

سبک رفتار



به استقبال وقایع بد احتمالی نرویم

آنان که مولد حال خوب هستند

■ **دکتر ریحانه نظیری راو**

چیزی که این روزها شدد پیدا **بِه** آن نیاز مندیم، داشتن حال خوب است. به راستی چگونه می توانیم چنین حالی را برای خودمان به وجود آوریم؟ استرس ها و اضطراب های خودساخته و دیگر ساخته امانان را بر بریده است. بدون شک بخش اعظمی از این فضا به خود ما، انتخاب ها و سبک زندگی مان بر می گردد. در واقع خودمان به اضطراب ها و التهاب ها دامن می زنیم. البته واکنش آدم ها کاملاً متفاوت است و بی تردید آنان که تاب آوری دارند نسبت به دیگران استرس کمتر و در نتیجه مشکلات کمتری نیز دارند.

■ ■ ■

■ **واکنش های متفاوت آدم ها در قبال شرایط جامعه**

این روزها و در چنین شرایطی مهم ترین واکنش افراد یک جامعه در چندین دسته قرار می گیرد، یک دسته همه چیز را منفی انگاشته اند و فقط نیمه خالی لیوان را مشاهده می کنند. گویی این لیوان نیمه پر دیگری ندارد و همه چیز را از دست رفته می بینند و ناامید از همه جا زندگی را گذران می کنند. دسته دیگر به پر خاشگری و غر زدن و بی اخلاقی نسبت به همه چیز و اطرافیان شان روی آورده و با این روش سعی می کنند حال بد خویش که ناشی از همان اضطراب های مذکور است را کاهش دهند تا این حجم از استرس را از روی دوش خود بردارند و اصطلاحاً دست به تخلیه هیجانی خود نسبت به دیگران می زنند که مطمئناً آسیب های ناشی از این رفتار نیز به خودی خود نسبت به دیگران کاملاً مشخص است. دسته دیگری که این روزها تعدادشان کم نیست و کاملاً برجسته می توان آنها را در دنیای مجازی و دیگر جاها مشاهده کرد، افرادی هستند که حال بد خویش را به دیگران منتقل می کنند. تعداد افراد مشاهده شده در این دسته کم نیست و در پوسته جامعه به نام انتقاد، همدردی یا حتی فرآیند بسیار عالی همدلی احوالات بد خویش را به دیگران انتقال می دهند و این درد متأسفانه زمانی بیشتر می شود که شخصیت های هنری، ورزشی، حتی علمی و مشهور در سطح جامعه نیز در فضاهای مجازی و رسانه های متفاوت دست به چنین کاری می زنند و بدتر آن که علاقه مندان

سبک مراقبت

■ **شکیبا علی شاه باپا**

در بین تمام بیماری ها می توان گفت افسردگی به تنهایی بیش از بیماری های قلبی و عروقی موجب ناتوانی در زندگی افراد می شود که تقریباً علت این وضعیت را در مزمن بودن و بازگشت پذیری افسردگی می دانند. یکی از مهم ترین علائم در افسردگی مواجه شدن با مشکل در کارکرد های روزانه به ویژه در کارکردهای شغلی است که تقریباً ۸۰ درصد افراد با این مشکل مواجه می شوند. طبق تحقیقات به عمل آمده افرادی که علائم و تشخیص افسردگی دارند ۲۷/۱۷ برابر بیش از دیگران به بیماری های شایع جسمانی مبتلا می شوند. گرچه افسردگی یک بیماری ناتوان کننده است، اما احتمال درمان موفقیت در درمان آن بالاست. در واقع کاربرد درمان های ترکیبی اعم از درمان های دارویی به ویژه روان درمانی ها احتمال بهبودی را بیشتر می کند.

■ ■ ■

نشانه های ملاک برای اختلال افسردگی اساسی باید تقریباً هر روز وجود داشته باشند تا موجود محسوب شوند. دو مورد از علائم دوره افسردگی عمگیننی یا خلق افسرده و کاهش علاقه و لذت نسبت به بیشتر فعالیت هاست.

برای تشخیص قطعی افسردگی وجود حداقل پنج مورد از این علائم در هر روز و به مدت دو هفته لازم و ضروری است. نکته ای که در تشخیص بیماری های اعصاب و روان و به تبع آن در تشخیص افسردگی حائز اهمیت است، این است که در کنار علائم و مدت زمان بروز دو نکته دیگر نیز اهمیت بسزایی دارد. اولین نکته این است که بیماری و علائم ناشی از آن کارکرد بیمار را در حوزه های شغلی و اجتماعی و همچنین احساس رضایت او از زندگی دچار اختلال کرده باشد و نکته دوم اینکه دوره و علائم بیماری نباید ناشی از شرایط طبی

و فالورهای این عزیزان نادانسته و بی خبر از آن که زیر مجموعه این صحبت ها و احوالات ناشی از چیست به انتشار آن دست می زنند.

■ **انتقاد سازنده باید حالمان را خوب کند**

شخصاً به عنوان یک درمانگر با انتقاد و روش های صحیح همدلی و همدردی مخالف نیستم و همیشه آن را لازمه پیشرفت یک جامعه می بینم اما شدت و نوع چنین رفتارهایی در حد یک انتقاد یا همدردی و همدلی متعادل با مردم نیست و مشخصه واضح آن این است که کاربران پس از خواندن یا دیدن و شنیدن چنین مطالبی به جای آن که حال خوبی را تجربه کنند، دچار دلهره و اضطراب و تشویش خواهند شد. کما اینکه در نظر داشته باشیم انتقاد سازنده و همدلی و همدردی صحیح در انتها باید به یک حال خوب و بدون تنش منجر شود.

■ **کسانی که به استقبال وقایع ناگوار می روند**

دسته دیگری از افراد هستند که به استقبال واقعه های ناگوار رفته و رنگ خودباختگی و تنلسل را زودتر از آنچه که باید، به جامعه ارائه می کنند و این در حالی است که همیشه همه افراد جامعه از یکدیگر تأثیر می گیرند، به خصوص زمانی که افراد مشهور و شخصیت های سرشناس خود را می یازند و با رفتار و گفتار خود به اضطراب مردم دامن می زنند. سوآلی که در مقابل چنین رفتارهایی پیش می آید این است که به عنوان یک الگو یا چهره سرشناس در جامعه، آیا این گونه رفتار شایسته و درخور همان الگو بودن یا سرشناس بودن است؟ در حالی که الگو بودن، الگو شدن و الگو ماندن شرایط و ویژگی های بسیار خاصی را می طلبد که یکی از آنها فعالیت های سختکوشانه در جهت به وجود آمدن امید در اوج ناامیدی های افراد جامعه است. به راستی بازتاب چنین رفتارهایی به نام همدلی در جامعه ایسا می تواند منجر به حال خوب شود؟

■ **آنان که حال خوب به جامعه تزریق می کنند**

اما دستمای از افراد نیز هستند که به ما می آموزند در بدترین شرایط هم می توان حال خوب را با تمام سختی هایش به دست آورد. در همین فضای مجازی چه بسا گروه ها و صفحه هایی هستند که با حمایت از شعارهای بسیار

افسردگی از بیماری های قلبی و عروقی هم نابودکننده تر است

خندانن به هر قیمتی حالمان را خوب می کند

عمومی یا استفاده از مواد و... باشد.

میزان شیوع افسردگی اساسی در طول عمر حدود ۱۶/۹ درصد تخمین زده شده است. مطالعات نشان می دهد عوامل زیادی می تواند در ابتلای افراد به

افسردگی نقش داشته باشد. برای نمونه تعارض های خانوادگی با افزایش احتمال اختلال افسردگی اساسی در ارتباط است. زنانی که در روابط زناشویی خود تعارض هایی دارند، احتمالاً ۲۵ برابر بیشتر از زنان عادی به افسردگی مبتلا می شوند. میزان شیوع اختلال افسردگی اساسی در طول عمر برای زنان دو برابر مردان است.

ابتلای افسردگی در افرادی که والدین آنها از هم جدا شده یا طلاق گرفته اند و افرادی که در کودکی والدین خود را از دست داده اند، بیشتر است. اگرچه از دست دادن والدین در بروز افسردگی در آینده نقش دارد اما روش برخورد با این مسئله مهم است. همچنین هر نوع سوءاستفاده دیگر باعث بالا رفتن احتمال



عالی و دلنشین و البته نه فقط در حد شعار بلکه در عمل و رفتار هایشان پشتکارانه فعالیت هایی جهت آیدانی ایران و به دست آوردن حال خوب برای دیگران تلاش می کنند.

هر وقت نظاره گر چنین فعالیت های هستم به این فکر می کنم که این عزیزان با تمام سختی ها و مشکلات و حمایت ها و بی حمایتی ها، ابتدای امر حال خوب را برای خود به ارمان می آورند و بعد به دیگران ارزانی می کنند.

■ **مأمور تزریق حال خوب به خود و دیگران باشیم**

شاید بهترین کاری که می توانیم برای خودمان انجام دهیم آن باشد که پیشاپیش به سوگواری اتفاقات رخ نداده نرویم و این بدین معنا نیست که خودمان را به بی خیالی بزنیم و به طبل بی عاری بکوبیم، بلکه بهترین لطفی که می توانیم در حق خودمان کنیم این است که پیشاپیش به استقبال وقایع بد احتمالی آینده نرویم.

قبل از آن که مرگ به سراغمان آید جاقوی (نوع اضطرابها) برناریم و با آن به جان (ذهن و روان) خود نیفتیم که چه خواهد شد؟ و چه باید کرد؟ به جای جاقو برداشتن و روح خود را زخمی کردن می توانیم احوالات و فعالیت های مسرت بخش را دنبال کنیم. به خودمان مأموریت بدهیم که به دنبال حال خوب که تعریف آن از نظر فردی متفاوت با دیگری است باشیم یا آن را در اولین اولویت های خود قرار دهیم و به خود و اطرافیانمان هدیه کنیم. به دست آوردن حال خوب با تمام سختی هایش به ما کمک خواهد کرد که در شرایط بحران زده در دست ترین و بهترین تصمیم و واکنش مناسب را برای خود نسبت به وقایع پیش رو داشته باشیم. همین طور در مصرف انرژی روان خود اسراف کار و ولخرج نباشیم. چرا که مطمئناً یک حال خوب از انرژی روان آزاد و بدون مانع به وجود خواهد آمد.

انرژی روان را که متعلق به خود ماست آن طور که مایل هستیم و می خواهیم به کار بگیریم و هدایت کنیم و از آن بهره بجوییم و اختیار آن را به دست دیگران ندهیم، و گر نه تاوانش را به قیمت از دست دادن سال ها و روزهای زندگی و عمرمان خواهیم داد.

✽ **روانشناس**

سبک مراقبت

واگوییهای برای زنان و رسالت آنان در قبال مردان و فرزندان

وقتی دغدغه های مادرانه و همسرانه رنگ می بازد!

■ **محدثه معصومی**
امروز جنس دلوایسی ها تغییر کرده، نه رنگ دارند، نه بو. تا همین اواخر

دلوایسی ها از جنس دل بود، همانطور که از اسمش پیداست، از جنس جان اما امروز خیلی از دلوایسی ها دیگر جنسی ندارند. مثل شش بوهایی که دیگر بویی ندارند. اصلاً ذائقه دغدغه هایمان کی و چگونه تغییر کرد که ما نفهمیدیم؟ آنقدر که وقتی نگاه می کنیم حتی آن جایی که

شاید اولین توجیه ما سلیقه تمام جامعه اعم از مردان و زنان باشد که جامعه اینگونه تغییر ذائقه داده است. ما فقط هم رنگ جمعاًتیم. این رجال جامعه ما هستند که زنی را می پسندند که مثل گل مصنوعی در گلدانی زیبا، رنگ و بویش عاریه ای باشد؛ زنی که تمام دغدغه یک هفته اش، ژله و پذیرایی مهمانی آخر هفته اش باشد. در حالی که او می توانست در طول این یک هفته کتاب بیشتری بخواند. می توانست باری از دوش یک دوست بردارد. می توانست میزبان یک دوست باشد که از چرخش روزگار آزرده است و هزاران هنر زنانه دیگر.

کمی به دور و بر مان نگاه کنیم، آنقدر مثال و مصداق می بینیم که فهم مسئله دشوار نباشد. همین تربیت فرزند و مادر بودن را ببینیم. قرار

عالم بر این بود که مادران عمر خود را به پای خلق و رشد انسانیت فرزندان خود، بگذارند و تمام مشخصات یک زن ارزنده و موفق، وجود فرزندان کاردان و شجاع بود. الان که نگاه می کنیم گویی قرار عالم برای مادر بودن تغییر کرده انگار عروسکی است برای لذت لحظه های گذرا. زندگی مادر جدی تر و کاری تر از آن است که فرصت زیادی برای آموختن زندگی کردن را داشته باشد.

مادری که تمام رشد فرزندش را دودیدن های روزانه در کوچه پس کوچه های به اصطلاح تمدن می داند. کلاس بیشتر، آموختن بیشتر، دریغ از دانش حل مسئله. این است که آمار طلاق را باورمان نمی شود. همین است که چون نمی داند چگونه باید با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کند و سریع راه حل را در



مهاجرت می بینند. حق هم دارد چون او را عروسک وار بار آورده ایم، و گر نه خودمانیم اوضاع مملکت از ببحوحه جنگ یسا از دهه

۳۰ که بدتر نیست. چاره چیست؟ این اولین مطلبی نیست که از جنس دلوایسی های دلی است در رابطه با فرهنگ و اصالت زن و خانواده است و آخرینش نیز نیست. هر سطر را که می نویسم دلوایسی های مرحوم جلال آل احمد را در کتاب های غریب زدگی و داستان کندوهایش را به یاد می آورم.

قبول دارم تلخ نوشتم و زیاد به کاملان خوش نیستم، هر چه باشد ما به این سبک از زندگی

دیگر عادت کرده ایم. دیگر جزئی از خلق و خوی ما شده اما دوست ندارم و نداریم تجربه دست چندم تمدن غرب را که امروز چرخشی وارونه گرفته است، ما برای بار چندم تجربه کنیم. دنیای غرب با تمام خوبی ها و نقدهایی که به آن هست، الان به دنبال این است که دغدغه هایمان است. اینکه دلوایسی هایمان

بی جنس، بی رنگ و بی بو باشند مثل هوا، ما را از اصالتمان دور کرده اند. گرچه به لحاظ ظاهری با به پای دنیا پیشرفت کرده باشیم. مثل گلدانی زیبا که خانه یک گل مصنوعی است. زیباست اما از خودش هیچ رنگ و بویی ندارد، همه اش عاریه ای است. این گل هیچ اصالتی ندارد. حرف من این است در این دنیایی قیدی ممکن نیست، حتی شیوه بی قیدی نیز برای خود اسلوب و سبکی خاص دارد. پس اگر هر شیوه ای را برای زندگی انتخاب کردیم باید سختی ها و عواقب آن شیوه را بپذیریم. این یک امر بدیهی است. با این حساب چه کسی گفته است که اگر تو، نوی زن از اصالت زنانگی خود دور شوی و شیوه ات را تغییر دهی، راحت تر و خوشبخت تر خواهی بود؟

قبول دارم اسباب آسایش بیشتر شده، اما آیا تحمل جامعه را با این شادی های روزافزون نداریم. در بی این امر متأسفانه افسردگی کاهش نیافته و طول عمر مردم زیاد نمی شود و این مهم ریشه در سطحی بودن و عمق نداشتن شادی و عدم توجه به تعادل در جنبه ها و خواسته های روح است.



برای فرزندانمان لالایی های از امید

و قدر ت بخوانیم. برای همسرمان خود از هفت خوان رستم و امید ز مز مه کنیم. از ان مع العسر يسرا بخوانیم. عزیزان خود را ساده و صمیمی و بی هیچ تکلفی مهمان کنیم. این بار پشت و یترسین

مهمانی، جنس دلوایسی های یکی عین خودت را تغییر دهی؟ چه کسی به خودش جرئت داد که عشق روزی به خانواده ام راه حکم بی ارزشی و کنیزی به تمسخر بگیرد؟ قوام آنست که دغدغه هایمان است. اینکه دلوایسی هایمان

بی جنس، بی رنگ و بی بو باشند مثل هوا، ما را از اصالتمان دور کرده اند. گرچه به لحاظ ظاهری با به پای دنیا پیشرفت کرده باشیم. مثل گلدانی زیبا که خانه یک گل مصنوعی است. زیباست اما از خودش هیچ رنگ و بویی ندارد، همه اش عاریه ای است. این گل هیچ اصالتی ندارد. حرف من این است در این دنیایی قیدی ممکن نیست، حتی شیوه بی قیدی نیز برای خود اسلوب و سبکی خاص دارد. پس اگر هر شیوه ای را برای زندگی انتخاب کردیم باید سختی ها و عواقب آن شیوه را بپذیریم. این یک امر بدیهی است. با این حساب چه کسی گفته است که اگر تو، نوی زن از اصالت زنانگی خود دور شوی و شیوه ات را تغییر دهی، راحت تر و خوشبخت تر خواهی بود؟

قبول دارم اسباب آسایش بیشتر شده، اما آیا تحمل جامعه را با این شادی های روزافزون نداریم. در بی این امر متأسفانه افسردگی کاهش نیافته و طول عمر مردم زیاد نمی شود و این مهم ریشه در سطحی بودن و عمق نداشتن شادی و عدم توجه به تعادل در جنبه ها و خواسته های روح است.