دشوار باشد.

اگر امتیازتان بین **۲۲** تا **۲۸** می باشد:

شما به احتمال زیاد به شدت علاقه مند شده اید ولی هنوز عاشق واقعی نیستید. تازمانی که هنوز به طور کامل در دام عشق گرفتار نشده اید، به همه جوانب به آن بیندیشید و با دیدی باز و واقع‌بینانه وارد این بازی خطرناک شوید.

اگر امتیازتان از **۲۸** پایین تر می باشد:

بهتر است که خودتان را فریب ندهید، شما به هیچ وجه عاشق نیستید و بهتر است اسم احساسات ضعیف‌تان را عشق نگذارید. محبت کمی که در اعمق دلтан احساس می‌کنید با عشق بسیار متفاوت است. اگر اطمینان دارید که این فرد همان کسی است که لیاقت عشق و محبت واقعی شمارا دارد، بهتر است کمی با محبت تر با او رفتار کنید و عشقش را در دل پرورانید تا به خاطر بی‌مهری هایتان او را از دست ندهید.



زهرا رضابی/
فرم ۳ ابرستاری

عشق، هرگز کافی نیست

قدرت تفکر منفی

این نوع سوء تفاهem و ذهن خوانی متقابل بی آنکه زن و شوهر لزوماً بدانند در روابط اغلب آنها وجود دارد. زن و شوهر بی آنکه متوجه سوء تفاهem باشند گناه را به خودخواهی یا بی نزاکتی همسر خود نسبت می دهند و متوجه نیستند برداشت اشتباهی که از همسرشان دارند، علت اصلی گرفتاری آهاس است.

اگرچه مطالب متعددی در زمینه تجلی خشم در روابط زن و شوهر به نگارش در آمده و راههایی برای برخورد با آن پیشنهاد گردیده، توجه لازم به سوء تعبیرهای اشتباه نشده که اغلب زمینه ساز عصبانیت است. در زمینه رضایت از زندگی زناشویی، برداشت زن یا شوهر از رفتار یکدیگر، بیش از خود رفتار حائز اهمیت است.

برای اجتناب از این قبیل سوء تفاهemها در زندگی زناشویی باید به نقش عملکرد ذهن به هنگام افسردگی و عصبانیت توجه کرده در اغلب موارد، وقتی مایوس هستیم، دستگاه ذهن ما معنای رفتار دیگران را با به درستی تفسیر نمی کند و یا آن را به مبالغه می گیرد و تصویری منفی از آنها بوجود می آورد. آن گاه به اتکای همین سوء تعبیرها به تصویر منفی که حاصل ذهن خود ماست بورش می بریم.

در آن لحظه بخصوص کمتر می اندیشیم که ممکن است قضایات منفی ما اشتباه باشد؛ و هرگز به ذهنمان نمی رسد که در واقع به تصویر مخدوشی حمله می کنیم. برای مثال کارن متأثر از رفتار تد او را مرد بی احساسی تلقی کرده بود که به دیگران بها نمی دهد. همزمان، کارن هم به نظر تد زنی عصبی و بی منطق رسیده بود. در این شرایط، هرگاه یکی از آنها رفتاری برخلاف میل دیگری صورت می داد، افکار منفی ایجاد شده، اسباب کدورت و عصبانیت بیشتری را فراهم می ساخت.

این داستان ادامه دارد.....

برگرفته از کتاب «عشق هرگز کافی نیست» به قلم پروفسور آرون تی بک (قدرت تفکر منفی).



کارن، طراح داخلی ساختمان، تعریف می کرده که یکی از روزها شاد و سرحال به منزل رفته تا خبر خوش دست اولی را با شوهرش، تد، در میان بگذارد. قراردادی برای تئین دفاتر یک مؤسسه بزرگ حقوقی امضاء کرده بود. اما وقتی این موفقیت غیرمنتظره را با شوهرش در میان می گذارد، با برخورد سرد او روبرو می شود. کارن پیش خودش می گوید: «به فکر من نیست، من برایش مهم نیستم؛ او تنها به کار خودش فکر می کند و بس. با این طرز تلقی هیجانش فرو می شنیدن، به اتفاق خود می رود و در رامی بندد. در همین لحظه، تد که بر حسب تصادف همان روز با یک ناکامی بزرگ شغلی روبرو شده بود با خود می گفت: «کارن اصلاً به فکر من نیست، تنها به کار خودش فکر می کند».

ماجرایی که تعریف کردم، اتفاقی است که نمونه آن را در بسیاری از خانواده ها مشاهده می کیم. وقتی توقع زیاد زن و شوهر به مانع برخورد میکند، بی تأمل همسر خود را مقصراً معرفی می کند و به زندگی مشترکشان عیب و ایراد می گیرند و به اتکای ذهن خوانی تعیین تقصیر می کنند: «علوم می شود که زن اصیلی نیست». و یا «این رفتار شوهرم نشان می دهد، که چقدر از من منفر است».

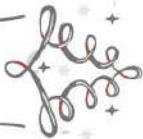
با این طرز تلقی، زن یا شوهری که احساسات جریحه دار شده، یا همسرش را آماج تهاجم قرار می دهد و یا از او فاصله می گیرد. در این موقعیت همسر مورد تهاجم که خود را مستوجب مجازات نمی دارد، در مقام تلافی، حمله را با حمله متقابل جواب می دهد و یا او هم به سهم خود از همسرش فاصله بیشتری می گیرد. در نتیجه دایرہ بسته ای از سلسله حملات تلافی و تلافی به مثل آغاز می شود که بر سایر زمینه های ارتباطی میان زن و شوهر تأثیر نامساعد می گذارد.

این طرز برخورد با انگیزه های همسر خطرناک است زیرا خیلی ساده نمی توانیم ذهن اشخاص را پخوانیم. مثلاً کارن که نمی دانست تدبیه خاطر زیان مالی ناراحت بوده و می خواسته که موضوع را با او در میان بگذارد و چون کارن با عصبانیت و دلخوری اتفاق را ترک کرده بود، فرست اطلاع از کم و گیف مطلب را نیافته و فرض را بر این گذاشته بود که شوهرش چون به فکر کارهای خودش است، به او توجهی ندارد.

اما رفتار عصبی کارن برای تدبیه مختلفی داشت: «بی جهت از من عصبانی شده». و «باز هم ثابت شد که به احساسات من بی توجه است. این توضیحات بر شدت احساس دلخوری تدبیه اضافه کرد. از سوی دیگر، مشغله های ذهنی تدبیه عمیق تر شدن فاصله میان او و همسرش تأثیر گذارد. در گذشته، وقتی کارن به خاطر یک حادثه یا ناقله نظر تازه ای به هیجان می آمد، تدبیه آنکه با او در این هیجان سهیم شود، به تحلیل برداشتهای او می نشست.



.....



آیا به راستی در داستان دوست معمولی یا همان social friend، مردها دروغگو و فریبکار و از تعهد و مسؤولیت فراری اند یا ساختار تکاملی شان باعث بروز چنین رفتاری میشود؟

جنس نر(مرد) طی تاریخ چند میلیون ساله فرگشتی(تکامل) همیشه دنبال انتقال زن ها به نسل بعد با کمترین زمان و هزینه ممکن و با بیشترین افراد ممکن بوده است.

اما جنس ماده (زن) برای انتقال زن هایش به نسل بعدی، به دلیل طولانی بودن دوران بارداری و طولانی بودن دوران کودکی فرزندش حتی نسبت به سایر گونه ها(مقایسه کنید با سایر پستانداران که چند دقیقه بعد از تولد شروع حرکت کردن میکنند)، همیشه نیاز به مرد حامی، معتمد و وفادار و مسؤولیت پذیر داشته است و به همین دلیل وفاداری و تعهد شوهرش، برای انتقال زن هایش به نسل بعدی از اهمیت زیادی برخوردار است.

هایش به نسل بعدی از اهمیت زیادی برخوردار است.

و در مردان دقیقاً برعکس این موضوع است، رابطه داشتن با تعداد زن های بیشتر در زمان کمتر، شناس انتقال زن های مرد را به نسل آینده بیشتر میکند.

از منظر قانون انتخاب طبیعی و تکاملی هر دو به صورت غریزی، بهترین کار را طبق برنامه ریزی و سرشت طبیعی شان انجام میدهند.

اما نکته مهم اینجاست:
مقصد هردو، یکی است اما راه متفاوت است!

هدف هر دو انتقال زن است اما مرد و زن هر کدام از دو راه متفاوت این کار را انجام می‌دهند و این تفاوت

باعث سوتاهم ها و احساس فریب خوردگی در زنان می‌شود و مردان متهم به مسؤولیت گریزی و عدم تعهد می‌شوند، به همین دلیل زنان در یک رابطه دوستی معمولی همیشه به دنبال حمایت و همدلی هستند و مردان به دنبال رابطه جنسی!

اما این به معنای تایید یا رد این روابط نیست، بلکه مسئله فقط در تفاوت سرشتی مردان و زنان است و آگاهی از این موضوع در زنان باعث میشود، دیگر احساس قربانی شدن نداشته باشند و کسی از آنان سو استفاده نکند و همچنین؛ مردان مسؤولیت و تعهد بیشتری نسبت به کاری که میکنند، داشته باشند یا حداقل نسبت به ناخودآگاه بودن کشن خودشان، آگاهی داشته باشند و با صداقت و رضایت وارد رابطه شوند.

گرچه شاید زنان اعتقاد داشته باشند که دو جنس مخالف می توانند دوستی معمولی با یکدیگر داشته باشند، اما ممکن است مردان نظری دیگری داشته باشند.

اپریل بلسکی-ریچک استاد رشته روانشناسی دانشگاه ویسکانسین آمریکا دست به تحقیقی زد درباره‌ی آنکه آیا زنان به دوستان مرد خود کشش پیدا می‌کنند یا نه.

این تحقیق در قالب یک نظرسنجی انجام شد که نتایج بسیار جالبی داشت.

پاسخ های نظرسنجی بر اساس یک مقیاس ۱۰ نمره ای بود و نتایج آن نشان داد که معمولاً مردان بیشتر به «دوستان» زن خود کشش پیدا می‌کنند، در حالی که زنان کشش کمتری به «دوستان» مرد خود دارند.

این البته به خاطر سرد بودن زنان نیست؛ آن ها فقط به دوستان مردان کشش پیدا نمی‌کنند.

ممولاً این مردان هستند که نمی توانند رابطه‌ی خود را حد یک دوستی معمولی نگه دارند و به دوستان زن خود بعد از مدتی احساس پیدا می‌کنند.

تحقیقات دیگری هم در این زمینه صورت گرفته، در تحقیقی از نزدیک به ۲۰۰ شرکت کننده خواسته شد یک نظر از دوستان جنس مخالف خود که رابطه‌ی عاطفی با او نداشتند را در نظر بگیرند و رابطه و احساسی که میان شان وجود دارد را توصیف کنند.

شرکت کنندگان باید یکی از دو گزینه‌ی «**باهم دوست معمولی هستیم**» و «**کشن فریبکی به او دارم**» یا هر دو گزینه را انتخاب می‌کردند.

در حالی که ۴۲ درصد مردان گفته بودند به دوستان جنس مخالف خود کشش دارند، تنها ۲۹ درصد از زنان به این موضوع اذعان کرده بودند.

۱۷ درصد از مردان و ۵ درصد از زنان هر دو گزینه را انتخاب کرده بودند.

نتیجه‌ی تحقیق آن بود که تعداد کمی از زنان به دوستان مرد خود کشش پیدا می‌کنند اما بسیاری از مردان نسبت به دوستان زن خود کشش دارند.

بنظرور که گفته می‌شود در واقع بسیاری از حرکات و رفتارهای زنان برای دوستان مردانشان باعث سوء تفاهم می‌شود. بنابراین اگر زنی با دوست مرد خود مهربان و صمیمی باشد، طبق این تحقیقات بعید نیست خیلی زود با اعترافات عاشقانه‌ی او مواجه شود. امکان پذیر نبودن دوستی معمولی میان زنان و مردان کماییش به اثبات رسیده و تحقیقات نشان می‌دهد چنین رابطه‌ای سنخیتی با گرایشات طبیعی انسان ندارد.

در چنین روابطی معمولاً خانم‌ها احساس قربانی بودن دارند و مردها متهم به دروغ گویی و فریب کاری اند.



معرفی فیلم

این فیلم از رو به رو شدن با احساسات و غم خودداری نمی کند :
«زشت، احمق، بی نبات، ناخوشایند. به خاطر اینهاست که از خودم متنفرم !»

WHEN
MARNE
WAS THERE

وقتی مارنی آنجا بود

| | |
|--|-----------|
| وقتی مارنی آنجا بود | نام |
| ۷.۷/۱۰ | فهره IMDB |
| James Simone, Hiromasa Yonebayashi | کارگردان |
| Joan G. Robinson | نویسنده |
| انیمیشن - درام - خانواده - معمایی | زانر |
| نامزد اسکار و برنده ۳ جایزه و ۱۷ نامزدی دیگر | جوایز |
| Ghibli | استودیو |
| Fine on the Outside - Priscilla Ahn | ساوند ترک |



«وقتی مارنی آنجا بود» یک داستان شیرین درمورد پذیرفتن گذشته غم انگیز و تفاوت های خود است؛ نه به این خاطر که در بین دیگران پذیرفته شویم بلکه به این دلیل که با خودمان راحت و مهربان باشیم.

در این داستان «آن» کودکی است که والدینش سال ها پیش از دنیا رفته اند و یک زوج، اورا به فرزندی قبول کرده اند. با تمام این شرایط و بحران هویت، او بسیار تنهاست و دچار آسم و افسردگی شدید شده.

بعد ازینکه آنا دچار یک حمله آسم می شود، والدینش اورا برای تابستان به یک منطقه ساحلی می فرستند. بلا فاصله توجه «آن» به یک عمارت در آن سوی مرداب جلب می شود. عمارت به نظر متروکه می آید و به گفته افراد محلی، ارواح در آن رفت و آمد می کنند.

در یکی از پنجره های طبقه بالا، «آن» دختری را می بیند که موهای روشنش را با روبان بسته و لباس بلندی به تن دارد.

آیا آن دختر، روح است؟ یک دوست خیالی؟ یا چیزی دیگر؟ مرز های بین خیال و واقعیت، شروع به محو شدن خواهد کرد.

این فیلم از رو به رو شدن با احساسات و غم خودداری نمیکند:

«زشت، احمق، بی ثبات، ناخوشایند. به خاطر اینهاست که از خودم متنفرم!»

همین غم و نالمیدی باعث میشود که داستان بیشتر به یک جنگ برای نجات تبدیل شود.



کتاب چهار میثاق

نویسنده: دون میگوئل روئیز

[اینکه خودمان باشیم بزرگترین ترس ما انسان هاست]

در کتاب چهار میثاق، ۴ نکته ساده ولی مهم برای رشد و آسوده تر زندگی کردنمان بیان شده چهارمیثاق که با انجام آنها بخش عظیمی از ذهنمان بهبود میبخشد.

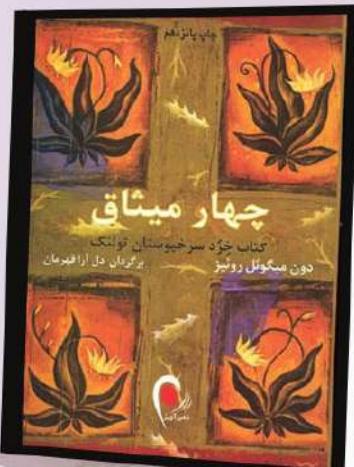
- **میثاق ۱:** معصوم بودن در کلام است؛ کلام آن چنان قدر تمدن است که میتواند زندگی میلیونها انسان را نجات یا نابود کند. کلام بسیار قوی است. کلام را به شیوه‌ی صحیح به کار ببرید و با استفاده از کلام عشقتان را به اشتراک بگذارید.

- **میثاق ۲:** هیچ چیز را به خود نگیرید؛ هر کاری که از دیگران سر میزند مسبب آن شما نیستید بلکه خودشان هستند. حتی اگر دیگران به شما دروغ می‌گویند مشکلی نیست. آنها دروغ می‌گویند چون میترسند که کشف کنید که کامل نیستند.

- **میثاق ۳:** از تصورات باطل دوری کنید؛ بیشتر اوقات در مورد بسیاری چیزها تصوراتی می‌کنیم که اغلب درست نیست و دچار سوء تفاهم می‌شویم، چون عملکرد ذهن این است که همه چیز را توجیه، تشریح و درک نماید تا احساس امنیت کند.

- **میثاق ۴:** بهترین خودتان هر لحظه باشید؛ در هر کاری فقط کافیست بهترین خودتان را نشان دهید. این عمل شادی واقعی را به شما میدهد و همیشه دست به عمل میزنید.

همچنین پیشنهاد میشه کتاب (شفقت به خود) اثر کریستین نف که برخی از نظریه‌ها و متون کتاب در همین شماره از نشریه او مده رو هم مطالعه کنید و از تکنیک‌ها و مهارت‌هاش بهره ببرید.

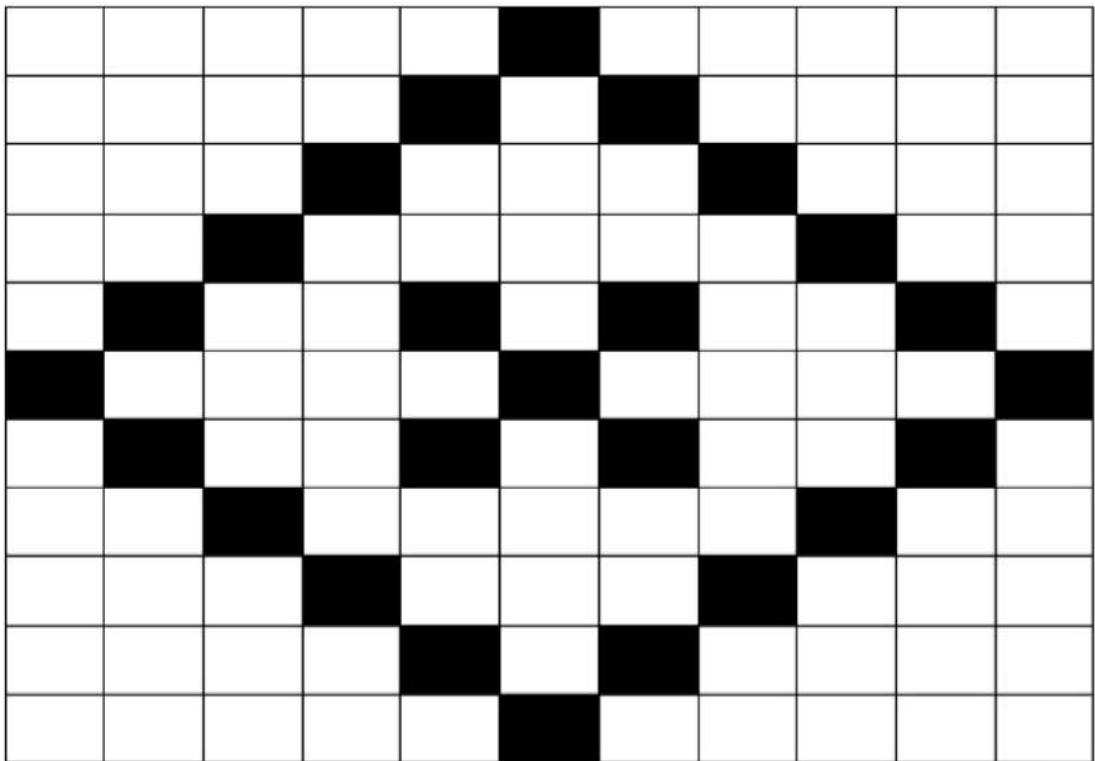


هانیه قره باقی /
توم ۲ مامایی



جدولانه

سایمپتو^ن



عمودی

- (۱) منظور - بیماری لاعلاج
- (۲) فاکتور - پرونست
- (۳) لباس بلند - پاخت - نوع حشره
- (۴) شکوه - جذب شدن - النبای موسیقی
- (۵) ماده نیست - خاک قرمز رنگ
- (۶) شیر挺ی - شهری در شمال کشور
- (۷) ریشه فعل - از استخوان های صورت
- (۸) ناشتا - پیدا نیست
- (۹) بدھی بانکی - نوعی جشن
- (۱۰) سنتواره - گرم نیست
- (۱۱) سه گله - قفسی برای انسان ها

افقی

- (۱) به معنی شناخت - کل درختی
- (۲) توانا - حقیقت
- (۳) به معنی سخت - اصل - با مرگ می آید
- (۴) رها - تنگه - نوعی شلوار
- (۵) دریا نیست - نام یک فلز معروف
- (۶) توهمند - گویند - فاقد
- (۷) ماهی از سال - جایگاه منز
- (۸) صورت - درستگاری - عدد صفر
- (۹) بدون مو - کم وزن - زن نیست
- (۱۰) اکنون - صورتی از انرژی
- (۱۱) نابودی و فنا - از صفت های خداوند و نوعی ت歇کر





گاهی انسان نیاز دارد که بشود یک هترمند برای زندگیش،

یک نقاش، یک موسیقیدان، شاید هم یک

کارگردان و فیلم‌نامه نویس؛ نقاشی که

پشت تابلوهاش بنشینند و لبخندی روی لبان دخترک آشته و خسته زندگیش نقش زند،

به موی بلندش شانه زند، عطربیاس و گلاب به

تنش بیاویزد، خط لبخندش را گیرا کند،

چه میدانم!

دورش بچرخد و بخندد و دامن گلدار صورتی به

او بپوشاند و مهمان یک چای دارچینش کند،

گفتم موزیکدان،

ساز و نازش را به آغوش بگیرد و لب ساحل

عاشقی بنشینند و با رقص انگشتانش، جان به

جهان تزریق کند..!

دوست من،

بیا!

برای یکبار هم که شده،

چاله چوله های زندگی را خودت پر کن،

از رقص ستاره دور مهتاب،

وز غنچه بهاری بیاموز،

او میخواهد با دلبری هایش، تازگی و هنوز هم

میتوان زیستن را برایت بنگارد،

دست خودت را بگیر، محکم هم بگیر،

برو و جلوی آئینه هستی بایست،

فریاد دوست دارم سر ده،

خودت را بیش از همیشه دوست بدار، در جوار

خودت، با خودت

مهریان باش،

در گوش جانت
آواز عاطفه بخوان..!
روزی سهراب نوشت:

تاشقایق هست زندگی باید کرد،
من که میگویم، بذر شقایق زندگیتان را
خودتان در باغچه قلبها بکارید،
اصلاً شقایق و دار و دسته اش بهانه است،
آدم اگر بخواهد،
بیابان سرد و زمستان تاریک و نمدارش را هم
به بهاری دلنواز و لبریز از مهر بدل میکند،
عطر یاس رازقی در کوچه به کوچه دلهاتان
بیافشانید،

لبخند را آذین لب هاتان کنید،
زندگی را به بوسه ای داغ و عاشقانه دعوت
کنید و خود را به درد بی درمان عاشقی
مبتلا!

بوسه عشق و عاطفه، روانه‌ی ثانیه ثانیه نفس
کشیدن هاتان؛

زندگی هنوز هم جریان دارد!!

از تمام عزیزان و بزرگانی که در این مسیر همراه و حامی
ما بودند و از هیچ کمکی دریغ نکردند، همچنین مسئولین
محترم دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه و بویژه اساتید
ارجمند روانشناسی؛ سرکار خانم اسحاق زاده و جناب آقای
اولیائی، که در جمع آوری مطالب و تطابق آن با علم
روانشناسی و نیازهای جوانان، دقت و گوشش بسیاری
داشتند، بسیار سپاسگزاریم.

به امید خدادار آینده‌ای نه چندان دور، با انتشار شماره
های بعدی این نشریه و همکاری اساتید، مسئولین و
دانشجویان، گام‌های بزرگ و بزرگتری را در جهت کمتر
شدن نگرانی و اضطراب جوانان و خانواده‌های آنان و
ساختن زندگی بهتر، برداریم.

هم چنین تشکر ویژه داریم از همه علاقه مندان که
وقت گذاشته‌ند و با دقت و حوصله مطالب را مطالعه
کرده‌اند.

لطفا هر گونه انتقاد، پیشنهاد یا نظری دارید از طریق راه
های ارتباطی زیر، با ما در میان بگذارید.

آیدی مدیر مسئول:
@mr-seyedhh

آیدی پیج اینستاگرام کانون همتایاران سلامت: @hamtayaran_thums:

لینک گروه تلگرام همتایاران سلامت: <https://t.me/joinchat/ftux1fezuakcw5awhqehe>

Be a reflection of what you'd like to see in others. If you want love, give love, if you want honesty, give honesty, if you want respect, give respect. You get in return, what you give

بازتاب آنچه خودتان دوست دارید در
دیگران مشاهده کنید، باشید. اگر عشق
می خواهید، عشق بدهید، اگر صداقت
می خواهید، صداقت بدهید، اگر
احترام می خواهید، احترام بگذارید. از
هر دستی ک بدهید، از همان دست
پس می گیرید

