

سازمان خدمات دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجوییوزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره

# پیام منشاور

نشر به مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران / شماره ۱۱۸ / سال دوازدهم / خرداد ماه ۱۳۹۱

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات □ قاطعیت چیست؟ □ حقایق درباره خواب و رویا
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج □ موضوع: ایجاد انگیزه و آرمی سازی

## به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات "Tobacco industry interference"

روز جهانی دخانیات هر سال در ۳۱ می، مصادف با ۱۱/۱۰ خرداد برگزار می‌شود. روزی که همه سازمان‌ها و نهادها جهت مبارزه با دخانیات برنامه‌های ویژه‌ای تدارک می‌بینند.

مصرف دخانیات یکی از علل قابل پیشگیری در مرگ و میرهاست. مصرف همه‌گیر جهانی دخانیات هر سال به طور تقریبی جان ۶ میلیون انسان را می‌گیرد و در این میان بیش از ۶۰۰/۰۰۰ نفر، افرادی هستند که در معرض استنشاق دود دست دوم می‌باشند. چنانچه این وضعیت ادامه پیدا کند، احتمالاً رقم مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار تا سال ۲۰۳۰ به ۸ میلیون نفر در سال می‌رسد که حدود ۸۰٪ این رقم به کشورهای فقیر و متوسط تعلق دارد. صنعت دخانیات به لحاظ تاریخی، با استفاده از روش‌هایی همواره سعی داشته است که بر روی سیاست‌های کنترل دخانیات تاثیر بگذارد. این صنعت با استفاده از قدرت اقتصادی خود برای بی‌اعتبارسازی پژوهش‌های علمی و سیاست‌های کنترل دخانیات از رسانه‌ها و سایر امکانات بهره گرفته است. در روز جهانی بدون دخانیات و در طول سال جاری، سازمان جهانی بهداشت، از همه کشورها می‌خواهد مبارزه علیه «مداخلات صنعت دخانیات» را رأس برنامه‌ریزی‌های ضد دخانیات خود قرار دهند.



## قاطعیت چیست؟

را از خود بهتر و بالاتر می‌دانند. احساس آنان این است که فرد ارزشمندی نیستند و معمولاً احساس خجالت و شرم دارند. آنان هیچ وقت نمی‌توانند خواسته‌های خود را بیان کنند و یا به دیگران «نه» بگویند. به همین دلیل همیشه از سوی دیگران مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند و به راحتی حق‌شان پایمال شده و یا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. به دلیل اعتماد به نفس پایین از بیان خواسته‌ها و احساسات خود خجالت می‌کشند و به دلیل ترس از واکنش منفی دیگران نسبت به خود، احساسات منفی نظیر خشم، رنجش و ناراحتی را به درون می‌ریزند. به همین دلیل معمولاً از سردرد، کمردرد، ناراحتی معده و مشکلات دیگر رنج می‌برند.

افراد غیر قاطع و منفعل معمولاً خیلی مطیع و حرف شنو هستند، از خود هیچ نظر و عقیده‌ای ندارند؛ سعی می‌کنند به هر قیمتی دیگران را از خود راضی نگه دارند، حتی اگر به ضررشان باشد و از ترس این که مبدا دیگران آزرده شوند معمولاً ساکت هستند. آنها معمولاً خیلی آرام صحبت می‌کنند، تن صدایشان پایین است و بدون دلیل از دیگران عذرخواهی می‌کنند؛ به راحتی به دیگران اجازه می‌دهند تا صحبت‌شان را قطع نمایند، معمولاً حالت سر به زیری دارند. کمتر با دیگران تماس چشمی برقرار می‌کنند و هر کسی در برخورد با آنها متوجه می‌شود که آنها خود را دست کم می‌گیرند و برای خود ارزشی قائل نیستند.

### سبک رفتاری مهاجم یا پرخاشگر

افرادی که سبک رفتاری آنان پرخاشگرانه است، درست در نقطه مقابل افراد غیر قاطع قرار دارند. آنها کسانی هستند که خیلی خود را قبول دارند و به اصطلاح از خود متشکر هستند. خود را از دیگران برتر و بالاتر می‌دانند و همیشه حق را به خودشان می‌دهند و نسبت به دیگران طلبکارانه برخورد می‌کنند. به نظر و عقیده

قاطعیت یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که یادگیری آن برای هر فرد لازم و ضروری است. قاطعیت با پرخاشگری و انفعال متفاوت است. فرد پرخاشگر با زیر پا نهادن حقوق دیگران به حقوق خود می‌رسد و فرد منفعل و غیر قاطع معمولاً حقتش ضایع می‌شود و خواسته‌هایش نادیده گرفته می‌شود. اما قاطعیت چیزی بین این دو است. فرد قاطع کسی است که می‌تواند حرفش را بزند، احساسات خود را بیان کند و به حقوق خود برسد بدون این که به حقوق کسی تجاوز کند.

### هدف از یادگیری مهارت قاطعیت

به کمک مهارت قاطعیت می‌توانید: احساسات مثبت (مانند: عشق، علاقه و شادی) و احساسات منفی (مانند: خشم، نفرت، غم و ناراحتی) را ابراز نمایید. درخواست خود را مطرح کنید، به درخواست‌های نابجای دیگران «نه» بگویید. بر حقوق خود پافشاری نمائید و بدون صدمه زدن به حقوق کسی به حقوق خود برسید. مکالمه‌ای را شروع کرده و بدون قطع شدن آن را به پایان برسانید، در کل ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار کنید و احساسات مثل سایرین شهروند درجه یک ساکن کره زمین هستید و از حقوق انسانی برخوردارید.

انسان‌ها در ارتباط با یکدیگر به شیوه‌های مختلفی رفتار می‌کنند:

۱. سبک رفتاری منفعل یا غیر قاطع
۲. سبک رفتاری مهاجم یا پرخاشگر
۳. سبک رفتاری قاطع

### سبک رفتاری منفعل یا غیر قاطع

افراد غیر قاطع طرز فکر خاصی دارند. آنان خود را از دیگران کمتر دانسته و دیگران

- اضطراب و نگرانی از این که حقوق شما توسط دیگران ضایع شود؛
- خشونت و پرخاشگری ناشی از انباشته شدن رنجش‌ها؛
- بیماری‌های جسمانی مانند: سردرد و فشار خون بالا به دلیل فرو خوردن آزرده‌گی و رنجش‌ها؛
- انزوا؛
- قاطع نبودن در روابط بین فردی و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن سبب می‌شود که نسبت به دیگران احساس تنفر نمایید و به تدریج از آنها فاصله بگیرید و منزوی شوید.

## چرا قاطع نیستید؟

دلایل زیادی برای قاطع نبودن وجود دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

### عوامل فرهنگی

در برخی از فرهنگ‌ها ممکن است قاطع نبودن، کوتاه آمدن و تسلیم شدن در برابر دیگران به عنوان فروتنی و گذشت تعریف شود و یک فضیلت به حساب آید.

### یادگیری

افراد از سبک رفتاری والدین، برادر و خواهرها، همسالان، معلمین، افراد آشنا و فامیل، هنرپیشه‌های سینمایی و قهرمان‌های داستان‌ها الگو برداری می‌کنند، بنابراین قاطع نبودن می‌تواند یک رفتار یاد گرفته شده باشد.

### شخصیت

شخصیت تحت تاثیر وراثت، تجارب و یادگیری شکل می‌گیرد. برخی از ویژگی‌های شخصیتی نظیر تأییدطلبی، احساس حقارت و بی‌ارزشی، ترس از ابراز وجود، تمایل به ارائه تصویری خوب از خود به دیگران و احساس برتری می‌تواند در این که فرد سبک رفتاری غیر قاطع یا پرخاشگرانه در پیش گیرد نقش داشته باشد.

### انواع رفتارهای قاطعانه

رفتارهای قاطعانه به چند دسته تقسیم می‌شود:

۱. بیان قاطعانه؛
۲. درخواست قاطعانه؛
۳. رد قاطعانه؛
۴. شروع، ادامه و پایان بخشیدن به گفتگو.

## ۱. بیان قاطعانه

به کمک آن می‌توانید احساسات مثبت، منفی، عقاید، خواسته‌ها و انتظارات خود را بیان کنید. به مثال‌های زیر توجه نمائید:

- ۱- بیان خواسته‌ها
  - خواسته من این است که چراغ ساعت ۲۱ شب خاموش شود.
  - خواسته من این است که بدون اجازه به وسایلم دست نزنم
- ۲- بیان انتظارات
  - انتظار دارم وقتی صحبت می‌کنم به حرفم گوش دهی.
  - انتظار دارم که برنامه نظافت اتاق را رعایت کنی.
- ۳- بیان عقاید
  - اعتقاد من این است که جواب بدی را نباید با بدی داد
  - من اعتقاد دارم با هر دست بدهی با همان دست می‌گیری
- ۴- بیان احساسات
 

بیان احساسات شامل احساسات مثبت (مانند: عشق، شادی و علاقه) و احساسات منفی (مانند: غم، دلخوری و خشم) می‌باشد. به مثال‌های زیر توجه نمائید:

  - از بودن در کنارت لذت می‌برم
  - احساس کسالت می‌کنم
  - خیلی پُکر هستم

## ۲. درخواست قاطعانه

با این رفتار قاطعانه می‌توانید از فردی دیگر درخواست کنید کاری برایتان انجام دهد و یا حتی درخواست کنید رفتارش را تغییر دهد. درخواست قاطعانه یکی از توانایی‌های مهم انسان قاطع است، به چند مثال توجه نمائید.

- لطفاً درب را ببندید.

دیگران اهمیتی نمی‌دهند، دیگران را به حساب نمی‌آورند و آنها را مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌دهند. خیلی راحت به خود اجازه می‌دهند که حق دیگران را پایمال نمایند، آنها می‌خواهند به هر قیمت ممکن برنده باشند و دیگران بازنده. افراد با سبک رفتاری پرخاشگرانه معمولاً به صحبت دیگران گوش نمی‌دهند و به راحتی صحبت دیگران را قطع می‌کنند. نگاه آنها خیره و گستاخانه است و به چشم‌های دیگران زل می‌زنند و با صدای بلند صحبت می‌کنند. فریاد می‌کشند و حالت تکبر و بزرگ منشی در چهره آنان نمایان است. در ارتباط بیش از اندازه به دیگران نزدیک می‌شوند و از انگشت سبابه برای اشاره و تهدید استفاده می‌کنند.

## سبک رفتاری قاطعانه

فرد قاطع فردی است که هم برای خود و هم برای دیگران اهمیت قائل است. فرد قاطع عزت نفس سالم دارد، او نه خود را دست‌کم و نه دست بالا می‌گیرد و در پی این است که هم به خواسته‌های خود برسد و هم در صورت امکان خواسته‌های دیگران را برآورده کند. او بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران به اهداف و خواسته‌های خود جامه عمل می‌پوشاند. فرد قاطع شفاف صحبت می‌کند، شنونده خوبی است و صحبت دیگران را قطع نمی‌کند، با دیگران محترمانه حرف می‌زند لحن صدایش مناسب و رسا است، صاف می‌ایستد، شانه‌هایش استوار است، فاصله مناسبی را با طرف مقابل حفظ می‌کند، هنگام صحبت به چشم‌های طرف مقابل نگاه می‌کند، چهره‌ای آرام و پر از اعتماد به نفس دارد و احساسات منفی خود را با کلمات مناسبی بیان می‌کند.

اکنون از خودتان بپرسید:

- آیا می‌توانید به راحتی در جمع صحبت کنید و نظر و عقیده‌تان را بیان نمائید؟
  - آیا می‌توانید به دیگران «نه» بگوئید؟
  - آیا وقتی به کمک نیاز دارید، آن را درخواست می‌کنید؟
  - آیا می‌توانید احساسات مثبت و منفی خود را بیان کنید؟
  - آیا خودتان را قبول دارید و برای خود احترام قائل هستید؟
  - آیا به خودتان حق می‌دهید که اشتباه کنید؟
  - آیا می‌توانید صحبتی را شروع و تمام کنید، بدون این که کسی حرف شما را قطع کند؟
  - آیا خودتان را با دیگران برابر می‌دانید؟
  - آیا پیشنهادات و انتقادات دیگران را به راحتی می‌پذیرید؟
  - آیا به افرادی که با آنان صحبت می‌کنید، نگاه می‌کنید؟
  - آیا می‌توانید خشم خودتان را بیان نمائید؟
- هرچه بیشتر به سوالات بالا پاسخ «خیر» بدهید، نشان دهنده این است که قاطعیت در شما ضعیف است و شما فردی قاطع نیستید. قاطع نبودن می‌تواند مشکلات زیادی را برایتان ایجاد نماید. برخی از آنها در زیر ارائه شده است:
- احساس رنجش از دیگران به خاطر بی‌توجهی به خواسته‌ها و احساساتتان؛
  - احساس ناکامی ناشی از نرسیدن به هدف؛



- اجازه می‌دهی حرفم را تمام کنم؟
- ممکنه این شماره تلفن را برابم بگیری
- در صورت امکان جزوه کلاسی را برای چند روز به من امانت بده

### ۳. رد قاطعانه

یکی از رفتارهای قاطعانه رد درخواست‌های نابه‌جای دیگران است طبیعی است که در زندگی اجتماعی به مواردی برخورد کنید و بخواهید به درخواست دیگران «نه» بگوئید. توانایی «نه» گفتن به دیگران یکی از رفتارهای قاطعانه است که برای مقابله با افراد ناسالم از نظر اخلاقی و اجتماعی و یا مقابله با شرایط پرخطر کاربرد دارد. بنابراین ممکن است شما به دلایل زیادی بخواهید به دیگران «نه» بگوئید. برخی از این موارد در زیر ارائه شده است:

- ممکن است انجام درخواست دیگران برای شما خطرناک باشد
- به سلامتی شما لطمه بزند
- آبرو و حیثیت اجتماعی شما را به مخاطره اندازد
- قلباً نخواهید آن درخواست را انجام دهید
- و یا وقت انجام دادن آن را نداشته باشید

گرچه «نه» گفتن به درخواست دیگران حق مسلم هر انسانی است اما گاهی اوقات ممکن است در شرایطی مانند: «زندگی مشترک»، «زندگی با هم‌اتاقی»، «یک شریک»، «یک دوست چند ساله»، «پو یا کسی که به گردن ما حق دارد»، قرار گیریم که «نه» گفتن برای ما دشوار باشد. از طرفی موافقت با درخواست هم، ممکن است عواقب ناخوشایندی برایمان به بار آورد. در چنین شرایطی می‌توان از شیوه‌های دیگری برای «رد قاطعانه» استفاده کرد.

#### ● رد قاطعانه همراه با عذرخواهی

ممکن است با یک دوست صمیمی، خویشاوند یا هم‌اتاقی روبه‌رو باشید و مایل نباشید طرف مقابل از شما برنجد. از طرفی نمی‌خواهید به درخواست او هم پاسخ مثبت بدهید. در اینجا می‌توانید از رد قاطعانه توأم با عذرخواهی استفاده کنید. به مثال توجه کنید:

- خیلی عذر می‌خواهم من سردرد شدیدی دارم و نمی‌توانم با تو به خرید بیایم.
- متأسفم، خیلی سرم شلوع است، نمی‌توانم در این مهمانی شرکت کنم.

#### ● رد قاطعانه همراه با تشکر

با کمک این نوع قاطعیت می‌توانید بدون آزردن طرف مقابل درخواست او را رد کنید. به چند مثال توجه کنید:

- خیلی ممنون از این که به فکر من هستی، ولی من نمی‌توانم با تو به خرید بیایم، چون مهمان دارم
- از این که به من اهمیت دادی و دعوتم کردی ممنون هستم، ولی باید خودم را برای امتحان آماده کنم و نمی‌توانم به مهمانی بیایم

#### ● رد قاطعانه همراه با همدلی

به کمک این تکنیک ابتدا با طرف مقابل همدلی می‌کنید و به او نشان می‌دهید که احساسات او را می‌فهمید و درک می‌کنید. اما دلایل خود را بیان کرده و درخواست او را رد می‌کنید. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- می‌دانم خیلی دلت می‌خواهد که با هم باشیم ولی نوبت دکتر دارم و نمی‌توانم با تو بیایم.
- می‌دانم تنها خرید کردن برایت سخت است ولی من مهمان دارم و نمی‌توانم با تو بیایم.

### ۴. شروع، ادامه و پایان دادن به صحبت

یکی دیگر از رفتارهای قاطعانه این است که فرد بتواند صحبتی را شروع کند و بدون این که اجازه دهد کسی حرفش را قطع کند آن را به پایان برساند. معمولاً صحبت افراد با سبک رفتاری غیرقاطع توسط دیگران قطع می‌شود و افراد پرخاشگر معمولاً خود صحبت دیگران را به طور مکرر قطع می‌نمایند. به چند مثال توجه نمایید:

- دلم می‌خواهد حرفم تمام شود بدون این که کسی صحبتم را قطع کند
- ناراحت می‌شوم وقتی حرفم قطع می‌شود
- آزرده می‌شوم وقتی شما به جای من صحبتم را تمام می‌کنی



## حقایق درباره خواب و رویا

کد مقاله: ۹۱۰۳۲

**رویا** تجربه افکار، تصاویر یا احساساتی است که هنگام خواب (خصوصاً در خواب‌های همراه با حرکات سریع چشم) انجام می‌پذیرد. رویا ممکن است شامل اتفاقات عادی و روزمره و یا عجیب و غریب بشود. انسان‌ها به صورت تاریخی همواره اهمیت زیادی برای رویا قائل بوده به طرق مختلف به آن نگریسته‌اند. به عنوان مثال گروهی آن را پنجره‌ای به سمت مقدسات، گذشته، آینده و یا دنیای مردگان در نظر گرفته‌اند. برخی، جوابهای خلاقانه‌ای برای سوالات فکری یا عاطفی خویش در رویاها یافته‌اند و هنرمندان ایده‌های هنری نوینی از خواب اتخاذ کرده‌اند. معروف‌ترین نظریه روان‌شناسی در مورد رویا بر این عقیده است که امیال سرکوب شده‌ای که خودآگاه از آنها مطلع نیست عموماً به اشکال نمادین در خواب ظاهر می‌شوند. نظریه دیگری رویا را افشاگر ذهن ناخودآگاه می‌داند. بر این اساس خواب حوادث آینده را پیش‌بینی کرده و به نکاتی در شخصیت خواب‌بیننده که شخص از آنها غافل شده اشاره می‌کند. نظریه‌ای دیگر خواب را بر اساس بارهای الکتریکی‌ای که محرک بخش‌های مربوط به حافظه مغز هستند توضیح می‌دهد.

در اندیشه اسلامی رویا می‌تواند حاصل یک پیام باشد که گاهی این پیام از سمت جسم و حواس و ادراک جسمانی ما، گاهی از سوی روح و ادراک روحانی ما مخابره می‌شود.

#### آنچه محققان درباره رویاها کشف کرده‌اند:

رویاها می‌توانند جذاب، هیجان‌انگیز، ترسناک یا عجیب و مرموز باشند. محققان درباره ده حقیقتی که در مورد خواب و رویا وجود دارد به کشفیاتی نائل گشته‌اند که در اینجا به تشریح آنها می‌پردازیم:

#### ۱. همه خواب می‌بینند

همه ما! منجمله نوزادان دیدن رویا را تجربه می‌کنیم. حتی آن دسته از افرادی که خلاف این را ادعا می‌کنند. در حقیقت محققان دریافته‌اند که افراد به طور معمول هر شب چندین رویا می‌بینند که هر کدام از آنها بین ۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد. به طور میانگین همه افراد در طول عمر خود ۶ سال را به دیدن رویا سپری می‌کنند.

#### ۲. ما اکثر رویاهایمان را از یاد می‌بریم

پژوهشگری مدعی است که به طور تقریبی ۹۵ درصد رویاها به سرعت پس از بیداری فراموش می‌شوند. چرا به خاطر سپردن رویاها تا این حد دشوار است؟ بر اساس یک نظریه، تغییرات مغزی که در حین خواب رخ می‌دهند روند پردازش و ذخیره‌سازی اطلاعات را که در شکل‌گیری خاطره نقش اساسی دارد، تحت پوشش قرار نمی‌دهد. اسکن‌های مغزی که از افراد در خواب به عمل آمده‌اند، این طور نشان می‌دهند که نواحی قدامی (جلوبی) مغز که در شکل‌گیری خاطرات نقش کلیدی دارند، در مرحله، آرای، ام که همان مرحله خرداد رویاست، غیرفعال هستند.

#### ۳. همه رویاهای ما رنگی نیستند

تقریباً رویاهای ما رنگی هستند البته درصد کمی از رویاهای افراد سیاه و سفیداند. طی تحقیقی که بلافاصله پس از بیدار شدن افراد انجام گرفته از آنان خواسته شد از





# نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

در این شماره می خوانیم :

## انگیزه خود را نسبت به ازدواج بررسی کنید.

افراد، با انگیزه‌های مختلفی ازدواج می‌کنند. رسیدن به رشد معنوی، کامل شدن، کسب بلوغ و پختگی، ازدیاد نسل، ارضای نیاز جنسی، ارضای نیاز عاطفی و ... از جمله دلایل مهم ازدواج بسیاری از جوانان محسوب می‌شوند. اما جوانانی هم هستند که به دلایل دیگری دست به ازدواج می‌زنند؛ مانند ازدواج با فردی سرشناس به قصد معروف شدن، ازدواج با فردی ثروتمند صرفاً به دلیل رفاه و ثروت، شورش بر علیه والدین، مستقل شدن، درمان مشکلات روحی، روانی و غیره. دلایلی که افراد به سبب آن ازدواج می‌کنند، در شیوه زندگی و رفتار آنان با دیگری تأثیر می‌گذارد. بدیهی است اگر با ازدواج انتظارات فرد برآورده نشود، نارضایتی، ناخشنودی، خودانتقادگری و تنش‌های بین فردی اوج می‌گیرند و به بحران می‌انجامند؛ بنابراین لازم است هر فردی قبل از ازدواج، صادقانه به این سؤال پاسخ دهد که به راستی با چه انگیزه‌ای قصد ازدواج دارد؟

### تمرین

- ◀ دلایل شما برای ازدواج کدام است؟ دلایل منطقی را از دلایل غیر منطقی تفکیک کنید.
- ◀ در صورتی که انتظارات و خواسته‌های شما با ازدواج برآورده نشود، چه واکنشی خواهید داشت؟

## آرمانی‌سازی نکنید

به یاد داشته باشید که طرف مقابل شما یک انسان است و او نیز مثل شما نقاط ضعف و قوت دارد. آرمانی کردن و بت‌سازی، تنها تصویر تحریف شده‌ای از دیگری در اختیار شما می‌گذارد. تصویری که با واقعیت، فرسنگ‌ها فاصله دارد؛ بنابراین سعی کنید فرد مورد علاقه خود را در قالب مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت و منفی ببینید؛ با این تفاوت که شما از بین میلیون‌ها انسان تنها به این فرد عشق می‌ورزید و دقیقاً به همین دلیل است که این فرد برای شما پرنگ است.

آرمانی ساختن، یک دام است و جوانان را به انتخاب‌های اشتباه وامی‌دارد. چنین چیزی اغلب با بزرگ‌نمایی ویژگی‌های مثبت و کوچک‌نمایی یا نادیده گرفتن ویژگی‌های منفی طرف مقابل همراه است.

### تمرین

- ◀ به نظر شما چرا برخی جوانان از فرد مورد علاقه خود بت می‌سازند؟ این کار چه زیان‌هایی به بار می‌آورد؟

میان رنگ های یک جدول، رنگی را که در رویای خود دیده‌اند، انتخاب کنند، افراد اکثراً رنگ های ملایم را انتخاب کرده‌اند.

### ۴. رویاهای زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است

محققان درباره محتوای رویای زنان و مردان تفاوت‌هایی را یافته‌اند. بر اساس مطالعات انجام شده مردان بیشتر از زنان رویاهایی با مضمون خشونت می‌بینند. بر اساس یافته‌های محققان، رویاهای زنان اندکی از رویاهای مردان طولانی‌تر و دارای شخصیت‌های انسانی (پرسوناژ) بیشتری است.

### ۵. حیوانات نیز احتمالاً رویا می‌بینند

آیا تا به حال سگی را دیده‌اید که هنگام خواب دم تکان می‌دهد یا پاهایش حرکت می‌کنند؟ اگر چه بسیار دشوار است که به قطعیت بگوییم حیوانات هم واقعاً رویا می‌بینند، اما محققان بر این باورند که در واقع احتمال دیدن رویا در حیوانات وجود دارد. حیوانات نیز درست، مانند انسانها مراحل خواب را که متشکل از دو چرخه آرای. ام و ان آرای. ام است، پشت سر می‌گذارند.

### ۶. می‌توان رویا را کنترل کرد

یک رویای واضح و آشکار، رویایی است که حتی اگر هنوز فرد خواب باشد، نسبت به اینکه مشغول دیدن رویا است آگاه است. طی دیدن چنین رویایی فرد قادر است محتوای رویای خود را هدایت یا کنترل کند. تقریباً نیمی از همه انسان‌ها حداقل یک نمونه از چنین تجربه‌ای را به خاطر دارند و برخی حتی اغلب اوقات چنین رویاهایی می‌بینند.

### ۷. تجربه احساسات منفی در رویاها بیشتر از تجربه احساسات مثبت است

محققان بیشتر از چهار سال، به جمع‌آوری گزارش‌های مربوط به ۵۰/۰۰۰ رویا پرداخت. در طی دهه ۱۹۹۰ این گزارش‌ها توسط یکی از دانشجویان وی در دسترس همگان قرار داده شد. این گزارشات حاکی از این بودند که احساسات زیادی در رویاها تجربه می‌شوند. احساساتی از قبیل لذت، شادی و ترس. بیشترین احساسی که در رویاها تجربه شده بود اضطراب عنوان شد و به طور کل احساسات منفی بیشتر از احساسات مثبت تجربه شده بودند.

### ۸. افراد نابینا هم رویا می‌بینند

افرادی که بینایی خود را قبل از ۵ سالگی از دست داده‌اند، معمولاً در بزرگسالی رویاهای تصویری نمی‌بینند اما در هر حال آنها این تجربه را دارند. علیرغم عدم وجود توانایی دیداری، رویاهای این افراد به اندازه رویاهای افراد بینا پیچیده و آشکار هستند. رویاهای افراد نابینا در عوض ادراکات دیداری، شامل انواع دیگر ادراک از قبیل صوت، مزه، لمس و بو می‌شوند.

### ۹. افراد به هنگام دیدن رویا فلج هستند

ویژگی مرحله آرای. ام یا مرحله‌ای که دیدن رویا در آن رخ می‌دهد، فلج ماهیچه‌های ارادی بدن است. اما چرا؟ این پدیده با عنوان سستی آرای. ام شناخته می‌شود و در نتیجه از بروز عکس‌العمل‌های شدید فیزیکی که مربوط به احساسات ناشی از رویا هستند، به هنگام خواب جلوگیری می‌کند. اساساً چون نورون‌های حرکت دهنده تحریک نشده‌اند بدن حرکت نمی‌کند. در برخی موارد، این فلج به مدت ۱۰ دقیقه پس از وقوع حالت بیداری نیز ادامه پیدا می‌کند، که آن را فلج خواب می‌نامند. آیا تا به حال پس از یک رویای ترسناک با عدم توانایی حرکت دادن بدن خود مواجه شده‌اید؟ اگر چه این تجربه هراس آور است اما کارشناسان معتقدند که این رخداد کاملاً طبیعی است و باید فقط چند دقیقه به طول بیانجامد.

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

همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین‌پور

□ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده

□ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان

□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیوگرافی و چاپ: طرح‌ونقش □ تیراژ: ۱۰۵/۰۰۰ نسخه

□ نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی □ تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ □ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

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

□ وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: [www.iransco.org](http://www.iransco.org)