

حضرت علی (ع) می فرماید: از پر اجر ترین عبادت کنندگان مریض نزد خدا کسی است که ماندن او نزد بیمار کوتاه باشد مگر این که بیمار او را دوست بدارد و درخواست کند.

بر گرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهرودن

#### به مناسبت هفته سلامت روان

#### رایج ترین کلیشه های جنسیتی اشتباه!

سازمان جهانی بهداشت، ۲۴ تا ۳۰ مهر را هفته «سلامت روان» نام گذاری کرده است. در دومین روز از این هفته به رایج ترین کلیشه های جنسیتی اشاره خواهیم کرد که سلامت روان جامعه را تهدید می کند. کلیشه های جنسیتی به آن دسته از باور های عمومی گفته می شود که رفتار مناسب زن و مرد را باز گوی می کنند. این کلیشه ها در تمام ابعاد زندگی انسان وجود دارد، در ارتباط زن و مرد، از دواج، فرزندپروری، ارتباط والدین با فرزندان و در جامعه. برخی از این کلیشه های جنسیتی اشتباه است و باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی در افراد می شود که باید سعی در کنار گذاشتن آن ها از فرهنگ عمومی جامعه داشته باشیم. در این مطلب به برخی از این کلیشه های آسیب رسان پر داختمی شود.

**مرد که گریه نمی کند!** یکی از آسیب رسان ترین کلیشه های جنسیتی، همین جمله است. مردان نیز مشابه زنان احساسات دارند، غمگین می شوند و نیاز به تخلیه این غم و اندوه دارند اما جامعه این رفتار را متناقض با مردانگی می داند. این امر یکی از دلایل میزان بالای سکت در مردان است.

**از سن تو گذشته!** این کلیشه جنسیتی در انواع مختلف برای زنان و مردان وجود دارد. عبارت هایی مانند «دختر تر شده» یا «پیر دختر» برای دختران استفاده می شود که باعث کاهش احساس ارزشمندی در آن ها می شود. گویی تنها وظیفه آن ها از دواج است. در مقابل زمانی که مردان میان سال سعی در پرورش اشتعداد هایاتر به جدید دارند، محکوم به شنیدن این جمله هستند و قاعدتا اعتماد به نفس آن ها را خرد می کند.

**اندامت فاجعه است!** برای جذابیت زن و مرد کلیشه های نسبتاتیانی در جامعه رواج پیدا کرده است و قطمر دانی که بدن ورز شکاری و سیس یک دارند، جذاب هستند. از سوی دیگر، فقط دخترانی که ساینز اندام ها خاص است یا بیبی و صورت خود را به طور خاصی جراحی کرده اند، به عنوان دختر جذاب مطرح می شوند. این امر باعث ایجاد قایت برای انجام جراحی های زیبایی شده در حدی که ایران بیشترین میزان انجام جراحی بینی را در دنیا دارد. از سوی دیگر، اعتماد به نفس و احساس خوب افراد در باره خودشان را نیز از آن ها می گیرد و حتی که سلیقه افراد متفاوت است و ارزش انسان ها به رفتار و اخلاق آن ها است نه ظاهر. هیچ ارتباطی از دواجی به خاطر جذابیت فیزیکی دوطرف با ثبات نمی شود، بلکه به خاطر نوع رفتار، باور و اخلاق های دوطرف است که خوشنود کننده وادوام می شود.

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس

#### از دنیای روان شناسی



#### تاثیر بازی های واقعیت مجازی بر بیماران

واقعیت مجازی فناوری است که در آن محیطی مجازی جلوی چشمان کار بر قرار می گیرد و بر اساس حرکت سر و بدن آن محیط مجازی تعامل بر قرار می کند. به عبارت دیگر، هنگامی که یک فرد هدست واقعیت مجازی را روی سر خود نصب می کند، جلوی چشمان خود محیطی را مشاهده می کند که بر اساس موقعیت بدنش تغییر می کند و ذهن انسان پس از مدتی می پذیرد که در یک محیط واقعی قرار گرفته است. یک پژوهش جدید نشان می دهد انجام بازی های واقعیت مجازی می تواند به تسکین یافتن بیماران کمک کند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، بازی های واقعیت مجازی نه تنها با منحرف کردن ذهن بازیکنان، در دآن ها را تسکین می دهد بلکه باعث تغییرات در مغز نیز می شود. بررسی شش مطالعه تحقیقاتی نشان می دهد برت شدن حواس در حقیقت نقش حیرت انگیزی در تسکین درد ایفا می کند. این فناوری همچنین می تواند با برنامه ریزی مجدد برای نحوه واکنش فرد به درد، به ایجاد تغییر در سیستم عصبی کمک کند. یکی از محققان این پژوهش اظهار کرد: «محققان از روش تصویر سازی هدایت شده به مدت طولانی برای درمان اختلالات روحی استفاده کرده اند و واقعیت مجازی یک راه جاب برای ارائه تصویر سازی هدایت شده است. تصویر سازی هدایت شده به تنهایی یا با هیپنوتیزم به کار می رود. در این روش به بیمار احساسات مربوط تصور کند. این صحنه ها ممکن است خوشایند باشد که برای کاهش اضطراب به کار می رود یا ناخوشایند که برای غلبه بر اضطراب به کار می رود. این روش برای در مان بیماران مبتلا به اختلالات اضطراب فراگیر، اختلال اضطرابی و اضطراب و فوبیا و به عنوان درمان کمکی برای بیماری های طبی یا جراحی به کار رفته است.» یکی دیگر از محققان این پژوهش اظهار کرد: «برای پژوهش حاضر، محققان مقاله های منتشر شده از سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ را مرور کردند که به شیوه های متفاوت کمک واقعیت مجازی به تسکین درد را بررسی کرده اند. البته عوارض جانبی واقعیت مجازی می تواند شامل بیماری های حرکتی، حالت تهوع و سرگیجه باشد.

با این حال، این گزینه یک رویکرد غیر تهاجمی است که در حال فراگیر شدن و در دسترس و مقرون به صرفه تر از روش های دیگر است.»

آورید، تأثیرات عمیقی بر شرایط روحی و جسمی شما خواهد گذاشت که نتایج آن هم در لحظه و هم با گذر زمان مشخص می شود.

#### کمک به فقرا فقط پول دادن نیست

برای کمک به فقرا لازم نیست حتما پول در اختیار شان قرار داد. گاهی بزرگ ترین کمکی که می توان به یک شخص فقیر کرد، این است که فرصت یادگیری را در اختیارش قرار دهیم. مانند همان مثل معروف که می گوید: «اگر می خواهی یک نفر را یک شب سیر کنی به او ماهی بده و اگر می خواهی یک عمر سیرش کنی به او ماهی گیری بیاموز.» سرمایه گذاری برای جوانان در راه اشتغال در شرایط فعلی کشور، بهترین راه ریشه کنی فقر است. یکی از مسائل اثبات شده در پیشگیری از انحرافات جوانان، بحث اشتغال آنان است. مسئله اشتغال ارتباط نزدیکی با موضوعاتی مانند ازدواج و تشکیل خانواده دارد. خانواده نیز به عنوان مهم ترین پایگاه اجتماعی باعث پیشگیری از بسیاری از انحرافات اجتماعی مانند انحرافات جنسی در جوانان می شود که در صورت متزلزل شدن این پایگاه اجتماعی زمینه برای بروز بسیاری از مشکلات دیگر ایجاد می شود. اگر فردی بتواند زمینه اشتغال را برای یک جوان بیکار فراهم کند، در واقع از ایجاد فقر پیشگیری کرده است. در پایان فراموش نکنید که فقر باعث محرومیت از آگاهی و شناخت هم می شود. بنابر این آموزش هم یکی از بهترین شیوه های کمک به فقرا است. حالانحید که دارایی ما برای بخشش فقط پول نیست!

#### نظر کارشناس مذهبی درباره تاثیرات کمک به فقرا

#### رهایی از بن بست هوی و هوس

در چه اول به خودمان احسان کرده ایم. یکی از بهترین راه ها برای نجات انسانی که در بن بست هوی و هوس خود گرفتار شده، این است که دست در جیب امکانناش بیدرو از آن ها برای کمک به دیگران و دستگیری از آن ها هزینه و در مسیری که جدای متعال آن را دوست دارید، صرف کنید. این که قرآن کریم یکی از صفات مومنان این است که در اموال و ثروت هایشان حقوق معینی برای محرومان دارند. بر این اساس می توان گفت این کار باعث تر که مال و نفس این افراد می شود.»

آسیب های اجتماعی از جمله اعتیاد در آن افزایش می یابد. کودکان در چنین مناطقی با جمعیت زیاد و امکانات کم رشد می کنند و در گروه همسالان در معرض مشکلات روان قرار می گیرند. مشکلاتی از جمله بزهکاری، فعالیت ها و هیجانات بدون هدف که خطر آتش دامن همه جامعه را خواهد گرفت و برای همه افراد جامعه چه پولدار باشند و چه فقیر، مشکلاتی ایجاد خواهد کرد. واضح است که کمک به فقرا می تواند در کاهش این آسیب ها موثر واقع شود.

#### تضمین سلامت روان با کمک به فقرا

کمک کردن به دیگران باعث حس وابستگی به آن ها می شود. انسان طبعاً موجودی اجتماعی است و این بدان معناست که ما برای حفظ سلامت روحی و روانی مناسب به برقراری ارتباط با دیگران نیازمندیم و ارتباط با دیگران این نیاز را به خوبی تأمین می کند. همچنین کمک کردن به دیگران و روبه روشن شدن با مشکلات آن ها باعث می شود وسعت دید شما افزایش و طرز فکر تان تغییر یابد؛ یعنی به این روشن بینی می رسید که مشکلات شمار در مقایسه با آن ها بسیار کوچک است. وقتی مشاهده می کنید افراد دیگر در چه شرایط سختی زندگی می کنند و شما از نعمت سلامت، مسکن، خانواده و ... برخوردار هستید، به خاطر این نعمت های بزرگ از خداوند سپاسگزاری می کنید و رضایت از زندگی تان به طرز قابل توجهی افزایش می یابد. همچنین با استفاده از این شرایط حس قدر شناسی خود را افزایش می دهید. در ضمن احساس صمیمیت و آرامشی که از طریق کمک به دیگران به دست می

#### آسیب های فقر بر همه جامعه

فقر در همه جوامع بشری وجود داشته و دارد. این مشکل نه تنها باعث ایجاد در ماندگی در افراد فقیر می شود بلکه احساس کنترل آن ها را بر شرایط روان شناختی خود کاهش می دهد. به طور مثال باعث شکل گیری احساسات عمیقی مانند خشم و غم در افرادی شود یا به دلیل کاهش اعتماد به نفس در کودکان فقیر، این کودکان از حضور در موقعیت هایی که محرک های لازم را برای رشدشان فراهم می کند، خودداری می کنند مانند حضور در پارک سینما، کتابخانه و ... فقر همچنین موجب می شود خانواده ها به حاشیه شهر ها پناهنده شوند و هزینه های جاری زندگی مانند مسکن را کاهش دهند، همان مناطقی که به دلیل محرومیت احتمال برخی از

رضا یعقوبی، روان شناس بالینی - کمک به همنوع، چشمه ای است که باید همیشه بجوشد. همه انسان ها در لحظاتی از زندگی شان این احساس را تجربه کرده اند که باید در حد توان شان به دیگران کمک کنند.

این عمل در نگاه اجتماعی یک حرکت مثبت و رو به جلو محسوب می شود و از سوی کارشناسان دینی و روان شناسان هم بر آن تأکید و توصیه های جدی شده است اما گاهی کمتر به آن توجه می شود.

به بهانه روز جهانی ریشه کنی فقر، نگاهی خواهیم داشت به تاثیرات روان شناسانه کمک به فقر ووی فرد کمک کننده و آسیب های اجتماعی فقر که گریبان همه جامعه را خواهد گرفت.

#### پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در پاره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

#### راه ارتباطی ما در تلگرام

شماره پیامک ۲۰۰۹۹۹ @zendegiisalam ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

مطلب صفحه خانواده در بار آشنایی با ۱۰ عادت آدم های موفق در تعطیلات آخر هفته، خیلی خوب بود. به خصوص انجام کار خیر در روز تعطیل که به نظر من بیشتر باید به آن توجه کنیم.

زمانی که می خواهم پایکی حرف بزنم به خصوص وقتی می خواهم یک جمله بلند را برای یکی تعریف کنم، بعضی جاهايش زبانم قفل می کند و دچار لکنت می شوم. هر چه جمله طولانی تر باشد، لکنت من هم بیشتر می شود ولی اگر چند حرف باشد، اصلا لکنت نمی گیرم.

دختری ۱۶ ساله ام و حدود پنج سال است عاشق پسر همسایه مان شده ام. به تاگی متوجه شدم سیگار می کشد. این موضوع فکر مرا خیلی در گیر کرده است. پدرش هم اصلا پیگیر نیست. وضعیت مالی خوبی دارند و از این نظر مشکلی ندارند. می خواهم بدانم باید چه کار کنم؟ دلم نمی خواهد به خودش آسیب بزند. این راه بگویم که با هم هیچ ارتباطی نداریم.

پسری شش ساله دارم که خیلی مواقع با من لج می کند. به طور مثال وقتی مهمان می آید یا مهمانی می رویم، اصلا به حرف من گوش نمی دهد. خیلی کلافه ام می کند.

همه اش می خواهم پایکی صحبت کنم ولی چون نمی توانم همه چیز را درون خودم می ریزم. دق کردم.

دختری ۲۱ ساله ام با تحصیلات لیسانس، دو خواستگار داشتم که هر دو آن ها شرایط مناسب از دواج با من را داشتند ولی اکنون منصرف شده اند و می گویند مانند بچه ها هستم. خانواده ام نیز می گویند به دلیل لحن بد و بد اخلاقی من، منصرف شده اند.

دیروز می خواستم برم پارک با بچه ام. رفتم بچه های خواهر مرو هم برداشتم. این قدر خوشحال شدم، هم بچه خودم خوشحال شد، هم بچه های خواهر مرو هم



دختری ۱۵ ساله هستم. خیلی مغرورم و هر کاری می کنم نمی توانم از شر غرورم راحت شوم. به گفته



اکرم جمشیدی فر کارشناس ارشد دانشگاه شهید بهشتی

سلام به شما نوجوان عزیز. خواندن سوال شما برای من بسیار خوشحال کننده بود. شما نوجوانی هستید که تلاش می کنید تا به قول خودش از شر رفتاری که آن را ناآرامد و ناپسند می داند خلاص شود، این دغدغه برای اصلاح رفتار و شکل دادن در ست به شخصیت خود، آن هم در سنین نوجوانی قطعاً قابل ستایش است. در باره این مسئله مطالبی که در ادامه مطرح می شود، می تواند برای شما، دیگر نوجوانان و همچنین بزرگ سالانی که نوجوانی را پرورش می دهند کمک کننده باشد.

#### ارتباط نوجوانی و غرور

دوره سنی که شمار در آن به سر می برید، ویژگی های روانی خاص خود را دارد؛ «خودمحوری یا «خودمرکز بینی» از جمله ویژگی های روانی مهم در اوایل دوران نوجوانی است، خودمرکز بینی به معنای آن است که نوجوان خود را منحصر به فرد و متفاوت با دیگران تلقی می کند و همچنین



دختری ۱۶ ساله هستم. متأسفانه یک ازدواج ناموفق داشته ام. پسری که خیلی به او علاقه دارم، دیگر قصد ازدواج با من را ندارد در صورتی که قبل از ازدواج، از من خواستگاری کرده بود و می



زهره حسینی مشاور و دانش آموزته طباطبایی

#### بگذرید ۶ ماه از طلاق بگذرد

از زمان جدایی شما چه قدر می گذرد؟ توصیه مشاوران حداقل گذشت شش ماه از جدایی است تا فرآسب دیده قادر به تصمیم گیری در ست برای ورود به رابطه جدید باشد یعنی به ثبات روانی و شخصیتی رسیده و آمادگی برای ازدواج دوباره را به دست آورده باشد. در صورتی که این دوره را طی نکرده اید، بهتر است دست نگه دارید.

#### دلایل مخالفت ها را بررسی کنید

در پیامک تان به علت مخالفت خود در اولین باری که

## نمی توانم از شر غرورم راحت شوم

#### خودتان را بشناسید

آشنا شدن با ابعاد مختلف شخصیت و دانستن ویژگی های مثبت و منفی خود در ایجاد یک شخصیت متعالی کمک کننده خواهد بود. یک کاغذ بردارید و بنویسید چه کسی هستید؟ بنویسید چه ویژگی هایی را در خود مثبت و چه ویژگی هایی را منفی می دانید؟ این ویژگی هایی تواند اخلاقی، رفتاری، ظاهری یا هر چه می دانید باشد. صادقانه، بدون اغراق و سانسور بنویسید. به خودتان برای این که بتوانید ویژگی های بیشتری بنویسید زمان بدهید.

#### پیش فرض های تان را عوض کنید

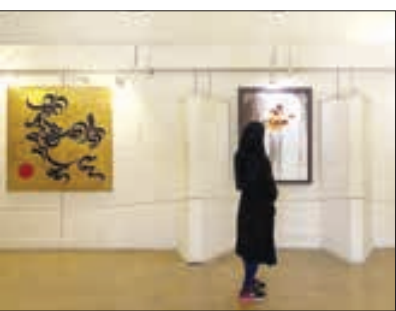
برای دور شدن از غرور باید رفتار هایی را که به خاسته از باور ها و پیش فرض های اشتباه هستند، کنار گذاشت. این

پیش فرض ها عبارتند از:

اعتراف به اشتباه و عذر خواهی کوچک شدن است: با خود تمرین و به اشتباهی که می کنید اعتراف و عذر خواهی کنید و در مرحله بعد آن را جبران کنید.

انکار برتری دیگران راه مناسبی برای اثبات خود است: تمرین کنید که ویژگی های مثبت تان را ببینید و بتوانید در موقعیت های مناسب از آن ها تعریف و تمجید کنید.

چسب، بهتر می تواندید تصمیم به ادامه ارتباط یا ترک آن بگیرید. در صورتی که دلایل ایشان برای ازدواج نکردن با شما هیجانی و ناشی از وضعیت فعلی تان نیست، می توانید از مشاور کمک بگیرید تا به ارزیابی درستی از ازدواج شما دست یابد و راهنمایی تان کند. اما اگر دلایل ایشان محکم، قطعی و منطقی است ولی شما به دلیل علاقه مندی به ایشان حاضر به پذیرش آن نیستید، بهتر است با فاصله گرفتن از ایشان سعی در ترک رابطه کنید. علاقه مندی و ادامه ارتباط با ایشان صرفاً موجب وابستگی بیشتر و سخت تر شدن جدایی می شود. توصیه می شود برای بهبود حال روانی خودو پر کردن خلأ عاطفی از ورزش، روابط دوستانه، فعالیت های اجتماعی و ممنویت کمک بگیرید.



#### رابطه را ترک کنید

با توجه به این که هدف شما از برقراری رابطه با ایشان