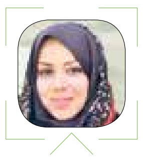
روان‌شکافی

چرا همیشه پشیمانی؟



دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

پشیمانی احساسی است که بیشتر انسان‌ها در زندگی تجربه می‌کنند. احساس پشیمانی می‌تواند نشان‌دهنده ندامت از انجام یک عمل یا انجام‌ندادن آن باشد. پشیمانی می‌تواند نشانه خوبی باشد از این‌که یک فرد موفق به شناخت و درک از انجام عملی شده که آن رفتار و عملکرد اشتباه بوده اما گاهی نیز ممکن است برخی از افراد پشیمانی‌شان به دلیل شناخت اشتباه صورت بگیرد یا این‌که بیش‌ازحد در احساس تلخ ناشی از پشیمانی بمانند.

چنانچه پشیمانی باعث تغییر رفتار و تغییر نگرش شود و فرد را به سمت مسیر مطلوب و هنجار و سالم هدایت کند، بسیار اثربخش است اما برخی افراد در بسیاری از زمان‌ها در اتفاقات و انتخاب‌هایی که در زمان گذشته انجام داده‌اند می‌مانند و به‌جای تلاش مدام در حال افسوس‌خوردن و مرور ناکامی‌های گذشته هستند و این مسأله رفته‌رفته باعث می‌شود احساس افسردگی کنند و سلامت روان آنها صدمه بخورد.

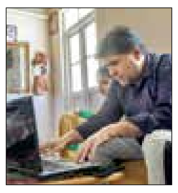
احساس پشیمانی در مورد یک موضوع می‌تواند نشانگر اهمیت آن موضوع باشد و این‌که به افراد توصیه می‌شود افسوس نخورند به این معنی نیست که موضوعی که برایشان پیش‌آمده، کم اهمیت است؛ بلکه افسوس‌خوردن بیش‌ازحد که همراه با حرکت و فعالیت نداشتن باشد، باعث توقف رشد و از بین رفتن آرامش و سلامت روان فرد می‌شود.

بیشتر پشیمانی‌ها می‌تواند در گذر زمان رخ بدهد و در زمینه‌های موقعیت تحصیلی، انتخاب شغل، تصمیمات مالی، مسائل خانوادگی، روابط عاطفی، دیدگاه‌های مذهبی و رفتارهای اجتماعی رخ می‌دهد.

سلامت روان انسان‌ها تحت‌تاثیر افکار و احساسات آنها قرار می‌گیرد و شناخت این احساسات و مقابله به موقع با آنها می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کند؛ بنابراین برای خروج از افسردگی ناشی از پشیمانی لازم است راهکارهای جایگزین را پیدا کنیم، افکار خود را تغییر داده و از درمان‌های نگرشی و مداخلات مبتنی بر واقعیت استفاده کنیم و درصورت لزوم علاوه بر روان‌درمانی از دارودرمانی نیز متناسب با علائم بالینی استفاده شود.

همچنین باید در نظر داشته باشیم اگر فردی هرگز در زندگی خود احساس پشیمانی نداشته باشد لزوما به معنی این نیست که فرد افسرده‌ای نیست و موفق است، بلکه ممکن است نشانه‌ای از اختلال شخصیت ضداجتماعی باشد که لازم است آن فرد از لحاظ بالینی هم مورد بررسی قرار بگیرد.

فرسودگی اسکلتی-عضلانی در شاغلان دورکار



پزشکان در مورد فرسودگی اینترنتی شاغلان دورکار هشدار می‌دهند و می‌گویند: کار با اینترنت و نشستن زیاد باعث ایجاد مشکلاتی از جمله تمرکز ضعیف، افسردگی و استرس می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است که شاغلان دورکار از سردردهای مکرر، سرگیجه، تغییرات خلقی، اضطراب، اختلالات خواب و مشکلات چشم شکایت دارند. پزشکان در مطالعه‌ای دریافته‌اند دانش‌آموزانی که به‌صورت آنلاین آموزش می‌بینند بیشتر با عوارضی چون خستگی ذهنی و جسمی از جمله درد اسکلتی-عضلانی، درد گردن، شانه، بازوها و پشت روبه‌رو هستند. مشخص شده است به دلیل سطح استرس بیش‌ازحد، فرسودگی اینترنتی در میان دانش‌آموزان، کارمندان بانک، متخصصان نرم‌افزار و معلمان ایجاد می‌شود. کمردرد به دلیل نشستن نادرست برای ساعات طولانی در این دسته افراد شایع است. بعضی از افراد که بیش از اندازه و به مدت ۱۲ تا ۱۴ ساعت به‌صورت آنلاین کار می‌کنند دچار فرسودگی می‌شوند؛ البته علت دیگر بروز این علائم، میزان پایین ویتامین D بدن به دلیل حضور مداوم در منزل است. /ایسنا

به‌مناسبت روز مادر با نکات مقدماتی در بارداری سالم آشنا شوید

پیش‌نیازهای تجربه مادری

دکتر قضاتی: اگر مبتلا به هریک از اختلال‌های روانپزشکی هستید، حتما برای درمان آن اقدام کنید. درصورتی که نیازمند مصرف دارو یا روانکاوی هستید، حتما آنها را انجام دهید و بعد باردار شوید

مهتاب خسروشاهی

سلامت

دختربچه‌ها، مادر بودن را با در آغوش گرفتن عروسک‌ها و مراقبت از آنها آغاز می‌کنند؛ درست مانند پسرها که از همان بازی‌های کودکانه، مسؤولیت پدر بودن را مشق می‌کنند. بعدها عوامل متعددی روی تصمیم آنها برای پدر یا مادر شدن تاثیر می‌گذارد اما همه پسرها و دخترها بالقوه با این توان‌ها متولد می‌شوند. پانزدهم بهمن، میلاد حضرت فاطمه‌زهرا(س) و روز مادر است. این مناسبت بهانه‌ای شد تا درباره پیش‌نیازهای مادر شدن با دکتر لیلا قضاتی، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی گپی بزنیم که حاصل این گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید.

تا همین چند نسل قبل و در دوران مادربزرگ‌های ما، ازدواج زودهنگام موضوعی عادی بود؛ به همین دلیل هم فاصله سنی نخستین فرزند با مادر گاهی به کمتر از ۱۵ سال هم می‌رسید. درواقع زن هنوز در دوره کودکی به سر می‌برد که خودش عهده‌دار مسؤولیت مادرانه می‌شد. امروزه به دلایل گوناگون آمار کودک همسری به نسبت چند نسل قبل کاهش‌یافته اما هنوز هم وجود دارد. دکتر قضاتی درباره سن مناسب بارداری می‌گوید: «بارداری زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال با خطرهای بی‌شماری برای مادر و جنین همراه است بنابراین سن ازدواج و بارداری از عوامل مهم در تولد فرزند سالم و حفظ سلامت مادر است.» او ادامه می‌دهد: «اگر قصد بارداری دارید باید حداقل از شش تا یک ماه قبل از بارداری تحت‌نظر پزشک باشید. مشاوره پیش از بارداری برای ارزیابی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادر است تا شرایط او برای بارداری مهیا شده و بارداری سالم و بهتری داشته باشد.»

تاریخچه خود را مرور کنید

از دوره کودکی، واکسن‌هایی را دریافت می‌کنیم اما برای بارداری، باید بدن نسبت به بعضی از بیماری‌ها حتما ایمن شود بنابراین باید زمان تزریق بعضی واکسن‌ها را دوباره بررسی کنید. دکتر لیلا قضاتی درباره واکسن‌ها می‌گوید: «تاریخچه واکسن‌هایی که زده‌اید را مرور کنید. بهتر است حدود یک ماه یا کمی بیشتر از اقدام به بارداری، وضعیت بدن نسبت به وجود آنتی‌بادی بیماری‌های سرخچه و هپاتیت B را بررسی کنید. اگر به‌تازگی آنها را تزریق نکرده‌اید و آنتی‌بادی این بیماری‌ها را ندارید، واکسن سرخچه و هپاتیت B تزریق کنید. دوز یادآور کزاز نیز مهم است. علاوه بر این‌که اگر بارداری قرار است در فصل پاییز اتفاق بیفتد، حتما واکسن آنفلوآنزا را نیز دریافت کنید.»

با دود خداحافظی کنید

سیگار، قلیان یا هر مخدر دیگری اول از همه برای خود شخص نامناسب است. اگر قرار است مادر شوید، مخدرها سلامت جنین شما را نیز به‌شدت به خطر می‌اندازند. دکتر قضاتی درباره ترک مخدرها می‌گوید: «حداقل از یک سال پیش از اقدام به بارداری باید سیگار، قلیان، هرگونه قرص و داروی مخدر و... را کنار بگذارید. این مخدرها به‌شدت روی جنین اثر می‌گذارد. با ترک آنها می‌توانید به بارداری و تولد فرزند سالم امیدوار باشید.»

بیماری‌ها را چاره کنید

بیماری جسمی و روانی هر دو مهم است؛ با این تفاوت که بیماری‌های جسمی قابل دیدن است و بیماری‌های روانی اغلب نادیده گرفته‌شده یا به درستی شناسایی و درمان نمی‌شود اما برای بارداری باید جسم و روان هر دو سالم باشد.

دکتر قضاتی درباره ضرورت درمان بیماری‌های جسم و روان پیش از بارداری می‌گوید: «اگر مبتلا به هر یک از اختلال‌های روانپزشکی هستید، حتما برای درمان آن اقدام کنید. درصورتی که نیازمند مصرف دارو یا روانکاوی هستید، حتما آنها را انجام داده و بعد باردار شوید. حتی ممکن است در طول بارداری نیز به تشخیص روانپزشک به مصرف داروهای کم عارضه نیاز باشد بنابراین دقیقا مطابق با تشخیص پزشک رفتار کنید تا با روانی سالم، مادر شوید.»

این متخصص زنان، زایمان و نازایی ادامه می‌دهد: «علاوه بر این، باید از نظر جسمی نیز بیماری‌ها کاملا درمان شود. اگر دچار بیماری‌های مقاربتی، ایدز، هپاتیت B یا C، سوزاک، سفلیس، اچ‌پی‌وی یا تبخال تناسلی هستید حتما موارد را با پزشک در میان بگذارید و پس از درمان کامل برای بارداری اقدام کنید.»

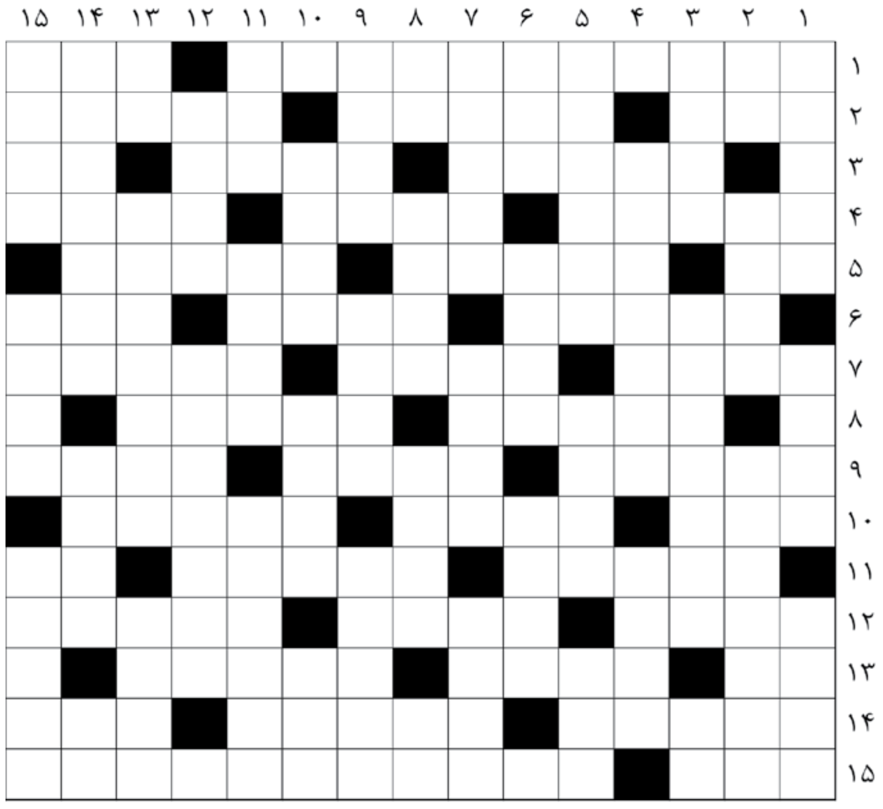
شرایط خاص، بارداری ایمن

مراجعه به پزشک زمانی مؤثر است که همه مشکلات اعم از جسمی و روانی بیان شده و برای حل آنها راهکار مناسب انتخاب شود. بعضی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های ژنتیکی درمان نهایی ندارند اما قابل کنترل و تعدیل هستند بنابراین برای مشاوره پیش از بارداری باید همه مسائل را با پزشک در میان بگذارید. این متخصص زنان توضیح می‌دهد: «موقعیت‌های خاص طبی و ابتلا به بعضی بیماری‌های مزمن یا ژنتیکی مانند صرع، دیابت، مشکلات قلبی-عروقی، مشکلات غده تیروئید، آسم، فشارخون بالا و مشکلات روماتولوژی مانند لوپوس و مشکلات روان می‌توانند روی بارداری اثر داشته باشد. گرچه پزشک می‌تواند بعضی از آنها را بدون توضیح شما هم تشخیص دهد اما بهتر است تمام بیماری‌ها، طول دوره بیماری، داروهای مصرفی و... را با پزشک در میان بگذارید تا براساس آن بتوان با درمان یا کنترل شرایط، بارداری سالمی داشته باشید.» دکتر قضاتی ادامه می‌دهد: «حتما پزشک را در جریان بیماری‌های ژنتیکی و ارثی خانواده خود و همسرتان قرار دهید.»

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۶۰

جدول عادی



افقی: ۱) واحد اندازه‌گیری کار و انرژی الکتریکی- عاشق رودابه ۲) کامیون ارتشی- جعلی و ساختگی- موسیقیدان عصر ساسانی ۳) بی‌شرم- خوب- صدمه ۴) از لوازم بهداشت دهان و دندان- نوعی دستگاه مخابراتی- جوانمرد ۵) اراده- آدرس- راوی شهید روایت فتح ۶) فولاد ضدزنگ- اجراکننده- زراعت کردن ۷) تکراری- بتی در عصر جاهلیت- کنج و گوشه ۸) سرشوی شیمیایی- مخفی ۹) ستون‌بندی سخت جانوران- آغشته به رنگ- غذایی ایرانی و خوشمزه ۱۰) اسب- ناپسند- جریان هوا ۱۱) عقیم- قوم سفیدپوست بومی اروپای شرقی- قلیل ۱۲) بی‌کس- ستاره- به اماکن متبرکه رفتن ۱۳) مجرای خون- قطعی- باز ۱۴) غربال کردن- گذراندن- رهاورد بیماری ۱۵) از یك پدر و مادر- کارگردان فیلم باشو غریبه کوچك.

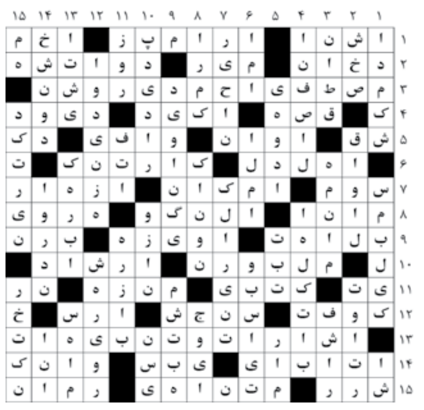
عمودی: ۱) ناز و غمزه- اضافه‌شده- خاك ۲) حرف دهن‌کجی- ماهی‌فروش- بی‌اعتنا نسبت به دیگری ۳) ناموراه- خوار و خفیف- مشك ۴) مرکزی- آسوده ۵) تلف کردن زمان- قطار زیرزمینی- جزایر دوگانه خلیج فارس ۶) کلمه استثناء- تپه باستانی آتن- بیشه ۷) حمله کردن- نوعی زردآلو- میوه جالیزی ۸) دشنام دادن- پایتخت پرو- چند نکته- ضمیر جمع ۹) اکنون- بیهوده- مشغول ۱۰) سمت چپ- جثه، اندام- جوان ۱۱) کم پشت- روادید- امتیاز ضربه‌های کنترل‌شده دست کاراته‌کا ۱۲) غرشمال- از پر نفوذ ترین سیستم عامل‌های موبایل ۱۳) زندگی کن- همسایه کلمبیا- هدیه دادن ۱۴) اولین دوره شاهنامه- انکارکننده- شهر مدفن دهخدا ۱۵) رنگی برای قالی- مسؤولیت کاری را پذیرفتن- گدا.

جدول ویژه

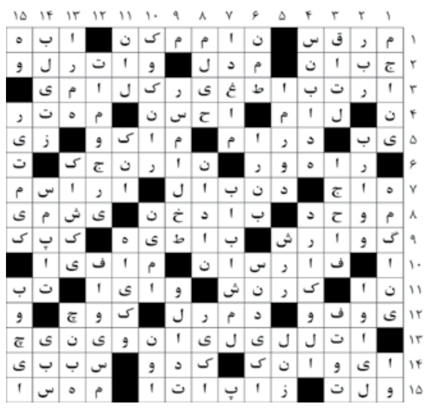
افقی: ۱) داستانی نوشته آنتوان سنت اگزوپری- همه سلول‌های مغز ۲) کوهی در مکه- طول- پرنده‌ای افسانه‌ای ۳) حرکت باد- پادشاه- جام جهان‌نما ۴) نوعی پارچه ضخیم پشمی- زمزمه کردن- آهنگر انقلابی ۵) ترمز چارپا- رفت و آمد زیاد- نویسنده هلندی کتاب ستایش جنون ۶) سولفور- لغو کردن- علامت بم کردن صدا در موسیقی ۷) در بیان علت به کار می‌رود- آشیانه- از صور فلکی ۸) ویرانی- حیوان ۹) پایدار- از موتورهای جست‌وجوگر اینترنتی- ماه نو ۱۰) لباس- محل آموزش اسب‌سواری- نویسنده فرانسوی نمایشنامه دست‌های آلوده ۱۱) شادباش گفتن- شیطان- باد سرد ۱۲) تخت پادشاهی- مفهوم- منسوب به یمن ۱۳) دوستی- مدافع موکل- اعمال انعکاسی ۱۴) باتری پرکن- حواری خائن- پشت‌سر ۱۵) زاپاس- تفسیر شش جلدی قرآن از آیت‌ا... طالقانی.

عمودی: ۱) ترنم- بارنامه قدیم- غذای لذیذ ژاپنی ۲) خودم- دباغ- پس گرفتن ۳) بیهوده- اعتراض به حکم غیابی- سخن بی‌پرده ۴) از جرایم خشن- کشوری در اسکاندیناوی ۵) ویراستار- انسان- نوعی پارچه لطیف ۶) تنه درخت- استانی در سوریه- نوعی انرژی ۷) ارسال توپ به بازیکن خودی در فوتبال- سنت- رابطه علت و معلولی میان دو چیز ۸) طمع- جاری- پاسبان قدیم- خدای درویش ۹) محافظ انگشتان- شیوه تلفظ- کاشف گردش خون ۱۰) بینی- از باشگاه‌های فوتبال فرانسه- از خود گذشتن ۱۱) زبانی از شاخه زبان‌های هندوایرانی- زعفران- آنزیمی در بزاق ۱۲) گلی آپارتمانی- نام فارسی اسید کلریدریك ۱۳) نکوهش- قهرمان رمان برباد رفته- از پسران سام ۱۴) اوضاع آشفته و بی‌نظم- خوراك قناری- نشانه مفعول ۱۵) ملودی- درخت جوان- چگالش.

حل جدول عادی شماره ۵۸۵۹



حل جدول ویژه شماره ۵۸۵۹



حل سودوکو ۳۷۷۰

۷	۲	۶	۵	۳	۱	۴	۸	۹				۳	۲	۶	۷	۹	۸	۱	۴	۵
۳	۱	۴	۸	۹	۶	۵	۲	۷				۵	۴	۸	۲	۱	۳	۹	۷	۶
۸	۵	۹	۷	۲	۴	۶	۱	۳				۷	۹	۱	۵	۴	۶	۸	۳	۲
۲	۶	۵	۱	۴	۳	۹	۷	۸				۲	۱	۵	۴	۳	۹	۷	۶	۸
۹	۳	۷	۲	۵	۸	۱	۶	۴				۴	۷	۹	۸	۶	۲	۵	۱	۳
۴	۸	۱	۹	۶	۷	۳	۵	۲				۶	۸	۳	۱	۷	۵	۴	۲	۹
۶	۷	۸	۴	۱	۹	۲	۳	۵	۷	۱	۹	۸	۶	۴	۹	۲	۷	۳	۵	۱
۱	۴	۲	۳	۸	۵	۷	۹	۶	۴	۸	۳	۱	۵	۲	۳	۸	۴	۶	۹	۷
۵	۹	۳	۶	۷	۲	۸	۴	۱	۵	۶	۲	۹	۳	۷	۶	۵	۱	۲	۸	۴
						۳	۵	۴	۱	۲	۸	۶	۷	۹						
						۱	۲	۹	۶	۷	۵	۴	۸	۳						
						۶	۷	۸	۹	۳	۴	۵	۲	۱						
۹	۳	۱	۵	۲	۶	۴	۸	۷	۳	۵	۱	۲	۹	۶	۵	۷	۴	۱	۸	۳
۴	۲	۶	۸	۹	۷	۵	۱	۳	۲	۹	۶	۷	۴	۸	۱	۲	۳	۵	۹	۶
۵	۸	۷	۱	۴	۳	۹	۶	۲	۸	۴	۷	۳	۱	۵	۶	۸	۹	۲	۷	۴
۶	۴	۸	۹	۷	۲	۱	۳	۵				۵	۳	۹	۸	۴	۶	۷	۱	۲
۳	۵	۲	۴	۸	۱	۶	۷	۹				۶	۲	۴	۷	۹	۱	۸	۳	۵
۱	۷	۹	۶	۳	۵	۸	۲	۴				۱	۸	۷	۲	۳	۵	۶	۴	۹
۷	۹	۵	۳	۱	۸	۲	۴	۶				۸	۷	۳	۴	۵	۲	۹	۶	۱
۸	۶	۳	۲	۵	۴	۷	۹	۱				۴	۵	۱	۹	۶	۷	۳	۲	۸
۲	۱	۴	۷	۶	۹	۳	۵	۸				۹	۶	۷	۱	۴	۸	۲	۵	۳

سودوکو ۳۷۷۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۴	۵				۷				۷				۸	۲			
	۵				۳										۷				۱	
					۶										۳					
۳				۶		۲	۸						۵	۹		۲				۴
۴			۳		۷			۵				۸			۱		۳			۵
	۶	۸		۴				۹				۲				۵		۶	۷	
			۷														۴			
			۶				۲			۳			۶				۹			
۲				۳	۵				۶		۱				۵	۱				۸
								۶				۱								
							۳						۵							
								۷				۴								
۲				۱	۵				۷		۵				۳	۶				۷
			۳				۸			۴			۷				۴			
			۶														۷			
	۶	۷		۴				۲				۱				۷		۵	۸	
۹			۱		۷			۳				۵			۶		۱			۳
۴				۶		۱	۵						۹	۷		۲				۱
					۹										۹					
	۵				۱										۵				۶	
			۴	۳				۸				۹				۱	۲			