



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره  
سال شانزدهم  
آذرماه ۱۳۹۵

# پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

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



در این شماره می‌خوانید

ویژه روز جهانی ایدز

سوء استفاده عاطفی

ارزش‌هایتان را کشف کنید

یک پرسش



هر فردی مسئول مراقبت از خویش است



## به مناسبت روز جهانی ایدز



### آیا با الفبای پیشگیری از ایدز آشنا هستید؟

- خویش‌داری، خود داری از رابطه جنسی تا زمان ازدواج **Abstain**
- وفادار بودن به شریک زندگی **Be Faithful**
- استفاده صحیح و مداوم از کاندوم **Condomise**

### اچ ای وی چگونه وارد بدن می‌شود؟

- تماس جنسی با فرد مبتلا بدون استفاده از کاندوم
- استفاده مشترک از وسایل تزریق یا سایر ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خالکوبی
- انتقال از طریق خون و فرآورده های خونی
- از مادر مبتلا به نوزاد، در دوران حاملگی، زایمان و شیردهی

### از کجا بدانیم که مبتلا شده ایم؟

ابتلا به ویروس مولد ایدز، فقط از طریق آزمایش خون مشخص می‌شود. از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود تا زمانی که در آزمایش خون مشاهده می‌شود، ممکن است چندین ماه طول بکشد. بهتر است قبل از آزمایش خون با مراجعه به مراکز مشاوره، با متخصصان گفتگو شود.

از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر روز جهانی ایدز نامیده شده است. در این روز با عرضه شعاری، مبنای فعالیت های سال پیش رو تعیین می‌شود.

هدف از نام گذاری این روز این است که به دولت ها و ملت ها یادآوری کند اچ ای وی از بین نرفته است و هنوز کارهای بسیاری باید انجام شود. علی رغم همه تلاش ها و اقدامات، بسیاری از مبتلایان به اچ ای وی "ایدز" هیچ درمانی دریافت نمی‌کنند. اقصای فرودست‌تر اجتماع، کسانی که از برجسب خوردن برای این بیماری هراس دارند و نیز افراد ناآگاه هرگز برای درمان خود اقدام نمی‌کنند.

امسال روز جهانی ایدز با شعار Access Equity Rights Now کار خود را آغاز می‌کند. این شعار یعنی:

افرادی را که در معرض خطر ابتلا یا مبتلا به HIV هستند و تاکنون از خدمات بهداشتی، درمانی و آموزشی بهره نگرفته اند، شناسایی و حمایت کنیم.

به پژوهش های دقیق و مبتنی بر شواهد متعهد باشیم.

همه مبتلایان به اچ ای وی را به یک چشم بنگریم و به واسطه جنسیت، نژاد، ملیت، سن، طبقه اجتماعی، موقعیت جغرافیایی، شدت و مرحله بیماری، مورد تبعیض قرار ندهیم.

همه دستاوردهای ما برای مبارزه با ایدز از دست می‌رود اگر یک حرکت همسوی جهانی را در پیش نگیریم.



# سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی در هر رابطه‌ای ممکن است به وجود آید: رابطه هم اتاقی‌ها، رابطه دوستان قدیم و جدید، روابط عاشقانه، رابطه بین نامزدها، آشنایی‌های دختر و پسر، زن و شوهرها، و مانند آن. به همین سبب، ممکن است این پدیده را در روابط مختلفی مشاهده کنید. مهم آن است که مراقب باشید در چنین رابطه‌ای وارد نشوید یا اگر در شخص دیگری مشاهده کردید، به او کمک کنید تا بتواند خود را از این رابطه مخرب و ناسالم بیرون آورد.

رابطه‌ای که با سوء استفاده عاطفی همراه است، رابطه‌ای ناسالم به شمار می‌رود. ارتباط نیز همانند سایر پدیده‌های روانی و اجتماعی دارای محدوده‌های سالم و ناسالم است. برای آنکه سوء استفاده عاطفی را بهتر بشناسید، ابتدا باید ویژگی‌های رابطه سالم را بدانید.

هنگامی که افراد ارتباط برقرار می‌کنند، گاهی اوقات قربانی سوء استفاده عاطفی می‌شوند. چون در زندگی دانشجویی، ارتباطات با همسالان بسیار زیاد و متنوع است، به منظور پیشگیری از سوء استفاده عاطفی و تأثیرات شدید و گسترده آن بر زندگی دانشجویان، در این مقاله به موضوع سوء استفاده عاطفی می‌پردازیم.

## سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده عاطفی نوعی الگوی رفتاری است که در یک رابطه شکل می‌گیرد، به طوری که یکی از اشخاص سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. سوء استفاده عاطفی باعث کنترل یکی از افراد بر دیگری می‌شود. در نتیجه، به تخریب خودپنداره طرف مقابل می‌انجامد، در حدی که شخص دیگر حتی به خود نیز شک می‌کند و نمی‌تواند به قضاوت خودش اعتماد کند.

## ویژگی‌های رابطه ناسالم

در رابطه ناسالم، یکی از طرفین یا هر دو ممکن است برخی از ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- ✘ بکوشد دیگری را کنترل کند،
- ✘ سعی کند به دیگری احساس بد بودن را القا کند،
- ✘ دیگری را مسخره کند یا وی را با نام‌های زشت خطاب کند،
- ✘ نحوه پوشش دیگری را تعیین کند،
- ✘ فحش و ناسزا بگوید،
- ✘ برای دیگری وقت نگذارد،
- ✘ از رفتارهای دیگری مدام انتقاد کند،
- ✘ نگران برخورد و رفتارهای دیگری باشد،
- ✘ دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا دلسرد کند،
- ✘ هنگام صحبت کردن طرف مقابل، بی‌توجهی کند،
- ✘ رفتارهای مالکانه به دیگری داشته باشد،
- ✘ به شدت غیرتی و پرحسادت برخورد کند،
- ✘ از مذهب، نژاد، قومیت، ضعف و ... دیگری انتقاد کند یا از افرادی که انتقاد می‌کنند، حمایت کند،
- ✘ پول و اموال دیگری (مثل ماشین یا خانه) را کنترل کند،
- ✘ به طرف مقابل، اموال با ارزش، یا آشنایان یا نزدیکان وی صدمه بزند یا تهدید به این کار کند،
- ✘ رفتارهایی مثل هل دادن، زدن، پرت کردن اشیا و مانند آن داشته باشد،
- ✘ به احساسات طرف مقابل بی‌توجهی کند،
- ✘ دائم تهدید به قطع رابطه کند،
- ✘ مانع از دیدن دوستان، آشنایان و خانواده یا صحبت کردن با آنان شود،
- ✘ برای ادامه رابطه از تهدید و اجبار استفاده کند،

## ویژگی‌های رابطه سالم

از رابطه سالم انسانی از جمله روابط صمیمانه و دوستانه، روابط عاشقانه، روابط خانوادگی، شغلی و مانند آن انتظار می‌رود که باعث رشد، تقویت عزت نفس و شادمانی شود. واقعیت این است که روابط سالم تأثیرات مثبت در خور توجهی بر انسان دارد و به همین سبب است که یکی از عوامل تعیین کننده اساسی سلامت انسان‌ها، چه جسمی و چه روانی، داشتن روابط سالم است. روابط سالم دارای ویژگی‌های خاصی است. در رابطه سالم انتظار می‌رود افراد:

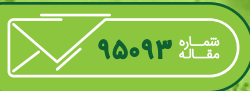
- ✓ با یکدیگر محترمانه برخورد کنند،
- ✓ احساس امنیت و راحتی کنند،
- ✓ پرخاشگری و خصومت نداشته باشند،
- ✓ اختلاف‌های خود را با آرامش حل کنند،
- ✓ از اوقاتی که باهم می‌گذرانند لذت ببرند،
- ✓ از یکدیگر حمایت کنند،
- ✓ به دیگری و زندگی وی اهمیت دهند، از جمله: سلامت، خانواده، کار و ...،
- ✓ به حریم‌های شخصی یکدیگر احترام بگذارند،
- ✓ به یکدیگر اعتماد کنند،
- ✓ یکدیگر را مجبور نکنند بر خلاف مذهب، اخلاق، اعتقادات و عادت‌های خود رفتار کنند،
- ✓ به صورت روشن و شفاف نظرشان را بیان کنند،
- ✓ دارای حریم شخصی در مورد نامه‌ها، تلفن، ایمیل و مانند آن باشند،
- ✓ یکدیگر را به رفتارهای سالم تشویق کنند،
- ✓ بیشتر اطرافیان از وجود چنین رابطه‌ای خوشحال و راضی باشند،
- ✓ بیشتر اوقات رابطه‌شان خوب باشد نه بد،
- ✓ یکدیگر را برای داشتن ارتباطات سالم دیگر (ارتباط با خانواده یا دوستان قدیم) تشویق کنند و در این باره محدود ایجاد نکنند

با توجه به این مطالب، می‌توان گفت عمدتاً، سوء استفاده عاطفی به صورت‌های زیر رخ می‌دهد:

- اجبار به انجام دادن خواست‌ها،
- تحقیر،
- جدا و منزوی کردن،
- کاهش اعتماد به نفس،
- برتر بودن از نظر قدرت.

نکته بسیار مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که لازم نیست کلیه ویژگی‌های پنج‌گانه پیش گفته در رابطه وجود داشته باشد. بلکه در هر سوء استفاده عاطفی، چند مورد از این ویژگی‌ها وجود دارد. خاتمه دادن به رابطه ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص زمانی که رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. اگر تصمیم‌گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد، اوضاع آسان تر می‌شود. در هر حال، در چنین روابطی، جداشدن، سالم‌ترین تصمیمی است که می‌توان گرفت. در شماره‌های بعد شیوه پایان دادن به روابط ناسالم خواهد آمد.





در جستجوی مهم‌ترین‌ها



## ارزش‌هایتان را کشف کنید

این تمرین به شما کمک می‌کند که بر اساس ارزش‌هایتان به اعمالی متعهدانه و به انجام رسانیدن قصدهای خود مبادرت ورزید تا به تدریج به زندگی رضایت‌بخش‌تری دست یابید. شاید قبل از این وقت زیادی صرف مولفه‌های ارزشمند زندگی‌تان کرده باشید و شاید هم آنها را به فراموشی سپرده باشید. در هر صورت، این تمرین به شما کمک می‌کند تا به روش‌های دستیابی به **زندگی رضایت‌بخش‌تر** بیندیشید.

ابتدا بر اساس نمره‌های خود در پرسشنامه زندگی ارزشمند، مولفه‌هایی را که نمره ۵ تا ۱۰ داده‌اید، مشخص کنید. سپس مولفه‌های مشخص شده را در فرم تمرین عمل متعهدانه بنویسید. (می‌توانید برای داشتن فضای بیشتر فرم مناسب خودتان را تهیه کنید.)

هدف یا قصد خود را برای هر کدام از مولفه‌های ارزشمند، شناسایی کنید تا بتوانید در دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر گام‌های مناسبی بردارید. برای مثال اگر تحصیلات در پرسشنامه زندگی ارزشمند نمره زیادی گرفته است، ممکن است قصد شما ورود به مقطع تحصیلی عالی‌تر باشد، یا اگر به روابط عاشقانه نمره بالایی داده‌اید، ممکن است قصد شما این باشد که وقت بیشتری برای تفریح با همسرتان در نظر بگیرید. مشخص ساختن قصد یا هدف به شما کمک می‌کند رفتارهای مناسب برای رسیدن به آن هدف را بهتر بشناسید.

در پایان به چندین عمل اشاره کنید که با انجام دادن آنها به قصد خود نائل می‌شوید. همچنین اشاره کنید که چه موقع می‌خواهید به این تعهد خود عمل کنید. برای مثال اگر قصد ادامه تحصیلات دارید عمل شما ممکن است این باشد که برای تهیه منابع امتحانی طی هفته‌های آتی به دوستان مراجعه کنید و زمان بندی این عمل را نیز مشخص کنید. مثلاً در هفته آینده دو روز مرخصی می‌گیرم.

باز هم تاکید می‌کنیم هدف تمرین حاضر این است که **با انجام دادن فعالیت‌های مهم، زندگی‌تان غنای بیشتری پیدا کند، ایجاد زندگی ارزشمند به شما در مقابله با موقعیت‌های آشفته‌ساز و ناخوشایند یاری می‌رساند.** برخوردار بودن از زندگی ارزشمند می‌تواند در مواقع انجام دادن کارهای غیر دلچسب چشم انداز گسترده‌تری پیش روی شما بگشاید و همین امر به احساس توانمندی در مواقع استرس زا کمک شایانی می‌کند.

### تمرین زیر را انجام دهید تا به بررسی ارزش‌های خود در زندگی بپردازید:

ابتدا برای پی بردن به ارزش‌هایتان در زندگی پرسش‌نامه زندگی ارزشمند را تکمیل کنید تا به مولفه‌های ده‌گانه ارزش‌هایتان پی ببرید. به هر کدام این مولفه‌ها دقت کنید و بدون توجه به زمانی که صرف این مولفه‌ها می‌کنید یا رضایت خود از این مولفه‌ها، اهمیت آنها را در زندگی‌تان مشخص کنید. برای مثال ممکن است مراقبت از خویشن برای شما ارزش زیادی داشته باشد، هرچند در زندگی واقعی زمان اندکی صرف مراقبت از خودتان می‌کنید. هر مولفه را بر اساس مقیاس صفر تا ۱۰ درجه بندی کنید. صفر به معنای بی‌اهمیتی و ده به معنای بیشترین اهمیت. بهتر است در پاسخ به این مولفه‌ها صادقانه برخورد کنید. لطفاً مولفه‌ها را بر اساس احساس واقعی و فعلی خودتان درجه بندی کنید. نه بر اساس آرمان‌ها و آرزوها، شما با پاسخ صادقانه به پرسشنامه‌ی زندگی ارزشمند می‌خواهید به خودتان کمک کنید تا ارزش‌های در اولویت خود را بشناسید و سپس ببینید رفتارهای شما تا چه حد تابع آن ارزش است.

کلمه‌ی ارزش را می‌توان بر اساس اخلاق شخصی، اصول انسانی، آرمان‌ها، معیارها یا اخلاق همگانی تعریف کرد. از لحاظ مفهومی می‌توان ارزش را نوعی نظر، مفهوم یا عملی تعریف کرد که به زندگی شما اعتبار و اهمیت می‌بخشد. به یاد داشته باشید که ارزش‌های شما می‌توانند شیوه‌ای کاملاً مؤثر برای تحمل شرایط استرس‌زا در اختیار شما بگذارند. علاوه بر این، زمانی که در موقعیت‌های خاص قرار می‌گیرید و نیاز به تصمیم‌گیری دارید، ارزش‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

گاهی اوقات متعجب می‌شویم که چرا دست به کارهای نادرست زده‌ایم. یا برای خودمان در دسترس درست کرده‌ایم. ممکن است از بعضی ارتباطاتی که با دیگران دارید خوش‌تان نیاید، اما باز هم آن را حفظ کرده‌اید. شاید به تحصیل ادامه می‌دهید، اما هدف خود را از تحصیل گم کرده‌اید. یا شاید رابطه‌ای آشفته ساز دارید، که ماندن شما در این رابطه برای دیگران تعجب‌آور است. به یاد داشته باشید که در چنین مواردی ارزش‌هایتان می‌توانند در تحمل شرایط استرس‌زا به شما کمک کنند و شما را برای زندگی رضایت‌بخش‌تری یاری رسانند.

ارزش‌ها	
میزان اهمیت	
خیلی کم ←	خیلی زیاد
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	خانواده (به جز روابط عاشقانه یا فرزند پروری)
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	روابط عاشقانه
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	فرزند پروری
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	روابط دوستانه و زندگی اجتماعی
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	شغل
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	آموزش و تحصیلات
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	تفریح و سرگرمی
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	معنویت و مذهب
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	زندگی اجتماعی و شهروندی
۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	مراقبت از خویشن (ورزش، رژیم غذایی، آرامش‌یابی و غیره)

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر ربابه نوری، دکتر زهرا اندوز

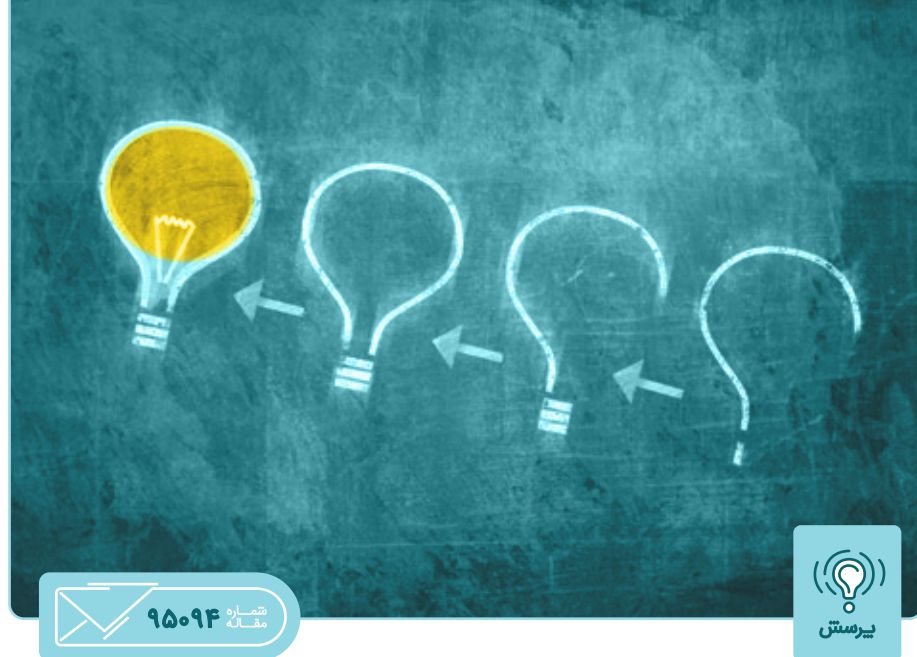
ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسنی

تیراژ ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰



شماره مقاله ۹۵۰۹۴



## با آن که دلم نمی خواهد دنباله رو و مقلد دیگران باشم ولی معمولا اینگونه‌ام. برایم سخت است چیزی مخالف دیگران بگویم و به همین دلیل همیشه از دیگران پیروی می کنم. آیا اشکالی دارد؟



تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
http://counseling.ut.ac.ir

دکتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
payamemoshaver@ut.ac.ir



**دانلود رایگان**  
مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

**یک پیام**

مردم اشتباهات زندگی خود را روی هم می ریزند و از آن غولی می سازند که نامش تقدیر است.

نکته دیگری که باید بدانید این است که بسیاری از شما در سنی هستید که باید راه زندگی آینده، ارزش‌ها، اعتقادات، هدف و مسیر خود را تعیین کنید. به عبارت دیگر، باید هویت خود را پیدا کنید. تقلید از دیگران و همنوایی مفرط، شما را از خود واقعی تان دور می کند. فرآیند هویت یابی چیزی نیست که با تقلید و همنوایی با دیگران به دست آید. اگر فقط مطالبی را بپذیرید و قبول کنید که دیگران می گویند، نمی توانید به هویت واقعی خود دست بیابید. برای آن که بهتر بتوانید خود را بیابید بهتر است افکار و تجارب خود را بنویسید. این کار به خودشناسی کمک می کند. علاوه بر این، سعی کنید با افرادی غیر از دوستان خود نیز تماس داشته باشید تا بتوانید با دیدگاه‌ها و نظرگاه‌های مختلف آشنا شوید و از میان آنها، طرز فکری را که بهتر می پسندید، انتخاب کنید.

همه انسان‌ها گاهی اوقات در پاره ای از مسائل دنباله‌روی می کنند، از جمله مد لباس و مواردی مانند آن. پیروی از آنچه دیگران انجام می دهند یکی از شیوه‌های سازگاری در انسان است. به خصوص در میان دانشجویان پیروی از الگوهای خاص بیشتر باب می شود که دلیل آن نیز روشن است: برای ایجاد احساس تعلق و پیوند با سایرین.

باید به یاد داشته باشید که همنوایی با دیگران در مواردی که باعث ضرر و زیان به شخص شود، مانند مصرف مواد غیر قانونی، رفتارهای ناسالم و ناشایست اجتماعی و مواردی از این قبیل، به شدت ناسالم و مشکل‌زاست. وقتی از نظر سلامت جسمی یا روانی احساس خطر می کنید، بر اساس عقل خود و نه بر اساس همنوایی و تقلید از دیگران عمل کنید.



تقلید از دیگران و همنوایی مفرط، شما را از خود واقعی تان دور می کند.