



شهرتگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مجمع علوم انسانی

به نشادی همی دار

بی‌شک هر کدام از ما در طول زندگی روزمره خویش در شرایطی قرار می‌گیریم که ممکن است کنترل اعصاب و رفتار خود را از دست بدهیم و به گونه‌ای غیرطبیعی عمل کنیم. زمانی که به شدت عصبانی شده‌ایم و تمام اعضای بدن ما آمادهٔ پرخاشگری است، وقتی که ترسیده‌ایم و ترس تمام وجود ما را پر کرده است و جز منبع ترس و فرار از آن هیچ چیز دیگر را نمی‌توانیم احساس و ادراک کنیم، آن‌گاه که به خاطر از دست دادن یک موقعیت یا هر چیز ارزشمند دیگر کاملاً افسرده شده‌ایم، هنگامی که به لحاظ یک اشتباه مورد تمسخر و مضحکهٔ دیگران قرار می‌گیریم و از شرم تا بناگوش سرخ می‌شویم یا آن موقعی که در مواجهه با خواست اطرافیان، دوستان و همکاران توان دادن پاسخ منفی از ما سلب شده است، موقعیت‌ها و شرایطی‌اند که ما را رنج می‌دهند. هر

یک از ما برای رهایی از چنین وضعیت‌هایی، حتماً مکانیزم‌هایی را به کار برده‌ایم. شاید رفتارهای خاصی را به صورت قالبی فرا گرفته‌ایم و در مقابل هر نوع محرکی پاسخ‌های یکسان ارائه می‌دهیم. ممکن است در برخی موارد احساس کرده باشیم که پاسخ ما به یکی از چنین موقعیت‌های رنج‌آوری قانع‌کننده یا ارضاکننده نبوده است. آیا به راستی همهٔ واکنش‌های لازم را برای رویارویی با همهٔ موقعیت‌ها فرا گرفته‌ایم؟ آن‌ها کدام‌اند؟ نگارنده تلاش دارد که در این مقاله به یکی از این واکنش‌های مثبت اشاره کند و آن بدله‌گویی است.

در بسیاری از موارد، گفتار نغز و بدله‌گویی بهترین پاسخ به شرایط ناگوار و رنج‌دهنده است. تجربه به اثبات رسانده است که شرایط ناراحت‌کننده دائمی نیستند و بعد از اندک مدتی خاصیت رنج‌آور بودن خود را از دست می‌دهند. شاید این امر بدان علت باشد که حوادث اتفاق افتاده واقعاً به اندازه‌ای که فکر می‌کردیم آزاردهنده نبوده‌اند، بلکه تفسیر ما در آن لحظه چنین بوده است. برخی از روان‌شناسان اعتقاد دارند که به جای اتفاقات بیرونی، اندیشه‌های ما ایجاد‌نگرانی و رنج می‌کنند، نه آن چه در بیرون اتفاق افتاده است.

ای برادر تو همسان اندیشه‌ای

ما بقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر گلست اندیشهٔ تو، گلشنی

وربود خاری، تو هیمة گلخنی!

فکرت بد ناخن پر زهردان

می‌خراشد از تعمق روی جان!

به طور کلی بسیاری از مسائل و مشکلات زندگی، ظاهراً مهم و تعیین‌کننده‌اند، در حالی که واقعاً این طور نیست و نباید آن قدر وجود و ذهن فرد را در کنترل خود بگیرند، تا جایی که همهٔ اعمال و رفتار وی را تحت الشعاع



تن را جوان

کیانوش مرآتی

قرار داده، فرصتی برای اندیشیدن به مطالب و مسائل دیگر زندگی نباشد.

بعضی از مردم جدی بودن و جدی گرفتن یک امر را با غوطه‌ور شدن در آن، اشتباه می‌گیرند. فرورفتن در یک اندیشه، عمل یا هر امر دیگری، با جدیت متفاوت است. جدی بودن، یعنی مشغول بودن به یک امر و در عین حال امور دیگر را از نظر دور نداشتن.

به نیکی می‌دانیم که بسیاری از پدیده‌ها و اتفاقات زندگی روزمره، جزئی و زودگذرند، اما برای لحظاتی آن چنان تمام فضای شخصیت ما را در خود می‌کشند و پوشش می‌دهند که هر آنچه را آموخته‌ایم فراموش

می‌کنیم. به عنوان مثال وقتی که دانش‌آموزی ما را عصبانی می‌کند و با رفتارش موجب رنجش ما می‌شود، برای دقایقی آن چنان منقلب می‌شویم که گویی بدترین حوادث روی داده است.

هر پدیده‌ای را می‌توان از نگاه و زاویه‌ای دیگر نیز مشاهده کرد. اگر ذهن ما تنها روی

احساس یا رفتاری خاص تمرکز کند و تنها همان را ببیند و توان ارزیابی، تحلیل و نقد آن را نداشته باشد، نتیجه‌ای جز تلخ‌کامی نخواهد داشت.

فکرت را راست کن، نیکو نگر

هست آن فکرت شعاع آن گهر^۳

در مثال فوق نیز اگر از منظری دیگر حادثه را ببینیم، یعنی باور داشته باشیم که نوجوانان نادانسته رفتارهایی انجام می‌دهند که بزرگ‌سالان را می‌رنجانند و اگر چنین نبود اصولاً تربیت معنی پیدا نمی‌کرد، با رفتار ناخوشایند یک نوجوان می‌توانیم راحت‌تر کنار بیاییم.

هم چنین زمانی که در کلاس درس، در مقابل جمعیت و هر جای دیگری به خاطر یک اشتباه مورد

تمسخر و خنده حضار قرار می‌گیریم، نباید موقعیت را آن قدر آزار دهنده و شرم‌آور بدانیم که گویی همه آبرو و حیثیت ما در گرو همین اشتباه بوده و لاغیر. آیا ما به اشتباهات دیگران نخندیده‌ایم؟ خیام می‌گوید:

ناکرده گنه در جهان کیست، بگو

وانکس که گنه نکرد چون زیست، بگو

آیا همه آن چیزهایی که ما را به خنده واداشته یا رنج داده‌اند، امروز فراموش نشده‌اند؟ پاسخ حتماً مثبت است. آیا آن چه ما را به خندیدن به دیگران واداشته واقعاً خیلی شرم‌آور بوده و آن چه به نظر ما رنج‌آور بوده است واقعاً ارزش آن همه رنجیدگی را داشته است؟ به یقین پاسخ

منفی است. مسائلی از این قبیل آن اندازه مهم و ماندگار نیستند تا همه افکار ما را به خود مشغول بدانند. به گفته آدلر، اعمال هر شخص از زاویه انتخاب شیوه زندگی او نگریده می‌شود، شیوه‌ای که مردم به‌طور خلاق خود را سازمان می‌دهند و این کار عمدتاً تعیین‌کننده پاسخ آن‌ها به جهان خارج است.^۴ نتیجه عملی این فرض این است که ما انسان‌ها بیش‌تر تحت تأثیر تفسیرمان از واقعیات قرار

می‌گیریم تا خود آن واقعیات. از آن جا که ما انسان‌ها موجودات خود آگاهی هستیم، اتفاقات و پریشانی‌هایی که برای ما به وجود می‌آیند برای هر فرد قابل مشاهده و دیدن است و همین مشاهده ما را دوباره پریشان و مختل می‌کند. پریشانی اولیه ایجاد آشفتگی می‌کند و معمولاً به نوعی خاتمه می‌یابد و محدود به مجموعه‌ای از شرایط است. لیکن آشفتگی‌های بعدی غالباً فراگیر می‌شوند و ممکن است تمام زندگی فرد را مختل سازند. آن چه در این بحث اهمیت دارد این است که پریشانی دوم عملی غیرمنطقی است. پریشانی اولیه واقعیتی بوده است که اتفاق افتاده و نمی‌شود آن را انکار کرد، اما رغبت به تداوم و بازگو کردن ذهنی آن باعث اسیر شدن در دام

بعضی از مردم جدی بودن و جدی گرفتن یک امر را با غوطه‌ور شدن در آن، اشتباه می‌گیرند. فرورفتن در یک اندیشه، عمل یا هر امر دیگری، با جدیت متفاوت است.

هم باشد و عقلانی عمل کند. اگر با ضعف‌ها و شکست‌هایمان، حتی در مواقعی که تا حدودی موجب تحقیر، پریشانی، خشم، شرم و ترس ما می‌شوند، با روحیه‌ای آسان‌گیر مواجه شویم و اگر بتوانیم مسئله را با کمی بذله‌گویی و شوخی توأم کنیم، بعدها نسبت به شکست‌ها و ضعف‌ها، خیلی حساس نخواهیم شد. همیشه باید به یاد داشته باشیم که همهٔ انسان‌ها در رسیدن به

اغلب اتفاقات و حوادث

پریشان کنندهٔ زندگی را می‌توان با روح شوخی و بذله‌گویی به اموری قابل تحمل تبدیل کرد.



داودی

بعضی از هدف‌هایشان شکست می‌خورند، خصوصاً اگر هدف‌های بلند پروازانه‌ای انتخاب کرده باشند.

اغلب اتفاقات و حوادث پریشان کنندهٔ زندگی را می‌توان با روح شوخی و بذله‌گویی به اموری قابل تحمل تبدیل کرد. این روحیه که فرد بتواند هنگام خشم، عصبانیت یا هر موقعیت عاطفی و رنج‌آور دیگر، لحظه‌ای توقف کند و با خود شوخی کند یا به خود رفتار و نگرش‌های خود بخندد، یک مهارت است، مهارتی که باید آموخته شود.

روانشناسان معروف به روان‌شناسان کمال‌گرا در توصیف شخصیت افراد خود شکوفا بر این باورند که یکی از ویژگی‌های انسان‌های خود شکوفا توان بذله‌گویی است. دکتر ویکتور فرانکل صاحب مکتب لوگو تراپی در

افکار غیرمنطقی و گسترش احساس خشم، خصومت، ترس و اضطراب بی‌دلیل می‌شود که نه لازم است و نه ضروری، و برعکس سبب رنج و تلخ‌کامی بیش‌تر خواهد بود.

تداوم تفکر دربارهٔ حوادث و پریشانی‌ها گردابی ایجاد می‌کند که هر لحظه عمق آن بیش‌تر شده، شخصیت فرد را در کام خود می‌کشد، به حدی که همهٔ شخصیت در آن غرق می‌شود و مشاهدهٔ دنیای بیرون از آن گرداب غیرممکن می‌گردد. این حالت از ضعف‌های انسان است. این همان "گرایش فطری انسان برای تخریب خود است" که آلبرت ایس به آن اشاره کرده است، لیکن همهٔ وجود انسان نبایستی در خدمت این گرایش باشد، چون انسان صاحب اراده، عقل و شعوری است که می‌تواند منطقی

کتاب انسان در جست و جوی معنی (ص ۳۰) در آن جا که شرایط سخت و طاقت فرسای اسارتگاه‌های نازی‌ها را که خود یکی از اسیران آن بوده است شرح می‌دهد، می‌گوید:

اگر بودن چیزی به عنوان هنر در زندان شگفت آور باشد، شوخی و مزاح است، گو این که به ندرت صورت می‌گیرد. شوخی یکی دیگر از سلاح‌های روح است برای حفظ نفس و به خوبی پیداست که بیش از هر چیز دیگر بر کناری لازم را به شخص خواهد داد و حتی اگر به مدت کوتاهی نیز باشد بر هر وضعی چیره می‌شود.

از دیگر ویژگی‌های افراد خود شکوفا، خوش بینی و مثبت اندیشی است. خوش بینی، شوخی و خنده انسان را برای مبارزه با منفی‌گرایی و منفی‌بینی آماده می‌سازد. انسان‌هایی که در زندگی و در مقابله با مسائل و مشکلات مربوط به آن موفق بوده‌اند، آن‌هایی‌اند که روش زندگی شاد و خوش بینانه را در پیش گرفته‌اند. شوخی و بذله‌گویی با خود و دیگران نه تنها خوشایند است و روابط بین فردی را بهبود می‌بخشد، بلکه انسان را در برابر فشارهای روانی مختلف مقاوم می‌سازد.

شادی، خوش بینی و نغزگویی نیرویی است که وجود شخص را از انرژی پر می‌کند و هیچ جایی برای احساسات و افکار منفی باقی نمی‌گذارد. به گفته مولانا: "نارخندان باغ را خندان کند."

یک لحظه شادی مانند نورافکنی در تاریکی، فضای تاریک و خسته روح را روشن می‌کند و باعث می‌شود برای حتی یک زمان کوتاه انفکاک بین حالات عاطفی نامطلوب و روان انسان به وجود بیاید و در پرتو همین روشنایی و جدایی میان حالات نامطلوب و روان انسان، فرد بتواند خود را دریابد و پریشانی را از خویش دور کند. دکتر فرانکل در یک تمثیل زیبا روح انسان را به اتاقی تشبیه می‌کند و می‌گوید: اگر شیر گاز را در یک اتاق باز کنیم همه فضای اتاق به یک اندازه تحت تأثیر گاز قرار می‌گیرد. در واقع گاز همه اتاق را به یک اندازه پر می‌کند. روح نیز این چنین است. یک اتفاق همه فضای شخصیت انسان را در بر می‌گیرد که اگر بخواهیم می‌توانیم در یک لحظه با یک شوخی با خود و گفتن یک جمله خنده‌دار این فضا را پر از شادی کنیم و مولوی می‌گوید:

گر تو خواهی، آتش آب خوش شود

ور نخواهی آب هم آتش شود.

یک جمله کوتاه نغز واقعاً می‌تواند

روح انسان را پر از شادی کند و همین لحظه

یک لحظه شادی مانند نورافکنی در تاریکی، فضای تاریک و خسته روح را روشن می‌کند و باعث می‌شود برای حتی یک زمان کوتاه انفکاک بین حالات عاطفی نامطلوب و روان انسان به وجود بیاید و در پرتو همین روشنایی و جدایی میان حالات نامطلوب و روان انسان، فرد بتواند خود را دریابد و پریشانی را از خویش دور کند.



کوتاه فرصتی است تا دنیای پیرامون را به گونه‌ای دیگر ببینیم و همهٔ روح و ذهن تحت تأثیر عوامل نامطلوب و مخرب قرار نگیرد.

همان گونه که اشاره شد روحیهٔ بذله‌گویی مهارتی است که باید آموخته شود. دکتر فرانکل می‌گوید: "کوشش در برانگیختن قریحهٔ بذله‌گویی و دیدن وقایع در پرتو نوری از مزاح، حيله‌ای است استادانه در فن زندگی و زنده ماندن." (فرانکل، ۱۳۶۸، ص ۳۰) بی‌ربط نخواهد بود اگر بگوییم شوخی کردن با خود و به طور اعم، بذله‌گویی، مهارتی است که در شمار مهم‌ترین مهارت‌های زندگی باید قرار بگیرد.

سلامت روانی افراد، هم بستگی مثبت با میزان به کارگیری مهارت‌های زندگی به طور منطقی دارد. آلپورت می‌گوید:

"بیمار نوروتیکی بی که توانست به خود و کار خود

بخندد، سر و سامانی به وضع خود داده و حتی به راه درمان افتاده است.^۶ وقتی یک بیمار بتواند به چنین مهارتی دست پیدا کند، دور از واقعیت نیست که باور کنیم انسان‌های طبیعی و سالم در فراگیری این مهارت قادرتر و تواناترند. کافی است باور کنیم که ما انسان‌ها بیش تر تحت تأثیر تفسیرمان از واقعیات قرار می‌گیریم تا خود واقعیات. باور کنیم که انسان دارای قابلیت‌های فراوان است که هر کدام از آن‌ها را می‌توان کشف کرد، بارور و شکوفا نمود و یک زندگی سالم و شاد را برای خود و اطرافیان فراهم آورد. آری، انسان می‌تواند با شوخی خود را از خود جدا کند. نیروی پنهانی وجود ندارد که نتوان آن را کشف کرد و شکوفا ساخت، کافی است بدانیم که می‌توانیم. به گفتهٔ فردوسی حکیم:

مده دل به غم تا نکاهد روان

به شادی همی دار تن را جوان



منابع:

- شفیع‌آبادی، عبدالله: نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، انتشارات نشر دانشگاهی، چاپ دوم، تهران ۱۳۶۸.
- شیلینگ، لوئیس: نظریه‌های مشاوره، ترجمهٔ خدیجه آرین، انتشارات اطلاعات، چاپ اول، تهران ۱۳۷۲.
- فرانکل، ویکتور: انسان در جست‌وجوی معنی، ترجمهٔ اکبر معارفی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۸.
- مینجر، ویلیام و مایز، جان و واتیز من، الیس: رشد شخصیت، ترجمهٔ سیما نظیری، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ سوم، تهران ۱۳۷۰.
- مولوی: مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، انتشارات طلوع، چاپ چهارم، ۱۳۷۵.

- میشل، مینا: استرس، ترجمهٔ دکتر ساعد هرسینی، انتشارات جهاد دانشگاهی کرمانشاه، چاپ اول، ۱۳۷۴.

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- دفتر دوم مثنوی، ابیات ۶-۲۷۵.
- ۲- دفتر پنجم مثنوی، بیت ۵۶۰.
- ۳- دفتر دوم مثنوی، بیت ۸۶۰.
- ۴- آرین، ۱۳۷۲.
- ۵- دفتر اول مثنوی، بیت ۱۳۶۹.
- ۶- به نقل از کتاب انسان در جست‌وجوی معنی، ۱۳۶۸، ص ۸۱.

۱۴۹

ندای بهداشت روانی

آموزش بهداشت و اطلاعات پزشکی اولین و مهم‌ترین رکن سلامت جامعه است، از این رو برای ارتقای سطح بهداشت و ایجاد سلامت که عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، گروه پزشکی ندای بهداشت با همکاری اداره کل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از طریق سیستم‌های اطلاع‌رسانی کامپیوتر تلفنی به این هدف که همانا ارتقای دانش بهداشتی عموم مردم، خصوصاً در زمینه مسائل بهداشت خانواده می‌باشد، نائل شده است.

سیستم «ندای بهداشت» متشکل از یک کامپیوتر و تجهیزات جانبی است که به خطوط تلفنی مرتبط می‌باشد و فرد در تمامی اوقات شبانه‌روز می‌تواند با شماره تلفن ۱۴۹ ارتباط برقرار کرده، سپس با راهنمایی‌هایی که توسط سیستم صورت می‌گیرد قادر است به اطلاعات مورد نیاز در ارتباط با بهداشت خانواده، بهداشت محیط و جامعه، روش‌های پیش‌گیری از بارداری، بهداشت روح و روان، بیماری‌های زنان، بیماری‌های مقاربتی، ایدز و بیماری‌های شایع به همراه کلیه زیرگروه‌های وابسته به هر سرفصل سریعاً دسترسی پیدا کند.

شایان ذکر است که این سیستم در کلیه مراکز استان‌ها نیز قابل استفاده است.

کارشناسی جمعیت و تنظیم خانواده

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن :

شغل : میزان تحصیلات :

* قبلاً مشترک این نشریه :
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی : تلفن :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری کام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کنند:

نام و نام خانوادگی: شماره تماس:

پست: استان:

شهر: مدرسه/محل زندگی:

مقطع تحصیلی: روش تدریس:

موضوع تدریس:

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
 از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟
 از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟
 بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟
 همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
 ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
 کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
 بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافقاید؟
 بلی خیر

۱۱- آیا مایلاید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
 بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
 بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینههایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.