

امروز مهم ترین موضوعی که ذهن ما را مشغول خود کرده است و نسبت به آن نگرانیم با تمام وجود و با اطمینان و اعتماد کامل به خدا بسپاریم و از او بخواهیم مدیریت آن را بر عهده بگیرد، با تمام وجود این کار را بکنیم، مطمئن باشید نتیجه، فوق العاده خواهد بود.

پیشنهاد  
امروز

#### روان شناسی



#### افسرده اید یا فقط ناراحت؟

چیزهای زیادی در زندگی وجود دارد که ناراحتمان می کند.از مرگ یک عزیز گرفته تا جدایی از فردی که دوستش داریم و حتی دیدن یک فیلم غمگین. احساساتی شدن چیزی است شایع و غمگین بودن قسمتی طبیعی از احساسات است اما اگر برای مدت زمان طولانی در گیر ناراحتی بودی و نتوانستی خود را از آن رها کنی، ممکن است فکری به ذهنتان بیاید.افسرده شده ام؟ به گزارش سایت «آریا» اگر می خواهید بدانید احساسات چیزی بیشتر از یک ناراحتی ساده است یا خیر، ادامه این مطلب را بخوانید.

زندگی روزمره تاثیر می گذارد. هر فردی این حالت را تجربه می کند، بلافاصله تفاوت آن با یک ناراحتی عادی را متوجه می شود. افسردگی جنبه های بیشتری از سلامت و عملکرد دمان را تحت تاثیر قرار می دهد. در ست مانند ناراحتی، یک اتفاق در داور می تواند باعث شروع افسردگی شود اما بر خلاف ناراحتی عادی، افسردگی بیشتر بر روحیات تاثیر می گذارد و در رفتاراتوان می کند. افرادی که به افسردگی مبتلا هستند ممکن است این موارد را تجربه کنند: کم انرژی بودن، خستگی بدنی، مشکل در تمرکز، احساس پوچی، فاصله گرفتن فردی از دیگران، تغییر در خواب و اشتها، فکر به خود کشی و کج خلقی، وقتی احساس ناراحتی یخش می شود، افسردگی خود را با این حالاتی که مطرح شد، نشانی می دهد که در صورت مشاهده باید به فکر درمان بود. در ضمن افسردگی ممکن است در سطوح مختلفی اتفاق بیفتد، در حالت خفیف فرد دائم احساسی منفی یا غمگین دارد. اگر متوسط و به شدید باشد، شروع به تاثیر گذاشتن روی زندگی روزمره می کند. ممکن است سخت از رختخواب بیرون بیایی، خانه را تمیز نیندی، لباس بشویید و به امور درسی یا کاری خود برسید.

#### چه زمانی می توان گفت که افسرده اید؟

از سوی دیگر افسردگی ماندگار است، یک مشکل روحی طولانی مدت که روی

#### چهره ها



#### بهت افتخار می کنم پسرم

مجیدی

خواندن احساس سه پدر نسبت به پسرانشان، رنگ و بوی پدر و پسر ی به ستون چهره این هفته داده است. پس با ما و پست های برگزیده اینستاگرامی چهره های معروف که در هفته اخیر به اشتراک گذاشته شده اند، همراه باشید.

#### بهنام تشکر، بازیگر



مبارک عشقم. من بهت افتخار می کنم. »

#### امیرحسین رستمی، بازیگر



به دیدنش ادامه دهم... من به نگاه کردن به تو، با عشق ورزیدن به تونزنده ام. عاشق بودن، ذات من است. »

#### فلورا نظری، بازیگر



بیچاره چقدر باید طاقت بیارم تا بیام و بهت برسم. »

#### رسول خطیبی، مربی



بازیکن سابق تیم ملی کشورمان با انتشار این عکس نوشت: «پسر مهر بوم آقا فراز گل، خیلی دوست دارم.»

## لجبازی های پدرم دودمانمان را بر باد داده است

پسری ۱۸ ساله ام. در خانواده ما مشکل بسیار بزرگی وجود دارد که سال های سال باعث بدبختی ما شده است. لجبازی و بی فکری پدرم. دودمان ما را بر باد داده است. به جایی رسیده ایم که دیگر موقع جر و بحث و گریه های مادرم فقط به او می گویم صبر کن. خرج خودم را هم خودم در می آورم. پدرم به عنوان سرپرست خانواده دارد زندگی مان را با بی فکری هایش به نابودی می کشد. منظورم از لحاظ اقتصادی است. البته فکر نکنم راهنمایی تان به کار پدر لجبازم بیايد.

از آنچه طرح فرمودید به احتمال قوی پدر بزرگوار شما به بیماری «خساست بیمارگونه» که نوعی اختلال وسواس – اجبار هم فکری و هم عملی محسوب می شود دچار شده اند. البته در صورتی که برخی از موارد زیر را نیز دارا باشید:

#### علائم بیماری خساست

این افراد علایم دیگری نیز دارند که عبارت است از: چنین فردی نه فقط در کم هزینه کردن و جمع آوری پول افراط می کند بلکه در دور ریختن ظر و ف و وسایل غیر قابل استفاده مقاومت شدیدی دارد و هرگز حاضر نیست برخی اشیاء را دور بریزد. در طول زمان فرد در سطح بسیار پایینی زندگی می کند و معتقد است فقط باید به اندازه ای خرج کند که نیاز دارد و چون نیازهای اولیه اش با مبلغ کمی برآورده می شود، پس به هزینه کردن پول بیشتر نیازی نیست. چک کردن وسواسی و افراطی حساب های بانکی و کم و کیف آن، فکر کردن و صحبت کردن دائمی و آزار دهنده درباره سود و ضرر و وام و بده بستان های مالی و ملکی، تردید طولانی



پس چگونه می توانید نسبت به خودتان تا این حد بی رحمانه و خصمانه رفتار کنید؟ با خودتان اند کی مهر بان باشید.

#### ۲-مرور مدام تفکرات منفی:

این افراد همیشه نسبت به شرایط یا تعاملاتشان با دیگران تفکر منفی دارند. نگاه کردن به نیمه خالی لیوان عادت همیشگی بسیاری از مردم شده است. ممکن است از دیدن خیابان شلوغ، روز بارانی یا پرداخت صورتحساب زیاد ناراحت شوند و آن ها را تجربه های منفی ببندارند؛ البته در ذات تر افیک، آب و هوای بد یا صورتحساب چیز مثبتی وجود ندارد اما این مسائل همیشه هستند و نگاه شما به این شرایط آن ها را امنی یا مثبت جلوه می دهد.

این انتخاب شماست که باعث می شود قوی یا ضعیف، شاد یا غمگین، قدرتمند یا قربانی به نظر آیید بر ای مثال برخی افراد، ممکن است به تر افیک به عنوان فرصتی برای گوش کردن به موسیقی یا خواندن یک مقاله جالب نگاه کنند یا یک روز بارانی برایشان لحظه ای باشد که کنار پنجره بنشینند و چای یا قهوه داغ بنوشند یا حتی

همه ما گاهی دچار افکار منفی می شویم. روش بر خورد هر کس با این افکار عامل تفاوت او با دیگران است و باعث می شود که فردی با اعتماد به نفس یا ترسو، امیدوار یا سرخورده و برنده یا مغلوب به نظر آید. واضح است که افکار منفی مزمن می تواند روی سلامت روح و روان و شادی افراد اثر بد بگذارد. به گزارش «جام جم آنلاین» در ادامه چند تفکر منفی افراد همیشه غمگین آورده شده است:

#### ۱-بیان جملات علیه خود:

با گفتن جملاتی علیه خود، پیام هایی مخرب به خودمان می دهیم و بر این اساس از اعتماد به نفس، عملکرد خوب و توانایی های بالقوه خود فرسنگ ها دور می شویم. سخنان علیه خود معمولاً جملاتی مانند موارد زیر است: «من نمی توانم»، «به اندازه کافی خوب نیستم»، «اصلاً اعتماد به نفس ندارم» یا «می دانم حتما شکست می خورم». آیا خوشتان می آید یکی از دوستانتان مرتب به شما بگوید: «شما موفق نمی شوید». آیا با چنین فردی که نسبت به شمار رفتار نامحترمانه ای دارد، معاشرت خواهید کرد؟

## من و دخترم نمی توانیم در جمع صحبت کنیم

خانمی هستم ۴۰ ساله. کارمند با مدرک کارشناسی. در انجام امور شخصی و اداری نسبتاً موفق هستم. مشکلم این است که نمی توانم در جمع راحت صحبت کنم و استرس زیادی به من وارد می شود. عرق می کنم و صدایم می لرزد. به خصوص در جلسات رسمی و کاری. در ضمن دخترم هم همین مشکل را دارد. لطفا راهنمایی کنید.

استرس در زندگی روزمره برای تمامی انسان ها اتفاق می افتد و علت به وجود آمدن آن در هر فرد، نداشتن اطلاع و آگاهی از موضوع مورد نظرش در هر موقعیت است؛ برای مثال برای یک دانش آموز یا دانشجو استرس امتحان و برای افراد دیگری همچون شما استرس صحبت کردن در جمع .

#### دلایل استرسی شدن

علت پیدایش استرس، نداشتن آگاهی از شرایط مورد نظر است؛ همانند زمان هایی که یکی از اعضای خانواده دیرتر از زمان معمول به منزل می رسد و ما دچار دلشوره می شویم که آن را استرس می نامند. دلیل ایجاد استرس این است که ما موقعیت فعلی و اتفاقاتی که برای فرد مورد نظر رخ داده است باخیر نیستیم. حال اگر آن شخص به ما پیامک بدهد که مثلاً در ترافیک گیر کرده، ما دیگر دچار استرس نمی شویم چرا که از موقعیت فرد آگاهی پیدا کرده ایم و خیالمان راحت می شود. علت استرسی شدن در زمان صحبت در جمع به همین نا آگاهی از نظر دیگران درباره خودمان است و از آنجا که ما فکر می کنیم نمی توانیم بر شرایط کنترل داشته باشیم، این استرس خود را در صورت های مختلف همچون عرق کردن دست ها، تپش قلب، تنگی نفس، دل در دیاتئق زدن در کلام نشان می دهد. آنچه در اینجا می تواند کمک کننده باشد، به دست گرفتن کنترل اوضاع و احوال است ولی چگونه؟

#### توصیه ای برای حل مشکل تان

برای خود بنویسید چه عواملی موجب برانگیخته شدن استرس تان در هنگام صحبت کردن در برابر جمع می شود؟ این عوامل می تواند نشستن کارفرمایم مقابل من، وجود افراد غریبه در آن جمع، احتمال تیق زدن و فراهم شدن زمینه خنده دیگران یا از بین رفتن آبرو، فراموش کردن تمام مطالب از قبل آماده شده و... باشد. بعد از آن که تمام عوامل را فهرست کردید به آن ها نگاهی بیندازید و برای هر کدام از آن ها احتمال به وجود آمدن و پیش بینی راهکار را در نظر بگیرید؛ برای مثال وجود افراد ناشناس در جمع برای من این حس را ایجاد می کند که نکنند آن ها اطلاعاتی و رای اطلاعات من داشته باشند و من سوالی بپرسم که من نتوانم جواب دهم. خبر راهکار؟ اطلاعات خود را در زمینه مطلبی که قرار است ارائه شود، بیشتر کنید و سوال های احتمالی را با خودتان بررسی کنید. از دیگر سو باید این را بدانید که اولاً قرار نیست شما همیشه همه جواب ها را بدانید و دوم این که از کجا معلوم که ذهن خوانی شما در ست در آید و آن افراد ناشناس از شما اطلاعاتشان بیشتر باشد. این گونه می توانید افکار تان را به چالش بکشید.

#### به فرزندان هم کمک کنید

افرادی که دچار استرس می شوند، فکر می کنند توانایی کنترل شرایط را ندارند و این فکر را متقابلاً به افراد دیگری که با آن ها در تعامل هستند مخصوصاً فرزندان که قرار است از بزرگسالان خود به عنوان الگوی رفتار خویش، استفاده کنند انتقال می دهند و آن ها را نیز دچار چنین افکار و احساساتی می کنند؛ بنابراین این مسئله عجیبی نیست و با راهکار های مطرح شده، قابل حل است.