



آمدن بهار

رویش دوباره گلبرگهای امید و در پیش بودن آینده‌ای سبز را نوید می‌دهد.

نوروز قرین نو شدن روزگارتان باد

بهداشت روانی در تعطیلات نوروزی

نوروز آغازی دوباره است، زمانی است برای تقسیم شادی‌ها، زمانی است برای رها کردن زشتی‌های گذشته و بالاخره زمانی برای تجدید قوای آینده .

بنابراین تعطیلات، می‌تواند لحظات مطلوب و سازنده‌ای را به همراه بیاورد و خستگی‌های موجود را برطرف سازد. تعطیلات نوروزی می‌تواند زمانی لذت بردن از طبیعت، خوشحالی، شرکت در مجالس میهمانی، جمع شدن‌های فامیلی، مطالعه، تجدید قوا، کسب انرژی، استراحت کردن و خوبی‌های بسیار دیگری باشد.

ولی آیا همیشه چنین است؟ آیا همه افراد پیش از شروع تعطیلات نوروز و یا طی آن در آرامش و رضایت به سر می‌برند؟

آیا همه آنهایی که از تعطیلات خود لذت می‌برند تمامی وجوه زندگیشان مملو از شادی و نشاط است؟

آیا نوروز فقط برای آنهایی که همه چیزشان کامل و بی نقص است دلپذیر است؟

آیا آن دسته از افرادی که دچار مشکلات خاص هستند، نمی‌توانند تعطیلات مطلوبی را پشت سر بگذارند؟



اگر به نکات بالا بیندیشید درمی‌یابید که انتظار یک تعطیلات بی نقص و کامل، یک تفکر غیر منطقی است که احساس شکست و در نهایت خستگی و نومیدی به همراه دارد. پس چگونه با این تفکر غیرمنطقی مبارزه کنیم؟

آماده شدن برای مراسم نوروز و نیز دوران تعطیلات، مسایلی را به دنبال دارد که با توجه به شرایط افراد و ویژگی‌های شخصیتی آنها، نحوه مواجهه با آن مسایل متفاوت است. بنابراین نوع نگاه افراد به مسایل، تفکر، احساس و رفتار آنها را شکل می‌بخشد. یکی از اولین گام‌ها برای پیشگیری از مسایل نامطلوب، شناخت مشکلات احتمالی و نیز شناخت راهکارهای مؤثر برای اجتناب از آنها می‌باشد. عمده‌ترین مسائلی که افراد، پیش از شروع تعطیلات و یا طی آن تجربه می‌کنند به شرح ذیل می‌باشد:

■ مسایل مالی:

عدم آگاهی و توجه به موقعیت مالی، خرج کردن‌های بی رویه، خریدهای افراطی و انتظارات غیر واقع بینانه نسبت به مسایل مالی پیش از تعطیلات و یا طی آن، تنش‌های زیادی به همراه دارد پس :

♦ مراقب و متوجه محدودیت‌های مالی خود باشید.

♦ متوجه باشید که هرگز همه خواسته‌های شما یکباره برآورده

نمی‌گردد. پس اولویت هایتان را مشخص کنید.

♦ در خرید هدایا تعادل و تناسب برقرار کنید.

♦ از سفرهای پرهزینه اجتناب کنید.

■ شرکت در میهمانی‌های اجباری

معاشرت با جمعی از اقوام و آشنایان که مدتها از آنها بی‌خبر بوده‌ایم، برای برخی افراد خوشایند و برای برخی تنش‌زا می‌باشد. دسته‌ای از افراد به واسطه برخی اجبارها در این مجالس شرکت می‌کنند ولی دائماً احساس ناخشنودی و تنش می‌کنند. عده‌ای دیگر از شرکت در چنین میهمانی‌هایی اجتناب می‌کنند ولی به دلیل فشارهایی که از طرف سایر افراد خانواده بر آنها وارد می‌شود، احساس گناه و گاه خشم کرده و باز دچار تنش می‌شوند. این احساس شکست در سازگاری، زنجیره‌ای معیوب از اضطراب و افسردگی به همراه می‌آورد. پس:

♦ قبل از آغاز تعطیلات اولویت هایتان را در مورد دیدارها مشخص کنید و با خانواده در مورد آن به توافق برسید.

♦ از تصمیمی که گرفته‌اید، احساس آرامش نمایید.

♦ اوقات خود را بیشتر با افرادی که به آنها علاقه‌مندید بگذرانید.

■ تغییر الگوی خواب

تغییرات ایجاد شده در طول تعطیلات، گهگاه الگوی خواب را دستخوش تغییر می‌کند. نظم همیشگی را بر هم می‌زند و در نتیجه نوعی خستگی در فرد ایجاد می‌کند. در یک نظرسنجی در یکی از کشورهای غربی، مشخص شده است، افراد پس از بازگشت از تعطیلات خسته‌تر هستند!

پس:

♦ مراقب و متوجه سلامت جسمانی خود باشید.

♦ در روزهای پایانی تعطیلات، الگوی همیشگی خود را از سر بگیرید، تا پیش از آغاز روزهای کاری، بدنتان نظم همیشه را بدست آورد.

شما در سال جدید راه درازی پیش رو دارید، پس در آغاز، خستگی را از خود دور سازید.

■ تعارضات خانوادگی

حضور طولانی مدت در کنار برخی افراد که به واسطه تعطیلات گردهم جمع شده‌اند در برخی موارد می‌تواند از دیگر عوامل استرس‌زا به شمار رود. در این میان یکی از رایج‌ترین تعارضات، مواردی است که بین زوجین و یا والدین و فرزندان اتفاق می‌افتد. اگر شما بعنوان فرزند خانواده، معمولاً دچار چنین مشکلاتی با والدین خود هستید پیش از شروع تعطیلات فهرستی از تمام مشکلات احتمالی تهیه کنید و آنچه را که تحت کنترل شماست و آنچه تحت کنترل شما نیست مشخص نمایید. به مثال زیر توجه کنید:

♦ درختی که از آغوش تو بزرگتر است

از دانه‌ای کوچک روییده است

بنایی بلند از مشتی خاک ساخته

شده است.

♦ سفری هزار فرسنگ با یک گام آغاز

شده است.

شما برای رفتن به یک مهمانی خانوادگی آماده می‌شوید، مادرتان از نوع لباس شما انتقاد می‌کند. انتقاد وی شما را آزار می‌دهد و موجب رنجش‌تان می‌شود. واکنش شما در چنین شرایطی چیست؟

برای اینکه در چنین موقعیت‌هایی موثرترین واکنش را از خود نشان دهید به نکات ذیل توجه کنید.

♦ چنین موقعیت‌هایی را از قبل پیش بینی کنید، مسایل احتمالی را فهرست کنید.

♦ زمانی را به گفتگو در مورد مسئله مورد نظر اختصاص دهید. توجه داشته باشید زمان این گفتگو بطور مثال در لحظه سال تحویل و یا موقعیت‌های حساس دیگر نیست.

سعی کنید در این گفتگو، شیوه «برنده - برنده» را در پیش بگیرید. توجه داشته باشید که قرار نیست در این مذاکره برنده و بازنده وجود داشته باشد. بایستی هر دوی شما خوشحال و راضی باشید و به نتایج نسبتاً دلخواه برسید.

♦ برای رسیدن به چنین حالتی خواسته‌های خود و طرف مقابل را دقیقاً مشخص سازید و به یک الگوی مشترک برسید.

♦ واکنش خود را نسبت به پیشنهادها و انتقادات والدین کنترل کنید.

♦ شما نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید. تنها می‌توانید، واکنش‌های خود را تحت کنترل داشته باشید.

مثلاً در مواجهه با یک انتقاد می‌توانید بگوئید به نظر شما احترام می‌گذارم ولی ما هر دو می‌دانیم در مورد این موضوع توافق نداریم و در صورتی که قادرید با ظرافت عمل کنید، از مادر یا پدرتان در مورد ویژگی‌های خاصی که دارد تمجید کنید.

♦ مسایل کوچک را نادیده بگیرید: با نادیده گرفتن و رد شدن از روی مسایل کم‌اهمیت وضعیت را تعادل بخشید.

به خانواده خود احترام بگذارید و آنها را همانگونه که هستند دوست بدارید و بپذیرید.

■ تنهایی

تعطیلات برای افرادی که اقوام و دوستان اندکی دارند می‌تواند با تنهایی توأم شود. به واسطه تعطیلات برخی ارتباطات روزمره متوقف شده و افراد، بیشتر با خانواده و دوستان نزدیک به سر می‌برند. افرادی که این نوع ارتباطات روزمره را از دست می‌دهند و در عین حال کسانی را در کنار خود ندارند، ممکن است به شدت احساس تنهایی کنند. در حالی که تنهایی در برخی مواقع حتی می‌تواند پربار نیز باشد. برای اجتناب از احساس تنهایی و کسالت به نکات ذیل توجه کنید:

- ♦ برای اوقات خود برنامه‌ریزی کنید.
- ♦ مطالعه کنید.
- ♦ ورزش کنید.
- ♦ کاری مثبت برای افراد نیازمند انجام دهید.
- ♦ با افرادی که مدتها از آنها بی‌خبر بوده‌اید تماس بگیرید.
- ♦ تصورات غیرواقعی در مورد یک تعطیلات کامل و بی‌نقص را کنار بگذارید و به واقعیت باز گردید.
- ♦ از طبیعت لذت ببرید.
- ♦ آرزو می‌کنیم تعطیلات پُربار و لذتبخشی را در پیش داشته باشید.

تغییر رفتارهای ناخواسته در سال

جدید

سال ۱۳۸۲ رو به پایان است و نوروز دیگر و فراغتی دیگر در راه.

فرا رسیدن روزهای نو، بازنگری به گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده را یادآور می‌شود.

شما می‌توانید در این لحظه از خود بپرسید:

این سال را چگونه گذراندم؟

تا چه حد به هدفهایم دست یافتم؟

چه آموختم و چه اندوختم؟

مسائل مثبت زندگی من در سال رو

به پایان چه بود؟ علت آن چه بود؟

مشکلات زندگی من در سال رو به

پایان چه بود؟ علت آن چه بود؟ و در

آخر از خود بپرسید

آیا با بهار، بهار خواهم شد؟ چه

رفتارهایی باید کنار گذاشته شوند؟

و چگونه؟

چه رفتارهایی باید آغاز شوند؟ و

چگونه؟

اگر مایلید در آغاز این سال جدید،

تغییرات خاصی را در خود ایجاد کنید

به گام‌های موفقیت‌آمیز زیر توجه

کنید:

■ میزان انگیزه خود را برای تغییر

ارزیابی کنید.

از آنجا که برای شروع هر حرکتی،

انگیزه، یکی از مهمترین فاکتورها به

شمار می‌آید، بنابراین در آغاز،

انگیزه خود را مورد بازبینی و

بازنگری قرار دهید و با طرح

پرسشهایی آن را ارزیابی نمایید.

می‌توانید از خود سؤال کنید: ۱-

این حرکت (تغییر) تا چه حد برای

من مهم است؟



۲- این تغییر چه پیامدهایی برای من دارد؟

۳- چقدر خواهان این پیامدها و یا

نتایج هستم؟

۴- چقدر به این تغییر علاقه‌مند

هستم؟

■ اهدافی را برگزینید که واقعی و

دست‌یافتنی باشند: اهداف و

خواسته‌هایی که قابل حصول هستند،

امکان موفق شدن و پیروزی را

میسرتر می‌سازند و در نهایت

رضایت و آرامش به همراه دارند

پس اهداف مشخص، واقعی و در حد

توان برگزینید.

■ تنها به نتیجه نهایی نیندیشید:

در مسیر رسیدن به هدف از همه

تجربه‌های احتمالی در طول راه نیز

بیموزید و لذت ببرید.

بگذارید، مسیر رسیدن به قله به

اندازه رسیدن به خود قله لذتبخش

باشد.

مراقب باشید چیزهایی که دوست

دارید به دست آورید

وگر نه سرانجام ناچار خواهید بود

چیزهایی که به دست آورده‌اید

دوست بدارید

برای مثال اگر می‌خواهید خود و

خوراک خود را کنترل کنید، تنها به

کاهش وزن نیندیشید و حتی اگر

وزنتان تغییر نکرد به برنامه خود

پایبند باشید. چنین تمرکز و پای

بندی، کنترل امور را تا حد زیادی به

دست خود شما می‌سپارد، به کارها

نظم و تعادل می‌بخشد و در نهایت،

احساس رضایت به همراه دارد.

■ نسبت به واکنش‌های فیزیکی و

روانی احتمالی که به واسطه تغییر

برخی رفتارها بوجود می‌آید آگاه

باشید:

وقتی قدم در راه تغییر می‌گذارید، واکنش‌های فیزیکی و روانی زیادی را تجربه خواهید کرد. مراقب این واکنش‌ها بوده و بر آنها تسلط یابید. مثلاً یک فرد سیگاری، در مسیر ترک سیگار، ممکن است واکنش‌های روانی چون عصبانیت و واکنش‌های فیزیکی مثل خشکی دهان، و... را تجربه کند. در این حالت اگر برای گریز از این واکنش‌ها تسلیم شود و رفتار پیشین را از سر گیرد، در راه رسیدن به هدفش ناکام شده است، در حالی که اگر این واکنش‌های روانی و بدنی را نشانی از پاک شدن بدن از سموم شیمیایی تفسیر کند توان مقابلهٔ بهتری با موضوع خواهد یافت.

■ **کارهای مهم و تصمیم به تغییرات مهم را به مذاکرات درونی نکشانید:** وقتی براساس یک منطق صحیح و استوار تصمیمی می‌گیرید، وارد گفتگوها و مذاکرات درونی نشوید و تسلیم احساسات لحظه‌ای خود نگردید.

افرادی که در انجام تغییرات، بسیار موفق هستند، هرگز انجام یا عدم انجام کارها را به مذاکره درونی نمی‌کشاند و خود را درگیر دلیل تراشی‌های مزاحم درونی نمی‌کنند.

برای مثال اگر با خود قرار می‌گذارید ساعت ۵/۳۰ صبح برای انجام ورزش از خواب برخیزید، به محض بیدار شدن، از رختخواب بیرون بیایید و نگذارید که این تصمیم به جلسات مذاکره و گفتگوی درونی کشیده شود، چراکه به محض آنکه با خود شروع به مذاکره می‌کنید، تسلیم برخی دلایل درونی شده و خود را متقاعد می‌سازید که در رختخواب باقی بمانید.

■ **گاه به خود اجازه دهید که کارها را صد در صد عالی به پایان نرسانید:**

هیچکس همیشه در قله یک کار نیست. اگر دائماً از خود انتظار دارید که همه کارها را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهید فرصت لذت بردن از ماهیت کار را از خود می‌گیرید. از خطاهایتان بیاموزید و از کنار آنها بگذرید.

■ **همین حالا شروع کنید!** اگر می‌خواهید تغییری را ایجاد کنید و شدت و انگیزه خود را نیز بررسی کرده‌اید، همین حالا شروع کنید.

وقتی بچه بودم دلم می‌خواست دنیا را عوض کنم.

بزرگتر که شدم گفتم: کشور خیلی بزرگ است، بهتر است شهرم را دگرگون سازم.

جوان که شدم گفتم: شهر خیلی بزرگ است محله خود را تغییر می‌دهم.

به میانسالی که رسیدم گفتم: از خانواده ام شروع می‌کنم.

در این لحظه آخر عمر می‌بینم که باید از خودم شروع می‌کردم، اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم؛ خانواده‌ام، محله ام، شهرم، کشورم و جهان را (به قدر توانم) تغییر می‌دادم.

اگر منتظرید که اتفاق خاصی برای تغییر بیفتد و یا وقت مناسبی فرا برسد، در اشتباه هستید، چون آن لحظه هرگز فرا نخواهد رسید. زمان را از دست ندهید. همین حالا برای تغییر تصمیم بگیرید.

کنترل نیاز به تأیید

بعضی انسانها در عملکرد و تلاشهای روزانه خود همواره سعی بر آن دارند که مورد تأیید دیگران باشند. شاید با چنین افرادی برخورد داشته‌اید و یا خود یکی از آنها باشید. چنین افرادی آنقدر خواسته‌ها و تمایلات سایرین را مهم می‌پندارند و به آنها می‌پردازند، و آنقدر تأیید شدن از طرف دیگران برایشان مهم است که در مسیر برآورده ساختن خواسته دیگران از خویشتن خویش، فاصله می‌گیرند و هر روز به شکلی درمی‌آیند. در نتیجه به تدریج شخصیتی پیدا می‌کنند که برایشان آشنا نیست و برای خود و دیگران دوست داشتنی نمی‌باشد.

حال سؤال این است که چنین افرادی چگونه می‌اندیشند و چگونه رفتار می‌کنند؟

کسانی که نیاز به تأیید دارند:

- در شغل، زندگی فردی، زندگی زناشویی، در مقام یک والد، در مقام فرزند، دوست و... به شدت فعالیت می‌کنند تا خوب جلوه کنند.

- منتظر اجازهٔ دیگران می‌مانند تا برای آنچه انجام می‌دهند کسب تأیید کنند.

- به دیگران وابسته می‌مانند تا احساس ارزشمندی کنند.

- در حل مشکلات ناتوان‌اند.

- از بحث پرهیز می‌کنند زیرا می‌ترسند «دیگران» دیدگاه آنان را تأیید نکنند.

- برای حفظ رابطهٔ «آشتی جویانه به هر قیمت» به سختی می‌کوشند.

- برای رضایت خاطر دیگران رفتار می‌کنند، واکنش نشان می‌دهند و در خدمت خواسته‌های دیگران هستند.

- برایشان مشکل است که دیگران را در جریان افکار و احساسات شان قرار دهند.

- تمایل به «مسئولیت‌پذیری بیش از حد» دارند و مسئولیت‌های دیگران (فرزندان، همسر، همکاران) را نیز به‌عهده می‌گیرند.

- دربارهٔ استعدادها، توانایی‌ها، معلومات و... خود را باور نکرده‌اند. تمایل دارند که خود را «نالایق» بپندارند.

- وقتی دروغ گفتن راحت‌تر است، تمایل به پنهان کردن حقیقت دارند، بویژه وقتی تصور می‌کنند با گفتن حقیقت تعارضی پدید خواهد آمد.

- هر کاری می‌کنند تا از لطمه زدن به احساسات دیگران اجتناب کنند، حتی اگر به معنای فرو خوردن احساسات یا انکار واقعیت امور باشد.

- ترس از طرد، نادیده گرفته شدن، ترک شدن و عدم تأیید دارند. تا آنجا که خواسته‌ها، نیازها و حق و حقوق خود را کنار می‌گذارند و تابع خواسته‌ها، نیازها و هوا و هوس دیگران می‌شوند.

- حس شدید وظیفه‌شناسی دارند و در تمام جنبه‌های زندگی، طبق این حس عمل می‌کنند.

- از نتایج احتمالی یک تصمیم، نگرانی شدیدی دارند و در تصویر سازی مسئله دچار مشکل هستند، بنابراین هیچگاه تصمیمی نمی‌گیرند و ابراز عقیده‌ای نمی‌کنند.

- از اینکه کارهای شان به اندازه کافی خوب نیست نگران و نامطمئن هستند، بنابراین سخت‌تر می‌کوشند تا این تأیید را بدست آورند.

علت نیاز به تأیید چیست؟

- کسانی که نیاز به تأیید دارند، افرادی هستند که:

- احتمالاً عزت نفس آنها به دلایل ذیل پایین است؛ ۱) فقدان باز خورد مثبت در کودکی ۲) فقدان حس ارزشمندی در نتیجه عدم وجود تقویت در دوران کودکی ۳) احساس طرد شدن و ترک عاطفی در دوران کودکی ۴) احساس نادیده گرفته شدن در دوران کودکی

- هرگز از نظر عاطفی به اندازه‌ای مستقل نشده‌اند، که با قطعیت، خود را تأیید کنند.

- شخصیت‌هایی وابسته دارند که نیازمند تأیید دیگران می‌باشند.

- به طور وسواس گونه به دنبال تأیید از هر منبعی برای هر عمل «خوبی» که انجام می‌دهند هستند و این نقش را از خانوادهٔ اولیه خود آموخته‌اند.

- در کودکی احساس می‌کردند «وصلهٔ ناجورند».

- در کودکی خود را با «گروه همسالان» تطبیق می‌دادند و برای ارزیابی ارزش خود به هنجارهای گروه وابسته بودند.

- به الگوهای خیالی بزرگسال خوب، همسر خوب، دانشجوی خوب یا کارمند خوب می‌چسبند. این الگوها غالباً غیرواقعی، آرمانی و به قدری کمال‌گرایانه‌اند که حتی قابل تقلید کردن نیستند. این الگوها ممکن است از تلویزیون، فیلم، کتاب یا تجسم موقعیت‌هایی در زندگی واقعی برگرفته شوند.

- دیدگاه محدودی در این باره دارند که «آزادند تا هر چه می‌خواهند باشند». آنها به فهرستی از «باید»ها و «نباید»ها متعهدند و تصور می‌کنند که بازدارنده‌ها و

بازداریها به «تأیید»
مردمی انجامند.



پاسخ دیگران به کسانی که نیاز به تأیید دارند چیست؟

در پاسخ به کسانی که نیاز به تأیید دارند، مردم:

- با اشاره ضمنی به اینکه برای کسب چنین تأییدی تلاش‌های بیشتری لازم است، از این افراد، سوءاستفاده می‌کنند.

- از اینهمه «نیازمند» بودن احساس ناراحتی می‌کنند و از ایجاد ارتباط می‌گریزند.

- از اینکه در این موقعیت قرار گرفته‌اند لذت می‌برند و در به‌کارگیری قدرت و کنترل، به دور از انصاف رفتار می‌کنند.

- این نیاز را نادیده می‌گیرند و هرگز تأیید نمی‌کنند.

- چون نمی‌توانند به اندازه کافی تأیید کنند تا زندگی دیگری بهبود یابد، از احساس گناه دچار عذاب می‌شوند.

- به شیوهٔ «حامی» پاسخ می‌دهند و به فریاد آنان می‌رسند تا احساس ناکامی و فشار روانی آنها را کاهش دهند.

- از عقاید نادرست فرد و شیوه تفکر او، دچار اضطراب و دل‌سردی می‌شوند و اجتناب از چنین فردی را راحت‌تر می‌یابند.

- متقاعد می‌شوند که هیچکس نمی‌تواند این نیاز عمیق را برآورده سازد و از هر کوششی برای این کار دست برمی‌دارند.

برای کاهش نیاز به تأیید چه مراحلی را باید پیمود؟

مرحله ۱: این باور غیر منطقی را که برای احساس خوب بودن، تأیید دیگران لازم است، بشناسید و رد کنید.

مرحله ۲: ترس‌های احتمالی شخصی مثل: طرد، نادیده گرفتن، ترک شدن، عدم تأیید را شناسایی کنید. سپس ریشه‌های این ترسها را بیابید، و راههای منطقی برای حساسیت‌زدایی نسبت به این ترسها را پیدا نمایید.

مرحله ۳: فهرستی از ویژگیهای مثبت خود تهیه کنید. کمک گرفتن از دیگران برای کامل کردن این فهرست، مناسب است.

مرحله ۴: فهرستی از جملات تأییدآمیزی که می‌توانید با استفاده منظم از آنها، خود را تأیید نمایید، تهیه کنید.

مرحله ۵: درباره احساس خود در مورد وقایع تعارض‌آمیز تعمق کنید. از موقعیتهای تعارض‌آمیز دوری نکنید، اما برای حفظ موقعیت خود و حمایت از حق خود جرأت به خرج دهید. به احساس خود درباره موضوعاتی که با «من» آغاز می‌شود اهمیت بدهید.

مرحله ۶: به این پرسش پاسخ دهید که، اگر در زندگی مورد قبول و مورد رضایت همه باشم ولی هرگز نتوانم احساس واقعی خود را درباره امور ابراز کنم، چه نفعی برایم دارد؟ خود واقعی من به کجا می‌رود؟

مرحله ۷: فهرستی از موضوعات مهم زندگی خود تهیه کنید، موضوعاتی که به واسطه ترس از عدم تأیید، هرگز جرأت مطرح نمودن آنرا نداشته‌اید. طرحی بریزید که براساس آن دیگران رابه‌طور منظم در جریان عقیدتان درباره این موضوعات قرار دهید.

مرحله ۸: اگر دریافتید که هنوز نیاز به تأیید را در درون خود می‌پرورانید، به مرحله ۱ باز گردید و دوباره شروع کنید.

هر گاه به الگوی تأیید طلبی چسبیدید به خود بگویید «مهم نیست که مردم درباره من چه فکر می‌کنند. من به همین صورت که هستم، خوبم.