



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز
به صفر رساندن برچسب و تبعیض
به صفر رساندن مبتلایان جدید

GETTING TO
ZERRO*

اول دسامبر ۲۰۱۴

روز جهانی ایدز

روز جهانی ایدز از سال ۱۹۸۸ به منظور افزایش بودجه و افزایش آگاهی، آموزش و مبارزه با تبعیض به اول دسامبر (برابر با ۱۰ آذرماه) هر سال اطلاق می گردد و هر ساله برای این روز، شعار خاصی در نظر گرفته می شود، هدف عمده از این کار این است که به عموم مردم یادآوری شود که HIV از بین نرفته است و هنوز کارهای زیادی است که باید انجام شود.

در روز جهانی ایدز مردم لباس های شان را به روبان قرمز مزین می کنند تا توجه و مراقبت در برابر HIV و ایدز را متذکر شده و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایداری و حمایت آنها مورد نیاز است.

* شعار روز جهانی ایدز از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ "Getting to Zero" می باشد.

HIV/AIDS و فاجعه تایتانیک!

کد مقاله ۹۳۰۹۱



روایت های مختلفی از دلیل برخورد این کشتی با کوه یخ وجود دارد، اما آنچه مهم است و در همه داستانها ذکر شده این است که دلیل اصلی غرق شدن کشتی، غفلت دیده بانان آن و ندیدن به موقع کوه یخ بوده است.

بهای گزافی که برای این غفلت چند دقیقه ای دیده بانان پرداخت شد چیزی نبود جز غرق شدن کشتی و از دست رفتن جان مسافران آن. چه بسا اگر دیده بانان به موقع وجود کوه یخ را گزارش داده بودند، ناخدا با چرخش جزئی سکان کشتی و تغییر مسیر آن، از بروز چنین فاجعه ای جلوگیری می کرد.

حال شاید از خود پرسید، خب این ها همه درست! اما این مطالب چه ارتباطی با بیماری HIV/AIDS دارد! صبر کنید و با دقت به داستان HIV/AIDS هم گوش کنید تا خودتان ارتباط میان این دو داستان را به خوبی دریابید!

احتمالا با مطالعه تاریخ از داستان کشتی تایتانیک آگاهی دارید. این کشتی عظیم الجثه به عنوان بزرگترین و پیشرفته ترین ساخته دست بشر در زمان خودش، قرار بود در سال ۱۹۱۲ از بندری در انگلستان به طرف نیویورک آمریکا حرکت کند. ولی متأسفانه در مسیر به علت برخورد با کوه یخ غرق شد و بسیاری از مسافرانش جانشان را از دست دادند. برای ذکر این رویداد کتابهای زیادی نوشته و حتی چندین فیلم سینمایی نیز تولید شده است.

کشتی تایتانیک سه طبقه داشت. طبقه سوم را ثروتمندان آن زمان به خود اختصاص داده بودند. طبقه دوم متعلق به افراد با درآمد متوسط جامعه مانند کارمندان و طبقه زیرین کشتی متعلق به اقشار کم درآمد جامعه مانند کارگران و ... بود. به عبارت دیگر کشتی تایتانیک نمونه کاملی از اقشار جامعه را با خود حمل میکرد و متعلق به قشر خاصی از جامعه نبود.



HIV / AIDS

روبان قرمز

به منظور هم راستا کردن تلاش های جهانی برای پیشگیری و کنترل بیماری HIV/AIDS روز جهانی برای این بیماری در نظر گرفته شده است که ۱ دسامبر برابر با ۱۰ آذرماه می باشد در این روز با توجه به اطلاع رسانی هایی که در تمام کشورهای دنیا صورت میگیرد مردم و مسئولان برای مبارزه با این بیماری و همچنین حمایت از بیماران مبتلا به HIV/AIDS هم پیمان میشوند.

همچنین برای تاثیر گذاری بیشتر، روبان قرمز را سمبل این بیماری برگزیده اند. مردم با نصب این روبان روی قلب خود نشان میدهند که از بیماران مبتلا به HIV/AIDS حمایت میکنند و تمام تلاش خود را برای پیشگیری و کنترل این بیماری بکار میگیرند.

از آنجایی که برای این بیماری تاکنون درمان و یا واکسن موثر خاصی پیدا نشده است لذا تنها راه جلوگیری از انتشار آن، جلوگیری از ابتلای افراد جدید به این بیماری است. بنابر این یکی از موثرترین راه کارها، افزایش اطلاعات و آگاهی های مردم خصوصاً نسل جوان از راه های انتقال این بیماری و چگونگی محافظت در برابر آن است.

پر واضح است کشورهایی که قسمت اعظم جمعیت آنها را نسل جوان تشکیل میدهند در صورت از دست دادن فرصت آموزش و پیشگیری، احتمالاً با چالش و گرفتاری های گاهها جبران ناپذیری مواجه خواهند شد. چنانچه بسیاری از کشورهای آفریقایی دچار این معضل شده اند و در حال حاضر با مشکلات بسیار بزرگ انسانی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و ... دست و پنجه نرم میکنند.

در طرف دیگر ماجرا، کشورهایی هستند که توانسته اند برای پیشگیری از بیماری HIV/AIDS گام های موثری بردارند و در کنترل آن موفق شوند. یکی از علل موفقیت این کشورها، تاکید بر آموزش جمعیت عمومی خصوصاً نسل جوانشان در جهت مراقبت از ابتلا به این بیماری بوده است.



از ابتلا به این بیماری است. لذا در مراکزی که برای این کار تاسیس شده اند سرنگ رایگان در اختیار معتادین تزریقی قرار داده می شود. برای جلوگیری از انتقال از مادر به کودک نیز توصیه های درمانی خاصی در مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری صورت می گیرد که با انجام آنها درصد انتقال از مادر به کودک بسیار کاهش می یابد. با این وجود، در حال حاضر در جهان متأسفانه هر روز ۶۰۰۰ نفر به این بیماری مبتلا می شوند. تأسف بارتر اینکه اکثریت این مبتلایان را نوجوانان و جوانان و نیروهای فعال جوامع تشکیل می دهند. و اینکه قسمت اعظم این تعداد، از کشورهای آفریقایی و کشورهای در حال توسعه میباشند. در کشور ایران نیز بر اساس آخرین آمار و ارقام وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در ابتدای سال ۹۳ تعداد مبتلایان نزدیک به ۲۸۰۰۰ نفر میباشند. با بررسی روند بیماری ایدز در ایران در چند سال اخیر این نکته مشخص میشود که عامل اصلی انتقال بیماری از اعتیاد تزریقی به تدریج به طرف روابط جنسی محافظت نشده در حال چرخش بوده و درصد زنان مبتلا نسبت به مردان در حال افزایش است.

ایدز از کجا آمده؟

HIV/AIDS برای اولین بار در سال ۱۹۸۱ در آمریکا از افراد همجنس گرای مرد گزارش گردید. بعد از آن رشد تعداد مبتلایان به این بیماری در میان هر دو جنس زن و مرد چنان سریع بود که در سال ۲۰۰۰ شورای امنیت سازمان ملل از بیماری HIV/AIDS به عنوان تهدیدی امنیتی برای کشورها یاد کرد.

طبق آخرین آمار منتشر شده در سال ۲۰۱۴ در جهان، تعداد مبتلایان به HIV/AIDS زنده حدوداً ۳۵,۰۰۰,۰۰۰ نفر می باشد که تعداد ۱,۲۰۰,۰۰۰ نفر از آنها در سال اخیر به این بیماری مبتلا شده اند و همچنین تعداد ۱,۵۰۰,۰۰۰ نفر نیز به علت رسیدن به مرحله ایدز جان خود را از دست داده اند.

پیشگیری از ابتلا به بیماری HIV/AIDS:

برای پیشگیری از انتقال از راه تماس جنسی، استفاده از کاندوم به عنوان محافظ فیزیکی توصیه می شود. در معتادین تزریقی هم عدم استفاده از سرنگ های مشترک در هنگام تزریق مهمترین عامل جلوگیری

راه های انتقال HIV/AIDS



انتقال از طریق خون و فرآورده های خونی آلوده
البته در بسیاری از کشورها از جمله کشور ایران با نظارت های دقیقی که بر روی فرآورده های خونی میشود تقریباً دیگر این راه انتقال مشاهده نمیشود



انتقال از مادر آلوده به فرزند خود



انتقال از طریق اشتراک سرنگ های آلوده بین معتادین تزریقی



انتقال از طریق ارتباط جنسی محافظت نشده، که ۸۰٪ مبتلایان در جهان از این روش به ویروس آلوده شده اند

وجه تشابهات HIV/AIDS و فاجعه تایتانیک

معلمان، پدران و مادران و ... جامعه هستند، در اطلاع رسانی و آگاه سازی مردم خصوصاً نسل جوان و حمایت از مبتلایان به HIV/AIDS، احتمال بروز خسارات و مشکلات جبران ناپذیر اجتماعی وجود دارد.

دانشجویان پیشگامان مبارزه با بیماری HIV/AIDS

در هر جامعه ای نقش نیروهای جوان و فعال در جلوگیری از انتشار بیماری HIV/AIDS، بسیار پررنگ است. چنانچه می دانیم دانشجویان علاوه بر داشتن پتانسیل های فراوان در زمینه های مختلف آموزشی و فرهنگی، به علت این که یکی از گروه های مرجع جامعه reference group محسوب می شوند، دارای اثرگذاری بسیار بالایی در سایر اقشار از جمله مسئولین و مدیران و حتی مردم عادی و خانواده ها هستند. لذا آگاهی علمی دانشجویان از راه های انتقال و چگونگی پیشگیری از این بیماری نه تنها خودشان را در برابر HIV/AIDS مصون می نماید بلکه با انتشار آگاهی و دانش خود می توانند اثر قابل توجهی در کنترل و پیشگیری این بیماری در سطح جامعه داشته باشند.

شاید تا اینجای مقاله شما خودتان وجه تشابهات فاجعه غرق شدن تایتانیک و فاجعه بیماری ایدز در جوامع را حدس زده باشید!

۱ همانطور که اشاره شد مسافران کشتی تایتانیک نمونه کاملی از جامعه بودند یعنی بین مسافران هم طبقه مرفه بود، هم طبقه متوسط جامعه و هم فقیر. بیماری ایدز هم یک بیماری بدون طبقه است یعنی هم غنی و هم فقیر میتوانند به آن مبتلا شوند و مانند بعضی از بیماریها مخصوص طبقه خاصی از اجتماع نیست.

۲ کشتی تایتانیک در برخورد با کوه یخ غرق شد و اکثر مسافرانش از بین رفتند. امروزه اگر جوامع بشری را به کشتی مانند تایتانیک تشبیه کنیم که در حال حرکت و توسعه هستند و هر قشری از افراد در آنها وجود دارد، بیماری HIV/AIDS مانند کوه یخی است که در مسیر توسعه و پیشرفت جوامع قرار دارد و در صورت برخورد جوامع به آن میتواند باعث از بین رفتن جوامع گردد.

۳ علت اصلی غرق شدن کشتی تایتانیک غفلت دیده بانانش بود، لذا در صورت غفلت دیده بانان جامعه که همانا مدیران، متخصصان، استادان، دانشجویان،



با عصبانیت راه می‌روید، فریاد می‌کشید و همه چیز را پرتاب میکنید. در خانه، دانشگاه و محل کار خشونت نشان می‌دهید، با دیگران دعوا می‌کنید. دیگران را تحقیر می‌کنید و مثل آتش زیر خاکستر هر لحظه ممکن است شعله ور شوید.

اینها نمونه‌هایی از خشم خارج از کنترل هستند. شاید این موارد دائماً برای تان اتفاق بیفتد. اگر چنین است، شما با عصبانیت دچار مشکل هستید، اما نگران نباشید شما تنها نیستید.

خشم یکی از عواطف طبیعی انسان است و واکنشی است به ناکامی، خشم یک روش طبیعی برای نشان دادن واکنش به خطر، چه واقعی و چه ادراکی، است. خشم زمانی بروز می‌کند که حق شما ضایع شده است و یا به شأن شما و یا سایر افراد بی‌احترامی شده باشد اما خشم زمانی در دسرساز می‌شود که فراگیر شده و شما را به راه‌های مخرب سوق دهد و به شما یا دیگران آسیب برساند.

راه خود را چنین برگزینید

همچون سایر عواطف، خشم نیز شکلی از انرژی است. انرژی هرگز از بین نمی‌رود، فقط تغییر می‌کند و به اشکال گوناگون در می‌آید. بنابراین مدیریت خشم به معنای از بین بردن آن نیست. سرکوب کردن خشم - تلاش برای از بین بردن آن - می‌تواند اثرات مخرب مانند افزایش فشار خون، افسردگی و یا ایجاد مشکل در برقراری ارتباط با دیگران را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر، بیان خشم با استفاده از الفاظ و اعمال خشن نیز به همان اندازه می‌تواند مخرب باشد.

مدیریت خشم به معنای روبرو شدن با انرژی خشم درونی و یافتن راه‌های سازنده برای بیان و واکنش بیرونی به احساسات است. در نهایت اینکه، مسئولیت خشم ما بر عهده خودمان است نه دیگران بنابراین، در هر شرایطی که باشید می‌توانید از برخی گام‌های عملی برای مدیریت خشم خود استفاده کنید.

توقف کنید و لحظه‌ای بیاندیشید

هنگامی که عصبانی هستید، لحظه‌ای توقف کردن و اندیشیدن، از دشوارترین کارهاست با این وجود، تفکر منطقی در خصوص موقعیت به شما کمک می‌کند تا از عصبانیت فاصله بگیرید. خیلی چیزها می‌تواند شما را خشمگین کند: یک شخص و یا موقعیت خاص، یادآوری یک حادثه هولناک و یا تنش. درک آنچه شما را در آن لحظه دچار خشم میکند، گامی مناسب در راستای رویارویی سازنده با خشم است. درواقع اولین گام برای مدیریت خشم، آگاهی از آن است، این که متوجه خشم خود باشیم و با برچسب زدن بر روی

این احساس به خودمان یادآوری کنیم که الان عصبانی هستیم، این خودآگاهی هیجانی مقدمه بسیار مهمی برای گام‌های بعدی مدیریت خشم است. چرا که تا ندانیم عصبانی هستیم نمی‌توانیم مدیریتش کنیم. پس از درک این احساس حالا باید از خود پرسیم چرا و به چه علتی عصبانی شدم؟

بسیاری از مواقع این باور که همه باید همیشه و همه جا درست رفتار کنند باعث انتظار غیرواقع بینانه در ما می‌شود و طبیعتاً چون این انتظارات برآورده نمی‌شوند عصبانی می‌شویم. از طرفی نگاه‌های کلی، تعمیم یافته و فاجعه آمیز نیز به افزایش عصبانیت ما کمک می‌کند. یک نفر خطا می‌کند و می‌گویید: "چرا تو هیچوقت نمی‌توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی؟". کاری اشتباه پیش می‌رود و از خودتان می‌پرسید: "چرا هیچ چیز هیچ وقت برای من خوب پیش نمی‌رود؟". یک نفر هنگام رانندگی ناراحت‌تان می‌کند و با خود فکر می‌کنید: "هیچکس نمی‌داند که چگونه باید رانندگی کند؟". با این قبیل واکنش‌ها نه تنها خود را از سایرین جدا میکنیم بلکه موجب می‌شویم تا آنها در مقابل مان حالتی دفاعی و غیر دوستانه به خود بگیرند و بدین ترتیب تنها آتش عصبانیت ما تندتر می‌شود.

کمی عقب کشیدن و اندکی فکر کردن به شرایط کمک میکند تا خشم خود را کاهش دهیم. دنیا همیشه به کام ما نیست. سایرین ممکن است اشتباهات زیادی مرتکب شوند و یا حتی بسیار کوتاه‌نظر و بی‌منطق باشند، اما در واقع، ما نمیتوانیم کار چندانی در این خصوص انجام دهیم. در حقیقت بهترین کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم این است که مسائل را به فاجعه تبدیل نکنیم و مشکل را از آنچه که هست بدتر نسازیم. خشم می‌تواند شما را بسیار بی‌منطق کند.

”

احساس خشم،
یک جزء طبیعی از عواطف
انسانی است و زمانی به یک
ناهنجاری تبدیل می‌شود که آن
را به گونه‌ای بیان کنید که
به خودتان و یا سایرین
آسیب برسانید.

صبر کنید و از خودتان پرسید: "آیا واقعاً همه چیز را همان طور که هست می‌بینم یا بزرگ نمایی می‌کنم؟ آیا انتظارات من واقع بینانه هستند؟ آیا همیشه حق با من است و سایرین در اشتباه اند؟" آیا کلمات "هیچکس"، "هیچ وقت" و "هیچ چیز" واقعیت دارد یا این که من دچار تفکر سیاه و سفید شده‌ام و خطای یک یا چند نفر را به همه تعمیم می‌دهم؟ اندکی منطق‌گرایی کمک میکند تا احساسات خود را با شرایط تطبیق دهید. آیا بروز خشم راهی به جز اعمال خشونت دارد؟ حتی اگر نمی‌توانید مشکلی را که خشم شما را برانگیخته حل کنید، می‌توانید یاد بگیرید که این مشکل را بپذیرید. شاید نتوانید کار زیادی انجام دهید، اما می‌دانید که تمام تلاش خود را کرده‌اید تا با آنچه خشم شما را برمی‌انگیزد روبرو شوید. شما بهترین کار را در آن موقعیت انجام می‌دهید.

احساس خشم، یک جزء طبیعی از عواطف
انسانی است و زمانی در دسرساز می‌شود که
آن را به گونه‌ای بیان کنیم که به خود و یا
سایرین آسیب برسانیم.

“

متمرکز بمانید و با خودتان و سایرین ارتباط برقرار نمایید

اختلاف میان افراد اجتناب‌ناپذیر است و حتی می‌تواند مفید نیز باشد؛ به ویژه زمانی که افراد به موضوعات یا افراد مشترک بسیار علاقه مندند



با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



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

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر غلامرضا نورآبادی، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

آزاده سعادت مند، معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

بیشتر واکنش های افراطی نشان دهید. یک رژیم غذایی سالم و ورزش های مرتب به شما کمک می کنند تا سیستم های فیزیکی و عاطفی خود را در حالت تعادل نگه دارید.

● محیط خود را تغییر دهید

گاهی مدیریت خشم می تواند به سادگی اجتناب از عامل خشم باشد. چنین رفتاری لزوماً به معنای فرار یا اجتناب از مشکل نیست. بلکه ساختن جایگزینی برای موقعیت موجود است که به عصبانیت و ناراحتی منتهی نشود.

اگر یک نفر با تلفن بلند صحبت می کند، جای خود را عوض کنید. اگر هم اتاقی، هم کلاسی، همکار و یا یکی از اعضای خانواده شما عادت ناراحت کننده ای دارد که قابل تغییر نیست، هنگام بروز این عادت از طرف وی، خودتان را با کار دیگری سرگرم کنید.

● منصفانه با خشم خود برخورد کنید

اگر اتفاقی می افتد که شما معتقدید بی انصافی است، خشم خود را نادیده بگیرید، از حق تان دفاع کنید اما نگذارید واکنش افراطی رخ دهد. برای یافتن راه های سازنده برای تغییر بکوشید و مهارت های مدیریت خشم را فرا بگیرید.

در کنار عصبانیت، انصاف به ما حکم می کند که آگاهانه آن را مدیریت کنیم. یک حقیقت مهم درباره خشم این است که خشم به خودی خود بد نیست. اما عواقب آسیب رسان خشم، نظیر کنترل نشدنش، مشکل را است. برای کسب قدرت، صبر، بینش و آرامش دعا کنید تا بهتر بتوانید با خشم مقابله کنید.

● خلاصه آنکه...

احساس خشم، امری طبیعی و حتی سالم در هر انسانی است و زمانی به یک امر ناسالم تبدیل می شود که شما آن را به گونه ای بیان کنید که به خودتان و دیگران آسیب برسانید. خشم نباید زندگی شما را فرا بگیرد و روابط و سلامت تان را تخریب کند. با آگاهی از آنچه خشمگین تان می کند، یافتن راه هایی جز خشم برای واکنش به افراد و موقعیت های مختلف، استفاده از روش های تن آرامی و نیز توسل جستن به ابزارهای معنوی قادر خواهید بود خشم خود را به شکلی دیگر تبدیل کنید.



اما زمانی که پای موارد نامربوط به میان کشیده می شود و یا فرد عصبانی سعی کند مشکلات خود را بر دیگران تحمیل کند، بحث میتواند از کنترل خارج شود.

اگر کسی شما را عصبانی کرده است، سعی نکنید تا با الفاظی درباره خانواده، شیوه تربیتی، عادات شخصی و یا حتی ظاهر فیزیکی او، خشمگینش کنید، سعی نکنید آنها را مسئول چیزهایی بدانید که فقط خودتان می توانید حلش کنید.

زمانی که عصبانی هستید، به ویژه هنگام بحث با دیگران، توجه خود را بر حل موضوع معطوف سازید تا وقتی که باور نکنید شما هم مقصرید، وارد مسایل دیگر نشوید و از دیگری یک متهم نسازید.

شاید کمی سخت باشد، اما در اوج عصبانیت، با خودتان ارتباط برقرار کنید و از خود بپرسید: "چه چیزی واقعاً مرا عصبانی می کند؟ آیا چیزی آزارنده در من و یا درون من غیر از آنچه دیگری نسبت به من انجام می دهد، وجود ندارد؟". سپس با فرد مقابل ارتباط برقرار کنید "آیا آنچه را که واقعاً موجب عصبانیت من می شود بیان می کنم و یا صرفاً فرد مقابل را به چیزی متهم می کنم که ارتباط چندانی به موضوع مورد بحث ندارد؟"

تلاش کنید آنچه را که ناراحت تان می کند به روشی غیر آسیب رسان بیان کنید. از فرد مقابل نیز بخواهید که همین کار را انجام دهد. در این صورت می توانید به یک راه حل و توافق مسالمت آمیز برسید.

البته تلاش های یک جانبه شما برای مدیریت خشم تان کافی نیست. مذاکره و تعامل با دیگران در ارتباط با خشم تان، می تواند به شما در این راستا کمک کند. همانطور که شناخت خشم خارج از کنترل دارای اهمیت است، توانایی درمان آن نیز مهم است. یک مشاور و یا درمانگر می تواند در این مورد به شما کمک کند

● سعی کنید آرامش داشته باشید

در هنگام عصبانیت، بدن شما دچار تغییرات شیمیایی می شود. کل بدن تان تحریک می شود. کاری که می توانید انجام دهید این است که به جسم و روح خود آرامش بدهید. ساده ترین و مؤثرترین راه، تمرکز بر روی تنفس است. "تنفس خود آگاه" کاری است که در هر لحظه حتی در اوج عصبانیت، می توانید انجام دهید.

سعی کنید تا آنجا که می توانید نفس هایی عمیق، آرام و مرتب داشته باشید. با این کار عصبانیت تان فروکش می کند، احساسات تان تنظیم می شود و می توانید در مورد عکس العملی که می خواهید نشان دهید، خوب فکر کنید. علاوه بر این، نخوردن غذا و سوء تغذیه نیز بر جسم و ذهن تان اثر می گذارد و موجب می شود تا