



## مخترعان ادعایی

## وردپای اختلالات روان شناختی

### ردپای اختلالات روانی در ادعاهای بی پایه و گزافی که رسانه‌ها به آن‌ها پ‌روبال می‌دهند

<b>آلهه توانا</b> روان شناس	
<span></span>	
<b>محوری</b>	
چند روز پیش ویدئویی در یک صفحه اینستاگرامی منتشر ش‌س‌د درباره پنج اختراع عجیبی که در سال‌های گذشته با تبلیغات رسانه‌ای، سروصدای زیادی به پا کردند؛ اختراعاتی که ادعا می‌شد در نوع خود اولین یا بهترین هستند و قرار است دنیا را تکان بدهند اما مدتی بعد در سکوت، فراموش شدند. یکی از این اختراعات دروغین، ماشین زمانی بود که سال ۹۲ یک جوان ۲۷ساله ادعای ساختش را مطرح کرد، یک خبرگزاری داخلی با این ادعا مثل خبری موق‌ و افتخارآمیز بر خورد کرد و مطبوعات خارجی تا توانستند از آن سوژه خنده و تمسخر درآوردند. چنین سوژه‌هایی که هر از گاه تیت‌ر اخبار و بلافاصله هم غیب می‌شوند، از دو حال خارج نیستند؛ یا در موقعیت‌های به خصوصی، عام‌دانه و با علم به ناراست بودن‌شان بنا به نیات سیاسی یا مالی و منفعت طلبانه مطرح می‌شوند یا قصد و نیتی پشت آن‌ها نیست و مخترعان و مکش‌فان مدعی به طور جدی باور دارند دست به اقدامی مهم زده‌اند. در این دسته دوم، ردپای اختلالات روانی را می‌شود پیدا کرد. طبعاً قرار نیست از این نشانه‌ها به تشخیص بالینی برسیم اما با در نظر داشتن احتمال اختلالات روان شناختی، ادعاهای بی پایه و گزافی را که رسانه‌ها به آن‌ها پروبال می‌دهند، به راحتی نمی‌پذیریم. نکته‌ای که خوب است رسانه‌ها هم آن را مدنظر داشته باشند تا با میدان دادن به افرادی که احتمال ابتلا به اختلالات روان شناختی درباره آن‌ها وجود دارد، هم دچار خطای حرفه‌ای در نشر اخبار نادرست نشوند و هم زمینه را برای تحقیر و تمسخر این افراد فراهم نکنند.	

● بررسی احتمال ابتلا به هذیان در فردی که خود را مخترع

معرفی می‌کرد

هذیان‌ها باور‌های غلط ثابت و مغایر با واقعیتی تعریف می‌شوند که در برابر هر گونه استدلال مقاومت می‌کنند و به ر‌غم شواهدی که معمولاً برای ابطال آن‌ها کافی است، ادامه

#### از دنیای روان شناسی

### چرت استاندارد برای بهبود خلق و خو

دانشمندان در تحقیقی به آثار چرت زدن

روی شرکت کنندگان پژوهش پرداختند. آن‌هایی که ۳۰ دقیقه چرت می‌زدند بهبود خلق و خور تجربه کرده بودند اما چرت ۱۰ دقیقه‌ای یا کمتر باعث بدتر شدن خلق و خو شده بود. خواب بیشتر از ۳۰ دقیقه ممکن است باعث شود بیشتر از قبل احساس سستی و خستگی کنید. به این حالت «اینرسی خواب» گفته می‌شود. این اتفاق به این دلیل رخ می‌دهد که بعد از ۲۰ دقیقه خواب م‌عمیق می‌شوید این امر بیدار شدن از خواب را دشوارتر می‌سازد. کارشناس می‌گوید چرت زدن ی‌ادیک استثنا باشد، نه امری همیشگی.

● راهکارهایی برای داشتن یک چرت مفید و مؤثر
● ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بخوابید. بیشتر از آن می‌تواند وضع تان را بدتر کند یا مخل خواب شبانه‌تان شود.

● زود ب‌خوابید. سعی کنید دیگر بعد از ساعت ۳ بعد از ظهر چرت ن‌زید. چون این کار می‌تواند مخل خواب شبانه شما شود. ● پ‌ر د‌ه‌هار آبکشید و د‌م‌ای اتاق را چک کنید. ● اتاق یا صد در صد تاریک و خنک باشد.

اگر صدای بلند محیط مانع از خوابیدن تان می‌شود، صدای نویز سفید برای خودتان پخش کنید، چیزی که آن را به نام برکف تلویزیون می‌شناسیم. منبع «ژوان»

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا چی تی ایکس

سفید مدل ۷۹ به شماره انتظامی ۴۲-۴۶۷-۲۴ به شماره موتور ۰۲۰۱۰۵۲ به شماره شاسی ۱۲۳۷۹۶۷۶۸۳۴S1۴۱۲۳۷۹۶۷۶۸۳۴ بنام رضا صباغیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۵۶۵۰/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۵۶۵۰

برگ سبز خودرو دانگ فنگ اتی کراس مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظام ۳۷۸ ۱۸ ۱۸ به شماره موتور FAI173B0019211 و شماره شاسی NAAE4CFZ2HX032262 به نام مسعود طاهریان مفقود و فاقد اعتبار است ۰۵۶۵۸۲/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۵۶۵۸۲

برگ سبز کارت خودرو ریو به شماره پلاک ۵۶۹ ۱۶۲ ۱۲ ۱۲ مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور ۱۰۳۳۸۸۴ و شماره شاسی NAS61002271136528 به نام مهیار خراسانی زاده مفقود و فاقد اعتباری می باشد ۰۵۶۶۰/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۱۴۰۰/۵۶۶۲۲

### دختر ۱۶ ساله‌ام از صبح تا شب با رفیق‌هایش در کوچه و خیابان است

مادری هستم که نگران آینده دخترم هستم. او ۱۶ ساله است و ل‌ج‌ب‌از. به حرف‌های من گوش نمی‌دهد. از صبح تا شب با رفیق‌هایش به گردش و خوش گذرانی می‌رود. سال پیش، ترک تحصیل هم کرد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید؟

راهله فارسی مشاور

مادر گرامی، رفتار با نوجوان باید رفتار‌های خاصی باشد. نوجوان به دنبال هویت‌یابی است و شما به عنوان والد باید خیلی به او کمک کنید تا خودش را پیدا کند. نوجوانان به خصوص دختران نیاز دارند که فردی به صحبت‌های‌شان گوش دهد نه این که بدون شنیدن احساسات‌شان، از ابتدا راه‌حل ارائه شود. طبعی است که دختران در سنین نوجوانی به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد شده در سنین بلوغ گاهی دچار خشم، عصبانیت و نوسان احساسات شوند. با این حال و بار‌ها در همین صفحه خانواده و مشاوره به اصلی‌ترین ویژگی‌های روانی و شخصیتی نوجوانان پرداخته شده است و این بار فقط چند توصیه به شما مادر محترم داریم.

#### نصیحت کردن ر‌ا فراموش کنید!

معمولاً بیشتر دانش‌آموزان با ورود به دوره نوجوانی با افت تحصیلی روبه‌رو می‌شوند. یکی از اصلی‌ترین دلایل این افت تحصیلی، شرایط خاص این دوره است. بنابر این به شما توصیه می‌شود که در کنار او باشید. به او کمک کنید تا استعداد و علایق تحصیلی و توانایی‌های خود را بشناسد. هر‌گاه وارد مشا‌جره و اعمال فشار بر نوجوان شدید، بدانید که بازنده خواهید شد. اگر در مواردی با نوجوانان اختلاف پیدا کردید، به جای وارد آوردن فشار ب‌ک‌وشید قوانینی وضع کنید که از طریق آن اختلاف‌های تان را برطرف سازید. در ضمن بزرگ‌ترین اشتباهی که دخترتان را از شما دور می‌کند، تحقیر کردن او در جمع و حتی در خلوت

هذیان‌گزند و آسیب، انتساب، ر‌ایش فکر و... حال‌انگ‌اهی می‌اندازیم به بخش‌هایی از مصاحبه‌ای مطبوعاتی با یکی از مخترعان ادعایی.

● «من با جاهای مختلف تماس گرفتم و بحث امنیت را مطرح کردم. امنیت جانی ما را چه کسی تأمین می‌کند؟ همه مسخره کردند، من هم حرفی نزد‌م تا الان. اما بعد از عید کم‌کم این اتفاق افتاد و من منتظرم که جاهای دیگر هم سراغم ب‌ای‌ند.» ++ این اظهارات قابل انطباق با هذیان‌گزند و آسیب که به صورت اعتقاد شخص مبنی بر این که مورد اذیت و آزار، تعقیب، جاسوسی، توطئه یا تمسخر قرار دارد، تعریف می‌شود. ● «من بیشتر از ۱۸۰ اختراع در این ۱۰ سال داشته‌ام. البته الان ۱۷۹ مورد آن‌ها در خاطر‌م هست. یکی از اختراع‌های من که رد و بعد اجرا شد، همین سامانه [...] است که الان در کشور اجرا می‌شود. طرح من رد شد. من طرح را هم مکتوب و هم شفاهی به سازمان مبارزه با قاچاق کالا و ارز دادم. آن‌ها رد کردند ولی بعد‌ها دیدم طرح جلوی خود من دارا‌جرامی‌شود.»

++ قابل انطباق با هذیان ر‌ایش فکر که در آن فرد معتقد است یک قدرت یا یک فرد خارجی افکار او را از ذهنش بیرون می‌کشد یا می‌دزدد.

● محاسباتی که من انجام داده بودم، در ست از آب در آمد و متاسفانه یکی از عزیزان ما فوت کرد. در مرحله دوم که آزمایش کردیم باز همین اتفاق افتاد. من مرگ این اشخاص ر‌ایش‌بینی کرده بودم. ++ قابل انطباق با هذیان خودبزرگ‌بینی که شامل اعتقاد به داشتن استعداد عظیم نهفته، توانایی یا اکتشاف بزرگ در خود است و طی آن فرد باور دارد دارای توانمندی‌هایی است که هیچ کس دیگر ندارد.

#### نکته

هذیان، به همراه توهم و قطع‌ار تباط با واقعیت جزو نشانه‌های کلاسیک روان‌پریشی است که در طیفی از اختلالات دیده می‌شود. مطلب حاضر در پی تشخیص نوع اختلال در سوژه مورد بحث نیست؛ تنها می‌خواهد بر اساس شواهد، خطی ب‌ک‌شد بین واقعیت و آن چه به عنوان واقعیت ارائه می‌شود. بعضی سوژه‌های داغ و در اصطلاح ب‌تر کن روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها و گزارش‌های خبری تلویزیونی، ادعاهای گزافی است که برخی رسانه‌چی‌ها مقهور جذابیت آن‌ها می‌شوند و از ترس سوختن خبر، زمانی صرف جست‌وجوی صحت و سقم آن‌ها نمی‌کنند و این شتاب‌زدگی، کار را برای مخاطبان رسانه دشوار می‌کند. ما در این مطلب بدون آن که قصد انگ‌زدن به کسی را داشته باشیم، تلاش کردیم شمارا با وجود پنهان خبرهایی آشنا کنیم که عناوین دهان‌پرکن «اولین...»، «تنها...» و «برترین...» آن‌ها ممکن است شمارا به اشتباه بیندازد.

است. موفقیت‌های دیگران و شکست‌هایش را بر سرش نکوبید. با توجه به این که نوجوانان تمایل زیادی به صحبت کردن با والدین خود ندارند، برقراری ارتباط با آن‌ها دشوار است. متاسفانه بخش عمده‌ای از گفت‌وگوهای والدین با فرزند نوجوان خود هم در نصیحت کردن، اصلاح اشتباهات و آموزش به آن‌ها خلاصه می‌شود. از این رو آنان سخنان شما را بیشتر به عنوان یک سخنرانی تلقی می‌کنند تا یک ارتباط دوستانه.

#### مهارت روبه‌رو شدن با خطرات را به دخترتان بیاموزید

گاهی والدین آن قدر نگران دختر نوجوان‌شان هستند که او را به شدت محدود می‌کنند و تحت کنترل خود قرار می‌دهند اما متاسفانه دختران، در بیشتر موارد و در برابر فشار والدین به پنهان‌کاری و دروغ‌گویی رو می‌آورند. بنابر این به جای محدودیت بیش از حد سعی کنید مهارت روبه‌رو شدن با خطرات را به دخترتان بیاموزید و به او یاد دهید چگونه از خودش محافظت کند.

#### واکنش «فولادوند»

### بعد از طلاق درست بود یا «شکرابی»؟

«حدیث فولادوند» علاوه بر آنفالو کردن «شکرابی»، تمامی عکس‌های مشترک‌شان را از صفحه خود پاک کرد اما «رامبد» تا این لحظه هیچ واکنشی نداشته است



فربیا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



حدیث فولادوند و رامبد شکرابی، بازیگران سینما و تلویزیون بعد از سال‌ها زندگی مشترک از هم جدا شدند. «فولادوند» با انتشار ویدئویی در پیج شخصی‌اش رسماً خبر جدایی‌اش را تایید کرد و نوشت: «شروع دوباره...». او ضمن آنفالو کردن رامبد شکرابی تمامی عکس‌های مشترک‌شان را از صفحه خود پاک کرده است، اما در پیج «شکرابی»، هنوز عکس‌های همسر سابقش وجود دارد. در ادامه از راهکارهای اصولی این اتفاق تلخ به دیگران و این که واکنش «فولادوند» به این ماجرا درست بوده یا «شکرابی»، خواهیم گفت.

#### ● ن‌پنهان کنید و نه به همه اطلاع دهید

اطلاع دادن خبر طلاق و شکست در زندگی مشترک به دیگران بسیار سخت است و واکنش‌های اطرافیان هم غیر قابل پیش‌بینی است. قبل از اطلاع دادن این مسئله به اطرافیان ابتدا باید خود را آماده کنید که تا چه حد و چه کسانی باید از مسئله طلاق شما مطلع شوند. اصلاً دنبال بازگو کردن ریز جزئیات نباشید و قرار نیست دیگران را برای تصمیم خود کاملاً قانع کنید. در ضمن، اصلاً لازم نیست که همکاران و کسانی که هیچ مراد‌ه‌ای با آن‌ها ندارید، از طلاق شما آگاه‌شوند. همکارانی که احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری با آن‌ها دارید، بهتر است مطلع شوند چون می‌توانند به شما آرامش دهند و کنار شما باشند. در هر صورت خودتان تشخیص می‌دهید که برای چه کسانی مسئله‌تان را عنوان کنید اما ق‌ر‌ا هم نیست که تمام هم‌وغم شما پنهان کردن طلاق‌تان باشد. شما با همسر‌تان نتوانستید ادامه دهید بنا به صدا دلایل شخصی خودتان و قرار نیست احساس گناه به شما دست بدهد.



ما و شما  
 راه ارتباطی با زندگی سلام  
 پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

● یاد این جازوهای قدیمی به خیر که در صفحه اول زندگی سلام درباره‌شون نوشتین. اون زمان‌ها که بیشتر خونه‌ها ویلایی بود، همه مادر بزرگ‌ها از این جازوها داشتن و هر روز صبح، حیاط رو باهاش تمیز می‌کردن. ● آخه استوری، جای کل کل کردنه؟ عاقبتش باید به کشته شدن یک آدم ختم بشه؟ فضای مجازی داره بد جوری باز زندگی‌ها مون گره می‌خوره.

● من از مخاطبان زندگی سلام هستم و حدود ۲ سال است که به ام اس مبتلا شدم. نگاه مردم به این بیماری و نگرش‌شان در ست نیست و نیاز به فرهنگ سازی دارد. بابت پرونده «همراه با ام اس تاقه!» از شما متشکرم. ● این دومین باره که اسامی مسابقه چی شده را چاپ نکردید. آن‌ها مدیر نظارت وجود ندارد؟ ● در صفحه خانواده از افسردگی هم

بنویسید که بسیاری از مردم در شرایط فعلی به آن مبتلا شده‌اند. آیا برای درمان فقط باید به روان پزشک مراجعه و دارو مصرف کرد یا راه دیگری هم دارد؟ ● روستاهای ایران، ظرفیت زیادی برای تولید و کارآفرینی دارند، مثل همین شهرک جاربوافی. حیف که همه سرمایه‌گذاری‌ها در شهرهای بزرگ و پایتخت انجام می‌شود و بیشتر اوقات هم باردهی مناسب ندارد.

● مطالب «رفند‌های خانگی برای کاهش سموم مواد غذایی» در صفحه سلامت، کاربردی بود و اطلاعات خوبی داشت. ● در پرونده «هوادا محروم شد: نه قرمز و آبی، باید یکی از مدیرعامل‌های قدیمی این باشگاه را هم پیدامی کردین و می‌پرسیدین که چرا این معضل در این همه سال حل نشده؟ و اقامایه خجالت وجود ندارد؟

● مطالب «رفند‌های خانگی برای کاهش سموم مواد غذایی» در صفحه سلامت، کاربردی بود و اطلاعات خوبی داشت. ● در پرونده «هوادا محروم شد: نه قرمز و آبی، باید یکی از مدیرعامل‌های قدیمی این باشگاه را هم پیدامی کردین و می‌پرسیدین که چرا این معضل در این همه سال حل نشده؟ و اقامایه خجالت وجود ندارد؟

#### اگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل منطقه انتظامی در گز به شماره ثبت ۱۱۷ راس ساعت ۱۵:۳۰ بعدازظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲ در محل سالن اجتماعات اداره ارشاداسلامی در گز جنب مصلی نماز جمعه با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود. از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می شود با در دست داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند

دستور جلسه ۱- تصویب تمدید مدت فعالیت شرکت

یادآوری:

۱- اعضای محترمی که حضو رانها در جلسه مجمع عمومی مقدور نمی باشد می توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب و کالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند دراین صورت هر عضو علاوه برای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد هریک از اعضا می توانند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خودبا داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ های ۱۴۰۰/۱۰/۲۹ ، ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ و ۱۴۰۰/۱۱/۱ از ساعت ۱۶ الی ۱۹ به محل دفتر شرکت به ادرس درگز ، بولوار امام رضا ، روبروی اداره ثبت اسناد ، پلاک ۲۸۸ ، طبقه همکف مراجعه نمایند .

هیات مدیره

ش/۱۴۰۰۵۶۵۷



زندگی سلام  
 سه شنبه  
 ۲۱ دی ۱۴۰۰  
 شماره ۲۰۶۹

### خانواده و مشاوره