روان‌شکافی

افسردگی و نظریه انتخاب

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان‌ها در زندگی خود با اتفاقات گوناگونی روبه‌رو می‌شوند و به‌دنبال این اتفاقات، رفتارهای متفاوتی از خود نشان داده و احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. برخی افراد در زندگی، خود را قربانی اتفاقات بیرونی و گاهی بدشانسی می‌دانند و معتقدند دنیا با آنها سازگار نیست.

باید در نظر داشته باشیم چنانچه افراد خود را تحت‌تسلط دنیای بیرونی و محیط اطراف خود بدانند و احساس قربانی‌بودن کنند به احتمال زیاد دچار افسردگی می‌شوند و بیشتر اوقات احساس رنج و بدبختی می‌کنند.

این افراد خلق پایینی دارند و خواب و اشتهای آنها مختل می‌شود(پرخوری یا بی‌اشتهایی / بی‌خوابی یا خواب بیش‌ازحد) و مدام در ذهن خود افکار منفی را مرور می‌کنند. نهایتا انرژی برای فعالیت و ادامه زندگی ندارند و دست و دلشان به کاری نمی‌رود. آنها اقدامی برای خروج از افسردگی نمی‌کنند و احساس ناتوانی دارند و علائم جسمانی افسردگی را نیز تجربه می‌کنند.

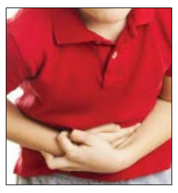
در یکی از نظریه‌های روان‌شناسی «نظریه انتخاب» این مطلب بسیار تاکید شده که: درست است که اتفاقات بیرونی تحت کنترل و انتخاب انسان‌ها نیست اما احساس ناشی از این اتفاقات تحت‌کنترل خود افراد است و این انسان‌ها هستند که رفتار و احساس خودشان را انتخاب می‌کنند.

در این دیدگاه شرح داده می‌شود که انسان‌ها می‌توانند شادی یا رنج را انتخاب کنند. آدم‌ها باید بدانند که تنها فردی که می‌تواند رفتارش را کنترل کند خودشان هستند.

برای این‌که بتوانیم از احساس افسردگی و بدبختی خارج شویم باید به اصول نظریه انتخاب توجه کنیم و آگاه باشیم که گذشته، قابل تغییر نیست و تاثیر خودش را روی انسان می‌گذارد اما در عین حال می‌توان احساس خود را نسبت به گذشته تغییر داد و رفتارهای منفعل را انتخاب نکرد.

بنابراین رفتار انسان‌ها تحت‌کنترل مستقیم و غیرمستقیم خودشان است و انسان می‌تواند به جای احساس بدبختی و بدشانسی، مجددا مسیری را برای زندگی و تلاش و هدف درنظر بگیرد.

برای استفاده از این اصول لازم است ابتدا در صورت لزوم، دارودرمانی برای خروج از علائم جسمانی ناشی از افسردگی صورت گیرد و سپس مداخلات روان‌شناختی با استفاده از نظریه انتخاب روی فرد افسرده صورت گیرد. همچنین مشاوره‌های انگیزشی نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا از احساس تنهایی خارج شود و برای تلاش‌کردن انگیزه مجدد پیدا کرده و سخت‌رویی و هدفمندی را در زندگی خود ایجاد کند.



مهمترین عوامل خطر و علائم مشکوک سرطان معده

دانشیار رادیوانکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سرطان معده را شایع‌ترین و کشنده‌ترین سرطان در مردان ایرانی برشمرد و گفت: سال گذشته ۸۸۰۰ مورد جدید ابتلا به سرطان معده در کشور شناسایی شد. دکتر شهرام یوسفی با اشاره به وجود علائم مشترک در بیماری‌های گوارشی خاطرنشان کرد: شایع‌ترین علائم هشداردهنده در مورد سرطان معده با بسیاری از علائم بیماری‌های گوارشی دیگر مشابه است؛ علائمی نظیر سیری زودرس، تهوع، احساس پری بعد از خوردن غذا، نفخ، درد قبل و بعد از خوردن غذا. بنابراین حتما باید فرد به پزشک مراجعه کند. وی با بیان این که متاسفانه درصد قابل توجهی از سرطان معده در کشور در مراحل پیشرفته بیماری شناسایی می‌شوند، گفت: بیش از نیمی از موارد جدید ابتلا به سرطان معده در مراحل سوم یا بالاتر شناسایی می‌شود که بیماری به سایر ارگان نظیر کبد، ریه و استخوان گسترش پیدا کرده و درمان‌ها جنبه تسکینی پیدا می‌کند و باعث بهبود یا علاج کامل نمی‌شود.

بررسی پدیده افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز در نوجوانان همزمان با ادامه فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه خانگی

پرخاشگری نوجوانان در محدودیت‌های کرونایی

پونه شیرازی

سلامت

یک بیماری ویروسی به‌شدت مسری در ابتدای ورودش به دنیای ما منجر به همدلی و همراهی کم‌نظیر خانواده‌ها برای ماندن در کنار هم در خانه‌ها با هدف ایمن‌ماندن در برابر کرونا شد، اما به‌تدریج با مطرح‌شدن ضرورت‌های اقتصادی و شغلی و سایه‌انداختن محدودیت‌ها و کاستی‌های جدید ناشی از شیوع این بیماری بر افراد خانواده، بدخلقی‌ها، ناسازگاری‌ها، استرس‌ها و خستگی‌های ناشی از کاهش روابط اجتماعی، الگوی رفتاری اعضای خانواده‌ها را تغییر داد. پرخاشگری‌های مکرر و آزاردهنده فرزندان نوجوان خانواده یکی از ده‌ها رهاورد ناخوشایند کووید-۱۹ برای روابط خانوادگی در روزگار شیوع کروناست. لزوم شناخت صحیح ریشه‌های این نوع پرخاشگری‌ها و مدیریت و کنترل آن از سوی والدین سبب شد با دکتر فاطمه کلاهدوز، روان‌شناس بالینی به گفت‌وگو بشینیم.

تغییر الگوهای زندگی به‌ویژه در فاصله‌گذاری اجتماعی کرونا که روابط اجتماعی افراد محدود شده در برخی به‌صورت پرخاشگری بروز کرده است. ریشه این پرخاشگری‌ها چیست؟

اصولا پرخاشگری به معنی رفتاری است که منجر به آزار و درد می‌شود و به قصد آسیب‌رساندن جسمانی یا روانی نسبت به دیگران صورت می‌گیرد و رفتار خصمانه برای تحقق خواسته‌های فرد محسوب می‌شود.

پرخاشگری چگونه به روابط عاطفی و اجتماعی فرد آسیب می‌زند؟

پرخاشگری می‌تواند باعث آسیب‌رساندن به دیگران از نظر عاطفی شود. با پرخاش‌کردن، اطرافیان با حرف‌ها یا حرکات بدون کنترل فرد دچار آسیب روحی می‌شوند. پرخاشگری، مرزهای اجتماعی را نیز نقض می‌کند و زیر پا می‌گذارد و باعث ایجاد خلل در روابط می‌شود؛ البته گاهی همه افراد، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند که طبیعی است اما زمانی که به‌صورت مکرر رخ بدهد باید تحت‌کنترل و مدیریت قرار گیرد. وقتی افراد در شرایطی مجبور به پرخاشگری می‌شوند احساس آزردگی و بی‌قراری به آنها دست می‌دهد و فشاری را روی خود احساس می‌کنند. کنترل رفتار در چنین موقعیت‌هایی دشوار می‌شود و امکان دارد ندانند چه رفتارهایی در آن موقعیت مناسب است.

گاهی‌اوقات هم برخی افراد به طور عامدانه دست به پرخاشگری می‌زنند. مثلا ممکن است شخصی با هدف انتقام‌گرفتن یا آزار و تحریك شخصی دیگر به رفتارهای پرخاشگرانه دست بزند. حتی پرخاشگری نسبت به خود هم وجود دارد.

در بین گروه‌های سنی مختلف در خانواده، نوجوانان در دوران خانه‌نشینی کرونایی بیش از دیگران از خود رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهند. علت این رفتارها چیست؟

نوجوانی مرحله انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی است. در این مرحله برخی نوجوانان ضعف مهارت‌های ارتباطی داشته و از سوی دیگر با دنیای بزرگسالان آشنایی کامل ندارند؛ لذا گاهی به رفتارهای خشونت‌آمیز برای حل مشکلات خود متوسل می‌شوند.

دلایل بسیاری می‌تواند در شرایط فعلی موجب پرخاشگری نوجوانان شود؛ ازجمله وضعیت سلامت جسمی و روانی، دوران بلوغ، ضعف در ساختار خانواده، روابط با خانواده و روابط با دیگران، شرایط تحصیلی و نداشتن ابزار به‌روز و هوشمند، عوامل اقتصادی در خانواده، ویژگی‌های فردی، تجربه‌های زندگی، نداشتن امکانات تفریحی، تك‌فرزندبودن، نداشتن تعامل با همسالان، بیماری، مرگ‌ومیرهای خانوادگی و اطرافیان بر اثر کرونا، خانواده بیمار، پدر و مادر مسن و بیمار، بیکاری والدین، تغذیه نامناسب، استفاده زیاد از بازی‌های رایانه‌ای، فضای مجازی، وجود همسالان نادرست، اعتیاد، مشروبات الکلی، به‌دست‌آوردن خواسته‌های غیرمعقول خود، ناکامی در علایق عاطفی و تحصیلی می‌تواند به‌شدت گرفتن پرخاشگری نوجوانان در شرایط همه‌گیری کرونا منجر شود.

واکنش‌های نامناسب والدین در مقابله با پرخاشگری فرزندان‌شان تا چه اندازه در تشدید این رفتارها موثر است؟

تجربه‌های زیادی نشان داده که نصیحت‌های مکرر، تحقیر و تمسخر، برچسب‌زدن‌های نامناسب والدین و خانواده، تنبیه بدنی، روابط ناسالم، استرس و اضطراب و محرومیت‌های مالی و عاطفی والدین از دلایل بروز خشونت در نوجوانان محسوب می‌شود.

آیا این پرخاشگری‌ها ممکن است در تغییرات رفتاری در دوران بلوغ ریشه داشته باشد و در این صورت والدین چگونه باید برای گذر از بحران بلوغ به فرزندشان کمك کنند؟

بدون شك با توجه به تغییرات اساسی نوجوانان در دوران بلوغ لازم است خانواده‌ها صبوری بیشتری در ارتباط با فرزندان‌شان داشته باشند. در صورت بروز رفتارهای نامناسب، تکرارشدن و عدم کنترل رفتار نوجوان، کمك‌گرفتن از مشاوران و روان‌شناسانی که در زمینه بلوغ تخصص دارند کمك بسیاری خواهد کرد. در غیر این صورت این‌گونه رفتارها جزو شخصیت آنها خواهد شد و مشکلات بسیاری را در آینده ایجاد خواهد کرد. والدین آگاه باشند اگر در شرایط فعلی همه‌گیری کرونا با درایت عمل کنند و همراه فرزندان‌شان باشند، نوجوان‌شان به بهترین شکل از بحران روانی ایجادشده گذر خواهد کرد.

والدین در صورت بروز رفتارهای پرخاشگرانه در فرزندانشان باید چه عکس‌العملی نشان دهند.

گوش‌دادن فعال و صبورانه، بالابردن آگاهی والدین از دوران بلوغ و نوجوانی، ایجاد ارتباطی موثر و صمیمی و اطلاع از نیازهای نوجوان در کنترل پرخاشگری نوجوان بسیار موثر است. همچنین والدین از مقایسه، سرزنش و تحقیر فرزندشان پرهیز کنند.

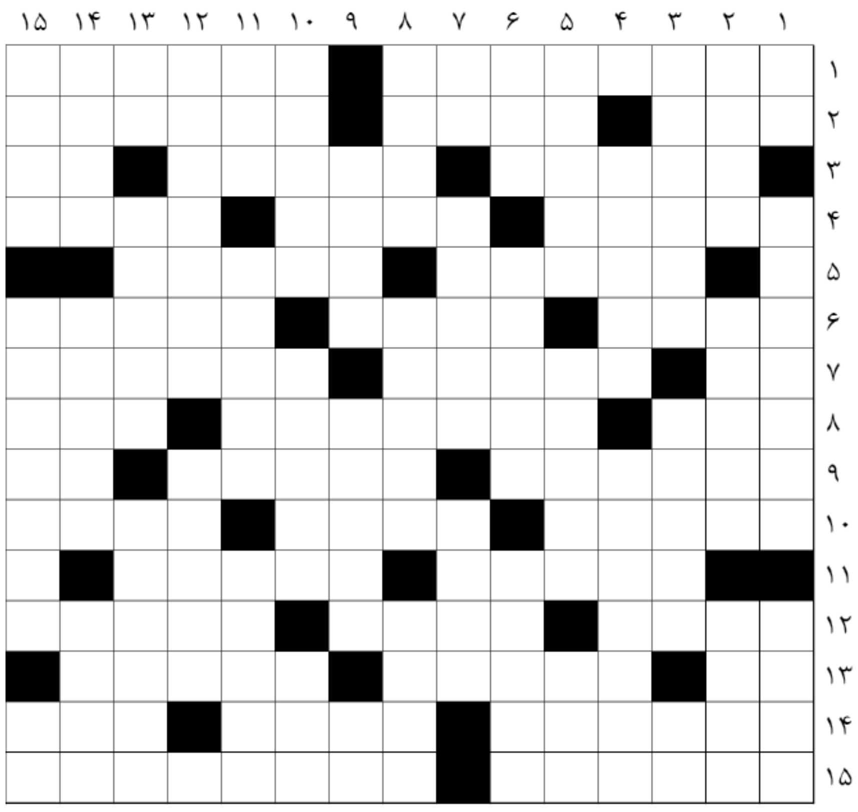
به‌علاوه استفاده از نظرات نوجوان و مشورت با او، داشتن الگوهای مناسب و دوستان موفق برای ارتباطات موثر، داشتن زمان برای گفت‌وگوی مناسب با نوجوان، وقت‌گذاشتن و همراهی و حمایت نوجوان، رابطه دوستانه برای بیان و درد دل‌کردن و ابراز مشکلات نوجوان در کنترل پرخاشگری او بسیار موثر است.

دکتر کلاهدوز: نصیحت‌های مکرر، تحقیر و تمسخر تنبیه‌بدنی، روابط ناسالم، استرس و اضطراب و محرومیت‌های مالی و عاطفی والدین از دلایل بروز خشونت در نوجوانان محسوب می‌شود

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۴۸

جدول عادی



افقی: ۱) شخص عاطفی- شیرینی سوغات تبریز ۲) بذله‌گو- بهار عرب- ماجرا ۳) بشر- شترمرغ امریکایی- راه میانبر! ۴) استراحت کردن- نوزاد- رنگ سیاه ۵) چاهك کف حوض- بین‌المللی ۶) بچه در شکم مادر- شهری در مازندران- صاحب لغت نامه ۷) S- عنکبوت- حقه سینمایی ۸) کوهی در مکه- معامله کالا به کالا- منجمد ۹) مشهور- سخت سر امروزی- قومی ایرانی ۱۰) لیف ظرفشویی- عنوان پادشاهان ساسانی- شهر گردشگری ایتالیا ۱۱) روز جمعه- سازگاری ۱۲) واحدی در وزن- مقر حکومت مارشال پتن- عیب ونقص ۱۳) برج فرانسه- اخمو- جانوری دوزیست شبیه مارمولک ۱۴) مستقیم و بدون پیچ و خم- نوعی اسباب بازی- شوهر حوا ۱۵) سپاسگزاری کردن- محصل مدرسه.

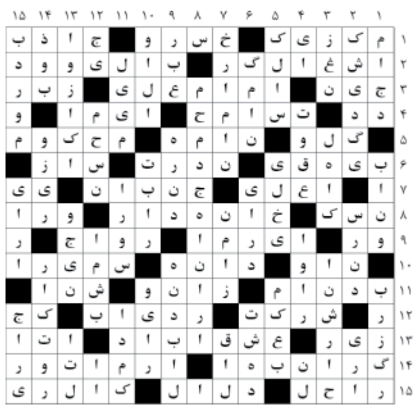
عمودی: ۱) غذای رقیق- پایتخت چاد- خبرگزاری ایتالیا ۲) جمع حس- میمون آدم نما- آب مناسب استحمام ۳) نطق- میسر بودن- برهنه ۴) پرده‌داری خانه کعبه- مدعی العموم ۵) نوعی مالیات- قبیله سرخپوست بومی آمریکای شمالی- قابل شنیدن ۶) پسر عرب- نیکوکاران- به رشته تحریر درآوردن ۷) چای خارجی- گیاهی- نوعی بیماری پوستی ۸) در توضیح کلام به کار می رود- شهر مقدس برهماییان- سبزی خوردنی ۹) آبشار ونزوئلا- ایرانی- تعجب زنانه ۱۰) بافت شفاف جلوی چشم- آماده ساختن- یک حرف و سه حرف ۱۱) از به هم پیوستن جویبار ها تشکیل می شود- از پیامبران الهی- بی صدا ۱۲) رمان والتر اسکات- محکم ۱۳) ناپسند- راست و مستقیم- کلیسای پاریس ۱۴) فلانی- درونی- زبان مردم پاکستان ۱۵) شانه به سر- وضعیت لزوم احتیاط- ترش و شیرین.

جدول ویژه

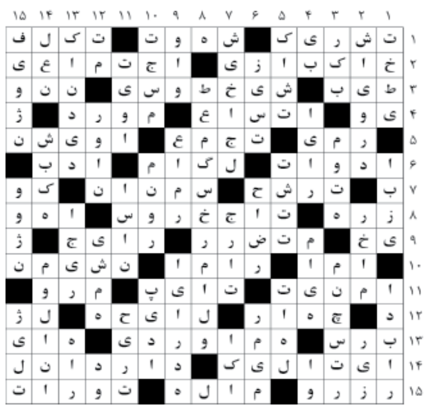
افقی: ۱) از پایه های اصلی دین زرتشت- زیاد شدن ۲) قسمت مهم و اساسی هر چیز- دریاچه آب شیرین ارمنستان- درمان ریشه دندان ۳) شبه جزیره ای نزدیک سیبری- رهبر قوم هون- حرف همراهی عرب ۴) صحیح بودن- قهوه خانه فرنگی- پاك ۵) نوعی سلاح کمری- بد اخلاق ۶) بنیان یك ظرفیتی مشتق از بنزن- شراره آتش- هدیه چهره گشایی عروس ۷) گشاده- نوعی تفنگ شکاری- پایتخت ازبکستان ۸) شبنم- محل کسب درآمد- انکار کردن ۹) بسیارگرم- حزن- اتمسفر ۱۰) قسمت پایین لباس- موسیقی اصیل- هم راز ۱۱) عبادتگاه مسیحیان- هادی الکتریسیته ۱۲) روز قیامت- گندیدگی- سلسله آغا محمد خان ۱۳) مرگ و میر جمعی- حواری خائن- دانش آموز عرب ۱۴) شهری در خراسان قدیم- فرزند زکریای نبی(ع)- لقب اروپایی ۱۵) شبیه بودن- پهناور ترین آبشار دنیا.

عمودی: ۱) آکنده- مجموعه داستانی نوشته منیرو روانی پور- منزلت ۲) فرشته شب اول قبر- صبحانه نخورده- آفتاب پرست ۳) گوشه ای در دستگاه همایون- ستیزه- پسوند نسبت ۴) سرپرست امور بقعه- امپراتور روم شرقی بود ۵) کتاب شیخ مرتضی انصاری- معاصر- بی‌حساب و کتاب ۶) سیمی با ولتاژ صفر- تزئینی پرده- ستایش کردن ۷) حرف انتخاب- سبزی معطر- بین مچ و آرنج ۸) پهلو- ظرف نگهداری گل- سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ۹) نهند- کارآموز پزشکی- زنده ۱۰) بلند پایگان- مجسمه- اختلالی عصبی ۱۱) سه ماه از سال- ضربه ای در بدمینتون- کمینه ۱۲) کنایه از سخن ملایم و خوشایند است- رمانی از جومپا لاهیری ۱۳) صدمه- وسیله نگهداری اوراق اداری- نام قدیم شهر مینودشت ۱۴) سبز تیره- ترکیده- زبان ترکی ۱۵) از مذاهب مسلمانان- دستگاه شنوایی سنج- بله روسی.

حل جدول عادی شماره ۵۸۴۷



حل جدول ویژه شماره ۵۸۴۷



حل سودوکو ۳۷۵۸

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

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.

سودوکو ۳۷۵۹

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