



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دانشگاه فنی و حرفه‌ای



آموزش  
حرفه‌ای

گاهنامه دانشجویی، علمی و اجتماعی

# رایزن

شماره ۱ بهمن ۱۴۰۰



کانون همیاران سلامت آموزشکده فنی و حرفه‌ای دختران یزد

## فهرست

-  ۴.....سخن سر دبیر
-  ۵.....مصاحبه
-  ۶.....روابط همسران
-  ۸.....تاثیر شگفت انگیز صبحانه
-  ۱۰.....آنچه در باره موارد مخدر و اعتیاد باید بدانید
-  ۱۲.....جنگ ویروس و سلامتی
-  ۱۳.....خجالت و کمروبی
-  ۱۵.....هوش هیجانی
-  ۱۷.....معرفی کتاب

## شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز: **کانون همیاران سلامت دانشجویی آموزشکده فنی و حرفه ای دختران حضرت رقیه یزد**

**مدیر مسئول:** محبوبه حمیدی

**سر دبیر:** آسیه السادات مدرسی

**اعضای هیات تحریریه**

مریم پاک طینت

بتول میروکیلی

محبوبه حمیدی

لیلا زارع

الهام فرهمند

امنه صمدزاده

مهناز سلمانی

**طراح:** فاطمه سلیمی

نشانی: یزد - آزادشهر - بلوار شهید واعظ - خیابان جمهوری

کد پستی: ۸۹۱۷۸۶۳۶۷۷

تلفن: ۰۳۵ - ۳۷۲۱۵۱۰۰

فکس: ۰۳۵ - ۳۷۲۱۶۱۰۰

آمنه صمدزاده:



## مصاحبه

### بنظر شما چرا زن های جامعه مشکلات عاطفی دارند و برای برطرف کردن آن چه کاری میتوان انجام داد؟

نفر اول: چون از قدیم در خانواده ها مرد سالاری بوده و به خانم ها اهمیت نمی دادند دختر ها در بزرگ سالی مشکلاتی مثل کمبود محبت، ترس، کمبود اعتماد به نفس و... برای اینکه جلوگیری کنیم از این اتفاق ها باید در خانواده ها فرقی بین پسر دختر نزارن همان گونه که به پسر محبت میکنن به دختر ها هم محبت کنن و به حرف های آن ها گوش کنن و به آن ها اعتماد به نفس و خود باوری را آموزش دهند

نفر دوم: چون دختر ها روحیات حساسی دارند و نیاز به محبت عشق از افراد خانواده دارند وقتی در جمعی مثل خانواده اجتماع دوستان و... مشکلاتی برای آن ها به وجود می آید و کسی نیست که به آن ها اهمیت دهد و کنار آن باشد و به او اعتماد به نفس دهد باعث میشود که دختران کمبود هایی در خود احساس کنند

نفر سوم: دخترها کمبود محبت ندارند چون نیازی به محبت دیگران ندارند. دخترها اینقدر قوی هستند که در آینده همسر و مادر میشوند و به خانواده محبت می کنند

نفر چهارم: چون فکر می کنند آنطور که باید محبت بشوند نمی شوند

نفر پنجم: من فکر نمی کنم دخترانی که کمبود محبت دارند قربانی هستند. اما به عنوان افرادی که توانایی ها و قدرت خود را درک نکرده اند و تمایل به دانستن انگیزه های دیگران ندارند و به گونه ای رفتار می کنند که به آنها خدمت نکنند و راه خود را کج می کنند

نفر ششم: به نظرم بیشتر بر می گردد به اعضای خانواده به خصوص پدر و برادر. اگر ثابت کنند در هر مشکل طرف دختر و خواهرشان هستند و اگر محبتشان را از دختر خانواده دریغ نکنند دختر ها کمتر احساس کمبود می کنند

نفر هفتم: دلیل آن بر می گردد به اینکه دخترها کمبود محبت دارند. چرا که همیشه از همه راهی دختر را محدود می کنند. نمی توانند با دوستانشان باشند و آزادانه بیرون بروند. دستشون توی جیب خودشون نیست و همیشه باید خفه خون بگیرند و حرف نزنند چون زشت است و نباید به خصوص با پسران حرف بزنند و هزاران دلیل دیگر

## سخن سردبیر

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

دوستان، یاران و هم اندیشان همراه سلام

می خواستیم فضایی به وجود آوریم برای هم اندیشی، همفکری و همدلی! تا با هم بگوییم و بشنویم و اندیشه هایمان را در میان بگذاریم که آدمی همه اندیشه است و سخن! با اندیشه و گفتار است که اندیشه های نوین دیگری تولید می شود و جامعه پیش می رود. بر این اساس واحد مشاوره و سلامت دانشگاه به دنبال این بود تا بتواند تعامل دوجانبه ای با دانشجویان و افراد ذینفع در حوزه مشاوره و سلامت داشته باشد و با برگزاری برنامه های مختلف؛ فرصت هم اندیشی، همدلی، همفکری، شور، نشاط، آگاهی و آشنایی با مهارت های مختلف زندگی را در بین افراد به وجود آورد. رایزن یکی از گذرگاههایی است که می تواند گروهی را دور هم جمع کرده و اطلاعات و اندیشه های افراد را در حوزه های مختلف مشاوره و سلامت منتقل کند. چرا که اگر انسانی خوب و درستکار هم باشی باید توانایی آن را بدست آوری که همواره برای زندگی، بهترین ها را انتخاب کنی و این جز با هم اندیشی، مشورت و رایزنی با دیگران غیرممکن است. پس بیایید اینجا و در این فضا با هم بگوییم و بشنویم و رایزنی کنیم و طرحی نو و راه و طریقی بهتر بیندیشیم. بی جهت نیست که فردوسی به بسیج اندیشه ها سفارش می کند و بر این باور است که اگر سپاهی کوچک داشته باشی با رای و اندیشه و اطلاعات و آگاهی بالا، بسیار بهتر و برتر از لشکری بیشمار اما کم اندیشه است

بدو گفت زو خود میندیش هیچ هشیواری و رای و دانش بسیج

در این راه، وجود پر تلاش برخی دانشجویان همیار سلامت، فرصتی را به وجود آورد تا بتوانیم این مهم را تحقق بخشیده و با انتشار اولین شماره رایزن، اطلاعاتی ارائه داده و بینش جدیدی به مخاطبین ارائه نماییم

باشد که با انتشار این نشریه، شاهد پویا شدن و پربارتر شدن این حوزه در دانشگاه و در میان دانشجویان باشیم

دکتر آسیه السادات مدرسی

# روابط همسران



ارتباط انگاره ای است که با آن دو نفر یکدیگر را می‌سنجند و همچنین وسیله ای است که به واسطه آن، این سطح می‌تواند برای هر دو تغییر کند. ارتباط شامل رشته کامل راه‌های رد و بدل کردن اطلاعات بین مردم است، و یا اطلاعاتی را که می‌دهند و می‌گویند و نیز راه‌های استفاده از این اطلاعات را در بر دارد. ارتباط نحوه معنا بخشیدن به این اطلاعات به وسیله مردم را نیز در بر می‌گیرد. ارتباط آموخته می‌شود. همین که آدمی دریافت همه ارتباط خود را از راه یاد گرفتن به دست آورده است، اگر دوست داشته باشد، می‌تواند برای تغییر آن دست به کار شود.

ارتباط مانند دوربین فیلم برداری مجهز به دستگاه صدا برداری است، فقط در زمان حال کار می‌کند؛ همین جا، همین حالا، بین من و تو.

ارتباط چنین عمل می‌کند: تو و من روبه روی هم قرار داریم. حواس تو درمی‌یابند که من چه شکل هستم، صدایم چگونه است، چه بویی می‌دهم، و اگر بر حسب اتفاق، مرا لمس کنی، چه احساسی به تو می‌دهم. آن گاه مغز تو گزارش می‌دهد که این‌ها برای تو چه معنایی دارند، به تجربیات گذشته ات رجوع می‌کند و بر اساس آنچه مغز گزارش می‌دهد، احساس راحتی یا ناراحتی خواهی کرد.

پایه‌های روابط

روابط صمیمانه درازمدت نیاز به آن دارد که فرد به شکلی کلی برای شریک زندگی خود ارزش قابل شود.

ارزش قابل شدن را می‌توان به سه مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم کرد

۱. احترام متقابل

وقتی از احترام صحبت می‌کنیم، به نگرشی اشاره داریم که همسران در آن، برای همدیگر احترام بالایی

قابل هستند و یکدیگر را منحصر به فرد و ارزشمند تلقی میکنند

معنای احترام این نیست که زن و شوهر عواطف و احساسات خود را، خواه به صورت خشم و سرسختی و ناراحتی روحی و خواه غیر آن، از یکدیگر پنهان و آن‌ها را به صورت عقده‌های روانی روی هم تلقی می‌کند

۲. درک و فهم متقابل

درک و فهم نیز فرایندی پیچیده است که همسران به وسیله آن اطلاعات متقاعدکننده و توضیح دهنده را از یکدیگر به دست می‌آورند

۳. حساسیت

آگاه بودن از نیازهای همسر، یک جزء کلیدی در فرایند ارتباط است. متأسفانه به نظر می‌رسد که این کار نسبتاً مشکل است. افراد اغلب آن قدر به فکر خود هستند که حتی از شناخت خواسته‌های همسرشان نیز کوتاهی می‌کنند. در برخی موارد دیگر، آنان برای شنیدن نیازهای همسرشان به آسانی وقت صرف نمی‌کنند.

## عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم

۱. شناخت حقوق متقابل

اصولاً خانواده ای سالم است که محیط سالمی برای سعادت زن و شوهر و فرزندان باشد، و این مقصد قابل وصول نیست، مگر آن‌گاه که طرفین به تعهداتی پای بند باشند؛ در هر جا که اشتباهی و لغزشی پدید آمد، توقف کنند، و با تلاش برای تطبیق خود با ضوابط و قواعد، دوباره به پیش بروند. در زندگی زناشویی، در عین اینکه اصل بر مودت و صفا و ایثارگری است، اما این اصل نباید فراموش شود که میزان خواسته‌ها و توقعات و تلاش‌ها نمی‌تواند بی حساب و بر اساس سلیقه شخصی باشد. اگر بخواهید در زندگی زناشویی و در کنار همسر حقی را به خود اختصاص دهید، ناگزیرید همان حق را برای همسران نیز قایل باشید و شک نیست مادام که شما ادای حق همسر را نکرده‌اید، نخواهید توانست توقع ادای آن را از او داشته باشید

۲. شناخت خواسته‌ها و نیازهای همسر

خواسته‌ها و نیازهای انسان حد و مرزی ندارد؛ بخشی از آن‌ها جنبه تخیلی و غیر منطقی دارد که فرد به غیر ممکن بودن آن‌ها واقف است، اما گاهی در تخیل به آن‌ها می‌پردازد و از نظر روانی به نوعی، آرام و دل خوش می‌گردد و از این طریق، تخلیه روانی می‌کند. بخشی دیگر نیز به نیازها، خواسته‌ها و انتظارات او از خود و دیگران برمی‌گردد

فردی که از همسرش توجه، عاطفه و محبت می‌خواهد باید توجه داشته باشد که دیگری نیز این حق را دارد که چنین انتظاری داشته باشد. از سوی دیگر، درک نیازهای واقعی و طبیعی همسر به دور از اینکه به آن اعتقاد داشته باشد یا نه،

برآورده کردن آن موجب رضایت از زندگی می‌شود و بی‌توجهی به آن خودخواهی است. ۲۳

۳. همسویی بینش‌ها و باورهای مذهبی

یکی از شرایط ازدواج در اسلام «کفو» بودن است و اولین مرتبه از کفویت، همسانی در مذهب و دین. مسلمان نمی‌تواند با کافر ازدواج کند. اختلاف در مذهب یکی از عوامل مهم درگیری و از هم پاشیدگی است. زندگی یک مسلمان بر اساس اسلام و فرهنگ اسلامی صورت می‌گیرد و کارهای غیر مسلمان بر اساس فرهنگ غیر اسلامی او در زندگی مشترک، باید مواضع مشترک وجود داشته باشند

بدون تردید، از مهم‌ترین عوامل پیوند پایدار و ازدواج موفق و زندگی آرام، همسویی بینش‌ها و باورهای دینی و پای بندی عملی زوجین به ارزش‌ها و فرائض شرعی است. بر همین اساس، مردان و زنان خداباور و پاک اندیش در آرزوی داشتن همسری مؤمن و نیک سیرت و عامل به ارزش‌های قرآنی هستند. چنین گرایشی در امر روابط خانوادگی، برخاسته از نهاد پاک و فطرت کمال جوی ایشان است و از همین روست که خداوند متعال بهترین ازدواج را وصلت پاکان و متقیان با یکدیگر می‌داند: «الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَ الطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» (نور: ۲۶)؛ زنان پاک از آن مردان پاک، و مردان پاک از آن زنان پاکند

۴. هماهنگی دیدگاه‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم و سازنده میان همسران، هماهنگی و همسویی دیدگاه‌های اجتماعی و باورهای فرهنگی آنان است

آنان که از نظر اعتقادات و بینش‌های عمیق دینی و رفتارهای متعالی مذهبی، همسویی کامل دارند، در نگرش‌ها و برداشت‌های اجتماعی و فرهنگی نیز از اندیشه و زبان مشترک برخوردار خواهند بود. در زمینه سیاسی، افراد بعضاً خود را تابع یک «ایسم» یا یک مکتب می‌دانند و حتی ممکن است در این رابطه و در طرف داری از آن مکتب، داغ شوند و شعارهایی نیز بدهند. اگر طرز تفکر زوجین در مسائل سیاسی واحد نباشد، چه بسا منجر به اختلافات گردیده، این اختلافات بر روابط سالم آسیب وارد کند. طرز تفکر درباره اصل حکومت و هیئت حاکمه، مسئولان اجرایی کشور، خوش بینی و یا بدبینی نسبت به آن‌ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی کارگزاران جامعه و در نهایت، موضع گیری‌های مثبت یا منفی در رابطه با رهبری باید واحد باشند

هماهنگی در زمینه فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده نقش مهمی دارد. اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان گونه که کفو بودن در اعتقادات دینی را لحاظ نموده‌اند، کفو بودن در فرهنگ و سطح فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده ای ازدواج کنند که در آن طرز فکرها و طرز تلقی‌ها از امور و حوادث و آداب و رسوم و خلیات و ارزش‌های مورد پسندشان شبیه به همدیگر است، اختلافی نخواهند داشت

منبع داوود حسینی، معرفت ۱۳۸۲ شماره ۲۵

مهناز سلمانی

## تأثیرات شگفت انگیز صبحانه بر یادگیری



خوب رشد کردن در کودکان به مواد غذایی بستگی دارد که با اثر متقابل باعث رشد و نمو میشود یک ماده غذایی تنها یا یک گروه از مواد غذایی وجود ندارد در سلامت کودکان اهمیت بسیار زیادی دارد خوردن صبحانه برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه میشود بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند مصرف صبحانه به کودکان کمک میکند تا فراگیری بهتری داشته باشند انرژی و مواد مغذی مصرف شده میتواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود بچه ی صبحانه نخورده در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند میشود و استعداد یادگیری او به ویژه در درسهایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش میابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشوند. میان وعده مناسب در مدرسه یا خانه باید شامل مواد غذایی و خوراکی باشد که جز گروه های اصلی غذایی هستند عبارتند از میوه های تازه فصل انواع سبزی میوه های خشک انواع برگه ها این خوراکی ها علاوه بر داشتن مواد قندی طبیعی حاوی برخی از ویتامین ها هستند انواع و غذا ها که حاوی پروتئین گیاهی مرغوب و چربی مفید هستند و شیر که میتواند همراه با بیسکویت ساده یا کیک خانگی میل شود دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند. تغذیه در دوران مدرسه از دو بعد اهمیت پیدا می کند، اول این که کودکان در این دوران در سن رشد هستند و نیازهای تغذیه ای آنها نیز به علت مصادف بودن با این دوره ویژه می شود و همین طور تغذیه نه تنها در رشد جسمی کودکان موثر است، بلکه در یادگیری و قدرت حافظه نیز نقش به سزایی دارد. به عبارت دیگر به دلیل رشد جسمی کودکان، به خصوص جهش رشد در این دوران، نیاز به مواد مغذی بیشتر می شود. سوء تغذیه کودک در دوران مدرسه عامل کوتاهی قد، کاهش بهره هوشی، افزایش ابتلا به بیماری ها و افت تحصیلی است همه این مشکلات جسمی ناشی از کمبودهای تغذیه ای و الگوی غذایی نادرست است و برای پیشگیری از این عوارض باید به تغذیه این گروه توجه ویژه ای شود. تغذیه اصولی و درست در این گروه سنی نیز بر دو اصل مهم تغذیه ای استوار است که شامل تعادل و تنوع است. تنوع یعنی این گروه سنی باید از همه گروه های غذایی که شامل نان و غلات مثل نان و برنج و مواد غذایی نشاسته ای است و تامین کننده بخش مهمی از انرژی مورد نیاز بچه ها در سنین مدرسه است و همین طور تامین کننده ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر مورد نیاز است



گروه میوه جات و سبزیجات نیز در عین حال که تامین کننده فیبر هستند منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی است. همچنین گروه گوشت که شامل گوشت قرمز، مرغ و ماکیان و تخم مرغ و کره بادام زمینی و حبوبات است، تامین کننده پروتئین مورد نیاز جهت رشد کودکان است

گروه لبنیات و شیر و ماست هم منبع انرژی و پروتئین و هم منبع کلسیم و ویتامین د هستند که در رشد و استحکام استخوان ها نقش خیلی مهمی دارند، به طوری که توصیه می شود روزانه حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست در روز مصرف شود گروه چربی نیز تامین کننده انرژی و اسیدهای چرب ضروری است. پس برای اینکه نیازهای تغذیه ای بچه ها در سنین مدرسه تامین شود، لازم است از تمام گروه های غذایی استفاده نمایند و تعادل هم یعنی از تمام گروه های غذایی به اندازه نیازشان استفاده نمایند و وقتی این دو اصل در برنامه و الگوی غذایی کودکان در سنین مدرسه رعایت شود، همه نیازهای تغذیه ای کودکان رفع می شود و ریزمغذی های نظیر روی، آهن، کلسیم، ید که نقش مهمی در رشد و یادگیری آنها دارد تامین می شود

در کل توصیه می شود کودکان در این سن سه وعده اصلی غذایی یعنی صبحانه و ناهار و شام غذاهای مورد نیاز خود را میل کنند، در این سه وعده از گروه نان غلات و گوشت و سبزیجات استفاده کنند و در میان وعده ها و وعده آخر شب نیز از شیر و لبنیات و میوه ها و غلات سالم و مغزها استفاده کنند

دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند و نمی توانند کمبود انرژی، ویتامین ها و املاح معدنی را با خوردن وعده های غذایی دیگر جبران کنند. در واقع مصرف صبحانه باعث کنترل قند خون در طول ساعات مدرسه و بالا رفتن قدرت یادگیری کودکان می شود پس والدین از تهیه صبحانه برای کودکان خود نباید غافل شوند

اگر بخواهیم اثرات مثبت صبحانه را روی دانش آموزان بررسی کنیم، مهم ترین مزیت خوردن صبحانه، تقویت عملکرد مغزی است. خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی کمک زیادی به دانش آموزان می کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی یادگیری، کاهش مشکلات رفتاری و جلوگیری از اضافه وزن کودکان را به همراه دارد. پیشرفت در مهارت های یادگیری و توانایی بالا در تمرکز کردن در کودکانی که صبحانه می خورند بیشتر مشاهده می شود

مطالعات تغذیه ای که روی دانش آموزان مختلف انجام شد، نشان داد گروهی که صبحانه می خورند، نسبت به گروهی که صبحانه نمی خورند نمرات بهتری کسب می کنند. آن ها در امتحانات خطاهای کمتری مرتکب شده و قدرت یادگیری بیشتری در کلاس درس خواهند داشت. به عبارتی، خوردن صبحانه پیش از حضور دانش آموزان در مدرسه مانند سوخت، انرژی لازم برای تفکر خلاقانه تر و بهتر را فراهم کرده، آن ها را هوشیارتر می کند و در طول روز آن ها را پرنرژی نگه می دارد. علاوه بر این، دانش آموزان با خوردن صبحانه نمرات بهتری کسب می کنند

منبع

نظر صیدی، علی و حسونوند، ژیلا و بهرامی، پروانه و تویاری، عباداله، ۱۳۹۵، تاثیر تغذیه بر یادگیری کودکان پیش دبستان و دبستان، چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران

<https://www.titrebartar.com/fa/news/114729>

لیلا زارع

## آنچه درباره مواد مخدر و اعتیاد باید بدانیم



مواد مخدر نامی عمومی برای انواع مختلفی از داروها و ترکیبات طبیعی، شیمیایی است که اغلب به دلیل احتمال ایجاد وابستگی به مصرف، جزو (مواد اعتیادآور) طبقه بندی شده و معمولاً خرید و فروش آن ها ممنوع است. اعتیاد نوعی بیماری مغزی مزمن، پیشرونده و عودکننده است که باعث می شود با وجود پی آمدهای ناگوار مصرف مواد، فرد معتاد باز هم برای به دست آوردن یا مصرف مواد مخدر خود را به هر دری بزند. اعتیاد از آن جهت بیماری محسوب می شود که مصرف مواد مخدر، ساختار مغز و نحوه فعالیت آن را تغییر می دهد. تغییراتی که بر اثر مصرف مواد مخدر در مغز انسان به وجود می آید ممکن است پایدار و بلند مدت باشد و به ایجاد رفتارهایی زیانبار در کسانی که مواد مخدر مصرف می کنند منجر شود. باید توجه داشت که اعتیاد قابل پیشگیری و درمان است ولی چنانچه اقدام مؤثری سریعاً در جهت درمان آن صورت نگیرد اثرات آن عمیق تر می شود.

مواد اعتیاد آور معمولاً به چهار گروه تقسیم می شود

الف) سرکوبگرها

مواد مخدوری که واکنش های مغز را آهسته می کند

اثرات: کم شدن سرعت تنفس و ضربان قلب کم شدن فشار خون خواب آور مانند: هروئین تریاک مورفین

ب) محرکها

مواد مخدوری که به سیستم عصبی بدن سرعت می بخشند

اثرات: بیشتر شدن سرعت تنفس و ضربان قلب، بیشتر شدن فشار خون، جلوگیری از خواب مانند: کوکائین نیکوتین

ج) توهم زاها

مواد مخدوری که باعث حالت هایی مانند هذیان می شود

اثرات: از دست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ و عوض شدن اخلاق مانند: پی سی پی، ال اس دی و ماری جوانا

د) آمفتامین ها و مت آمفتامین ها

ماده ای است که محرک روان می باشد

اثرات: باعث افزایش فشار خون، قند خون، دمای بدن و گرفتگی رگ ها می شود. کم خوابی و اشتهای کم و ایجاد وسواس.

مانند: اکس تاسی و شیشه

چگونه وابستگی به مواد اعتیاد آور اتفاق می افتد؟

وابستگی به مواد افیونی سیری تدریجی و مزمن دارد

مرحله اول: تجربه ماده مخدر است که به دنبال کنجکاو و اصرار دوستان صورت می گیرد

مرحله دوم: مصرف تفریحی و تفننی است. از آنجا، مصرف اولیه مواد اغلب با احساس لذت و یا رهایی از رنج همراه است، لذا

به عنوان یک تجربه خوشایند تکرار می شود

مرحله سوم: مرحله سوء مصرف است. در این مرحله مصرف مواد و رفتار موادجویانه فرد بر یک یا چند بخش از زندگی فرد

تأثیر نامطلوب می گذارد

مرحله چهارم: وابستگی به مواد است، مرحله ای که فرد به علت پیدایش حالت تحمل، هر چند وقت یک بار مقدار مصرف

ماده را بالا می برد و در صورت کاهش و یا قطع مصرف ماده دچار علائم ترک می شود

مرحله چهارم: وابستگی به مواد است، مرحله ای که فرد به علت پیدایش حالت تحمل، هر چند وقت یک بار مقدار مصرف ماده را بالا می برد و در صورت کاهش و یا قطع مصرف ماده دچار علائم ترک می شود

: استفاده طولانی مدت (مزمن) اغلب با موارد زیر همراه است

کاهش هشیاری ذهنی

عملکرد ضعیف در مدرسه و یا در محل کار

کاهش تعداد دوستان و علائق

علائم اعتیاد به مواد مخدر

:علائم روانشناختی اعتیاد به مواد مخدر

سرخوشی اولیه و به دنبال آن داشتن بی حسی

تجربه یک حس قوی از اضطراب

(حرکت غیر عمدی و بی هدف (پیچاندن دست، قدم زدن، حرکات کنترل نشده زبان

کند ذهنی (کاهش توانایی هایی شناختی) و حرکات کند

قضاوت مختل شده

علائم جسمی اعتیاد به مواد مخدر

انقباض یا گشاد شدن مردمک

لکنت زبان

اختلال در توجه یا حافظه

خواب آلودگی یا کما

یک تک-دوز بالا می تواند باعث افسردگی شدید یا سرکوب سیستم تنفسی شود. بنابراین اعتیاد به مواد مخدر یک عارضه

خطرناک است و نباید در مورد آن سهل انگاری شود

:عوارض جانبی رایج مصرف مواد افیونی که سبب اعتیاد به مواد مخدر می شود، شامل موارد زیر است

یبوست

خواب آلودگی

تهوع و استفراغ

تفکر مبهم

مشکلات تنفسی

مصرف بیش از حد (آور دوز) تدریجی

اختلال عملکرد جنسی

چگونه به یک فرد دارای اختلال اعتیاد کمک کنیم؟

معمولاً افراد درگیر با اعتیاد مشکل خود را انکار کرده و تمایلی به ادامه درمان ندارند. مداخله یک دوست میتواند فرصتی

برای ایجاد تغییرات قبل از تشدید شرایط را ارائه دهد و می تواند فرد را برای درمان و پذیرش کمک با انگیزه سازد. مداخله

باید به دقت برنامه ریزی شود و میتواند توسط خانواده و دوستان با مشورت با یک روانپزشک و یا روانشناس انجام شود. این

شامل خانواده و دوستان و گاهی اوقات همکاران، یا دیگران میباشد که از این فرد مراقبت میکند. در طول مداخله، این افراد

با یکدیگر جمع می شوند تا یک گفتگوی مستقیم با فرد در مورد عواقب ناشی از اعتیاد داشته باشند و از او بخواهند تا شرایط

درمان را بپذیرد

منابع:

غلامی، امین الله، غلامی، فرود، شه دوست فر، فائزه، میرجهانیان، نوشین(۱۳۹۴)، بررسی اجمالی تاریخچه اعتیاد در ایران و

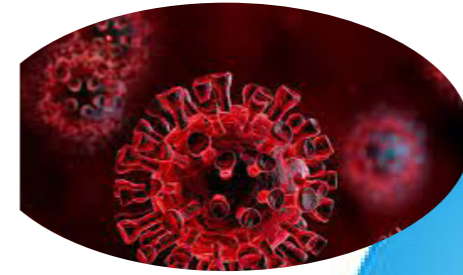
جهان

منتشر شده در کنفرانس بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم، مهندسی و فناوری با محوریت پژوهش های نیاز محور

<https://www.darmankade.com/blog/addiction>

<https://axonclinic.com>

دکتر آسیه السادات مدرسی



در پایان دسامبر ۲۰۱۹ گسترش یک بیماری عفونی جدید در شهر ووهان چین گزارش شد که رسماً توسط سازمان به عنوان کووید-۱۹ نامگذاری گردید. این بیماری همه گیر نه تنها میزان بالای مرگ و میر (WHO) بهداشت جهانی ناشی از عفونت ویروسی را به همراه دارد بلکه سبب فاجعه روانی در سراسر جهان شده است. عدم قطعیت و پیش بینی ناپذیری این بیماری، پتانسیل بالایی برای ترس روانی از سرایت بیماری دارد. برای پیشگیری از شیوع بیشتر کووید-۱۹ ممکن است به دلیل کمبود واکسن، مداخلات غیردارویی، قرنطینه و رعایت فاصله گذاری اجتماعی لازم باشد، اما اجرای این سیاست های بهداشتی علیرغم پیامدهای مثبت، موجب اثرات منفی روانشناختی در سطح جامعه شده است. ترس از بیماری، ترس از مرگ، انتشار اخبار غلط و شایعات و کاهش روابط اجتماعی، سلامت افراد جامعه را تهدید می نماید. هنوز مشخص نیست که تأثیرات این موضوع بر سلامت روانی در چنین دوری گزینی و انزوای طولانی مدت اجتماعی تا چه اندازه و به چه نحوی خواهد بود. بطوریکه احتمالاً در دوران پسا کرونا، با شمار زیادی از افرادی که با مشکلاتی مانند اضطراب، وسواس، خود بیمار انگاری، افسردگی و اختلالات روانی دچار شده اند روبرو خواهیم شد. بنابراین با کمک گرفتن از راه حل های مناسب جهت جلوگیری از این پیامدها باید افراد را از حالت تنهایی و درون گرایی به یک وضعیت فعال و پرتحرک تشویق کرد. تحرک بدنی و انجام ورزش منظم و استفاده از تغذیه مناسب یکی از راههای جلوگیری از این گونه اختلالات روانی می تواند باشد

برای تقویت سیستم ایمنی بدن بهترین روش استفاده از غذاهای سالم و تازه سبزیجات، میوهجات و نوشیدن آب فراوان البته نه خیلی سرد و تحرک بیشتر در فضای باز برای استفاده از نور خورشید و صد البته خواب کافی است. هرچه خواب شما عمیق تر باشد، در تنظیم دستگاه های داخلی بدن به شما کمک بیشتری می کند؛ زیرا در هنگام خواب عمیق است که دستگاه های بدن خودشان را بازسازی و تنظیم و یا به اصطلاح امروزی ها، به روز رسانی می کنند که این عمل چون باعث دفع مواد زائد و سموم از بدن می شود، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود

تقویت سیستم ایمنی بدن با طب سنتی در طب سنتی با توجه به در نظر گرفتن مزاج های بدن یعنی سوداوی، صفراوی، دموی و بلغمی می توان به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرد. هرچه بدن سردی بیشتری داشته باشد، سیستم ایمنی بدن دچار ضعف بیشتری می گردد. برای افزایش گرمی بدن، روش های مختلفی وجود دارد که می توان به روش های سریع و به روش های دراز مدت اشاره کرد. در روش سریع شما با استفاده از یک پر نمک و یا حتی به اندازه یک برش کوچک، در حد یک سکه، از یک زنجبیل و یا خوردن کمی از شربت عسل، می توانید گرمی سریعی را به بدن خود القا کنید که این گرما، باعث افزایش حرارت داخلی بدن و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود

به طور کلی برای تقویت سیستم بدن با طب سنتی باید سعی کنید گرمی را در داخل بدن خود داشته باشید، نه در بیرون! کاری که امروز ما انجام می دهیم افزایش دمای محیطی با استفاده از گرماسازها است، در صورتی که چنانچه بدنمان از داخل گرم باشد، به گرمای بیرونی احتیاج نداشته و بدن ما همواره و در همه جا گرم باقی می ماند که موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می شود

شاید از نظر بعضی از افراد استفاده از نمک، موجب افزایش فشار خون و بیماری های دیگر بشود؛ اما لازم به ذکر است که این مقدار نمکی که مورد نظر ما است، در حد یک پر بوده که استفاده از آن تأثیری در ایجاد این بیماری ها نخواهد داشت و چنانچه شما دچار بیماری خاصی هستید که با افزایش نمک ایجاد فشار خون در شما می کند؛ می توانید با جویدن چند عدد سیاه دانه جویدنی، آن را از بین ببرید

منابع:

شهباد، ش.، و محمدی، م. (۱۳۹۹). آثار روان شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. مجله طب نظامی، ۲۲(۲)، ۱۸۴-۱۹۲

## خجالت و کمرویی

کم رویی و خجالت، ویژگی مهمی است که در برخی افراد به شکل افراطی وجود دارد. خجالتی بودن در موارد بسیار زیادی باعث بروز مشکلات فردی و اجتماعی خواهد شد. برخی از ویژگی های بالینی و رفتاری کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کمرو بطور قابل ملاحظه ای متفاوت از دیگران بوده و به سادگی قابل تشخیص است. از نظر زیستی و فیزیولوژیکی نشانه ها یا علائم مشترکی در میان غالب افرادی که به طور جدی دچار کمرویی هستند، مشاهده می شود. در این ارتباط می توان به علائم فیزیولوژیکی نظیر: تشدید جریان قلب، سرخ شدن چهره، حالت های اضطرابی تنش عضلانی، تغییر در آهنگ صدا، اختلال در کنشهای بعضی از غدد درون ریز و برون ریز اشاره کرد

همچنین بعضی رفتارهای اضطرابی و یا رفتارهای روانی - حرکتی در بین کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کمرو دیده می شود برخی از این ویژگیها مانند: گریه کردن، روبرگرداندن از غربی ها و چسبیدن به فرد آشنا بیشتر در کودکان کمرو دیده می شود علاوه بر این فرار کردن از غریبه ها، مخفی کردن خود از انظار اطرافیان غریبه و نااشنا، به حداقل کلمات سخن گفتن، بریده و کم حرف زدن گوش خود را کشیدن، با انگشتان خود بازی کردن، سر را خم کردن و زیر چشمی به غریبه ها نگاه کردن با غرق در افکار خود شدن، ضعف اعتماد بنفس، گرفته و نگران بودن، عدم برخورداری از ابتکار عمل و ارائه خلاقیت های ذهنی، بی جرأت و بی شهامت بودن در عین توانایی و قدرت و ... از دیگر ویژگی های افراد کمروست

الف نشانه های جسمی

ترس: موجب گرفتگی در گلو یا اطراف قلب و احساس خالی بودن در شکم می شود

دشواری در گفتار: یک نوع انقباض در قفسه سینه ایجاد می شود که در نتیجه آن، سخن گفته شده، ضعیف، لرزان و جسته گریخته می شود. تارهای صوتی کشیده و سخت شده، تن صدا تغییر کرده و سخن با لکنت زبان و نامفهوم گفته می شود انقباضات عضلانی: فرد خجالتی، این باور را دارد که همواره دیگران به او نگاه می کنند در نتیجه پاهایش سفت و سخت شده و در هنگام ورود به یک مکان دچار اشتباه می شود

خستگی: احساس ضعف بیش از حد که ناشی از همان ضعف عضلانی می باشد

کند شدن حواس: فرد خجالتی ادراک حسی و هوشیاری اش کاهش می یابد. به عنوان نمونه وقتی ناگزیر است در مقابل جمع صحبت نماید، اگر فردی به او نگاه کند در آن لحظه این ترس فقط روی ان فرد متمرکز می شود و فقط او را می بیند و به همین دلیل سخنران کمرو فراموش می کند که به نکته ای اشاره کرده است یا نه

اختلالات عروقی: موجب سرخ شدن یا رنگ پریدگی در ناحیه صورت می شود که علت ان انقباض یا انبساط رگ هاست اختلالات ترشحاتی: ترشح بزاق متوقف شده و رگ ها خشک می شوند و تعریق شدیدی در کف دست ها و زیر بازوها به وجود می آید

نشانه های روانی

یک فرد خجالتی مدام احساس دلهره می نماید. و می ترسد که توسط دیگران دست کم گرفته شود. این ترس او را مانند یک پروانه در قفس شیشه ای محدود می کند اگر از یک فرد خجالتی اما باهوش سوالی شود اغلب ساکت می ماند. در واقع در پس تعارفات خود را مخفی می کند تا مجبور به مبارزه نباشد



# هوش هیجانی در سازمان

هوش هیجانی از جمله دستاوردهای تازه با خواستگاه روانشناسی است که به تازگی در عرصه مدیریت مطرح شده است. امروزه هوش هیجانی تبدیل به ابزار مدیریتی نوین برای هدایت کارکنان و مشتریان و همچنین تامین رضایت آنان شده است.

: مفهوم هوش هیجانی

در سازمان ها به منظور توسعه منابع انسانی به کار گرفته می شود تا بر مهارت های مهمی تأکید کند که در محیط کار، غیر از قابلیت های تخصصی مربوط به شغل لازم

است. گفته میشود که هوش هیجانی امری است در درون هر یک از ما تا حدی نامحسوس است. هوش هیجانی تعیین می کند چگونه رفتار خود را مدیریت کنیم. چگونه با مشکلات احتمالی کنار بیاییم و چگونه تصمیماتی بگیریم که به نتایج مثبت ختم شوند. هوش عاطفی پیش بینی موفقیت را ممکن می سازد، زیرا نشان می دهد که چگونه فرد بلافاصله دانش خود را در موقعیت های مختلف به کار می گیرد. به عبارت دیگر، هوش هیجانی به تفاوت های افراد: در ادراک، پردازش، تنظیم و به کارگیری اطلاعات هیجانی اشاره دارد



شناخت و مدیریت هوش هیجانی

تضادی با یکدیگر ندارند بلکه فقط با هم متفاوتند. ما باید هیجان خود را در (EQ) و هوش هیجانی (IQ) هوش، هوش منطقی. قبال مشکلات کنترل کنیم

اگر هوش هیجانی بالایی داشته باشیم و آن را مدیریت کنیم احساس خوبی خواهیم داشت. هوش شناختی می تواند حدود ۲۰ درصد در موفقیت نقش داشته باشد در حالیکه هوش هیجانی تا ۸۰ درصد در موفقیت ها نقش دارد. هوش هیجانی توانایی درک و فهم هیجان است

## ترفند نیازمند موفقیت در بازار

.خلاقیت

.متقاعد سازی

.همکاری متقابل

.ساز کاری

.هوش هیجانی



## درمان کم رویی و خجالت

:مهمترین کارهایی که برای درمان کمرویی و خجالت می‌توانید انجام دهید، موارد زیر هستند

### صحبت با افراد جدید

سخت‌ترین کار برای یک آدم خجالتی این است که با افراد جدید صحبت و ارتباط برقرار کند. به همین دلیل شاید شروع این کار شبیه به کندن یک کوه بزرگ برای آن‌ها باشد. به خاطر داشتن چند عبارت ساده برای شروع صحبت می‌تواند کاربردی باشد. برای مثال اگر در یک میهمانی شرکت می‌کنید، بهتر است درباره نوع غذا و طعم آن با دیگران صحبت کنید. مثل: غذا واقعا خوشمزه بود. شما هم آن را امتحان کردید؟ یا اگر دوست دارید سر صحبت را با فردی باز کنید، می‌توانید درباره لباس او نظر دهید. مانند: لباس واقعا قشنگه. اون رو از کجا خریدی؟

### تمرین فردی با صدای بلند

هر آنچه را که تصمیم دارید در یک دوره‌ی یا در برخورد با افراد جدید بگویید، چند بار با صدای بلند تمرین کنید. جملات ساده‌ای که در نظر دارید روی کاغذ یادداشت کنید. جلوی آینه بایستید و آن را تکرار کنید. هر روز زمان مشخصی را به این کار اختصاص دهید و تلاش کنید که هر بار آن را بهتر انجام دهید

این تمرین به شما کمک می‌کند که با قرار گرفتن در موقعیت‌ها و شرایط جدید و یا بودن در کنار افراد غریبه‌تر، با آمادگی بیشتری ظاهر شده و کمتر دست‌پاچه شوید

### تمرکز روی مخاطب

اگر فرد خجالتی‌ای باشید، عموماً به جای تمرکز روی دیگران و کسی که مخاطب شماست، روی خودتان زوم می‌کنید. به این صورت که همیشه فکر می‌کنید دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، عکس‌العمل آن‌ها به رفتار شما چیست و پس از بیان جمله شما چه چیزی خواهند گفت

یک فرد عادی و بدون ویژگی خجالتی بودن، تقریباً همیشه روی مخاطب خودش تمرکز دارد و تلاش می‌کند با حالات، رفتار و جملات خود، با او ارتباط برقرار کند. برای انجام این تمرین، تماس چشمی را دست‌کم نگیرید و هر چند دقیقه یکبار به طور مستقیم در چشمان مخاطب نگاه کنید. با تکان دادن سر خود، به تایید حرف‌ها او بپردازید و ... تمامی این کارها شاید در ابتدا بسیار دشوار باشند، اما به خوبی کمک می‌کنند که خجالت را کنار بگذارید و یا حداقل آن را کم‌رنگ کنید

### شرکت در مکالمات گروهی

شرکت کردن در مکالمات و بحث‌های گروهی، سخت‌ترین کار برای یک فرد خجالتی است. اما تلاش برای ورود به این گروه‌ها و بیان عبارات کوتاه و ساده، این افراد را برای فعال بودن در مکالمات گروهی تشویق می‌کند. داشتن چند عبارت کوتاه و کاربردی در این شرایط و موقعیت‌ها می‌تواند بسیار کاربردی باشد

منبع:

e-teb.com

<https://ofoghsalamat.com/blog/post/۷۲۲۷۲>





## معرفی کتاب

کتاب قورباغه‌ها را قورت بده اثر برایان تریسی گلچینی از ایده‌ها و روش‌های حوزه بهره‌وری شخصی و مدیریت زمان از اشخاص صاحب نظر است. برایان تریسی کتاب کوتاه و پرفروش قورباغه‌ها را قورت بده را نوشت تا به معرفی ۲۱ روش سودمند برای غلبه بر تنبلی و انجام کار بیشتر در زمان کمتر بپردازد. این کتاب با ارائه راهکارهای مختلف غلبه بر تعلل، تکنیک‌های عملی برای پیشرفت ارائه می‌دهد. برایان تریسی همانند بسیاری از دیگر متخصصان مدیریت زمان اهمیت به روی کاغذ آوردن کارها و قدرت این کار در برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری را بیان می‌کند. اگرچه در طول کتاب درباره تکنیک‌های مختلفی صحبت شده است، تاکید اصلی روی نوشتن است.

من اعتقاد دارم از طریق یادگیری و استفاده از توانایی‌هایتان، از پس هر مسئله‌ای در زندگی بر می‌آیید، بر هر مانعی غلبه می‌کنید و به هر هدفی دست پیدا می‌کنید». از جمله کتاب‌های پر فروش برایان تریسی می‌توانیم به «قورباغه‌ها را قورت بده»، «کمک به خویشتن»، «قدرت جذب»، «جادوی انگیزش»، «مدیریت زمان»، «قدرت بیان»، «قدرت برنامه‌ریزی»، «مدیریت بحران» و «کانون تمرکز» اشاره کنیم. برایان تریسی معتقد است هر انسانی استعدادها و شکوفایی نشده‌ای دارد که اگر استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی که افراد موفق قبل از او، آن مسیرها را طی کرده‌اند به کار ببندد می‌تواند آن‌ها را بالفعل کند. او خود و بسیاری دیگر را از طریق همین تفکر به موفقیت رسانده است.

خلاصه کتاب قورباغه‌ها را قورت بده می‌گوید اگر شما قرار باشد یک داروی تلخ و بدمزه‌ای را بخورید و سردردتان خوب شود. شما کدام را انتخاب می‌کنید. یا مثلاً از قدیم گفته‌اند که اگر قرار باشد مجبور باشید روزی یک قورباغه زنده قورت بدهید و بقیه روز برای تان سرشار از اتفاقات خوب هست شما آیا آخر شب قورباغه زنده را قورت می‌دهید یا همان اول صبح. پس نتیجه می‌گیریم که مهمترین هدف و کار شما قورت دادن هر چه زودتر طرح قورباغه زشت و زنده هست. یا مثلاً اگر شما باید درس را بخوانید و با معدل خوب فارغ التحصیل شوید ترجیح می‌دهید در ۲۵ سالگی فارغ التحصیل شوید و از مزایای درس خواندن تان استفاده کنید یا در چهل سالگی.

با مطالعاتی که انجام شده افراد موفق کسانی هستند که مستقیم و بی واسطه سراغ کار اصلی خود می‌روند و بدون انحراف از مسیر، خود را مسئول به اتمام رساندن کار می‌دانند.

یکی از کارهای بزرگی که برای رسیدن به موفقیت می‌توانیم انجام دهیم این است که اعتیاد داشته باشیم بلکه حتماً این کلمه شما را شوکه کرد اعتیاد پیدا کنید به افکار مثبت به لذتی که ناشی از موفقیت است وقتی این اعتیاد را در خود ایجاد کردید بدون آن که در موردش فکر کنید زندگیتان را به سمت کارهای موفق بزرگ سوق می‌دهید

محبوبه حمیدی



اگر هوش هیجانی بالایی داشته باشیم و آن را مدیریت کنیم احساس خوبی خواهیم داشت. هوش شناختی می‌تواند حدود ۲۰ درصد در موفقیت نقش داشته باشد در حالیکه هوش هیجانی تا ۸۰ درصد در موفقیت‌ها نقش دارد. هوش هیجانی توانایی درک و فهم هیجان است.

ترفند نیازمند موفقیت در بازار

خلاقیت

متقاعد سازی

همکاری متقابل

سازگاری

هوش هیجانی

وظایف ۵ گانه مدیریت

سازماندهی، برنامه‌ریزی، کنترل، رهبری، مدیریت

تفاوت رهبر و مدیر

رهبر = هوش هیجانی حکومت بردل و قلب و احساس است

مدیر = دستوری، رباطی

ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

احساسات خود را به خوبی می‌شناسند-

احساسات خود را به خوبی هدایت و مدیریت می‌کنند-

احساسات دیگران را نیز درک می‌کنند-

(با احساسات دیگران به طور مؤثر برخورد می‌کنند). (همدلی بامشتری-

در هر محیطی ای از زندگی ممتازند، خواه روابط عاطفی و خواه شغلی (مهارت اجتماعی-

تقویت هوش هیجانی = همدلی بامشتری

الهام فرهمند

منابع:

- صالحی صدقیانی جمشید، همکاران. «ارزیابی شایستگی‌های مدیران به روش بازخورد ۳۶۰ درجه». مرکز اطلاعات علمی (مجازی) ۱، ۱ (۱): ۷۶-۹۱
- بخشی سرشجانی لیلا. (۲۰۰۱). رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی و سلامت روان و مقایسه آنها در دانش آموزان ممتاز و عادی



# امروز متعلق به توست

## زیبا بسازش

نشانی: یزد - آزادشهر - بلوار شهید واعظ - خیابان جمهوری  
کد پستی: ۸۹۱۷۸۶۳۶۷۷  
تلفن: ۰۳۵ - ۳۷۲۱۵۱۰۰  
فکس: ۰۳۵ - ۳۷۲۱۶۱۰۰