



دی ۱۴۰۰

شماره ۰۲

فصل نامه آموزشی تحقیقی رشن

مجله سبک زندگی

فصل نامه آموزشی تحقیقی رشن

مجله سبک زندگی رشن یک فصل نامه علمی آموزشی است که محتوای آن بر اساس شرایط و سوالات مطرح در عموم جامعه توسط محققان معتبر حوزه روانشناسی و طب طبیعی برای عموم جامعه آماده می شود. این مجله با هدف ارتقا آگاهی علمی و کاربردی در رابطه با مسائل روز جامعه آماده و خدمت عموم ارائه می شود.

فصل نامه آموزشی تحقیقی رشن

ISBN 978-3-16-148410-0



اینستاگرام
rasesco.ir

روابط عمومی
۰۹۲۲۹۱۹۴۶۶۲

وبسایت
www.raseshco.ir



فهرست

عوامل مرتبط با بروز تعارض بین زوجین

بخور درمانی

صفر تا صد خواستگاری و نامزدی از منظر قانون

رویای شفاف

وسواس از منظر طب سنتی ایرانی

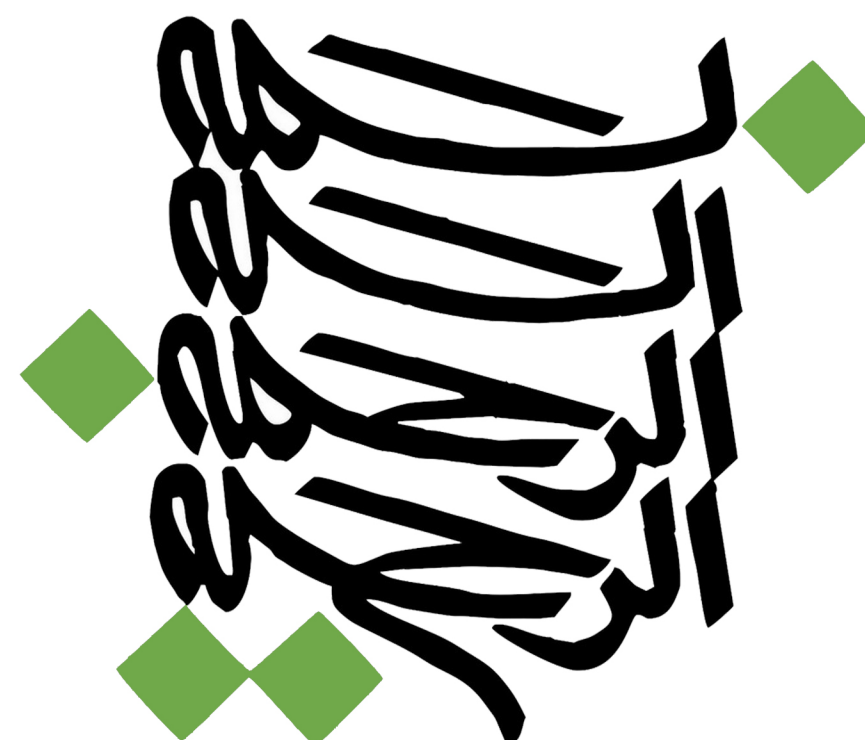
۲

۷

۱۲

۱۸

۲۴



عوامل مرتبط با بروز تعارض بین زوجین

اغلب زوجین در اوایل ازدواج، از عشق و علاقه ای که نسبت به یکدیگر دارند سخن میگویند و این علاقه را برای داشتن یک رابطه سالم و با دوام تر کافی میدانند. با گذشت زمان و بروز یکسری تعارضات این رابطه افت کیفیت کرده و مانند اوایل تب و تاب خود را ندارد. واژه تعارض در روابط بین فردی اشاره به این دارد که ایده و افکار و عقاید یک فرد در هر زمینه یا زمینه هایی با فرد دیگری متفاوت است و قابل پذیرش برای او نیست و مورد مقاومت قرار میگیرد در چنین شرایطی تعارض رخ میدهد. هنگامی که اختلافی بین زوجین اتفاق می افتد احساسات منفی قوی را فراخوانی میکند که دارای پتانسیلی برای مختل شدن رابطه هستند

این تعارضات در مرحله پیش از ازدواج با خانواده ها مخصوصا خانواده های ایرانی بیشتر است. طبیعتا تا زمانی که زوجین دوره عقد و نامزدی خود را پشت سر بگذارند، کنار خانواده ها هستند و فرهنگ نزدیک دو خانواده باعث پیشگیری از اختلافات است بنابراین فرهنگ و رسوم هر خانواده عامل مهمی است. همچنین دوره ازواج نیز چالش هایی نظیر محل سکونت، رابطه با دوستان، شاغل بودن و... را دارد. علاوه براین عواملی نظیر سن ازدواج، رضایت جنسی، نگرش به ازدواج (سنتی- مدرن)، فشار شغلی و... همگی رابطه معنا داری با رضایت از زندگی دارند

در این مطلب به چندین عامل مهم تعارضات اشاره میکنیم که یکی از مهم ترین مسائل حوزه شناختی میباشد

۱. تفکر ایده آلیستی

افراد با این نوع طرز تفکر اغلب با چارچوب ذهنی که از قبل در ذهنشان در رابطه با ازدواج دارند، وارد رابطه میشوند و همه چیز را ایده آل تصور میکنند. این خط فکری باعث میشود افراد تصور کنند اگر باهمسرشان در مورد مسئله ای تصمیم گیری میکنند باید فوراً به نتیجه ای دلخواه

برسند و از آنجایی که زندگی زناشویی بر پایه تصمیم گیری دو طرف است، پس هیچ چالشی را نمیتواند در بر داشته باشد. در صورتی که ممکن است حین تصمیم گیری در موضوع خاصی همسرشان نیاز به فکر کردن بیشتر یا مورد بررسی قرار دادن موارد بیشتری داشته باشد و همین مسئله باعث خطای شناختی طرف دیگر میشود چون اینطور میندازد که زندگی مشترکی موفق است که بدون تعارض باشد. در صورتیکه تعارض مثبت جزو لاینفک زندگی مشترک است اما چیزی که حائز اهمیت است رویارویی صحیح با تعارضات و اقدام به حل آنهاست

موضوع مهم دیگر اینست که افراد با مقایسه کردن زندگی خود با دیگران سعی در به حقیقت رساندن افکار ایده آلیستی خود در زندگی مشترک دارند که میخواهند با کمک همسرشان به این افکار آرمان گرایانه دست یابند

۲. نگرش تخریب کنندگی :

این نوع نگرش ممکن است از خطای شناختی "همه یا هیچ" نشات بگیرد که فرد در این موقعیت مسائل را سیاه یا سفید مبیند و حد تعادلی ندارد یا مسئله را غیر قابل حل میندازد. این نگرش، کج خلقی و خشونت را به بار می آورد و باعث تنش شدید بین زوجین میشود چون فرد قابلیت حل مسئله پایینی دارد و همچنین نوع شخصیت نیز میتواند در این تفکر دخیل باشد. افراد با شخصیت تکانشگری و زود رنجی در مقابل مشکلات دچار سوءتعبیر میشوند. این نوع نگرش باعث بروز رفتارهای پرخطر و خشونت کلامی و غیر کلامی با همسر میگردد



زمانی که زوجین بین نیازها، خواسته‌ها و اهدافشان به توافق نمی‌رسند، دچار تنش شده و نسبت به هم ناامید، خشمگین و دلسرد میشوند که این عوامل به مرور زمان باعث طلاق عاطفی شده و زوجین در یک مکان، اما از لحاظ عشق و عاطفه کاملاً از زمانی که زوجین بین نیازها، خواسته‌ها و اهدافشان به توافق نمی‌رسند، دچار تنش شده و نسبت به هم ناامید، خشمگین و دلسرد میشوند که این عوامل به مرور زمان باعث طلاق عاطفی شده و زوجین در یک مکان، اما از لحاظ عشق و عاطفه کاملاً از هم جدا زندگی میکنند و اگر این عوامل ادامه دار شوند طرفین به طور قانونی نیز جدا میشوند. به بیان دقیق‌تر مشکلات زوجین فقط به خود آنها ختم نمیشود بلکه تنش موجود میان آنها فضای خانواده را نیز متشنج میکند و پیشرفت دیگر اعضای خانواده را نیز مختل میکند که برای جامعه نیز عواقبی دارد

با گذشت زمان دغدغه‌های اعضای جامعه نیز تغییر میکند در نتیجه تعارض‌های موجود بین زوجین نیز دیگر به شدت و ماهیت دهه‌های پیشین نیست، لذا عواملی نظیر عدم حمایت و مراقبت، سرخوردگی، مشکلات اقتصادی و شغلی، ساختار قدرت، عدم جذابیت، نارضایتی جنسی، مشکلات مربوط به روابط عاطفی قبلی، مشکلات شخصیتی و رفتاری و عوامل مذهبی همگی مواردی هستند که دلیل این تعارضات می‌باشند. همچنین مطالعات پژوهشی نیز این یافته‌ها را تایید میکنند



۳. ذهن خوانی :

این نوع خطای شناختی زمانی اتفاق می‌افتد که زوجین شروع به ساختن فرضیاتی منفی در مورد افکار و احساسات و یا موضوعاتی در رابطه با همسر خود میکنند و آن را بیان میدارند این نگرش یکی از آسیب‌رسان‌ترین مولفه‌هاست و تأثیر مخربی روی رابطه میگذارد

۴. عدم بلوغ شناختی :

در این وضعیت فرد به استقلال شناختی نرسیده و وابسته به داده‌های محیطی و اطرافیان است که به موجب آن سرعت پردازش بسیار بالا میرود اما برعکس، توانایی تمرکز و توجه به موضوع پایین است. این عامل را در مباحث شناختی "فرایند متکی به داده‌ها" میگویند به همین دلیل فرد بخاطر کمبود اطلاعات شناختی به محیط تکیه میکند که باعث بروز مشکل در بین زوجین است. این افراد مهارت‌های شناختی لازم را به حد کافی کسب نکرده‌اند که میتواند علائمی از کاهش تجارب شناختی دوران کودکی باشد

۵. پاتولوژی هم‌بافته :

در این وضعیت زوجین برای اینکه رفتار خود را توجیه کنند دیگری را مقصر میدانند و در صدد حل مسائل شناختی و شخصیتی خود برنمی‌آیند. گاهی نیز زوجین مشکلات یکدیگر را تحمل میکنند و در رابطه پر تنش ادامه میدهند زیرا نگران عوامل بیرونی مثل حرف عموم مردم بعد از جدایی هستند. در این موقعیت نوعی خطای پیش‌دآوری نیز وجود دارد که فرد قبل از انجام کار نگران پیامد بعد از آن است. علت شناسی دقیق تعارضات، میتواند کمک‌شایانی به زوجین کند که مسئولیت رفتار و خلا خود را بپذیرند و اقدام به حل آن کنند

بر خلاف غالب تصورات عموم که باورشان براین است که بیشتر تعارضات اقتصادی و مادی هستند، طبق مطالعاتی که انجام شده بیش از نیمی از تعارضات زوجین ماهیتی فرهنگی، ارزشی و شناختی دارند و غیر اقتصادی هستند



بخور درمانی

با رسیدن فصل زمستان و سردتر شدن هوا، شیوع ویروس‌های سرماخوردگی افزایش می‌یابد. در این شرایط نیاز انسان‌ها به بخور گرم و سرد نیز رو به فزونی می‌گذارد. بخور درمانی، نوعی از درمان برای بیماری‌های مرتبط با سیستم تنفسی و گاهی پوستی است که در آن بیمار با دریافت بخور آبی گیاهان دارویی، تحت درمان قرار می‌گیرد. حین استنشاق بخور از مسیر دستگاه تنفسی، از شبکه‌های مویری بینی و نایزک‌ها، جذب مواد موثر اتفاق می‌افتد. این روش از قدیم الایام به عنوان شیوه‌ای مثر و کم‌خطر برای بهبود و درمان بیماری‌ها مورد استفاده بوده است. در ابتدا استفاده از روش‌های بخور درمانی در دسته درمان‌های طب سنتی قرار می‌گرفت، با توسعه علم، در قرن بیست و یک به عنوان یکی از روش‌های طب مکمل (طب سنتی و طب نوین)، به صورت جدی‌تر وارد لاین درمان شد. بخور درمانی مزیت‌های زیادی دارد، از جمله: سرعت بالای اثرگذاری مواد موثر دارو به دلیل جذب بدون واسطه از طریق مخاط و غیر تهاجمی بودن. بخور درمانی با دماهای مختلف سرد و گرم انجام می‌گیرد

در زمان سرماخوردگی احتقان بینی، خشکی راه تنفسی و تنگی نفس شدید رخ می‌دهد. لازم به ذکر است در فصل سرد سال خشکی راه‌های تنفسی تشدید شده و زمینه بروز بیماری‌های ریوی افزایش می‌یابد. در این زمان افراد نیاز دارند که مسیر دستگاه تنفسی خود را مرطوب نگاه دارند؛ پس استفاده از بخور اهمیت زیادی دارد

استفاده از بخور گرم یا سرد بستگی به شرایط محیط و فرد دارد. معمولاً در فصول سرد پاییز و زمستان، هوا سرد و خشک است بنابراین می‌توان با از استفاده بخور گرم هوای محیط را مرطوب و متعادل کرد. بخور گرم سبب کاهش سرفه‌های خشک و دردناک می‌شود. بخور گرم برای کاستن التهابات تنفسی بسیار پر فایده می‌باشد. در نظر داشته باشید که اگر شدت بخور گرم زیاد باشد و به صورت مستقیم با پوست و مجاری تنفسی برخورد کند، احتمال دارد در آن ناحیه سوختگی ایجاد گردد. بخور گرم به دلیل افزایش دمایی که ایجاد می‌کند، در فصل تابستان چندان مورد استقبال قرار نمی‌گیرد

برای جلوگیری از تنش و تعارض بین زوجین بهترین کار این است که در همان مراحل اول به کمک یک زوج درمانگر یا مشاور خانواده، انتخابی درست داشته باشیم و مولفه‌هایی نظیر سن موقعیت شغلی و اقتصادی، زمینه فرهنگی مذهبی و... را در انتخاب خود دخیل کنیم. همچنین مداخلات زوج در مانی کمک شایانی به حل تعارضات و نتیجه بهتر میکند

نویسنده: حدیث اقدمی

منابع

- لقمان ابراهیمی، عباس نجفی پور "شیوع پدیده طلاق شناختی در بین زوجین متقاضی طلاق" رویش روانشناسی، سال 10، شماره 6، شماره پیاپی 63، شهریور 1400
- الهام فتحی و همکاران "حیطه‌های تعارض و استراتژی‌های حل آن در زوجین رضایتمند" فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال 6، شماره 24، زمستان 1394
- رودابه هوشمندی و همکاران "مقایسه علل تعارضات زوجین در سه دهه اخیر" فصلنامه سبک زندگی با محوریت سلامت، دوره 4، شماره 2، تابستان 1399
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. Journal of Human Sciences, 12(1), 162-177..
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. Sage Open, 7(1), 2158244017697154
- Grover, S., & Helliwell, J. F. (2019). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. Journal of Happiness Studies, 20(2), 373-390
- VandenBos, G. R. (2007). APA dictionary of psychology. American Psychological Association

بخور و کرونا

پاکسازی محیط برای مقابله با ویروس کووید 19 اهمیت بالایی دارد. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی بهترین راه برای پاکیزه نگه داشتن هوای محیط‌های بسته، باز گذاشتن پنجره‌ها و تهویه مناسب می باشد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، بخور را به عنوان یک تسکین دهنده علایم توصیه می‌کند. در رابطه با تاثیر رطوبت و دما بر میزان زنده مانی ویروس کرونا روی سطوح بررسی هایی صورت گرفته است. به عنوان مثال در دما و رطوبت بالا یعنی دمای 38 درجه سلسیوس و رطوبت بیش از 95 درصد، زیست‌پذیری ویروس به طور سریع کم شده در حالی که تحت شرایط معمول دمایی و رطوبتی یعنی دمای 22 تا 25 درجه و رطوبت 40 تا 50 درصد، این ویروس بیش از پنج روز می‌تواند روی سطوح زنده بماند. پس نتیجه می‌گیریم که دما و رطوبت پایین از عوامل تسهیل‌گر در منتقل‌سازی ویروس کووید 19 هست

سرفه خشک یکی از علائم شایع ابتلا به ویروس اکوئید 19 هست لکن نباید تمامی سرفه‌ها را به دلیل ابتلا به این ویروس قلمداد کرد. پس ابتدا لازم است علت عارضه مشخص گردد و در مرحله بعد درصدد درمان برآمد. خشکی محیط زمینه ساز سرفه خشک در افراد هست بنابراین استفاده از بخور در محیط می‌تواند سرفه خشک را التیام ببخشد. استفاده از آویشن و بابونه هنگام بخور گرم افزودن گیاه خشک و یا اسانس نه تنها می‌تواند به پاکسازی ریه کمک کند بلکه از شدت و تعداد سرفه‌های خشک نیز می‌کاهد

در برخی از فصول سال برای افرادی که مبتلا به آسم، آلرژی‌ها و سینوزیت هستند استفاده از بخور سرد جهت درمان آلرژی فصلی توسط پزشکان تجویز می‌گردد. برای بیماران مبتلا به سینوزیت دارای التهاب مجاری تنفسی در صورت عدم درمان به موقع، به دلیل امکان بروز مننژیت خطر به همراه دارد استفاده از بخور سرد می‌تواند جهت بهبود و درمان فرد مناسب‌تر باشد زیرا باعث پخش مواد معدنی آب به اطراف شده و در این صورت بیماران با شرایط مذکور با بهره‌گیری از بخور سرد و متعادل سازی رطوبت هوای محیط، راحت‌تر تنفس انجام می‌دهند. بخور سرد بیشتر از بخور گرم برای افراد گرم مزاج، محبوب است

همچنین بخور سرد توانایی از بین بردن برخی از باکتری‌ها را دارد و ویروس‌های سرماخوردگی را نیز از محیط دور می‌کند به این صورت که با سنگین‌تر کردن آنها و سقوطشان مانع از ورود ویروس‌ها به دستگاه تنفسی افراد می‌گردد. بخور سرد بدون افزایش دمای محیط، رطوبت را متعادل کرده، شرایط روحی افراد را بهبود می‌بخشد استرس را کاهش داده و سبب ایجاد احساس شادابی و نشاط میشود. بخور سرد برای کودکانی که اختلالات تنفسی دارند نیز با تجویز پزشک لازم می باشد

گاهی اوقات بخور سرد محل مناسبی را برای رشد و نمو بعضی از موجودات میکروسکوپی مانند قارچ‌ها و باکتری‌ها را فراهم می‌کند، زیرا می‌تواند قطرات آب را در فضای اتاق به خوبی پخش کند و این قطرات برای تکثیر آنها زمینه خوبی است. در نظر داشته باشید که این مورد با شست‌وشوی صحیح مخزن دستگاه بخور تا حد بسیاری مرتفع می‌گردد

اگر شخص به عفونت دستگاه تنفسی مبتلا باشد استفاده از بخور برای افزایش رطوبت مجاری تنفسی بسیار توصیه می‌گردد. برای سالمندان استفاده از بخور گرم بیشتر توصیه می‌گردد. توجه داشته باشید که افزایش بیش از اندازه رطوبت محیط احتمال حملات آسمی را تشدید می‌کند



تراشه بیماران تحت عمل جراحی بای پس شریان کرونر مورد تحقیق قرار گرفته است. بخور اکالیپتوس به صورت معناداری گلودرد را کاهش داد اما نتوانست به طور چشم‌گیری شدت خشونت صدای بیماران تحت تیمار را کاهش دهد.

بیماری مزمن انسداد ریوی یکی از دلایل مرگ و میر در سطح جهان است. در طی یک مطالعه اثرگذاری بخور آویشن بر ویزینگ و تعداد تنفس افراد دچار بیماری حاد و مزمن انسداد ریه بررسی شد. نتیجه این‌گونه بود که بخور آویشن باعث کاهش تعداد تنفس و ویزینگ افراد بیمار گردید.

شما عزیزان می‌توانید با استفاده از دستگاه بخور، بوی مطبوع به محل زندگی‌تان بدهید. برای مثال با استفاده از مواد گیاهی و ضدعفونی‌کننده خوشبو به دستگاه بخور گرم و سردتان، بوی هوا را عوض کنید و از موارد درمانی آن هم بهره ببرید.

نویسنده : بهناز جوادی

منابع

- 1 حیدری سورشجانی، رضا، 1398. فرآیند تهیه فرمولاسیون بخور استنشاقی پیشگیری‌کننده از حملات میگرنی، متشکل از عصاره‌های هیدروالکلی گیاهان اسطوخودوس، زنجبیل و بابونه گاوی. دومین کنگره سالیانه کشوری دانشجویی طب‌ری و بیست و دومین کنگره سالیانه کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری
- 2 Nasorollahi, M.S., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrisi, S.D. and Sarlak, A., 2019. Examining the Effect of Humidifier Therapy on Hoarseness and Coughing Following Endotracheal Extubation in the Elderly after Undergoing Coronary Artery Bypass Surgery. *Critical Care Nursing Journal*, 11(4).
- 3 Zare, S., Bagheri-Nesami, M., Jafari, H., Yazdani Charati, J. and Habibi, V., 2018. Effect of Eucalyptus Vapor on Hoarseness and Sore Throat Following Intubation after Coronary Artery Bypass Surgery. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(158), pp.56-66.
- 4 Hosseinzadeh Yonesi, E., Mircheraghi, F., Mohammadzadeh Moghadam, H. and Mojalli, M., 2018. Effect of thymus vulgaris inhaling on wheezing and respiratory rate in patients with acute exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease. *The horizon of medical sciences*, 24(1), pp.29-34.

استفاده از بخور برای پوست

سال‌هاست از بخور سرد و گرم برای جمع و بسته شدن منافذ پوستی استفاده می‌شود. بخور آب معمولی یعنی بدون افزودن هیچ گیاه دارویی برای رفع خشکی پوست و افزایش شادابی آن، توسط پزشکان پوست تجویز می‌گردد.

گیاهان دارویی برای بخور

میگرن معمولاً به صورت تپش در سر بروز می‌نماید و می‌تواند با حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا همراه باشد. طی مطالعه‌ای عصاره‌های هیدروالکلی گیاهان اسطوخودوس، زنجبیل و بابونه گاوی به نسبت برابر هر کدام 10 درصد در پایه بخور برای بهبود میگرن مورد استفاده قرار گرفت. این نوع بخور نه تنها سبب پیشگیری و کاهش علائم بالینی میگرن شد، بلکه طول دوره درمان در گروه تیمار شده کمتر بود. عمده این تأثیرات به مواد موثره موجود در بخور نظیر پارتولید و ملاتونین موجود در گیاه بابونه گاوی، کاهش التهاب و حملات میگرنی و ماده زینجیبر آفیسینالدیون موجود در زنجبیل، ضد درد، آرامش‌بخش، ضدتهوع و ضد التهاب مربوط هستند. و نیز مواد موثر دیگر سینئول، ژرانیول، لینالول، لینالیال استات، بورنئول، آلفاپینن، اسید بوتیریک، اسید والریانیک، اسید اورسالیک، فلاونوئیدهای لوتئولین که در این گیاهان به خصوص اسطوخودوس وجود دارند سیستم پاراسمپاتیک را تحریک نموده و با کاهش فعالیت امواج بتا و افزایش امواج آلفا در مغز، موجب القای آرامش بیش‌تری می‌گردند.

یکی از شایع‌ترین علل مراجعه افراد به متخصصین گوش و حلق و بینی، رینوسینوزیت مزمن است. طی مطالعه‌ای اثر بخور مرزنگوش آویشن کوهی بر این موضوع مورد بررسی قرار گرفت. این گیاه بسته به گونه آن حاوی 30 الی 38 درصد تیمول می‌باشد. مشخص گردید که سردرد، درد دور چشم، درد سینوس، احتقان بینی، وجود چرک در بینی و سرفه در بیماران تحت درمان با بخور مرزنگوش کاهش معنی داری داشت.

به دنبال خارج نمودن لوله از داخل نای یعنی اینتوبه کردن، خشن شدن صدا و سرفه‌های دردناک رخ می‌دهد. بخور درمانی با دارا بودن خاصیت ضد التهابی به رفع خشونت صدا و بهبود سرفه‌ها کمک شایانی می‌نماید. اخیراً طی پژوهشی اثر بخور اکالیپتوس بر دردگلو و خشونت صدا پس از خروج لوله

انصراف از یک تصمیم نسنجیده و خلف وعده زناشویی هر چند از نظر اخلاقی مذموم باشد ولی بهتر از آن است که زن و مرد خانواده ای متزلزل و ناهماهنگ و بدبخت تشکیل دهند و یک عمر در رنج و سختی زندگی کنند و در نهایت منجر شود به طلاق. مگر آدمی چند بار حق زندگی کردن را دارد. پس همین یک حق را باید به بهترین شکل استفاده کرد

خواستگاری :

بنابر قانون هر زنی را که خالی از موانع نکاح است را میتوان خواستگاری نمود موانع نکاح بحث مفصلی است که در شماره های بعدی نشریه به آن میپردازیم ولی برای فهم بهتر موضوع خواستگاری به طور کلی و اجمالی موانع نکاح یعنی هرگونه مانعی که اجازه ازدواج به طرفین را نمی دهد مانند خواستگاری از زن شوهر دار و یا خواستگاری از زنی که از محارم محسوب میشود

نامزدی :

قواعد راجب نامزدی که در مواد 1035 تا 1040 قانون مدنی ایران آمده است ظاهرا از قانون مدنی سوئیس الهام گرفته است

نامزدی یا وعده ازدواج قراردادی است که بین دو نفر به منظور ازدواج درآینده بسته میشود



اکثر قریب به اتفاق افرادی که خسارت های سنگینی را متحمل میشوند و یا در روابط خود دچار آسیب میشوند به علت عدم آگاهی از حقوق خود و یا برداشت عرفی از روابطی که در قانون و در رویه قضایی متفاوت از عرف و آنچه که در جامعه مرسوم است میباشد

ما برآنیم تا در واحد حقوقی مجموعه رسش مطالب مبتلابه افراد در حقوق خانواده را به طور کلی به زبان ساده و سلیس و قابل فهم برای همه افراد جامعه بیان کنیم و قصد ورود به بحث های تخصصی حقوقی را نیز نداریم به امید روزی که دیگر هیچ یک از افراد جامعه به علت عدم آگاهی از حقوق شان مورد آسیب و ضرر قرار نگیرند

اولین موضوعی که در جامعه امروزی بسیار مرسوم و مبتلابه است و شاید با اطمینان بگوییم که افراد غیرحقوقی از جزئیات قانونی آن اطلاع ندارند به نظر بنده مسئله خواستگاری و نامزدی است

مقدمات :

یکی از مقدمات مرسوم قبل از ازدواج در ایران خواستگاری است که ریشه مذهبی دارد و مورد توجه قانونگذار نیز قرار گرفته است

البته علت و حکمت نامزدی قبل از عقد نکاح هم کاملا منطقی و درست است

به طور کلی چون ازدواج {به معنای دائم} یک قرارداد بسیار مهم و بهتر است بگوییم یکی از مهم ترین اتفاق های زندگی یک شخص است بنابراین دختر و پسر باید تا آخرین لحظه ی قبل از ازدواج نسبت به یکدیگر شناخت و آگاهی کامل را داشته باشند تا بتوانند به درستی همسر خود را انتخاب کنند و تا آخرین لحظه قبل از وقوع نکاح حق دارند از ازدواج منصرف شوند



علیه نامزد مقابل را ندارد مگر استرداد هدایای نامزدی که در ادامه به صورت کامل عرض خواهیم کرد

هدایای نامزدی :

ممکن است در طول دوران نامزدی هدایایی به وسیله هر یک از نامزدان به طرف دیگر و یا خویشاوندان او داده شده باشد

هدیه بر حسب عرف و عادت یک نوع هبه است. هبه یعنی شخصی مالی را به صورت مجانی و رایگان به کسی بدهد و شخص گیرنده هدیه مالک آن محسوب میشود

سوال : اگر فرض کنیم پس از مدتی نامزدی بر هم بخورد، تکلیف هدایایی که میان طرفین رد و بدل شده است چیست ؟

در توضیح این موضوع باید عرض کنیم خدمت عزیزان که در این فرض اصولاً هدایا باید برگردانده شود البته با توجه به توضیحات ذیل :

۱. اگر هدیه مذکور موجود باشد و امکان استرداد آن وجود داشته باشد برگردانده میشود.
۲. اگر هدیه مذکور تلف شده باشد به این معنی که دیگر وجود فیزیکی ندارد امکان برگرداندن وجود ندارد

در این صورت اگر هدیه مصرف شدنی بوده باشد مثل عطر ، شیرینی ، لوازم آرایشی و در مدت نامزدی مورد مصرف قرار گرفته باشد ، هدیه دهنده به هیچ عنوان حق هیچ گونه شکایتی برای بازگرداندن هدیه ندارد

ولی اگر هدیه از نوع مصرف نشدنی بوده باشد یعنی با استفاده از آن تمام نمیشود و باقی می ماند مثل ساعت ، پارچه ، کیف . اگر خود همان هدیه موجود باشد مسترد میشود ولی اگر آن هدیه تلف شده باشد و از بین رفته باشد اصولاً باید قیمت هدیه بر مبنای قیمت روز مطالبه هدیه به شخص هدیه دهنده پرداخت شود



نامزدی را نمی توان صرفاً یک تعهد اخلاقی دانست بلکه در مواردی نامزدی و اتفاقات پس از آن کاملاً بر مبنای قانون است

نامزدی در اصل آماده شدن کامل برای امر خطیر ازدواج است . بنابراین هیچ یک از نامزد ها نمیتوانند از طریق دادگاه و مراجع قضایی نامزد دیگر را مجبور به ازدواج نمایند و صرف اینکه شخص از ازدواج منصرف شود {البته با دلیل موجه} نمیتوان دلیل مطالبه خسارت دانست

لازم به ذکر است در این جا موضوعی را به صورت مختصر برای فهم دقیق تر مخاطبین مطرح کنم
ما در عالم حقوق 2 نوع خسارت داریم :

۱. خسارت مادی که به صورت کلی شامل خسارت های مربوط به مال افراد میباشد مانند گرفتن خسارت. در تصادفات رانندگی

۲. خسارت معنوی که به صورت کلی شامل خسارت های روحی و حیثیتی میباشد مانند افسردگی و ترس. بعد از آدم ربایی و یا هتک حیثیت به افراد

درست است که عرض کردیم طرفین حق برهم زدن نامزدی را دارند ولی انصراف از نامزدی با شرطی همراه است و آن این است که شرط اصلی برهم زدن نامزدی علت و دلیل موجهی است که طرف به خاطر آن دلیل نامزدی را به هم میزند

اگر شخصی بدون علت موجه و از روی عمد و غرض پس از مدتی نامزدی را به هم بزند مسئول جبران خسارات معنوی و مادی طرف مقابل میباشد

در واقع بر هم زدن نامزدی بدون علت موجه یک نوع سوء استفاده از حق میباشد
هر گاه بر اثر به هم خوردن نامزدی بدون علت موجه به حیثیت و آبروی نامزد دیگر یا به عواطف و احساسات او لطمه قابل توجهی وارد شود زیان دیده میتواند از نامزد مقصر شکایت کند و خسارت های مادی و معنوی را مطالبه کند که البته موفقیت در این دعاوی منوط به اثبات تقصیر نامزد و موجه نبودن دلیل بر هم خوردن نامزدی میباشد

لازم بذکر است هرگاه نامزدی بر اثر یک دلیل موجه برهم بخورد ، زیان دیده حق هیچ گونه شکایت

و در نهایت هر یک از طرفین میتوانند در دوران نامزدی از طرف مقابل تقاضای مراجعه به پزشک مورد اعتماد طرفین برای صحت سنجی بیماری های مختلف بکنند و در صورتی که طرف مقابل مراجعه به پزشک را قبول نکند یکی از علت های موجه برای برهم خوردن نامزدی میباشد

و در پایان امیدواریم که همه افراد جامعه با آگاهی از حقوق شان زندگی پر از آرامش و خالی تنش را تجربه کنند

نویسنده: علی مدالی

منابع

قانون مدنی ایران . مواد 1034 الی 1040

قانون مدنی سویییس . مواد 90 الی 95

اصل 171 قانون اساسی

قانون مسئولیت مدنی

کتاب مختصر حقوق خانواده دکتر سید حسین صفایی و دکتر اسدالله امامی

نکته : در صورتی که هدیه مصرف شدنی باشد و تلف شده باشد حق مطالبه قیمت آن وجود ندارد

دلیل استرداد هدایا هم این است که درست است که می گوئیم شخص مالک هدیه است ولی با برهم خوردن وصلت ، علت هدیه دادن از بین میرود و شخص دیگر مالک آن نیست و بجاست که هدیه به دهنده آن بازگردد

سوال : آیا مواردی هم وجود دارد که شخص از پرداخت قیمت هدیه در صورت تلف شدن آن معاف شود ؟

بله در 2 صورت

۱. هدیه به صورت قهری و بدون تقصیر هدیه گیرنده تلف شود . به عنوان مثال ساعت هدیه در منزل. بوده ، زلزله آمده و بر اثر تخریب قسمتی از دیوار ، ساعت تلف شده است . در واقع حوادث طبیعی مثل طوفان و سیل که اراده انسان هیچ دخالتی در آن ندارد

در این صورت هدیه دهنده حق مطالبه قیمت ساعت را ندارد

۲. در صورتی که به هم خوردن نامزدی ناشی از فوت یکی از نامزد ها باشد.

در این صورت اگر عین هدایا موجود باشد مسترد میشود، در غیر این صورت نمیتوان از ورثه متوفی مطالبه قیمت هدایا را کرد

بنابراین نتیجه میگیریم فقط در صورتی میتوان قیمت هدایا را مطالبه کرد که از روی عمد و قصد و تقصیر هدیه گیرنده ، مال تلف شده باشد

سوال : هر گاه یکی از نامزد ها عکس خود را به نامزد دیگر بدهد پس از برهم خوردن نامزدی میتوان از راه قانونی آن را مطالبه کرد یا نه ؟

بله در هر صورت عکس هم نوعی هدیه محسوب میشود و مانند مقررات فوق الذکر میتوان عمل کرد یعنی اگر عین عکس باقی مانده باشد بازگردانده میشود ولی اگر با تقصیر تلف شده باشد در صورتی که عکس ارزش مالی داشته باشد عرفا ، میتوان مطالبه قیمت عکس را نیز کرد

رویای شفاف

اصطلاح رویای شفاف توسط نویسنده و روانپزشک هلندی فردریک ون ایدن در مقاله خود در سال 1913 با عنوان مطالعه رویاها ابداع شد، اگرچه توصیفات رؤیاپردازانی که از خواب دیدن خود آگاه بودند، پیش از این مقاله بود. ون ایدن بین 20 ژانویه 1898 و 26 دسامبر 1912 رویاهای خود را مطالعه کرد و رویاهایی را که از نظر او مهم ترین آنها را در یک دفتر خاطرات رویایی ثبت کرد. 352 مورد از این رویاها به عنوان شفاف طبقه بندی می شوند
ون ایدن بر اساس داده‌هایی که جمع‌آوری کرده بود، نام‌هایی را برای هفت نوع خواب مختلف ایجاد کرد

رویا‌های اولیه

رویا‌های بیمارگونه

رویا‌های معمولی

رویا‌های واضح

رویا‌های شیطانی

احساسات عمومی رویاها

رویا‌های شفاف

او گفت نوع هفتم، رؤیای شفاف، جالب ترین و شایسته ترین مشاهده و مطالعه است
روی شفاف (lucid dream) نوعی از خواب است که در آن شخص از اینکه رویا می بیند آگاهی دارد اکثر افرادی که خواب می بینند وقتی متوجه می‌شوند که دارند خواب می‌بینند سعی می کنند از خواب بیدار شوند اما بعضی از افراد مهارت ماندن در رویای شفاف یا لوسید دریم را در خودشان پرورش می دهند و از این راه می توانند کنترل خوابشان را به دست بگیرند در خواب تصمیم گیری کنند و بدون بیدار شدن روی اتفاق‌های خواب اثر بگذارند به محض اینکه متوجه

شوید خواب می بینید بعد از آن در حال دیدن رویای شفاف هستید و تقریباً همه چیز را می توانید کنترل کنید بپرید توی آتش بدون اینکه بسوزید یا بروید شهر بازی و خوش بگذرانید چهره های برجسته از دوران باستان تا مدرن شیفته رویاهای شفاف و به دنبال راه‌هایی برای درک بهتر از علل و هدف آنها بودند بسیاری از نظریه های مختلف در نتیجه تحقیقات علمی در مورد این موضوع پدید آمده اند و حتی در فرهنگ عامه نشان داده شده‌اند پیشرفت‌های بیشتر در تحقیقات روانشناختی به راه‌های اشاره کردند که در آن ها می توان از این شکل از رویا به عنوان نوعی خواب درمانی استفاده کرد
اما نکته‌ای که حائز اهمیت است این می باشد که رویای شفاف برای افرادی که خوابگردی می کنند بسیار خطرناک است و اما چرا؟



نکته 2: قبل از یادداشت و یا ضبط صدای خود ابتدا خوب به خواب و رویای خود فکر کنید تا تمام یا بخشی قابل قبولی از جزئیات خواب خود را به خاطر بیاورید

۲ روش توتوم: این روش از روشهای سنتی وارد روش نوین و علمی شده است. در روش استفاده از 2 توتوم شما باید جسمی کوچک در دنیای واقعی انتخاب کنید هر جسمی که کوچک باشد می تواند همراه شما باشد و در دست شما جای بگیرد مثل : جاسوئیچی ، کتاب ، انگشتر یا تلفن همراه شما . با توتوم باید realitycheck یا چک کردن واقعیت را انجام بدهید و به طور کلی کمک فراوانی به دستیابی به رویای شفاف می کند کمک دیگری که توتوم می کند تشخیص واقعیت از خواب است و کمک دیگر برای رویابین های حرفه ای است که می تواند از وضعیت های بد یا لوپ یادآوری اینکه شما در و یا قرار دارید، شما را از به هم ریختگی و کلافگی خواب خلاص میکند

چگونه reality check کنیم

با کمک توتوم انتخاب شده توسط شما این کار صورت میگیرد. اما چگونه ؟

به عنوان مثال توتوم انتخاب شده شما کتاب است و بعد از چند خطی مطالعه آن از خودتان می پرسید که آیا من خواب هستم یا بیدار هستم ؟ ، به محیط اطراف نگاه می کنید و دوباره به توتوم خود نگاه می کنید .اگر بیدار باشید کتاب را حالت عادی می بینید و به خود پاسخ می دهید که من خواب هستم .اما اگر خواب باشید توتوم شما به صورت رویایی است. یعنی چه ؟ کلمات کتاب ممکن است حرکت کند . رویایی شدن هر توتوم متفاوت است

اما این کار چه فایده ای دارد؟

انجام می دهید در واقع به مغز خود تمرین می دهید این کار باید در روز reality check شما زمانی که بین 10 تا 50 بار انجام شود.بعد از مدتی که مغز شما این تمرین را انجام می دهد یک شب در خواب از خودتان می پرسید آیا من خواب هستم یا بیدار چون این تمرین ملکه ذهن شما شده و مرتباً در حالت بیداری سوال پرسیده شده و در خواب تکرار می شود .لازم به اتفاق خارق العاده در خواب نیست که شما بفهمید رویا می بینید به محض پرسش این سوال در خواب می فهمید که خواب

بیداری کاذب یا لوپ

به حالتی گفته می شود که شخص در خواب خود خواب می بیند به عنوان مثال شما در خواب کابوس می بینید و بعد از بیدار شدن می گوید خدا را شکر که کابوس دیدم و در ادامه خواهید فهمید باز هم خواب بود و از خواب بیدار نشده اید و همچنان کابوس می بینید این حالت می تواند ادامه دار باشد بارها و بارها

جسم طلایی

می شود و بعد وارد مرحله شش گانه خواب می شوید و مغز rem خواب بازه ای 90 دقیقه مغز وارد حالت سعی بر بیدار کردن بدن دارد ولی چون بدن فلج است مغز دوباره به خواب می رود این حالت در هر 90 دقیقه تکرار می شود جسم طلایی در لبه ی 90 دقیقه اتفاق می افتد می خواهد شما را بیدار کند ولی شما تمایل به خواب دارید با استفاده از جسم طلایی می توانید رویای خود را ادامه دهید در حالت پیشرفته تر وقتی شما به خواب عمیق تری فرا خواهید رفت رویا را از دست می دهید ولی جسم طلایی رویا مانع از این کار می شود.از لحاظ علمی این base با عوض کردن حالت و حقه از طرف مغز است .جلب توجه کردن مغز، مثلاً شما جسم طلایی می بینید که تمام حواس شما را به خود جلب می کند و به سمت آن می روید و به آن دست می زنید و بلافاصله وارد رویای جدید می شوید جسم طلایی نوع های مختلفی دارد به عنوان مثال می تواند یک طوفان باشد یا می تواند تعقیب کردن شما توسط حیوان بزرگ یا فردی باشد که بلافاصله بعد از گرفتن شما توسط شخص یا حیوان وارد رویایی جدید می شوید

و اما راه های دستیابی به رویای شفاف

۱ قدم اول که یکی از مهم ترین قدم ها برای به دست آوردن رویای شفاف می باشد یادداشت کردن 1 خواب و رویا هنگام بیداری از خواب است و نکته مهم این است که باید جزئیات خواب و رویا با دقت نوشته شود این روش به منظم کردن تعبیر خواب کمک می کند

نکته : اگر خیلی اهل نوشتن و یادداشت کردن نیستید می توانید بعد از بیدار شدن صدای خود را ضبط کنید

برای افرادی که از کابوس دیدن رنج می‌برند بسیار مفید است. این کار اولین بار توسط میلان کولک روانشناس استرالیایی انجام شد و به نتایج جالبی دست پیدا کرد علاوه بر درمان کابوس توانست افسردگی را تا میزان قابل قبولی کاهش دهد

نویسنده : شادی شگری

منابع

- 1 Kahan T.; LaBerge S. (۱۹۹۴). "Lucid dreaming as metacognition: implications for cognitive science". *Consciousness and Cognition*. ۳ (۲): ۲۴۶-۶۴. doi:۱۰.۱۰۰۶/ccog.۱۹۹۴.۱۰۱۴. S2CID ۵۴۳۳۲۶۲۲
- 2 ^ Adrienne Mayor (۲۰۰۵). *Fossil Legends Of The First Americans*. Princeton University Press. p. ۴۰۲. ISBN ۹۷۸-۰-۶۹۱-۱۱۳۴۵-۶. Retrieved ۲۹ April ۲۰۱۳. The term "lucid dreaming" to describe the technique of controlling dreams and following them to a desired conclusion was coined by the ۱۹th-century Dutch psychiatrist Frederik van Eeden.
- 3 ^ Lewis Spence; Nandor Fodor (۱۹۸۵). *Encyclopedia of occultism & parapsychology*. ۲. Gale Research Co. p. ۶۱۷. ISBN ۹۷۸-۰-۸۱۰۳-۰۱۹۶-۲. Archived from the original on ۲۰ March ۲۰۲۱. Retrieved ۲۹ April ۲۰۱۳. Dr. Van Eeden was an author and physician who sat with the English medium Mrs. R. Thompson and was also ... (۴۳۱) in which he used the term "lucid dream" to indicate those conditions in which the dreamer is aware that they are dreaming.
- 4 ^ a b c d Eeden, Frederik. "A Study of Dreams". *lucidity.com*. Archived from the original on ۲۰۱۹-۱۰-۰۸. Retrieved ۲۰۱۸-۰۴-۲۳.
- 5 ^ Tse-fu Kuan (۲۰۰۸), *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources* (Routledge Critical Studies in Buddhism)
- 6 آتش درون و سفر به دیگر سو نوشته ی کارلوس کاستاندا
- 7 هنر خواب بینی نوشته ی فلوریندا

هستید و وارد یک رویا شده اید و کنترل خواب خود را به دست می‌گیرید. توتوم هر شخص متفاوت است و وارد شدن به رویای شفاف هر شخصی متفاوت است. باید در نظر بگیرید که در حالت واقعی از آن جسم چه حسی می‌گیرید مسلماً شما از یک کتاب و ساعت حس خاصی نمی‌گیرید ولی در رویای شفاف از توتوم الهام و حس خاصی دریافت می‌کنید بنابراین وارد شدن به یک رویا و تجربه کردن اولیه رویای شفاف به تمرین شما باتوتوم خود، و حسی که از آن می‌گیرید، دارد.

مثال شخصی توتوم ها: مثلاً شخصی بعد از حس کردن توتوم خود در رویا صدای مهیب میشنود و یا احساس سرمای شدید می‌کند در مثال های دیگر مثلاً شخصی حس سبکی و پرواز می‌کند تمامی این حس ها فقط و فقط به سبک زندگی و توتوم شما بستگی دارد و حسی که از آن توتوم می‌گیرید

۳ روش تلقین : هنگامی که در تخت و آماده به خواب هستید بارها و بارها جمله (تصویر بعدی که. میبینم یک رویاست) را تکرار کنید تا به خواب بروید. این روش کمک چندانی به دیدن یک رویای شفاف میکند

۴ روش برهم زدن چرخه خواب

این روش برای کسانی است که تمامی روشهای دستیابی به رویای شفاف را امتحان کردند و جوابی نگرفته‌اند در این روش شما با تنظیم کردن آلارم ساعت خود چندین بار از خواب عمیق بیدار می‌شوید و دوباره به تخت خواب باز می‌گردید هدف از این کار بیدار کردن کامل مغز و دوباره به خواب رفتن آن در چند نوبت است تا توانایی رویا بینی در شما افزایش پیدا کند

روای شفا چه تاثیری بر روی مغز دارد؟

شما را افزایش دهد ولی هنوز اثبات نشده چون دانایی و اطلاعات ما IQ نوعی توانایی مغزی است و میتواند از رویای شفاف در واقع بسیار ناچیز و کم است
ایا رویای شفاف در درمان هم استفاده میشود؟

سودا می شوند و از خود خلط سرد و خشک بجای میگذارند، استفاده شود. در رژیم غذایی سودا مزاج ها نباید از سبزی جاتی همچون گشنیز، کلم، تره، سماق و از میوه هایی همچون تمشک، غوره خشک، خرمالوی کال، هندوانه نارس، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بانگ، تمر هندی، زال زالک، زغال اخته، سنجد، غوره، گریپفروت، ایمو عمانی، نارنج و از لبنیات ها، قراقروط، کشک و از حبوبات، ارزن، باقال خشک، جو، برنج، ذرت، عدس و ماش از ادویه ها سماق، قهوه و از آجیل ها بلوط خوراک، شاه بلوط، شاهدانه و از فرآورده ها سرکه و گوشت گاو و گوساله فریز شده، گوشت ماهی سرخ شده، غذای شب مانده، گوشت قورمه، گوشت نیمپخته نگه داشته شده، سوسی ها و کالباس ها و کنسروها مانند لویا، بادمجان، آش دوغ، آش سماق و ماست ترش و چای، نوشابه های گاز دار، آبجو؛ رب گوجه فرنگی، رب انار نباید در رژیم غذایی استفاده شوند

خوردن غذای گرم و تر و ملین برای رفع سوءمزاج سودا بسیار تاثیرگذار است؛ مانند: سوپ، گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک و گوشت سار. در صورت مصرف برنج، حتما از شوید و زیرهی سیاه استفاده شود. سبزیجات گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، انواع کلم، ساقهی کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران زیره، تخم شربتی و سایر ملینهای مالیم از جمله ی خوراکی های مفید برای افراد سوداوی مزاج است

مزاج در لغت Temperament به معنی در هم آمیختن است و یکی از مبانی مهم طب سنتی محسوب میشود. جالینوس دو دهه قبل از میلاد مدل مزاجی را پایه گذاری کرد که بر اساس این نظریه، اشخاص در چهار گروه قرار میگیرند. این طبقه بندی مزاجی شامل: دم (گرم و مرطوب)، صفرا (گرم و خشک)، سودا (سرد و خشک) و بغلم (سرد و مرطوب) است. سودا یک ماده سیاه رنگ است که در انسان های متعادل 1 % در عروق وجود دارد در طب سنتی ایرانی اصلی ترین علت بروز وسواس در افراد، غلبه مزاج سودا (سرد و خشک) است و تغذیه غیر اصولی سرد مزاج، عدم فعالیت بدنی مناسب، خواب نامنظم، فصل پاییز از جمله مواردی هست که موجب افزایش سودا می شود. سودا، از جنس خاک و سرد و خشک است. سودا رسوب خون است و در طحال تولید میشود و طحال را فعال میکند. مزاج سودا مزاجی است که در صورت افزایش آن شخص مبتال به عوارض غلبه سودا می شود از جمله آن ها می توان به مالیخولیا، خشکی پوست، حواس پرتی، کم خوابی، وسواس و... اشاره کرد

در اینجا که موضوع بحث ما وسواس است باید بدانیم که یکی از علل اصلی بروز اختلال اضطرابی وسواس و انواع آن غلبه مزاج مرکب سودا است که غلبه سودا هم به علت سبک زندگی ناسالم به وجود می آید. پس میتوانیم این نتیجه را بگیریم که سبک زندگی ناسالم ما باعث ایجاد اختلال مزاجی می شود و در صورت بروز غلبه سودا اختلال اضطرابی وسواس به وجود می آید و این شروعی بر این است که با هر عمل تحریک کننده مزاجی، روحی و روانی این اختلال گسترش بیشتری پیدا کند و عمیق تر می شود

پیشگیری و بهبود وسواس از منظر طب سنتی ایرانی

از نظر حکمای طب سنتی بهترین رژیم غذایی مناسب برای مزاج سودا بدین ترتیب است که برای این نوع مزاج ها نباید از غذاهایی که پس از هضم و جذب در بدن انسان موجب بروز



منابع

1. Wells A. Meta cognitive Therapy for Anxiety and Depression . New York : Guilford Press, 2009.
2. 88. Andooz.z.(Efficacy of the wells model of meta cognitive therapy in treatment of one case with obsessive compulsive disorder). Andishe va raftar .2004;12(1):56-66. Persian.
3. Jenilk, M. New development in the treatment of obsessive compulsive disorder. Journal of clinical psychiatry, (1998), vol. 55 (10,supple), pp:1-5
4. Pirutinsky S, Siev J, Rosmarin DH. Scrupulosity and Implicit and Explicit Beliefs about God. J Obsessive-Compulsive and Related Disorders 2015; 6: 33-8
5. Ibn Sina (Avicenna) H. Canon of Medicine. Beirut-Lebanon. Alalami Library;2005.[In Arabic]
6. Azam Khan M. Exir-e-Azam. 1ed. Tehran: Almaee; 2014. [in persian]

پیشگیری و بهبود وسواس در روانشناسی

مطالعات درمانی روانشناسی در مورد این اختلال، به طور کلی در سه زمینه دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی و ترکیب درمان های شناختی - رفتاری با دارو درمانی بوده است که در درمان های بدون دارو، درمان های مختلفی از جمله غرقه سازی؛ مواجهه و یا پیشگیری از پاسخ؛ حساسیت زدایی منظم؛ الگوسازی مشارکتی یا فعال ایجاد وقفه در فکر یا " ایست فکری" به کار برده شده است. درمانهای رفتاری که عمدتاً غرقه سازی و مواجهه و پیشگیری از پاسخ هستند، گونه ای از واقعیت تحت شرایط کنترل شده درمانی محسوب می شوند

فرض بر این است که ای ن فرایند درمانی به بیمار اجازه می دهد که بفهمد حادثه ترسناک و اضطراب انگیز، عملاً اتفاق نخواهد افتاد و اجتناب ضرورتی ندارد. رویکرد فراشناختی بدین عقیده است که افرادی که در بند آشفتگی هیجانی دچار میشوند؛ پاسخ دهی فراشناخت های آن ها در مقابل تجربیات دورنی، به نمونه ای منتهی می شود که موجب استمرار هیجان منفی و تحکیم باور های منفی در آنها می شود. این نمونه سندرم شناختی - توجهی (CAS) خوانده شده است که عبارت است از نشخوار فکری، نگرانی، نگرش ثبت شده و راهبردهای خود ساماندهی یا رفتارهای متقابل ناسازگارانه می باشد

در مجموع قاعده ی درمان اختلال وسواس بر اصل مدل فراشناختی شامل

تعویض طیف باورهاب فراشناختی مربوط به آمیختگی

تعویض باور های بی اثر راجع به قانونمندی ها

تصحیح و توسعه روش به کارگیری آماج های درونی نامناسبی که مالک سنجش ها و ارشاد رفتار قرار میگیرند

ایجاد روشهای جایگزین شایسته برای راهنمایی رفتار و تکثیر مهارت های هوشیاری فراگیر

نویسنده: محمد محسن عزیزی

