



## تحلیل روان شناسانه ماجرای در ماندگی مرد جوان در دادگاه خانواده که اختلال دوقطبی دارد بیماری روانی دارم اما عاشق زخم هستم!

### دوقطبی بودن را در خواستگاری پنهان کرد

چند دقیقه مانده به شروع جلسه دادرسی، هر دو پشت در شعبه ۴۶۴ دادگاه خانواده نشسته بودند. حدس زدن این که سپیده روحیه‌ای هنرمندانه دارد و حامد آدمی جدی است، برای مراجعان دادگاه چندان سخت نبود چرا که زن مانثووروسری یک رنگی پوشیده بود و حتی کیف و دستبندش با منجوق‌های کار شده توجهر اجلب می کرد. در مقابل حامد کت و شلوار ی سرمه‌ای بر تن کرده بود و در پشت عینک کائوچویی سعی داشت اخم‌هایش را پنهان کند.

### در سختی‌هایی می‌تواند خودش را کنترل کند

منشی شعبه اسم‌شان را اعلام کرد. به گزارش فرارو، چند لحظه بعد قاضی، پرونده آن‌ها را ورق زد و اسم‌شان را خواند. سپس لیخندی زد و روبه سپیده گفت: «ظاهر شما هستید که دادخواست طلاق داده‌اید. به این زودی از این آقای خوش تیپ دلخور شده‌اید؟» سپیده جواب داد: «کاش فقط دلخوری بود. آن وقت جرئت می‌کردم به خانواده‌ام بگویم اما موضوع این نیست. ایشان اصلاً نمی‌توانند در گرفتاری و بحران خودشان را کنترل کنند. دایماً در حال دعو ا کردن هستند و ... قاضی رو به حامد کرد و گفت: «اصلاً به شما نمی‌آید.» حامد جواب داد: «هر چه بگوید حق دارد. من بیمار هستم و نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم.»

### آقای قاضی، من عاشق همسرم هستم

سپس از سپیده خواست چند دقیقه بیرون برود تا با مرد جوان صحبت کند. بعد از رفتن او حامد به حرف آمد و گفت: «آقای قاضی من عاشق همسرم هستم. با این که هنوز با هم زندگی می‌کنیم الان چند هفته است که با هم حرف نمی‌زنیم. سعی کردم با خرید بلیت سفر و هدیه‌های گران قیمت با او آشتی کنم، اما نشد. نمی‌دانم چه کار باید بکنم. قول می‌دهم مرد خوبی باشم. به خدا حتی یک بار هم دست رویش بلند نکرده‌ام... می‌دانم که بیمارم. تورا به خدا کمکم کنید.»

### فقط یک بار دیگر به من فرصت بده

بغض گلو ی حامد را افشرد و نگذاشت حرفش را تمام کند. اشک توی چشمش حلقه زد. قاضی از او خواست لیوان آبی بنوشد. سپس از منشی خواست زن را فراخواند. وقتی سپیده وار دشد، قاضی توضیح داد که حامد از رفتارش پشیمان است و قول می‌دهد به در مان و داروهایش توجه کافی داشته باشد. چند دقیقه بعد حامد به همسرش نزدیک تر شد و دست او را گرفت و بوسید. همان جازیر چشمی نگاهش کرد و گفت: «سپیده جان دوستت دارم... فقط یک بار دیگر فرصت بده تا جبران کنم.» سپیده بغض کرده بود اما به روی خودش نیاورد و گفت: «باشه...»

## باید ها و نبایدهای از دواج با افراد مبتلا به اختلال دوقطبی بدون بررسی، هرگز!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



حد قابل توجهی می‌توان جلوگیری کرد.

● آیا با افراد مبتلا می‌توان از دواج کرد؟ اول این که در نظر داشته باشید که همه افراد مبتلا از نظر رفتاری مشابه هم نبوده و مر اجه به روان شناس یا روان پزشک برای آشنایی با وضعیت دقیق فرد و محدودیت‌های فردی او می‌تواند دید بهتری در این زمینه به شما بدهد. البته در صورتی که بیماری شدید بوده و تحت کنترل نیست، قطعاً از دواج توصیه نمی‌شود و تصو راتی مبنی بر این که از دواج حال فرد مبتلا را بهتر خواهد کرد، از اساس غلط است. در صورتی که متخصص این اختلال را مانع از دواج تشخیص نداد، توصیه می‌شود شناخت بیشتری در باره دنیای فرد مقابل خود پیدا کنید. باروان پزشک او و برنامه دارو درمانی‌اش آشنا شوید. در کنار آن تلاش کنید در باره این اختلال و محدودیت‌های ناشی از آن، اطلاعات کسب کنید. چرا که داشتن توقعات بالا از فرد مبتلا می‌تواند به او فشار وارد و حتی وضعیت او را بدتر کند. موضوع آموزش مهارت را جدی بگیرید و او را تشویق کنید تا در گروه درمانی یا مشاوره‌های فردی شرکت کند و در نهایت این که مراقب قطع سر خود دارو باشید.

● در مان‌های رایج برای این اختلال نکته‌ای که این اختلال روانی را نیاز مند توجه ویژه می‌سازد، این است که در مان‌های مورد استفاده در آن، در مان‌های نگهدارنده و برای مدیریت علایم هستند. در واقع این اختلال یار همیشگی فرد مبتلاست اما این به معنای آن نیست که این افراد نمی‌توانند زندگی شبیه به افراد عادی داشته باشند. به صورت معمول برای این گروه از بیماران، دارو تجویز می‌شود تا علایم بیماری در آن‌ها کم شود. در کنار دارو درمانی این افراد اگر مهارت‌های لازم را یاد بگیرند، می‌توانند کیفیت زندگی خود را به شکل معناداری بهبود بخشند و در صورتی که تحت نظر روان پزشک باشند با بررسی‌های دوره‌ای از وخیم شدن وضعیت آن‌ها تا

● داشتن انگیزه برای در مان لازم اما کافی نیست

نکته آخر این که در گزارش دادگاه آمده است که فرد مبتلا قول داده تا دارو درمانی خود را پیگیری کند. واقعیت این است که هر چند داشتن انگیزه برای ادامه درمان، خوب است اما با توجه به محدودیت‌های این گروه از افراد کافی نیست. نظارت عضوی از خانواده بر این موضوع و همکاری فرد مبتلا با این فرد، می‌تواند نقشی تعیین کننده در ادامه در مان داشته باشد.

شاید با خواندن گزارش این دادگاه برای شما این سوال مطرح شده باشد که اختلال دوقطبی چیست و آیا اصلاً از دواج با افراد مبتلا درست است یا خیر و چه پیامدهایی دارد؟

### اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دو قطبی به صورت معمول با نوسانات خلقی و تجربه دوره‌های افسردگی و شیدایی شناخته می‌شود. در کنار نوسانات خلقی برخی ویژگی‌های دیگر نیز در افراد مبتلا دیده می‌شود؛ مواردی چون تحریک پذیری، ناتوانی در به اتمام رساندن کارها، حواس پرتی، تصورات اشتباه در خصوص توانایی‌های فردی و .... موضوع مهم دیگر در خصوص این اختلال، بالا بودن میزان سوءعصر ف مواد الککل در این گروه از افراد است. البته این اختلال طیف متنوعی دارد و همه بیماران از نظر رفتاری شبیه به هم نیستند.

● در مان‌های رایج برای این اختلال نکته‌ای که این اختلال روانی را نیاز مند توجه ویژه می‌سازد، این است که در مان‌های مورد استفاده در آن، در مان‌های نگهدارنده و برای مدیریت علایم هستند. در واقع این اختلال یار همیشگی فرد مبتلاست اما این به معنای آن نیست که این افراد نمی‌توانند زندگی شبیه به افراد عادی داشته باشند. به صورت معمول برای این گروه از بیماران، دارو تجویز می‌شود تا علایم بیماری در آن‌ها کم شود. در کنار دارو درمانی این افراد اگر مهارت‌های لازم را یاد بگیرند، می‌توانند کیفیت زندگی خود را به شکل معناداری بهبود بخشند و در صورتی که تحت نظر روان پزشک باشند با بررسی‌های دوره‌ای از وخیم شدن وضعیت آن‌ها تا

## یک رفیق خوب و مفید می‌خواهم اما پیدا نمی‌شود!

پسری ۱۶ ساله هستم که به دنبال یک رفاقت خوب و مفید برای خودم هستم و به دنبال دوستانی می‌گردم که حالم را خوب کنند اما متأسفانه فردی با این طرز فکر پیدا نمی‌شود. معتقدم با داشتن یک دوست خوب می‌توانم به اهدافم در زندگی برسم اما برایم هیچ وقت میسر نشد. مثلاً به فردی کمک کردم از بدترین حالت‌های زندگی‌اش در بیاید ولی همان فرد، نامردی‌های زیادی کرد و پشت سرم حرف‌های زیادی زد. این فقط نمونه‌ای از آن بود. می‌خواهم کمک کنید که از این کارها دست بکشم و به زندگی خودم برسم و بدانم که بدون داشتن دوست هم می‌توانم به زندگی‌ام ادامه بدهم و به موفقیت برسم.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس

با سواد در جامعه تبدیل شوید و دوستان مفیدتری دور و بر شما قرار بگیرند. مدرسه از شما یک فرد با مهارت برای ورود به اجتماع می‌سازد و باعث می‌شود در مسیر درست قرار بگیرید و بهترین دوست‌ها را پیدا کنید.

● ویژگی‌های دوست خوب را بدانید از لحاظ روان شناسی، داشتن دوستانی صمیمی



تکرار نشود. در قدم اول توجه داشته باشید که تحصیلات به شما کمک می‌کند به یک عضو فعال و

دوشنبه ها  
خاطرات یک مشاور

خوشبختی به احساسه نه داشته‌ها!

دکتر المیرا لایق  
روان پزشک

این هفته مطلبی از نگاه یک پیرزن به خوشبختی خواهید خواند.

● مراقب ننه قمر درون تان باشید! پیرزن با عروس و دخترش آمده. او را ننه قمر صدا می‌کنند. پایان ویزیت مرا از پشت عینک ته استکانی‌اش برانداز می‌کند و می‌گوید: «ننه ان شاء...» یه شوهر خوب گیرت بیا، خوشبخت بشی. «عروس‌اش با خنده می‌گوید: «ننه قمر، خانم دکتر شوهر داره.» پیرزن ادامه می‌دهد: «خب، ان شاء...» بچه دار شی، خوشبخت شی. «عروس‌اش تاکید می‌کند: «ننه، بچه دارن.» پیرزن خسته ادامه می‌دهد: «خب، ان شاء...» یه پسر کاکل زری گیرت بیا، خوشبخت...» بلند می‌شوم و نزدیکش می‌روم و می‌گویم: «ننه، بدون اینا هم میشه خوشبخت بود.» ننه قمر مبهوت مر انگام می‌کند و من به نظمم ادامه می‌دهم: «ننه قمر، خوشبختی آدما به احساسونه نه داشته هاشون...» با هم مبهوت نگاه می‌کند. با خودم می‌گویم چه کار داری با این پیرزن بنده خدا. این ننه قمر را رها کن و ننه قمر درون خودت را بچسب. همه ما درون ما یک ننه قمر داریم که دنیار از پشت عینک ته استکانی خودش می‌بیند و هیچ توجهی در گوشش نمی‌رود. باور کنیم مسیر خوشبختی آدم‌ها الزاماً همان نیست که از ذهن ننه قمری ما می‌گذرد.

به خصوص در روزهای سخت زندگی، کمک روانی زیادی به شما خواهد کرد. دوستان می‌توانند پشت شما بایستند، از شما حمایت کنند و در مواقع مشکلات شمارا آرام کنند. با افرادی همنشین شوید که شمارا خوشحال می‌کنند، کسانی که اهل دردسر نیستند. گروهی از افراد حمایتگر، مثبت و یاری‌رسان را به عنوان دوستان تان انتخاب کنید. این ها کسانی هستند که باعث پیشرفت و موفقیت شما در زندگی‌تان می‌شوند.

### فعال باشید

عضویک تیم ورزشی مناسب شوید. هر روز چند دقیقه بیرون بروید و بدوید. به یک گروه دسته‌جمعی تمرینات یوگا بپیوندید. شنا کنید. تا می‌توانید ورزش کنید و فعال باشید. این باعث می‌شود چه به لحاظ ذهنی و چه به لحاظ بدنی احساس بهتری داشته باشید و شانس پیدا کردن دوست‌هایی که به شما برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر کمک کنند، افزایش یابد.



چرا که هزینه‌های تورهای مسافرتی در تعطیلات افزایش یافته و با توجه به شلوغی‌ها نیز امکان مسافرت راحت وجود نخواهد داشت. مدیر اجرایی یکی از اتحادیه‌های کارگران ژاپن نیز اعلام کرده بسیاری از کارگران که دستمز د خود را به صورت ساعتی یا روزانه دریافت می‌کنند در نتیجه تعطیلات با کاهش دستمزدهای خود روبه‌رو می‌شوند و به همین دلیل هیچ کس از چنین تعطیلی‌های طولانی مدت خرسند نخواهد بود. در ضمن، صاحبان کسب و کارها و شرکت‌های کوچک هم گفته‌اند که نمی‌توانند از پس هزینه تعطیلی کارمندایشان در این ۱۰ روز ب‌آیند و در این دوران خسارت‌های زیادی می‌بینند.

## دلایل نارضایتی ژاپنی‌ها از افزایش تعطیلات که ربطی به اعتیادشان به کار ندارد نمی‌دانیم با اوقات فراغت مان چه کنیم!

منبع: japantimes

«دولت ژاپن به نظر سنجی گذاشته تا ۱۰ روز به تعطیلاتشون اضافه بشه. بیشتر مردم رای منفی دادن و گفتن که کار کردن رو ترجیح میدن! اون وقت در ایران ۴۰ روز تعطیلی داریم، بعد از یه ماه تعطیلی که می‌خوان برن سر کار، عزا می‌گیرن که کم بود!» این متن یکی از پربازدیدترین پست‌ها در شبکه‌های اجتماعی چند روز اخیر است. اما خواندن دلایل نارضایتی ژاپنی‌ها به افزایش تعطیلات برای تان جالب خواهد بود چون خیلی ربطی به پر کار بودن آن‌ها ندارد!

برخی دیگر از مخالفان افرادی هستند که در وبسایت‌ها و شرکت‌های مسافرتی و خدمات پزشکی کار می‌کنند. این افراد بیان می‌کنند که کارهای آن‌ها در این دوران فشرده است و در حالی که همسر و فرزندانشان در خانه هستند، آن‌ها تعطیل نیستند و امکان مرخصی گرفتن نیز ندارند بنابراین این تعطیلات به در دشان نمی‌خورد. برخی از والدین ژاپنی مخالف اضافه شدن تعطیلات هم با اشاره به این که مراکز نگهداری از کودکان در این تعطیلات بسته هستند، به این تصمیم‌گیری اعتراض کرده‌اند. برخی نیز می‌گویند نمی‌دانند با اوقات فراغت و وقت اضافی خود در این ۱۰ روز چه باید بکنند

● مخالفت ۴۶ درصدی با افزایش تعطیلات تعطیلات هفته طلایی در ژاپن امسال ۱۰ روز شده است که تقریباً از یک ماه دیگر شروع خواهد شد. دلایل افزایش مدت تعطیلات به دلیل برگزاری مراسم جانشینی امپراتور جدید است اما نظر سنجی‌ها نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از مردم ژاپن مخالف افزایش تعطیلات هستند.

● اصلی‌ترین دلایل مخالفان افزایش تعطیلات جالب است که بسیاری از پاسخ‌دهندگان به این نظر سنجی، دلیل خود را برای نارضایتی از این تعطیلات مجبور شدن به مراقبت از کودکان و انجام کارهای روزمره اضافی اعلام کرده‌اند.

## ۸ توصیه برای داشتن سالی پربارتر



سپیده پورحسین | روان شناس

