



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

۱۳۶

شماره

سال سیزدهم

آذر ماه ۱۳۹۲

پیام منتشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

به مناسبت روز جهانی ایدز
وداع با خودتخریبی
یادداشت برداری
نکات کلیدی ازدواج

به مناسبت روز جهانی ایدز

۱۳ آذر ماه مصادف با اول دسامبر ۲۰۱۳

۹۲۰۹۱

1st December 2013



GETTING TO
ZERO

- بسیاری از جوانان آگاهی لازم درباره این بیماری و راه‌های پیشگیری از آن را ندارند.
- جوانان خطر ابتلا به بیماری را دست کم می‌گیرند.
- بعضی از جوانان فعالیت جنسی را بطور زودهنگام آغاز می‌کنند.
- برخی از جوانان با خطرهای بسیاری رو به‌رو هستند، از جمله مصرف تزریقی مواد، سوءمصرف مواد مخدر، الکل، تجاوز، خشونت و به‌طور کلی رفتارهای خودتخریب‌گر ...

از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر روز جهانی ایدز نام گرفته است. این روز فرصتی برای عموم و متخصصان فراهم می‌کند تا آگاهی‌های خود را درباره این بیماری ارتقا بخشند و در زمینه پیشگیری، درمان و مراقبت گام‌های موثری بردارند. همان‌گونه که مستحضرید، شعار روز جهانی ایدز از سال ۲۰۱۱ تا سال ۲۰۱۵ "Getting To Zero" بوده است.

- به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز
- به صفر رساندن برچسب زدن و تبعیض
- به صفر رساندن مبتلایان جدید

پس با خودتخریبی وداع کنیم ...

آمارها نشان می‌دهد جوانان بیش از سایر گروه‌های سنی قربانی AIDS/ HIV هستند. دلایل ابتلای جوانان به این بیماری عبارت است:

خود است و پیامدهای منفی بسیاری دارد. خودتخریبی انواع مختلفی دارد و طیف وسیعی را در بر می‌گیرد. برخی رفتارهای خودتخریب‌گرانه عبارتند از:

شیوه زندگی ناسالم، سوء مصرف الکل و مواد، نیکوتین، کافئین، پر خوری، کم‌خوری، روابط بدون مرز، خودزنی، غفلت از خود، روابط بی‌بند و بار جنسی، معاشرت با افراد بدنام و بی‌اعتبار، اهمال کاری، اعتیاد به کار، اقدام به خودکشی، وسواس بر روی ظاهر و جراحی‌های بی‌دلیل و افراطی، رانندگی با سرعت غیرمجاز، مصرف نامنظم دارو، ازدواج بدون شناخت، و مانند آن. هر یک از این رفتارها آسیب‌ها و پیامدهای خاصی دارد که در نهایت به مشکلات جسمی و روانی منجر می‌شوند. در این میان، چند رفتار خود تخریب‌گر پرخطر که سلامت جسم و روان را به شدت تهدید می‌کند، از نظر می‌گذرانیم:

کسی که آگاهانه و ناآگاهانه رفتارهایی داشته باشد که در کوتاه‌مدت و درازمدت به جسم و روان وی صدمه بزند، دست به خودتخریبی زده است. رفتارهای خودتخریب‌گرانه بسیار وسیع‌اند. بعضی از آنها در زندگی بسیاری افراد آنچنان جا افتاده‌اند که دیگر عادی به نظر می‌رسند، مثل مصرف سیگار، پر خوری، مصرف الکل و مانند آن؛ اما عادی به نظر رسیدن آنها به معنای سالم بودن آنها نیست. برخی دیگر از رفتارهای خودتخریبی خطرناک‌اند و به همین سبب کمتر کسی آنها را ناسالم و تخریب‌گر نمی‌داند، مانند خودزنی، اقدام به خودکشی، مصرف مواد مخدر، اقدام به رفتارهای پرخطر و مانند آن. خودتخریبی چه خفیف و چه شدید ناشی از خشم است. خشمی که معطوف به

معاشرت با افراد بدنام و خلاف کار

حتماً این مَثَل را زیاد شنیده‌اید که کبوتر با کبوتر، باز با باز / کند هم جنس با هم جنس پرواز. این جمله به اهمیت معاشرت و ارتباط با دیگران می‌پردازد. معاشرت با دیگران بر روی ما تأثیرگذار است و مردم ما را با دوستان و افرادی که با آنها معاشرت می‌کنیم، می‌شناسند. معاشرت با افراد بدنام و بی‌اعتبار یا کسانی که به کارهای خلاف، مانند قاچاق مواد مخدر، کلاهبرداری مالی، روابط بی‌بند و بار جنسی اشتغال دارند، به اعتبار اجتماعی ما لطمه می‌زند و به نوعی خودتخریبی محسوب می‌شود. زیرا فرد آبرو، اعتبار و ارزشش به دست آمده در سال‌های عمر خود را در گرو معاشرت با افراد خلاف می‌گذارد و به این ترتیب اعتبار خود را زیر سؤال می‌برد. گاهی اوقات، زبان‌های معاشرت با افراد بی‌اعتبار بیش از این خواهد بود و چه بسا افرادی که فقط به سبب معاشرت با افراد خلاف کار، شریک جرم آنها محسوب شده و گرفتار مشکلات قانونی شده‌اند. اعتماد بیش از اندازه به دیگران سبب می‌شود، عجلانه دوستانی برگزینید که شایستگی دوستی با شما را ندارند، اما نکته مهم این است که هر جا به اشتباه خود پی بردید، عقب‌نشینی کنید. جلوی ضرر و زیان را هر وقت بگیرید، منفعت است. به یاد داشته باشید که شما الگوی اعضای خانواده و فرزندان خود هستید.

چنانچه فردی دچار این مشکل است

- می‌بایست با افراد خوش‌نام و محترم بیشتر معاشرت کند.
- از افرادی که مشکلات اخلاقی (روابط بی‌بند و بار جنسی) دارند، فاصله بگیرد.
- از افرادی که مشکلات اجتماعی (اعتیاد، دزدی، قاچاق مواد مخدر، کلاهبرداری و ...) دارند، فاصله بگیرد.
- چنانچه قادر نیست با افراد معتبر و خوش‌نام ارتباط برقرار کند، حتماً از یک روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرد.

روابط بی‌بند و بار جنسی

بی‌بند و باری در برقراری روابط جنسی نه تنها مذموم است، بلکه رفتاری پرخطر محسوب می‌شود و نوعی خودتخریبی به شمار می‌آید. چه بسا افرادی که به دلیل روابط جنسی بی‌بند و بار دچار بیماری‌های عفونی شدید مانند سفلیس، هپاتیت و حتی ایدز شده‌اند، بارداری ناخواسته نیز ممکن است از دیگر پیامدهای روابط بی‌بند و بار جنسی باشد. بنابراین، بسیاری از کسانی که برای برقراری روابط جنسی آزاد اشتیاق بسیار دارند، به نوعی خودتخریب‌گر محسوب می‌شوند. این نوع خودتخریبی ممکن است با دیگر تخریبی همراه باشد. مانند زمانی که فردی آلوده با دیگری رابطه جنسی برقرار می‌کند، بدون آنکه طرف مقابل را از آلودگی خود با خبر کند. یا زمانی که کسی از رابطه جنسی نامشروع باردار می‌شود و خود را ناچار به قتل جنین می‌بیند.

بی‌هدفی، احساس پوچی و فقدان جهان‌بینی سازنده در زندگی سبب می‌شود که برخی افراد برای رهایی از احساس خلاء درونی به روابط جنسی مکرر روی آورند. مشکلات زناشویی و رضایت نداشتن از رابطه جنسی با همسر نیز ممکن است فرد را به سمت رفتارهای جنسی متعدد و خارج از چارچوب خانواده سوق دهد. برخی از این افراد به دلیل عدم رضایت از خود، سعی می‌کنند خشنودی را در رابطه جنسی مکرر با افراد مختلف تجربه کنند تا به این ترتیب به احساس ارزشمندی و مهم بودن دست یابند.

چنانچه فردی دچار این مشکل است

- آگاه باشد که روابط جنسی بی‌بند و بار رفتاری خودتخریب‌گر به شمار می‌رود.
- علت این رفتار را جستجو کند، ببیند با چه انگیزه‌ای دست به این کار می‌زند؟ چه دلایلی دارد؟
- آگاه باشد که ابتلا به برخی بیماری‌های روان‌پزشکی ممکن است به افزایش میل جنسی و در نهایت روابط بی‌بند و بار جنسی منتهی شود. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند باید به روان‌پزشک مراجعه کنند و تحت درمان دارویی قرار گیرند.
- به پیامدهای منفی روابط جنسی آزاد توجه کند و آنها را یادداشت کند.
- در صورتی که به این کار اعتیاد دارد و تکانه نیرومندی از درون، او را به سمت این کار می‌کشاند، با روان‌پزشک یا روان‌شناس مشورت کند.
- انرژی جنسی خود را با ورزش، کار و مطالعه تخلیه کند.
- فعالیت‌های لذت بخش سالم را به برنامه خود اضافه کند.
- جهان‌بینی خود را ارزیابی و هدف از خلقت و رسالت خود در زندگی را بررسی کند.



سوء مصرف الکل و مواد

یکی از شیوه‌های زیان‌بار مقابله با عوامل استرس‌زا و هیجانات منفی شدید، سوء مصرف الکل، مواد و داروهای تجویز نشده است. سوء مصرف الکل و مواد به طور موقت احساس خوبی به افراد می‌دهد. احساساتی مانند لذت، سرحال شدن، بی‌حسی و آرامش؛ اما این احساسات پس از مدتی رنگ می‌بازند و جای خود را به احساسات ناخوشایند می‌دهند. منتها احساسات ناخوشایندی که این بار خیلی شدیدتر، تلخ‌تر و دردناک‌تر تجربه می‌شوند و این از خاصیت الکل یا مواد است. چون مصرف الکل و مواد در کوتاه مدت احساسات خوشایندی به دنبال دارد، فرد تقویت می‌شود و به مصرف آن ادامه می‌دهد در حالی که احساسات خوشایند ناشی از مصرف الکل و مواد ناپایدارند و فرد خود را ناچار می‌بیند که برای مقابله با خلأ ناشی از آن، الکل و مواد بیشتری مصرف کند، که به این پدیده «تحمّل» می‌گویند. این امر باعث پیامدهای منفی زیان‌باری می‌شود، مثل مشکلات حافظه، ضعف در تمرکز و توجه، فراموشی، احساس ناامیدی، افسردگی، تحریک‌پذیری، فشارهای شغلی، مشکلات قانونی، تصادفات رانندگی، غفلت از خود، مشکلات جنسی، خواب آشفته، تاری دید، اسهال و استفراغ، گیجی، بی‌اشتهایی و سردرد. به سبب آثار زیان‌بار فراوان مواد و الکل، مصرف آنها نه تنها خودتخریبی شدید محسوب می‌شوند، بلکه ممکن است به رفتارهای خودتخریبی دیگر مانند رانندگی با سرعت غیرمجاز، بیماری‌های جسمی و روانی، مشکلات قانونی و یا درگیرهای زناشویی دامن بزنند.

چنانچه فردی دچار این مشکل است

- می‌بایست برای کنار گذاشتن مواد و الکل حتماً به پزشک مراجعه کند. چرا که این کار به تنهایی شانس موفقیت را کم می‌کند و نظارت روان‌پزشک و روان‌شناس ضروری است.
- با افرادی که الکل یا مواد استفاده می‌کنند، روابط محدودی داشته باشد و در صورتی که امکان‌پذیر است رابطه را قطع کند.

نقش قربانی

افرادی که در روابط بین‌فردی آزار می‌بینند و علی‌رغم آزار و صدمات وارده اصرار دارند همچنان به رابطه ادامه دهند، به نوعی قربانی محسوب می‌شوند. به مواردی از قربانیان خشونت‌های بین‌فردی توجه کنید: دختری علی‌رغم بی‌توجهی، تحقیر و بدرفتاری پسر مورد علاقه خود، همچنان به رابطه‌اش با او ادامه می‌دهد؛ کسی که رابطه دوستانه‌اش را با فردی که الکل و مواد مصرف می‌کند و به صورت دوره‌ای دست به خشونت می‌زند، همچنان حفظ می‌کند؛ زنی که احتمال زیادی به آلوده بودن همسرش می‌دهد، اما در رابطه جنسی از وسایل مطمئن پیشگیری استفاده نمی‌کند؛ پسری که رابطه خود را با همکلاسی بی‌اعتبار و بدنام ادامه می‌دهد؛ فردی که می‌داند همسرش به او خیانت می‌کند، ولی اقدامی نمی‌کند؛ زنی که از همسرش کتک می‌خورد و آزار می‌بیند، ولی مایل نیست راهکاری پیدا کند و مانع از خشونت او گردد. اینها همگی مواردی از نقش قربانی در رابطه‌اند و جزء رفتارهای خودتخریبی به شمار می‌آیند.

چنانچه فردی دچار این مشکل است

- می‌بایست الگوی ارتباطی خود را تغییر دهد، هر فردی خود تصمیم می‌گیرد، در روابط بین‌فردی «قربانی» باشد یا خیر. پس اگر بخواهد می‌تواند آن را تغییر دهد و رابطه خود را با افراد بدرفتار که رفتار نامناسبی دارند، قطع کند.
- با نقش قربانی وداع کند. با افرادی باشد که رفتار مناسبی دارند و ارتباط با آنها به اعتبار فرد لطمه‌ای نمی‌زند.
- بداند که خود فرد هم در «قربانی» بودن خود سهم دارد. پس سهم و مسئولیت خود را بپذیرد و به فکر چاره‌جویی باشد.
- برای تغییر این الگوی رفتاری مخرب و بی‌چیده با روان‌شناس مشورت کند.

ازدواج بدون شناخت را فراموش کنید



نکات کلیدی ازدواج

۹۲۰۹۲

- مدتی را به شناخت بیشتر طرف مقابل اختصاص دهند. این امر با داشتن دوره نامزدی امکان‌پذیر است.
- از بررسی و تحقیق درباره فردی که قرار است با او ازدواج کنید، کم نگذارید. برای بررسی بیشتر به منابع مختلف (همکاران، دوستان، اقوام، همسایه‌ها، هم‌کلاسی‌ها) رجوع کنید.
- این نکته را به یاد داشته باشید که قبل از ازدواج باید یک جفت چشم دیگر هم قرض کنید و با دقت و ظرافت کنکاش کنید.
- وقتی به رابطه زناشویی پایان می‌دهید حتی اگر فرزند نداشته باشید هم خودتان آسیب می‌بینید، هم همسران و نیز اطرافیان‌تان. بنابراین، سعی کنید تا جایی که ممکن است، انتخاب درستی داشته باشید.

تمرین

- به نظر شما در روابط پیش از ازدواج از چه راه‌هایی می‌توان شناخت بیشتری از فرد مقابل کسب کرد؟

بسیاری از افراد پس از آشنایی مختصر، به سرعت ازدواج می‌کنند. این افراد اغلب به هم معرفی شده‌اند و بدون بررسی یا پرس و جوی کافی، صرفاً به این دلیل که معرف آنان فردی قابل اعتماد است، ازدواج می‌کنند و متأسفانه درصد زیادی از چنین انتخاب‌هایی در دوسر ساز است. چه بسا افراد بسیاری که بعدها به خودانتقادگری روی می‌آورند و خود را به سبب اعتماد بیش از اندازه به معرف، عجله در ازدواج و پرس و جو نکردن، سرزنش می‌کنند. برخی از این افراد نیز به سرزنش دیگران روی می‌آورند و اغلب والدین و به ویژه فرد معرف را مسئول انتخاب نادرست و بدبختی خود می‌دانند. در حالی که اشتباه از خودشان است، زیرا هر کسی مسئول انتخاب‌های خود است. پیامد انتخاب‌های نادرست چیزی نیست جز اجبار به پایان دادن به رابطه زناشویی و تحمل پیامدهای روانی و اجتماعی ناخوشایند آن. در واقع می‌توان گفت گیرانداختن خود در یک ازدواج ناخواسسته و عجلولانه، ازدواجی که بدون بررسی و شناخت کافی صورت می‌گیرد، خودتخریبی شدید است و احتمالاً با دیگر تخریبی (صدمه روانی به دیگران) نیز همراه است. بنابراین افرادی که در صدد ازدواج‌اند لازم است:



تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

۹۲۰۹۴



مهارت‌های یادداشت‌برداری در کلاس

بخش عمده ای از یادگیری، در کلاس درس صورت می‌گیرد اما فقط حضور فیزیکی کافی نیست بلکه باید فرد حضور فعالی در کلاس داشته باشد یادداشت برداری از مطالب استاد فرد را از حالت غیر فعال خارج می‌نماید و در فهم مطالب بسیار کمک می‌کند یادداشت‌برداری‌های دقیق از مطالب درسی، اهمیت بسیار دارد. حتی اگر یادداشت‌برداری برای تهیه جزوه نباشد، باز هم اهمیت دارد، زیرا به افزایش تمرکز، توجه و دقت کمک می‌کند.

یادداشت‌برداری جزء ضروری یادگیری و مطالعه کارآمد در دانشگاه است. برای یادداشت‌برداری به این نکات توجه کنید:

۱. عوامل مزاحم را از خود دور کنید. صحبت کردن، خوردن، خندیدن و مسائلی از این قبیل یادداشت برداری شما را دچار اشکال می‌کنند.
 ۲. بطور فعالانه در بحث و موضوع درس شرکت کنید. پاسخ دهید و اگر پرسشی درباره موضوع برایتان طرح شد، آن را بپرسید.
 ۳. برای یادداشت‌برداری از نمادها و علائم استفاده کنید تا عقب نمانید مثلا به جای دلار از نماد آن یعنی \$ استفاده کنید یا به جای مساوی از =، به جای بزرگتر یا کوچکتر از < و > استفاده کنید.
 ۴. یادداشت‌ها را در دفتری بزرگ نگهداری کنید. تنها حسن دفترچه‌های کوچک در آسانی حمل آنهاست، ولی برای هدف اصلی شما مناسب نیستند. دفتر بزرگ به شما امکان حاشیه‌نویسی می‌دهد.
 ۵. هرگاه یک مطلب تمام شد، کمی جای خالی باقی بگذارید تا در صورت لزوم در آینده آن را با مطالب تکمیل شده پر کنید. هدف شما، یادداشت برداری مفید است و نه صرفاً نگهداری اوراق.
 ۶. کلمه به کلمه یادداشت‌برداری نکنید. زیرا تمام مطالب اهمیت یکسان ندارند. بیشتر وقت خود را صرف گوش دادن و یادداشت‌برداری از نکات مهم و مطالب اصلی کنید. اگر با حداکثر سرعت یادداشت‌برداری، شنونده خوبی نخواهید بود.
۷. به صحبت‌های استاد خوب گوش دهید و به مطالبی که استاد بر روی آن تاکید می‌کند، دقت کنید. به دنبال عباراتی نظیر "نکته مهم این است که"، "بطور خلاصه می‌توان گفت که ... " باشید.
 ۸. به مطالبی که استاد بر روی تخته می‌نویسد توجه کرده و آن‌ها را یادداشت کنید.
 ۹. توجه داشته باشید اگر استاد مطلبی را چند مرتبه تکرار می‌کند، احتمالاً آن مطلب بسیار مهم است.
 ۱۰. هنگامی که استاد مطلبی را توضیح می‌دهد ابتدا گوش کنید و سپس آن مطلب را به طور خلاصه بنویسید.
 ۱۱. یادداشت‌های اصلی خود را به سرعت ولی خوانا بنویسید تا برای خودتان قابل خواندن باشد، ولی هر کجا که توانستید از علائم اختصاری ابداعی خودتان استفاده کنید.
 ۱۲. در کلاس در ردیف‌های جلوتر بنشینید، زیرا حواستان کمتر پرت می‌شود و شنیدن، دیدن و توجه به مطالب مهم، ساده‌تر می‌شود.
 ۱۳. بلافاصله بعد از کلاس یادداشت‌های خود را مرور کنید، در این هنگام ذهن شما آمادگی بیشتری برای این کار دارد. و نکات مهم را مشخص کرده و نکات غیر ضروری را حذف نمایید و اگر مطلبی به نظرتان می‌رسد به آنها اضافه کنید.

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام‌مناور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

