



# توصیه‌های عجیب بلاگر معروف

چرا ایرادهای یک خانم بلاگر به مبتلایان افسردگی و راهکارهای درمانی‌اش، ساده‌انگارانه و آسیب‌زابد؟

سیده‌هرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

انتشار یک ویدئو از بلاگری که طی آن توصیه‌هایی عجیب به بیماران افسرده برای درمان دارد، موجب واکنش‌های گسترده کاربران شبکه‌های اجتماعی شده است. او در این ویدئو می‌گوید: «این قدر بدم می‌آید که بعضی‌ها تسلیم افسردگی می‌شوند. خودت رو جمع کن عزیزم، تا کی همه باید به حال تودل بسوزونی و یکن بیچاره افسرده است. تا کی همه حال‌شون به خاطر تو باید بدبشه، خودت رو جمع کن. باور کن تو از افسرده بودن لذت می‌بری، از اخم کردن لذت می‌بری. تو شاد بودن رو بلد نیستی. افسردگی اصلاً چیز خوبی نیست اما پناهگاه خوبیه». به بهانه انتشار این ویدئو، لازم دیدیم به این سوال پاسخ بدهیم: آیا فردی که مبتلا به افسردگی می‌شود از تسلیم شدن در برابر آن و پنهان شدن در پشت حال بد و بی‌حوصلگی‌های خود لذت می‌برد و دوست دارد با چنین رفتارهایی جلب توجه و محبت کند یا نه؟ آیا چون خوب بودن و لذت بردن از زندگی را بلد نیست، افسرده شده؟

دیدگاهی که درباره افسرده‌ها رایج است

صحبت‌های این خانم بلاگر بسیار شبیه و نزدیک به عقیده بیشتر افرادی است که وقتی با یک فرد افسرده روبه‌رو می‌شوند، معتقدند که او به عمد دارد چنین رفتاری را نمایش می‌دهد تا جلب توجه و از زیر بار وظایفش شانه خالی کند. طبق این دیدگاه، اگر شخص افسرده بخواهد می‌تواند رفتارش را عوض کند اما چقدر از صحبت‌های چنین افرادی صحیح است و رفتارهای فرد افسرده نشانه‌های طبیعی از مشکل‌شان است یا به عمد و خواست خودشان است؟

بروز افسردگی به دلیل فشار روانی زیاد

یکی از مهم‌ترین دلایل بروز اختلال افسردگی، فشار ناگهانی

زیادی است که برای جسم و ذهن فرد قابل هضم و پذیرش نیست و ذهن فرد نمی‌تواند خودش را با موقعیت و شرایط جدید پیش آمده همخوان کند. پس ذهن به دنبال راه فرار و انکار واقعیت می‌رود و افسرده شدن برای او پناهگاه امنی را به وجود می‌آورد که می‌تواند در آن پنهان شود و به آرامش برسد. به همین دلیل فرد به کناره‌گیری و تغییر رفتار روی می‌آورد، مانند بروز افسردگی در فردی که عزیزی را از دست داده یا مادری که فرزندانش تنهایش می‌گذارند.

## من آدم منت‌کشی در زندگی مشترک نیستم

من و همسرم، یکدیگر را دوست داریم. مشکل اصلی من این است که خانمم خیلی زود و به خاطر چیزهای کوچک ناراحت می‌شود و قه‌ر می‌کند. از آن طرف، من هم آدمی نیستم که هر روز در زندگی مشترک بروم و منتش را بکشم، راهنمایی‌ام کنید.

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی درباره سن شما، شرایطاتان ... ندارم اما بحث و جدال در هر زندگی طبیعی است. دونه‌فر که با همدیگر وارد زندگی مشترک می‌شوند، به دلیل تفاوت‌های فردی دچار ناهمخوانی‌هایی می‌شوند، اما نکته‌ای که اهمیت دارد این است که بتوانند این تفاوت‌ها را کنترل کنند. برای این کار فقط لازم است یک سری مهارت‌ها را آموزش ببینند.

صحبت را به مشاخره نکشاند

ابتدا از همسران بخواهید زمانی را مشخص کنند و درباره تمام مواردی که با همدیگر بحث می‌کنند و هم‌نظر نیستید، با شما صحبت کنند. آن‌ها را مشخص کنید. صحبت کردن هنر می‌خواهد تا کار را به دعوا و مشاخره نکشاند بنا بر این بهتر است قبل از این که کلامی را از دهان خارج کنید، کمی با خود فکر کنید و خود را جای طرف مقابل بگذارید که اگر من جای او بودم دوست داشتم چگونه با من سخن گفته شود؛ با حالت تهاجمی یا ملایم؟! آن‌گاه خواسته یا نظرتان را به همسران بگویید. در ضمن، کلمات آزار دهنده‌ای را که همسران در حین دعوا به شما می‌گویند، فراموش کنید و در ذهن خود نگه

## تغییرات جالب مغز «تازه پدرها»

از دنیای روان‌شناسی

هنگامی که مردان پدر می‌شوند، تغییرات زیادی در زندگی‌شان ایجاد می‌شود اما یک بررسی جدید نشان می‌دهد که تغییرات مشخصی هم در مغز تازه‌پدرها رخ می‌دهد. پژوهشگران، مغزهای تازه‌پدرها را اسکن کردند تا این تغییرات مغزی را کشف و بررسی کنند. شواهد به دست آمده از بررسی‌ها نشان داده بود که دوران تازه پدر شدن یکی از زمان‌هایی است که مغز مردان عطف‌پذیری عصبی یا نوروپلاستیسیتهی افزایش یافته‌ای را نشان می‌دهد.

نحوه انجام این پژوهش

«داری ساکمب»، استاد روان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی و سرپرست این تحقیق می‌گوید: «دوران تازه‌پدر شدن یک دوران تطابقی است که در آن پدران می‌آموزند چگونه از نوزادانشان مراقبت کنند، نشانه‌های رفتاری آن‌ها را در کوبان‌ها را تطابق قرار کنند. همه این کارها نیاز به رشد و تغییر کردن و توسعه یافتن مغز دارند تا انجام این مجموعه رفتارهای جدید امکان‌پذیر شود». این پژوهشگران برای بررسی این موضوع در آمریکا و اسپانیا، مغزهای ۴۰ پدر در انتظار را اسکن کردند. آن‌ها همچنین مغزهای یک گروه مقایسه شامل ۱۷ مرد بدون بچه را هم در اسپانیا اسکن کردند. پژوهشگران اسپانیایی مغزهای ۲۰ پدر را پیش از این که همسرانشان باردار شوند و سپس حدود دو تا سه ماه بعد از زایمان همسران‌شان اسکن کردند. پژوهشگران آمریکایی پدران در انتظار را هنگامی که همسران‌شان در سه ماهه سوم بارداری یعنی تقریباً در ۳۰ هفته‌گی بودند، اسکن کردند. آن‌ها بار دیگر نیز مغزهای این مردان را هنگامی که کودکان‌شان ۸ تا ۷ ماهه شده بودند، اسکن کردند.

افزایش حافظه، همدلی و...

به گفته «ساکمب»، تغییراتی که در مغزهای مردان نسبت به مادرها رخ داده بود، کمتر بارز بود، ظریف‌تر و به‌طور خاص در لایه فوقانی قشر مغز رخ داده بود، نه در مناطق زیرقشری که بیشتر در عواطف، شناسایی تهدید و چالاک‌نقش دارد. اسکن‌های مغزی نشان دهنده تغییراتی در بخش‌هایی از قشر مغز بود که اطلاعات بینایی را پردازش می‌کند و بخشی از شبکه پیش فرض مغز است که می‌تواند هنگام خیال‌بافی، یادآوری خاطرات یا فکر کردن درباره آینده فعال شود. این مناطق مغز ممکن است در همدلی نیز نقش داشته باشد. یافته‌های این بررسی اخیر در ژورنال Cerebral Cortex منتشر شده است.

برای نوشتن این مطلب از «خبرآنلاین» کمک گرفته شده است

موفقیت

## چطور با شغل پر استرس کنار بیاییم؟

- ۱- کارها را اولویت‌بندی و سازمان دهی کنید.
- ۲- مدیریت زمان را تمرین کنید.
- ۳- بین کار و زندگی تان تعادل ایجاد کنید.
- ۴- ارتباط موثری با مدیرتان برقرار کنید.
- ۵- تکنیک‌های مدیریت استرس را امتحان کنید.
- ۶- انتظارات از خودتان را واقع‌بینانه تنظیم کنید.
- ۷- مهارت حل مسئله را برای مقابله مؤثر با چالش‌ها تقویت کنید.
- ۸- خودگویی مثبت را تمرین کنید.
- ۹- از مرخصی گرفتن فرار نکنید.
- ۱۰- سرگرمی‌ها و علایق خارج از موضوع کاری برای خود بیابید.
- ۱۱- قاطعیت را تمرین کنید.

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* ماجرای کشف اسکلت زن ۷ هزار ساله در تهران که به صورت اتفاقی متوجه شده‌اند، بیشتر از این که عجیب باشه، تلخه. اگر این خانم دکنتر، اتفاقی نمی‌رفت اون‌جا، هیچ کسی متوجه نمی‌شد. \* به جای این که یک چیزی در صفحه سلامت بگین که پدرها کولر رو روشن کنن تا مادر این گرم‌آب‌پز نشیم، درباره پشت پرده علمی دشمنی‌شون با کولر نوشتین. \* مسابقات قرآنی داشته باشید تو صفحات سرگرمی مثل تدبیر در قرآن. هر روز آیه‌ای بگذارید و به پرندگان جایزه بدهید. خودش ترویج مطالعه است. \* پپ‌فقط شانس آورد که تیمش در فینال قهرمان شد. البته منچستر سیتی به تنها تیمی موزه افتتاح بشه.

**اصلاحیه-** بدینوسیله تاریخ مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت شهرک صنعتی غیردولتی سنگستان طوس به شماره ثبت ۲۶۷۴۵ به نشانه ۰۱۳۸۰۴۲۱۵۴۶ چاپ شده در تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ شماره روزنامه ۲۱۲۲۸ روز برگزاری مجمع سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ می‌باشد که اشتباهات در آگهی دوشنبه قید شده است که بدین وسیله اصلاح می‌گردد.

**برگ سبز نیسان ایران مدل ۱۳۸۶** به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۴۱۰۲۶ شماره موتور 400393 و شماره شاسی K111996 به نام جبار متقی شبرین سو مفقود شده و فاقد اعتبار است.

**برگ سبز خودروی پراید مدل ۸۸** به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۲۰۵۶ و شماره موتور 2948365 و شماره شاسی S1412288981765 به همراه کارت ماشین به نام جواد الف پور باز خور مفقود شده و فاقد اعتبار است.



زندگی سلام  
سه شنبه  
۲۳ خرداد ۱۴۰۲  
۱۳۴۴ قمری  
۱۳ زوئن ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۵۴

خانواده و مشاوره