



تاریخ
۲۲
مهر
۱۳۹۸
دوشنبه

## مدیریت ذهن

### ✽ عباسی خادم الحسینی



سؤالی که در اینجا پیش می‌آید این است که چرا محیط درونی و محیط بیرونی در بسیاری از موارد، همخوانی ندارند و اساساً این تضاد چگونه ایجاد می‌شود؟ اصلاً چه دلیلی دارد که این اتفاق در ذهن ما میفتد؟ آیا این رخداد ذهنی به نفع ماست یا به ضررمان؟

درواقع شاید بتوان گفت که دنیای پیرامون ما چیزی غیرازاین است که ما می‌پنداریم. علت این امر آن است که مغز ما اطلاعات وارد شده را قبل از اینکه (برای درازمدت) در اختیار ما بگذارد آنها را به میل خود پردازش می‌کند. اطلاعات از فیلترهای خاصی می‌گذرند و سپس در اختیار

## سخن بزرگان

## زندگی مانند دوچرخه‌سواری است. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

### اینشتین

صفحه
۵
شماره
۲۶۳۴
سال
بیست‌ونجم

## گوناگون



کرده است اما شام دیشب و پریشب و پس‌پریشب و… را بی‌اهمیت فرض کرده و آنها را از حافظه صاحب خود حذف نموده است.

چون ما به برخی از رویدادها بیش از بقیه علاقه داریم، رویدادی که برایمان ارزشمند است را انتخاب می‌کنیم (رویدادهای دیگر خودبه‌خود حذف می‌شوند). باید اشاره کرد که این اطلاعات انتخاب شده، بر اساس ادراکی که از آن‌ها داریم که به دانسته‌ها و تجارب قبلی ما وابسته است، تفسیر و ارزیابی می‌شوند. اگر این اطلاعات به نظرمان ارزشمند برسند برای استفاده و بازیابی در آینده در ذهنمان ذخیره و حک می‌شوند ازاین‌رو تا حد امکان آن را فراموش نمی‌کنیم.

بگذارید یک مثال دیگر بزنم. آخرین باری که سوار اتوبوس

(هر وسیله نقلیه عمومی دیگر) شدیم را به یاد بیاورید. مسلماً افراد زیادی در آن اتوبوس بودند که شما آنها را دیده‌اید. درست است؟ حالا فکر کنید ببینید قیافه چند تا از آنها در ذهنتان مانده است. یا هیچ کس یا درصد بسیار کمی. همین‌طور نیست؟ این مسئله عملکرد فیلتر حذف را نشان می‌دهد.

حال فرض کنید اگر فیلتر حذف نبود چه می‌شد؟ در آن صورت من و شما در جنگلی از اطلاعات زائد و به‌دردنخور اسیر می‌شدیم. نبود فیلتر حذف در مغز، آدمی را با آشفتگی ذهنی عجیبی مواجه می‌کرد که حتی می‌توانست کار او را به

تیمارستان و جنون بکشاند.

اما درعین‌حال این فیلتر می‌تواند در بسیاری از موارد علیه شما عمل کند. به‌عنوان‌مثال فرض کنید که به یک مهمانی جشن و سرور رفته‌اید.

آن از یک مشاور کمک بگیرید تا حتی‌الامکان از عواقب ناخواسته آن در زندگی آینده‌تان پیش‌گیری کنید.

**خطرات تلخ خویش را مرور نکنید**

همسر شما قرار است همدل و همدرد شما باشد، ولی درصورتی‌که نمی‌خواهید تلخی‌های گذشته‌تان را با وی شریک شوید، اجباری در آن نیست. احتمالاً این مسائل را برای خویش حل کرده و از آن گذشته باشید. بیان مجدد مسائلی مثل تعرض و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن در بچگی

می‌تواند ترس‌های شما را زنده و زخم‌های شما را تازه کند و روی نشاط و شادی رابطه کنونی‌تان اثر منفی بگذارد.

**صداقت یا پنهان‌کاری در مورد روابط گذشته؟**

روش آگاهی شما از روابط همسرتان می‌تواند پیامدهای مختلفی به دنبال داشته باشد. درصورتی‌که همسرتان پیش از ازدواج با شما درخصوص رابطه گذشته‌اش گفته باشد درواقع به شما حق انتخاب داده است که تصمیم بگیرید این حقیقت را بپذیرید و با آگاهی با وی ازدواج کنید.



ساده را بیان کرده باشند اما به نظر می‌رسد عامل اصلی باید چیزی فراتر از این حرف‌ها باشد و آنها هم عملیات فیلترینگی است که در مغز اتفاق می‌افتد.

اولین فیلتر اطلاعاتی مغز که آن را بررسی می‌کنیم فیلتر حذف نام دارد. کار این فیلتر، حذف برخی از اطلاعات وارد شده به مغز و پاک کردن آنها از حافظه است. بدین شکل که اطلاعات از طریق کانال‌های شش‌گانه (حواس پنج‌گانه و حس ششم) وارد مغز می‌شوند و مغز بنا به تمایل و صلاحدید خود بسیاری از آنها را حذف و از حافظه پاک می‌کند.

به‌عنوان‌مثال آیا به یاد دارید که دو شب پیش شام چه خوردید؟ سه شب پیش چطور؟ علت این فراموشی شما این است که مغزتان این اطلاعات را زائد و بی‌فایده تشخیص داده و آنها را حذف کرده است. ممکن است پیش خود فکر کنید که علت این فراموشی مرور زمان است درحالی‌که من با ارائه چند سؤال می‌توانم خلاف این را به شما ثابت کنم!

از کسی که سال‌ها پیش عروسی کرده بپرسید شام عروسی‌اش چه بوده است؟ از کسی که ده‌ها سال پیش مادرش را ازدست‌داده نام مادرش را بپرسید و یا از کسی که ده‌ها سال پیش، همسرش را طلاق داده و اکنون سال‌هاست که زندگی جدیدی را آغاز کرده است نام همسر سابقش را بپرسید. چقدر احتمال می‌دید که افراد در جواب دادن به این سؤالات دچار فراموشی شوند؟ این احتمال تقریباً صفر است. قبول دارید؟

چطور می‌شود کسی که فراموش کرده سه شب پیش شام چه خورده است شام شب عروسی‌اش که مربوط به سال‌ها پیش می‌شود را به یاد داشته باشد؟ علت این امر به خاطر وجود فیلتر حذف است. مغز با نحوه عملکردی که دارد شام شب عروسی را مهم تلقی کرده و آن را در حافظه خود ماندگار

به نفع خود استفاده کنید و اجازه ندهید که این قدرت عظیم (که نعمتی خدادادی است که به شما اهداشده است) علیه خودتان به کار گرفته شود.

شناخت فیلترهای اطلاعاتی موجود در مغز، می‌تواند شما را در راه برخورداری از افکار و اندیشه‌هایی بهتر و سازنده‌تر، رفتاری منطقی‌تر، روابطی سالم‌تر و آرامشی بیشتر کمک کند و شما را به سمت داشتن زندگی‌ای ایده‌آل‌تر و لذت‌بخش‌تر رهنمون سازد.

آیا تمام اطلاعاتی که از طریق حواس پنج‌گانه شما در طول بیست‌وچهار ساعت گذشته وارد مغزتان شده است را به یاد دارید؟ آیا تا‌به‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا تمام اطلاعاتی که وارد مغز می‌شود را نمی‌توانید به‌راحتی در هرزمانی که خواستید به خاطر بیاورید؟ چراگاهی اوقات من و شما می‌توانیم در مورد پیچیده‌ترین مسائل، صحبت و استدلال کنیم اما گاهی در به یادآوردن برخی اطلاعات ساده و پیش‌یافتاده، عاجز و ناتوان هستیم؟

نظریه‌های مختلفی در این زمینه وجود دارد. رخدادی به نام پدیده جانیشینی، یکی از این نظریه‌هاست که معتقد است برای ورود اطلاعات جدید به حافظه، لازم است که اطلاعات قبلی از آن خارج گردند. نظریه تبادل، تئوری دیگری است که در این زمینه بیان شده است. طبق این نظریه، اطلاعات جدید و اطلاعات قدیمی با هم تداخل می‌کنند (درهم مخلوط می‌شوند) و همین امر سبب کم‌رنگ شدن اطلاعات قبلی می‌شود. نظریه افت نیز معتقد است که حافظه مانند هر فرایند زیستی دیگری با گذشت زمان فرسوده می‌شود. بدین معنا که با گذشت زمان، خودبه‌خود اطلاعات قبلی کم‌رنگ شده و اطلاعات جدید و پررنگ‌تری در حافظه ایجاد می‌شود. شاید هرکدام از این نظریه‌ها، بخشی از دلیل فراموشی‌های

## چگونه ترس از گذشته در ازدواج را برطرف کنیم؟

در ادامه به شما خواهیم گفت برای داشتن یک ازدواج موفق بهتر است چه چیزی را از گذشته برای همسرتان فاش نموده و از بیان کردن چه چیزهایی پرهیز کنید.

**چه چیزی از گذشته را بگوئیم و چه چیز را نگوئیم؟**

مهمترین بخش از گذشته که اشخاص می‌ترسند با آن درخصوص همسر آینده خویش حرف کنند؛ روابط گذشته است. مرز اینکه چه چیز را بگوئید و چه چیز را نگوئید خیلی مشخص نیست. ولی دو نکته را باید در نظر داشته باشید:

میزان جدی بودن روابط قبلی؛ درصورتی‌که در قبل روابط جدی مثل ازدواج یا نامزدی داشته‌اید حتماً باید آن را با همسر یا خواستگارتان در میان قرار دهید. این مسائل دیر یا زود برای همسرتان آشکار خواهد گردید و درصورتی‌که از طریقی غیر از شما به آن پی ببرد، عدم صداقت شما می‌تواند بی‌اعتمادی ایجاد نموده و به روابط شما آسیب بزند.

میزان تأثیر آگاهی از آن بر تصمیم ازدواج و روابط کنونی؛ معیار دیگری که به شما نشان می‌دهد آیا باید از گذشته چیزی بگوئید یا نه، تأثیرگذاری آن صحبت بر روابط امروزتان است. درصورتی‌که می‌دانید مطرح کردن موضوعی در گذشته روی تصمیم طرف مقابل برای این‌که با شما ازدواج کند یا نه تأثیر می‌گذارد، بنابراین باید آن را مطرح کنید. بیان نکردن

کنجکاوی‌های بی‌اندازه مرد یا زن یکی از عواملی است که تأثیر گذشته همسر را بر زندگی امروز زوجین پررنگ‌تر می‌کند. هر شخصی برای ازدواج به دنبال کسی می‌گردد که به ایده‌آل‌هایش نزدیک باشد؛ بنابراین وارد رابطه با اشخاص گوناگون می‌شود، امکان دارد آگاهی از این روابط شما را به همسرتان بدگمان و بدبین کند.

احتمالاً در اول فکر کنید می‌توانید با گذشته وی کنار بیایید؛ ولی پس از چند وقتی این مسئله برایتان آزاردهنده می‌شود؛ بنابراین احساس اعتماد و امنیت که لازمه حفظ روابط است، از بین می‌رود. ولی نداشتن هیچ اطلاعاتی از قبل هم برایتان آزاردهنده خواهد بود، بنابراین باز هم با یک شک و تردید به همسرتان نگاه می‌کنید.

**تفاوت دیدگاه زنان و مردان درخصوص تأثیر روابط قبل همسر**

نگرانی درخصوص رابطه تأثیر گذشته همسر در زنان و مردان معمولاً تفاوت دارد. چیزی که بیشتر برای خانم‌ها اهمیت دارد این است که شوهرشان ازلحاظ احساسی درگیر نشده باشد و می‌ترسند مرد زندگی‌شان درگیر عشق زنی دیگر بوده باشد که به وی نرسیده است. در مقابل مردان بیشتر درخصوص روابط جنسی خانم خویش نگران هستند و زمانی که متوجه می‌شوند همسرشان قبلاً رابطه داشته؛ ذهنشان درگیر این می‌شود که تا چه حد روابط جنسی داشته‌اند.

## چگونه با غریبه‌ها صحبت کنیم؟

اشخاص برای به دست آوردن شادمانی و جلوگیری از بروز بیماری افسردگی مخصوصاً در حین سفرهای شهری باید با اشخاص غریبه صحبت کنند.

به گزارش بیتوته حرف کردن در اتوبوس، مترو، قطار، جمع‌های دوستان و با اشخاص و افراد تازه و جدید به‌نوعی روح و روان شما را جلا می‌دهد و سبب ایجاد خوشحالی

و رفع بیماری افسردگی در شما می‌شود. تجربه سفر خوشایندتری داشتند. تصور کنید کردن با غریبه‌ها و جمع‌های دوستان و با اشخاص و افراد تازه و جدید به‌نوعی خطرناک است در زمان بزرگ‌سالی صحبت کردن در مورد مسائل موردعلاقه با غریبه‌ها می‌تواند نوعی درمان روانی و مبارزه با بیماری افسردگی را در اشخاص داشته باشد. افرادی که در زمان مسیر مشغول صحبت کردن می‌شوند، سبب خوشایندتری داشتند.

تجربه سفر کردن با غریبه‌ها و جمع‌های دوستان و با اشخاص و افراد تازه و جدید به‌نوعی آن‌ها سبب می‌شود بفهمیم آن‌ها هم یک زندگی درونی غنی از افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتی مثل به ما دارند.

به نظر نمی‌رسد این روابط کوتاه با آدم‌های غریبه بتواند شوربختی را به خوشبختی تبدیل کند، ولی می‌تواند کاری کند که لحظات ناخوشایند ما ازجمله ساعت‌های سخت و کسل‌کننده رفت‌وآمد روزانه دوست‌داشتنی‌تر شوند.

**رابطه برقرار کردن با غریبه‌ها**

انسان‌ها باالفطره موجوداتی اجتماعی هستند که رابطه با سایرین سبب خوش‌حالی و سلامت بیش‌تر آن‌ها می‌شود. در برابر احساس گوشه‌گیری و تنهایی یک عامل اضطراب‌زاست که مانند چاقی و استعمال دخانیات باعث سلامت زیان‌آور است.

داشتن پیوندهای مثبت اجتماعی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در خوشبختی در نظر گرفته می‌شود، عاملی که تأثیرش حتی از میزان درآمد هم بیش‌تر است. دست‌کم گرفتن اثرهای مثبت برقراری رابطه با افراد دیگر می‌تواند باعث شود ما به آن اندازه‌ای که برای سلامت خودمان و افراد دیگر مؤثر است، اجتماعی نباشیم. ما نمی‌گوئیم باید با هر آدمی که می‌بینید تعامل کنید، یا پاسخ هر کسی که سعی می‌کند به شما نزدیک شود را

بدهید. در عوض پیشنهاد می‌کنیم دفعه بعدی که خواستید به یک غریبه کمک کنید یا با وی وارد صحبت شوید، نگران اینکه چه واکنشی نشان می‌دهد نباشید و تنها دست بکار شوید. بنابر یافته‌های ما این کار به‌احتمال‌زیاد حالتان را از آنچه انتظار دارید بهتر می‌کند و باعث می‌شود طرفین حس کنند شادتر هستند و رابطه بهتری دارند.

**مزایای حرف زدن با غریبه‌ها**

چند ترغند حرفه‌ای که باید در رابطه برقرار کردن با غریبه‌ها برای‌تان اولویت داشته باشند؛ یک‌راه آسان برای بهبود روابطتان این است که ملاحظه‌کارت‌ر باشید.

اول از همه درک کنید که آدم‌ها گاهی احتیاج دارند خودشان را خالی کنند، به‌ویژه پس از یک روز دشوار. صبور باشید، بگذارید غر بزنند و خویش را خالی کنند، نشان دهید که با آن‌ها هم‌دلید. این کمکشان می‌کند که آرام شوند. هنگامی‌که آرام شدند، می‌توانید گفت‌وگو را به آنچه در ذهنتان است بکشانید.

ثانیاً هیچ‌وقت گفت‌وگو را مبهم و معلق رها نکنید.

تصور کنید دوستان رسیده است وسط یک داستانی جذاب که پیش خدمت صحبت وی را قطع می‌کند تا سفارشتان را بگیرد. فراموش نکنید اگر این مزاحمت برطرف شد، دنباله صحبت دوستان را بگیرید. ثالثاً گاهی بهتر است برخی چیزها ناگفته بماند. هر کس لفظاتی دارد که امیدوار است کسی متوجهش نشود، به‌عنوان‌مثال هنگامی‌که همراه کسی دیگر هستید، امکان دارد وی عملکرد زیستی و بدبو و معذب‌کننده‌ای را در بدن خویش تجربه می‌کند. اما این لزوماً به این معنی نیست که شما یا هر کس دیگری، مجبورید به آن اعتراف کنید. رفتار ملاحظه‌کارانه این



چنین چیزی نوعی فریب دادن طرف مقابل محسوب می‌شود. صداقت به شما کمک می‌کند بدون ترس از گذشته آینده‌ای مطمئن بسازید.

**جزئیات را نگوئید**

بیان رابطه سطحی که از سر بی‌تجربگی و خامی بوده و گفتن آنها تنها حساسیت طرف مقابل نسبت به شما و گذشته‌تان را بالا می‌برد، توصیه نمی‌شود. همچنین بیان جزئیات از رابطه‌های جدی گذشته با بیان احساساتی که در آن هنگام به آن شخص داشته‌اید یا چیز دیگری که می‌تواند برای همسر آینده‌تان آزاردهنده باشد را مطرح نکنید. درصورتی‌که قرار است چیزی از قبل را صادقانه بیان کنید تنها کلیات است نه جزئیات؛ و اما تأکید می‌کنیم درصورتی‌که واقعاً در این زمینه ترس و تردید دارید به مشاوره ازدواج مراجعه نموده و از وی در این زمینه کمک بخواهید.

**خیانت را نگوئید**

شما اکنون انسان وفادار و صادقی هستید، ولی احتمالاً در قبل این‌چنین نبوده است. شما به نامزدی قبلی خویش خیانت نموده‌اید، ولی اینک انسان وفادار و صادقی هستید و به همین علت می‌خواهید تمام گذشته خویش را افشا نموده و از خیانت خویش هم برای همسر آینده‌تان بگوئید! صبر کنید!

مطرح کردن این مسئله می‌تواند عواقب بدی به همراه داشته باشد. مطمئناً احساس بی‌اعتمادی زیادی در طرف مقابل ایجاد می‌کند؛ بنابراین حال که از اشتباه خویش در گذشته درس گرفته و پشیمان هستید لازم نیست با مطرح کردن آن تخم بدگمانی در دل همسر آینده خویش بکارید.

اما در پایان تصمیم با شماست و درصورتی‌که موضوعی هست که فکر می‌کنید باید همسر آینده‌تان درخصوص آن بداند، حتماً قبل از مطرح کردن

### تفاوت‌های افسردگی مردانه و افسردگی زنانه

بر اساس تازه‌ترین آمارها، میزان افسردگی در زنان

۱.۵ برابر مردان است، اما بیشتر افراد نمی‌دانند علائم این اختلال در مرد و زن تفاوت‌های قابل‌توجهی دارد.

شرق نیوز؛ بر اساس آنچه به‌تازگی وزارت بهداشت اعلام کرده، ۱۶/۸ درصد زنان و حدود ۱۰ درصد مردان در کشور دچار افسردگی هستند.

به‌عبارت‌دیگر، میزان افسردگی در زنان ۱/۵ برابر بیشتر از مردان است. شاید بتوان گفت یکی از دلایل

افسردگی بیشتر در زنان، گرایش آنان به درک و جذب احساسات ناخوشایند باشد و ازآنجا‌که زنان تحت تأثیر عواطف منفی بیشتری قرار می‌گیرند، امکان دارد بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی و خلقی روزگار بگذرانند.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.

**علائم مشترک افسردگی**

مهم‌ترین علائم بارز افسردگی که باید حداقل دو هفته ادامه داشته باشد تا نشانه ابتلا به این اختلال افسردگی بیشتر در زنان، گرایش آنان به درک و جذب احساسات ناخوشایند باشد و ازآنجا‌که زنان تحت تأثیر عواطف منفی بیشتری قرار می‌گیرند، امکان دارد بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی و خلقی روزگار بگذرانند.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.

**علائم مشترک افسردگی**
مهم‌ترین علائم بارز افسردگی که باید حداقل دو هفته ادامه داشته باشد تا نشانه ابتلا به این اختلال افسردگی بیشتر در زنان، گرایش آنان به درک و جذب احساسات ناخوشایند باشد و ازآنجا‌که زنان تحت تأثیر عواطف منفی بیشتری قرار می‌گیرند، امکان دارد بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی و خلقی روزگار بگذرانند.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.

باین‌حال، مردان هم به افسردگی مبتلا می‌شوند، اما نوع کنش و علائم در مردان متفاوت با زنان است که در این مطلب به شرح آن می‌پردازیم.