



## ثبت عمیق‌ترین افکار

افسرده و منزوی بودم و به مرگ فکر می‌کردم  
اما زندگی راه حل ساده‌ای پیش رویم گذاشت

جیمز پنیبکر

من و همسرم بلافاصله بعد از دوره لیسانس باهم ازدواج کردیم. تنها سه سال پس از آن بود که بسیاری از اصول حاکم بر رابطه‌مان فرو ریخت. این دوره از زندگی من بسیار تاریک و مخوف بود. تا آن زمان هرگز این حد از افسردگی را تجربه نکرده بودم. هر روز که از خواب بلند می‌شدم، حس می‌کردم یک روز دیگر از این زندگی لعنتی جهنمی آغاز شده است. مثل خیلی از افراد دیگری که تا به حال با چنین اغتشاشی در زندگی روبه‌رو نشده بودند، نمی‌دانستم چطور باید با این افسردگی شدید مقابله کنم.

خورد و خوراکم خراب شده بود. شروع به سیگار کشیدن کردم.

به دلیل این افسردگی احساس شرمندگی می‌کردم، از معاشرت با دوستانم امتناع می‌ورزیدم. اگر چه خودم دانشجوی تحصیلات تکمیلی روان‌شناسی بودم؛ اما به طرز احمقانه‌ای از مراجعه به یک روان‌درمانگر اجتناب می‌کردم. پس از یک ماه انزوای احساسی، شروع به نوشتن عمیق‌ترین افکار و احساساتم کردم. یادم هست برای یک هفته هر روز بعد از ظهر جلوی ماشین تایپ می‌نشستم و بین ده دقیقه تا یک ساعت انگشتانم در حال تایپ کردن بودند.

ابتدا در باره ازدواجمان نوشتنم. اما خیلی زود نوشته‌هایم

بر احساساتم درباره والدینم، کارم و حتی مرگ متمرکز شدند. هر روز پس از نوشتن احساس خستگی و در عین حال، رهایی می‌کردم. در پایان هفته، احساس کردم که افسردگی‌ام در حال ناپدید شدن است. برای اولین بار، در آن سال و شاید برای اولین بار در زندگی‌ام، احساس کردم که جبهتی در زندگی پیدا کرده‌ام. در نهایت احساس کردم که همسر مرا عمیقاً دوست دارم و متوجه شدم که چقدر به او نیاز دارم.

هشت سال پس از این رویداد بود که سعی کردم بفهمم چرا نوشتن افکار و احساسات عمیق خود، تا این اندازه برای من راهگشا بوده است. نوشتن، سبب شد که من از یک شخص منزوی و تودار، به یک فرد باز و صریح تبدیل شوم.

تجربه شخصی من در چندین سال پیش نشان داد که حرف زدن، تنها راه رسیدن به بیش و آگاهی درباره خود و وضعیت ات نیست. صحبت کردن و نوشتن درباره احساسات و افکار عمیق خود، آسیب‌ها و مشکلات زندگی و پیدا کردن ابعاد مختلف یک مشکل و ارتباط میان آن ابعاد، فواید جسمانی و روان‌شناختی گسترده‌ای دارد.

هر وقت مایل بودید یا احساس نیاز کردید، شروع به نوشتن با قلم و کاغذ کنید؛ بی هیچ قید و ترتیب و آداب و هدفی. صرفاً برای دل خودتان. سپس آن‌ها را دور بریزید.

چون بسیاری از اطلاعاتی که به فیس بوک دادند اشتباه است و خطری زندگی آن‌ها را تهدید نمی‌کند. گروهی از کاربران درباره برندن شخصی خود دروغ نمی‌گویند بلکه اطلاعات را به اشتراک نمی‌گذارند. آن‌ها درباره هر چیزی اظهار نظر نمی‌کنند، هر عکس و ویدئویی را لایک و در هر پویشی شرکت نمی‌کنند. این تیپ کاربران با هوشمندی بالایی سعی دارند برندن شخصی خود را بدون دروغ‌گویی، مهندسی کنند و سابقه‌ای منفی به جا نگذارند. برعکس، کاربران جوان‌تری پروا خودشان را در کلیشه‌ها و قالب‌های تعریفی خود ساخته فضای مجازی قرار می‌دهند و راحت درباره هر چیزی، هر کسی، هر اتفاقی و هر وضعیتی اظهار نظر می‌کنند. مانند فایل‌های MP3 که پروسه فشرده‌سازی موسیقی را انجام دادند ولی باعث کاهش کیفیت شدند؛ خلاصه کردن هویت‌مان به چیزی که در اینترنت ارائه دادیم؛ باعث از دست رفتن بخشی از هویت فیزیکی ما می‌شود.

شاید روزی برسد که هویت واقعی و مجازی ما کنار هم روی یک میز بنشینند و چای بنوشند بدون این که تفاوتی بزرگ بایکدیگر داشته‌یا بازتابی ناخوشایند از هم باشند. روزی که هویت واقعی و مجازی ما یک‌آینه برای دیگری است.

شبکه‌های اجتماعی است و اجازه استفاده از برخی سرویس‌ها، مشاهده برخی سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی و حتی دسترسی به فیلم‌ها را فراهم می‌کند. کودکان معمولاً از بزرگ‌ترها تقلید می‌کنند. دروغ‌گویی درباره سن را از والدین یا افراد بزرگ‌تر خود یاد گرفته‌اند. اگر کمی تأمل کنیم؛ متوجه می‌شویم بسیاری از ما هم درباره سن واقعی یا اطلاعات دیگری مانند وزن در شبکه‌های اجتماعی دروغ‌های کوچکی گفتیم.

### هویت Mp3 مادر اینترنت

این دروغ‌ها دامنه وسیعی از فعالیت‌های مجازی ما را شامل می‌شوند. درباره کتاب‌هایی که خواندیم، فیلم‌هایی که دیدیم یا نظر واقعی‌مان درباره یک هنرپیشه، کارگردان، فیلم، درباره تناسب‌اندام، ورزش، صافی پوستمان، گرانش‌های سیاسی، عضویت در گروه‌ها و خیلی چیزهای دیگر صادق نیستیم؛ تا برندن شخصی ما خدشه‌دار نشود و همیشه دوست داشتنی به نظر آید.

بیش از ۷۴ درصد شرکت‌کننده‌ها در نظرسنجی سال ۲۰۱۹ سایت Consumer Reports گفتند به قوانین فیس بوک در قبال حریم خصوصی اهمیت نمی‌دهند. چرا؟

برندن شخصی هستیم که باید خوب ارائه شود. پس نیازی نیست همیشه حقیقت منعکس شود و می‌توان برخی اطلاعات یا چیزها را تغییر داد تا این برندن خواهان بیشتری داشته باشد. مثلاً، چند درصد از ما هنگام پرس کردن پرو فایل‌مان صادق بودیم؟ عکس پرو فایل ما متعلق به روزهایی است که زبانت‌تر و جوان‌تر بودیم!

### اولین دروغ‌ها

این دروغ‌ها از جوانی، همان سال‌های شکل‌گیری هویت دیجیتال‌ی شروع می‌شوند. بر اساس گزارشی که در سال ۲۰۱۳ توسط موسسه انگلیسی Advertising Standards Authority منتشر شد؛ ۸۳ درصد نوجوانان ۱۱ تا ۱۵ ساله سن خود را در شبکه‌های اجتماعی اشتباه وارد کردند. دروغ گفتن درباره سن یک مجوز ورود به اینترنت و



میتاق محمدی‌زاده

اگر شما و یک نسخه از شما که در دنیای آنلاین ارائه کردید روبه‌روی هم بنشینند و بخواهند چای بنوشند؛ آیا می‌توانید بگویید دقیقاً کدام یک هستید؟ باید کمی با خودمان صادق باشیم. ما در اینترنت ناشناس هستیم؛ حداقل کمی درباره خودمان دروغ گفتیم یا می‌گوییم. برخی کاربران دروغ‌پردازی کوچکی کردند و برخی بزرگ‌ترین دروغ‌ها را درباره هویت، تناسب‌اندام و شخصیت‌شان گفتند. گویی در اینترنت یک

عکس هفته



شفق قطبی بی نظیری که شبیه یک پرند است.  
الکساندر استپاننکو عکاس این تصویر چشم نواز  
یکی از برگزیدگان عکس نجوم سال است.

## بد زخم



اعظم ایران‌شاهی

دکتر می‌گوید دهانت را باز کن. می‌گوید این طوری نه، گنده باز کن! باید دندان عقل‌ها را بکنی. به این فکر می‌کنم که تو، چقدر شبیه بودی به این دندان عقلی که دکتر می‌گوید. پوسیدگی نداشتی ولی سیستم من را ریخته بودی به هم و جای بقیه را تنگ کرده بودی. دندانم مقاومت می‌کند، لثه‌ام هم. نمی‌خواهند از هم جدا شوند، بعد این همه سال ریشه دواندن و همسایه بازی. یاد تو می‌افتم باز، یاد خودم، بعد آن همه سال ریشه دواندن و همسایه بازی... اشکم می‌ریزد از گوشه چشمم. دکتر می‌پرسد خوبی؟ با سر اشاره می‌کنم که یعنی آره، می‌گوید: نباید درد داشته باشی با اون همه آمپول بی‌حسی. دهمین گاز استریلی است که چپاندم توی دهنم، خوش بند بیا نیست. دست‌هایم شده اندیک تکه‌یک، سرم داغ است، گیج می‌رود و درد می‌کند، دهانم طعم خون می‌دهد، حرف نمی‌توانم بزنم. می‌خواهم صد سال سیاه جای بقیه باز نشود! گریه می‌کنم. همکارم می‌گوید درد می‌کنه مگه؟ سرم را تکان می‌دهم. دلم می‌خواهد بگویم «هنوز هم آره» ولی آدم با حرکت سرش فقط می‌تواند بگوید «آره» نه بیشتر. دکتر می‌گوید که یخ بگذار روش، می‌بند خون رو. نه دکتر، فایده ندارد، من قبلاً، سال‌ها قبل امتحان کرده‌ام، یخ هم جواب نمی‌دهد... طول می‌کشد... زمان می‌برد... همکارم می‌گوید: لابد تو بد زخمی، من کشیدم دو ساعت بعدش تمام شد، بسته شد، تو دو روز و نیم است که کشیدی، هنوز مثل ساعت اولش خون می‌آید. چه خوب که همکارم از تکان دادن سر فقط می‌گیرد که یعنی آره... دکتر می‌گوید دهانت را باز کن، باز می‌کنم. می‌گوید ای طوری نه، گنده باز کن! می‌گوید: ببین هم زخمش بسته شده، هم این که چه ترو تمیز جای بقیه باز شده. جای خالی‌اش هنوز درد می‌کند... دکتر نمی‌داند.

خلاصه ۷۰ سال مطالعه بر ۷۰ هزار نفر

## با این ۷ کار ساده والدین خوبی خواهید شد



اطمینان، مداخلاتی را که در زیر اشاره می‌شوند برای بروز نتایج بهتر تضمین کنند. با این حال راهکارهای بسیار ساده‌ای که ارائه خواهند شد، تا اندازه زیادی قادر به هدایت کودکان در مسیر موفقیت و سلامت روانی هستند (این موارد ساده را نادیده نگیرید، ده‌ها سال تحقیق علمی دانشمندان پشت آن هاست).

### پدر و مادر خوبی هستید اگر:

- به صحبت‌ها و نظرات فرزند خود گوش دهید.
- نشان دهید که درباره آینده خود و فرزندتان رویا پردازی می‌کنید.
- از نظر عاطفی با فرزندتان صمیمی و گرم باشید.
- سعی کنید نخستین آموزش‌های حروف و اعداد را هر چند در حد جزئی، خودتان انجام دهید.

شده تحت شرایط دشوار (چه از نظر حمایت روانی و چه اقتصادی) هم در بدو تولد و هم در سنین بالاتر، موثرترین رفتارهای تربیتی والدین بر موفقیت فرزندانشان را دریایی کنند. خوشبختانه طی پژوهش‌های گسترده صورت گرفته، مشخص شد که این رفتارها برای هر خانواده‌ای به آسانی قابل اجرا هستند و هیچ نیازی به شرایط خاص وجود نخواهد داشت.

### یک پدر و مادر خوب؛ بسیار راحت‌تر از آن چه تصور می‌کنید

پیرسون در ادامه مباحث خود، به یک فهرست از رفتارهای تربیتی والدین اشاره کرده است که طبق مطالعات انجام شده با بهبود وضعیت زندگی گروه کودکان پریسک همراه بوده‌اند.

البته دانشمندان نمی‌توانند با ۱۰۰ درصد

برای‌تان پیش آمده برای انتخاب و تصمیم‌گیری درباره مسائل مختلف، برای زمانی طولانی با شک و تردید ادامه دهید و نتوانید به انتخاب و تصمیم برسید؟ چرا این اتفاق می‌افتد؟ اگر شما از آن دسته افرادی هستید که معتقدید تصمیم شما باید عاری از هر ضرورتی باشد، یا کمال‌گرا باشید ممکن است در تصمیم‌گیری دچار مشکل شوید. با داناتا باشد هیچ تصمیمی بدون نقص نیست. در هر تصمیمی به "بده‌بستان‌ها" توجه کنید. چه چیزی می‌دهید و در مقابل چه چیزی به دست

می‌آورید. برای هر تصمیمی باید هزینه داد. هیچ تصمیمی کامل نیست. بابت تأخیر انداختن تصمیم‌های مهم‌تر س از اشتباه، فرصت‌های دیگر از بین می‌رود، مثل این که شما به رستورانی بروید و تمام وقت به جای انتخاب، به مقایسه گزینه‌های منو بپردازید و در آخر زمانی برای انتخاب نداشته باشید. ما باید بدانیم زمان و گزینه‌های محدودی در اختیار داریم و برای انتخاب، زمان بی‌حد و حصر نیست. هیچ گزینه بی‌نقصی وجود ندارد. شما هزینه‌هایی بابت دودلی و بی‌تصمیمی دادید؟ برگرفته از کتاب «طر حواره در مانی هیجانی»

