



## ترفند «چارلی چاپلین» برای تسلیم مشکلات نشدن

پربازدید شدن سکانسی از سرشناس ترین بازیگر طنز جهان که تلاش کرده تا نگاه بینندگان را درباره زندگی و ضرورت تلاش در آن تغییر بدهد، بهانه‌ای شد تااز چرایبی جنگیدن برای زندگی بگوئیم

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

تلاش شالوده زندگی است و بدون تلاش و کوشش هیچ چیزی ساخته نمی‌شود. به تازگی سکانسی مربوط به یکی از فیلم‌های قدیمی «چارلی چاپلین»، در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است. او خطاب به دختری که بیمار است و روی تخت نشسته، می‌گوید: «از من می‌پرسی برای چی بجنگی؟ همه چیز... برای خود زندگی. این کافی نیست؟ که زندگی کنی، رنج بکشی و لذت ببری. برای چی بجنگی؟ زندگی یک اتفاق زیبا و خارق‌العاده است. مشکل تو اینه که براش نمی‌جنگی. شکست رو پذیرفتی و مدام خودت رو به مرضی و مرگ می‌زنی. اما یک چیز دیگه مثل مرگ هست که نمی‌تونی ازش فرار کنی: زندگی، زندگی، زندگی». اما آیا تلاش و جنگیدن برای زندگی ارزشش را دارد؟ اصلا برای چه چیزی باید جنگیدی؟

#### ۴ نوع مکانیزم دفاعی

ما در مواجهه با حوادث زندگی چهار نوع مکانیزم دفاعی داریم؛ جنگ، فرار، تسلیم و پذیرش، که به هر چهار نوع برای یک زندگی سالم نیازمندیم. فقط مسئله این است که از هر کدام در چه مواقعی استفاده کنیم.

#### ۱ در زندگی باید جنگید

برای موفقیت، برای رابطه خوب، برای رشد و زندگی بهتر باید جنگید. باید تلاش کرد. اما تلاش و جنگ در مواردی صحیح است که چیزی در کنترل ما باشد و قابل تغییر هم باشد. بسیاری از افراد انرژی خود را صرف جنگیدن با چیزی می‌کنند که قابل تغییر نیست یا در اختیار آن‌ها نیست، سپس چون به نتیجه دلخواه نمی‌رسند، ناامید شده و دست از تلاش برمی‌دارند. این دسته از افراد چون نبرد اشتباهی را انتخاب

## مختل شدن کنترل احساسات به دلیل چاقی در نوجوانی

تحقیقات جدیدی که امسال در کنگره چاقی اروپا ارائه شد، درباره تاثیر چاقی بر مغز، به‌ویژه در نوجوانان، هشدار می‌دهد. به گزارش نیویورک پست، این مطالعات نشان دادند که چاقی در نوجوانان با بروز تغییراتی قابل توجه در ساختار مغز، به‌ویژه در نواحی مسئول حافظه، یادگیری و کنترل احساسات، مرتبط است. دکتر آگوستو سزار اف. دی مورانس، استاد اپیدمیولوژی مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تگزاس و نویسنده اصلی این پژوهش، می‌گوید: «از آنجا که دوران نوجوانی زمان مهمی برای رشد مغز به‌شمار می‌رود، این یافته‌ها بسیار نگران‌کننده‌اند».

اسکن مغزی بیش از ۳ هزار نوجوان محققان پس از بررسی اسکن مغزی بیش از سه هزار و ۲۰۰ نوجوان، متوجه شدند در نوجوانانی که چاقی شکمی دارند، چندین ناحیه مغز به شکل قابل توجهی حجیم‌تر است. به طور خاص، ناحیه هیپوکامپوس که برای حافظه و یادگیری حیاتی است، تقریباً ۶/۶ درصد بزرگ‌تر و ناحیه آمیگدالا که احساساتی مانند ترس و شادی را تنظیم می‌کند، حدود ۴/۳ درصد بزرگ‌تر بود. این نتایج نگرانی‌هایی را درباره تاثیر چاقی بر توانایی‌های شناختی نوجوانان، چه اکنون و چه در آینده، به وجود می‌آورد.

**مختل شدن حافظه، یادگیری و...** دکتر مورانس می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که چاقی، به‌ویژه چاقی شکمی، می‌تواند یادگیری، حافظه و کنترل احساسات نوجوانان را مختل کند. آن‌چه مرا نگران می‌کند، این است که این تغییرات در ۱۲ یا ۱۴ سالگی در حال رخ دادنند و ممکن است در آینده بر آن‌ها تاثیر بگذارد. حتی احتمال دارد که در سنین بالاتر در معرض خطر مشکلات حافظه یا زوال عقل قرار بگیرند». این مطالعه همچنین اشاره کرد که نوجوانان ساکن مناطق با فرصت‌های کمتر (مناطق کم‌درآمد با دسترسی

کرده اند، دچار یاس و سرخوردگی می‌شوند. مثلاً تلاش برای تغییر دادن والدین یک نبرد از پیش باخته است. هیچ فرزندی نمی‌تواند والدین خود را تغییر دهد. تلاش برای جنگیدن با سرنوشت و حوادث محتوم زندگی مثل تصادف، سانحه، مرگ عزیزان و... جنگ نابرابر و باخته است. اضطراب برای این که مبادا عزیزی را از دست بدهیم، اگر فلان فرد را از دست بدهم بعدش چه خواهم کرد؟ در این موارد با چیزی می‌جنگیم که در کنترل ما نیست، پس تلاش واهی است. تلاش بی‌ثمر، باعث ناامیدی می‌شود و انگیزه را از بین می‌برد. تلاش برای یادگیری، برای رشد شخصی، برای حل مشکلات زندگی، برای بهتر کردن شرایط اطرافیان، درآمد بیشتر، برای لذت بیشتر از زندگی و... نبردی معقول است چون حداقل بخشی از متغیرهای آن در اختیار ماست. در این موارد شاید به حداکثر خواسته‌های خود نرسیم اما با تلاش منسجم و

هدفمند حداقل به بخشی از خواسته‌های خود می‌رسیم و این رسیدن باعث انگیزه و تلاش بیشتر می‌شود.

#### ۲ گاهی بهترین راه فرار است!

اما در باره فرار، قاعدتا اگر حیوان وحشی به شما حمله کند، بهترین راه فرار است. فرار از محیط‌های آسیب‌رسان و مسموم برای سلامت روان انسان ضروری است. مثلاً با تغییر شغل می‌توان از یک محیط آسیب‌زا خارج شد، بدون این که انرژی خود را برای تغییر دادن شرایط آن محیط هدر بدهیم. اما متأسفانه بیشتر افراد راهکار فرار را برای مسائل دیگری انتخاب می‌کنند مثل مشکلات و دردهای زندگی. اعتیاد نوعی فرار است، فرار از درد و سختی، اعتیاد به مشروبات الکلی، مواد مخدر، روابط جنسی، قمار یا حتی کار. بسیاری از افراد برای این که به مشکلات خود فکر نکنند خود را با کار سرگرم می‌کنند که فرصت فکر کردن نداشته باشند. این افراد به ظاهر تلاش می‌کنند اما هرگز به هدف خود که آرامش روان است دست نخواهند یافت. چون با در دوز خم خود مواجه نمی‌شوند.

#### ۳ تسلیم سرنوشت شویم

تسلیم برای شرایطی است که هیچ کاری از ما بر نمی‌آید. همه ما تسلیم امر و اراده خداوند هستیم. وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم یا حادثه‌ای رخ می‌دهد، چاره‌ای جز تسلیم در برابر خواست خدا و سرنوشت نداریم. تلاش برای تغییر این گونه سرنوشت‌های محتوم جز آب در هاون کوبیدن نیست.

#### ۴ تمرکز روی واکنش برای پذیرش شرایط

و اما پذیرش، برای شرایطی است که کنترلی روی آن نداریم اما پاسخ ما به آن می‌تواند تغییر ایجاد کند. مثل بیماری، شرایط خانوادگی، شرایط اجتماعی و اقتصادی کشور و... هیچ کدام از این شرایط کلان در اختیار خود فرد نیست. ما نمی‌توانیم والدین و خانواده خود را انتخاب کنیم، ما در تعیین سیاست‌های دولت نقشی نداریم، با بیماری برای هر فردی ممکن است پیش آید. حال باید شرایط کلی را پذیرفت و دست از جنگیدن با آن برداشت و صرفا روی واکنش خود تمرکز کرد. در این شرایط که بیماری رخ داده، بهترین پاسخ چیست و چه چاره‌ای باید اندیشید؟ این که وقت و انرژی خود را صرف این کنیم که چرا من بیمار شده‌ام؟ چرا من؟ کاملاً بیهوده است. زندگی چرا ندارد. با پذیرش این واقعیت‌ها، باید دنبال پاسخی متناسب و سالم باشیم.

#### 🌱 تلاش ارزشمند است اما...

تلاش برای زندگی بسیار ارزشمند است، اما باید انتخاب کنیم که در چه زمینه‌ای تلاش کنیم، تا انرژی محدود ما هدر نرود و بتوانیم بهترین نتیجه را بگیریم.

##### اتاق مشاوره

## ۳۵ سال است که مدام با همسر بحث کردم

مردی هستم ۶۰ ساله. خانمم را دوست دارم اما او علاقه‌ای به من ندارد. در ۳۵ سال زندگی مشترک، هر وقت با هم درباره موضوعی که اختلاف نظر داشتیم، صحبت کردیم، کار به جر و بحث و مشاجره کشیده است. توانایی درک یکدیگر را نداریم. چه کنیم؟

**فربا البرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، نکته بسیار مهمی که در پیام‌تان به چشم می‌خورد این است که نوشته‌اید، ۳۵ سال از زندگی مشترک شما و همسرتان می‌گذرد. ۳۵ سال زمانی بسیار طولانی است و در طول این سال‌ها ریشه‌های رفتاری در زندگی، محکم و جزو عادت‌های زندگی مشترک می‌شود. می‌توانم با اطمینان بگویم که شما در این سال‌ها نسبت به موضوع اختلافات بی‌تفاوت نبودید و قطعا راه‌هایی برای حل مشکل خود در پیش گرفتید، اما به نظر می‌رسد که جواب مثبتی به دست نیامده است.

#### 🌱 ارتباط با همسر تان نیاز به بازنگری دارد

عمدتاً مشکلات ناشویی از نبود آگاهی در باره مهارت‌های ارتباط مؤثر نشئت می‌گیرد. گاهی ما به قدری درگیر اصلاح رفتارهای طرف مقابل می‌شویم که از رفتارهای خود فراموش می‌کنیم. بنابر این رجوع و بازنگری به رفتار و نوع ارتباط خود با همسر تان را در اولویت اصلاح این رابطه قرار دهید. بدون جهت‌گیری و پیش‌داوری و به صورت عادلانه و منصفانه خود را رابطه‌تان را با پرسش‌هایی از قبیل «آیا رفتارهای من سبب بی‌توجهی همسرم شده است؟ کدام رفتار من باعث ناراحتی او می‌شود؟ چه موقع و در چه شرایطی آن کار را انجام می‌دهم؟ در آن شرایط واکنش همسرم چیست؟ و...» محک بزنید و نقاط ضعف و قوت خود را ببایید.

#### 🌱 عوامل ایجاد دلسردی در همسران

برای این که بتوانید رفتارهای خود را به درستی محک بزنید، در این‌جا لازم است برخی از کارهایی را که باعث ایجاد دلسردی

##### روان شناسی

## تاثیر هوش مصنوعی در افزایش بهره‌وری و کاهش انگیزه کارمندان

کار است. وقتی هوش مصنوعی بخش‌های سخت‌و فکری کار را انجام می‌دهد، فرد ابتدا احساس می‌کند نقش کمتری دارد و ارتباط حس‌اش با آن کار کاهش می‌یابد. بازگشت به کار بدون کمک هوش مصنوعی این احساس کنترل را باز می‌گرداند اما حس لذت و الهام بخشی را کاهش می‌دهد. 🌱  **ترکیب هوشمندانه‌ای از مشارکت انسان و هوش مصنوعی**

برای بهره‌برداری مؤثر از مزایای هوش مصنوعی مولد بدون آسیب به انگیزه کارکنان، شرکت‌ها باید از ترکیب هوشمندانه‌ای از مشارکت انسان و هوش مصنوعی استفاده کنند. این ترکیب باید شامل برنامه‌ریزی وظایف مستقل و چالش برانگیز بعد از فعالیت‌های مبتنی بر هوش مصنوعی باشد. شفاف‌سازی نقش فناوری در فرآیندها هم مهم است تا حس مالکیت و مسئولیت‌پذیری افراد حفظ شود. ایجاد تعادل بین وظایف مستقل و مبتنی بر AI تنوع ذهنی و تعامل انسانی را تقویت می‌کند. همچنین آموزش هدفمند کارکنان برای استفاده هوشمندانه از این ابزارها از تضعیف مهارت‌ها و انگیزه‌های انسانی جلوگیری می‌کند. این رویکرد، تعادلی پایدار میان کارایی و رضایت شغلی ایجاد می‌کند. در آخر، آینده کار به تعامل هم‌افزا میان انسان و هوش مصنوعی بستگی دارد که در صورت مدیریت صحیح، امکان حفظ هم‌زمان بهره‌وری و انگیزه را فراهم می‌کند.

##### نکته‌ها

#### ۶ نکته کاربردی در ارتباط پدر و دختری

- اختصاص وقت اختصاصی برای با هم بودن
- تعریف فعالیت‌های دو نفره برای خود و دختر تان
- صحبت با او درباره نظرات و علائقش
- هماهنگ بودن با همسر تان
- نگران اختلاف‌ها نشدن
- غافل نشدن از نادیده گرفتن خطاهای ساده

##### ترفند خانه داری

## برق انداختن شیرآلات طلایی در یک دقیقه!

شیرآلات طلایی خانه‌تان، نمادی از زیبایی و ظرافت هستند اما با گذشت زمان، لکه‌ها و کثیفی‌های می‌توانند جلوه آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهند. خوشبختانه، روش‌های ساده و سریع زیادی برای برق انداختن شیرآلات طلایی وجود دارد که بدون نیاز به مواد شیمیایی قوی و صرف زمان زیاد، آن‌ها را همچون روز اول درخشان می‌کند. به گزارش «پیتوته» و در ادامه به شما چند ترفند کاربردی و مؤثر را برای تمیز کردن و درخشش شیرآلات طلایی در کمترین زمان ممکن آموزش می‌دهیم.

#### 🌱 بخش اول | مواد اولیه ضروری

برای برق انداختن شیرآلات طلایی، به چند ماده ساده در دسترس نیاز دارید. این مواد شامل:

**آب گرم** آب گرم، عامل اصلی در شست و شوی شیرآلات و از بین بردن لکه‌های سطحی است.

**صابون مایع یا شامپو** صابون مایع یا شامپو، برای از بین بردن لکه‌های چرب و کثیفی‌های سطحی مفید است.

**پودر جوش شیرین** پودر جوش شیرین، خاصیت ساینده ملایمی دارد و می‌تواند لکه‌های سخت‌تر را از بین ببرد.

**سرکه سفید** سرکه سفید، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی و پاک‌کنندگی دارد و می‌تواند لکه‌های سخت و رسوبات را از بین ببرد.

##### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سالم  
پیامک ۰۹۹۹۶۰۰۰۰۰۰۰۰ و تلگرام ۰۹۲۵۳۴۹۴۵۷۶

🌱 خداوند استاد فاطمی نیا را رحمت کند. هر وقتی ویدیوی صحبت‌ها و توصیه‌های ایشان را در اینستا می‌بینم، لذت می‌برم که به چه نکات مهمی اشاره می‌کنند که معمولاً ما حواس مان نیست.

🌱 درباره سوخت‌وساز بالا یا عادت‌های ساده، باز هم در صفحه سلامت بنویسید. 🌱 مطلب «عادت‌های خوب مطالعه بساز»



- زندگی سلام
- شنبه
- ۲۷ دی‌ماه‌شست ۱۴۰۳
- ۱۹ دی‌القهده ۱۴۴۶
- ۱۷ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۸۹

### خانواده و مشاوره