سال بیست و هشتم ■ شماره ۸۰۳۹ ■ یکشنبه ■ ۸ آبان ۱۴۰۱

ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
مدیر مسئول: محمدحسن روزی‌طلب
جانشین مدیر مسئول و سردبیر: کمیل نقی‌پور

تلفن: ۸۸۷۶۱۷۲۰ نمابر: ۸۸۷۶۱۲۵۴ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸
صندوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰
چاپ: چاپخانه‌های همشهری، شرکت چاپ جام‌جم
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۱/۴۸ | اذان مغرب ۱۷/۳۰ | نیمه شب شرعی ۲۳/۰۶ | اذان صبح فردا ۵/۰۱ | طلوع آفتاب فردا ۶/۲۵

سخن روز

حضرت محمد(ص):
محبوب‌ترین شما در نزد خدا، خوش اخلاق ترین شماست.
مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۸۷

قدر همدیگر را بیشتر بدانیم

رابعه مدنی: ان‌شاءالله هرچه زودتر آرامش به کشورمان ایران برگردد. امیدوارم ریشه کرونا برای همیشه از تمام دنیا کنده شود که مردم با راحتی زندگی کنند. همه خوبی‌ها را برای ایران و ایرانی می‌خواهم. ایرانی یعنی یک انسان باعاطفه، با احساس و با معرفت. ایرانی خودخواه نیست و برای هیچ احدی بدی نمی‌خواهد. حالا دیگر سیاست به ما مربوط نیست اما ما از ایرانی فقط انسانیت و خوبی دیده‌ایم. از خدا می‌خواهم کره زمین مثل اولش سالم شود. رفت و آمدهایمان را داشته باشیم و کرونایی در کار نباشد. جنگ و ناآرامی نباشد و فقط صلح برقرار باشد. قدر همدیگر را بیشتر بدانیم که زندگی تکرار نمی‌شود. من حتی می‌گویم خدایا آن امریکایی را هم بیدارش کن تا بداند با جنگیدن کاری به جایی پیش نمی‌برد و با محبت خیلی راحت آدم پیش می‌رود. همیشه به همه می‌گویم داشته هایتان را ببینید نه نداشته‌هایتان را.

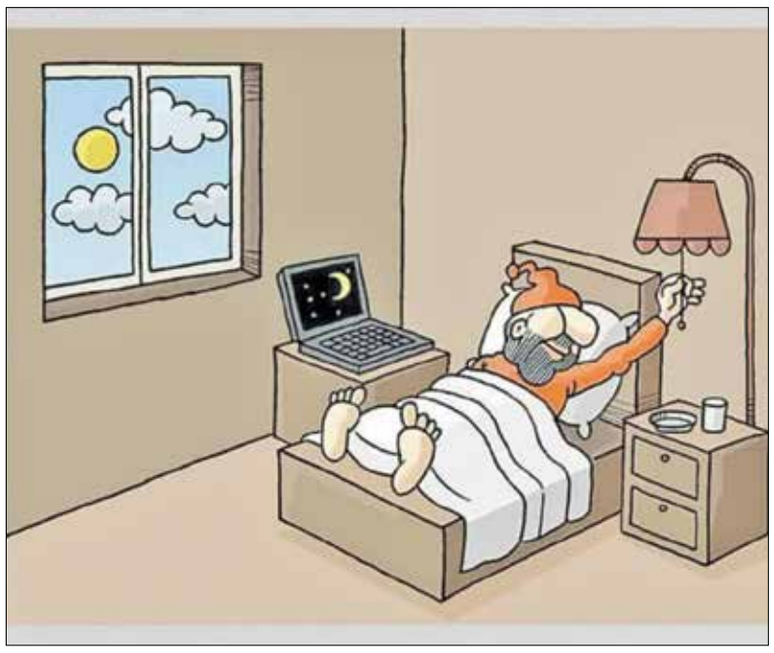
از صحبت‌های این بازیگر با ایسنا

حرف‌های ما هنوز ناتمام/ تا نگاه می‌کنی وقت رفتن است/ و باز هم همان حکایت همیشگی/ پیش از آن که با خبر شوی/ لحظه عزیمت تو ناگزیر می‌شود/ آی/ ای دریغ و حسرت همیشگی/ ناگهان چه قدر زود دیر می‌شود

قیصر امین پور

نـــگاره
محمود ناظری

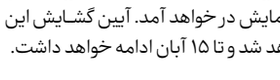
اختلال در واقعیت زندگی با سیطره فضای مجازی



هنرمندان در فضای مجازی

فضای مجازی اصحاب فرهنگ و هنر بیشتر معطوف به محکوم کردن حادثه شاهچراغ در شیراز بوده است. همچنین به مناسبت یاد بود شهادت محمد حسین فهمیده نمایشگاه عکسی برگزار شده و نیز اخبار جشنواره‌های فیلم جهانی و حضور ایرانیان در آنها در صدر اخبار قرار گرفته است.

■ یاد



هشتم آبان ماه سالروز شهادت محمد حسین فهمیده است. نوجوان ۱۳ ساله‌ای که امام خمینی(ره) از او با نام رهبر یاد کرد. دانش‌آموز بسیجی‌ای که با اراده و پشتکار بسیار خودش را به خرمشهر رساند. و با تلاش زیادی فرمانده خود را مجاب کرد تا در عملیات شرکت کند. خرمشهر که در محاصره سنگین دشمن قرار گرفته بود و هنوز نیروهای کمکی نرسیده بود توسط رشادت او از محاصره درآمد. حسین در حالی که تعدادی نارنجک به کمرش بسته و در دستش گرفته بود به طرف تانک‌ها حرکت می‌کند. تیری به پای او می‌خورد و از ناحیه پا مجروح می‌شود. اما زخم گلوله نمی‌تواند از اراده محکم و عزم پولادین او جلوگیری کند. بدون هیچ دغدغه و تردیدی تصمیم خود را عملی می‌کند و از لابه لای امواج تیر که از هر سو به طرف او می‌آمد، خود را به تانک پیش رو می‌رساند و آن را منفجر می‌کند و خود نیز تکه تکه می‌شود. افراد دشمن گمان می‌کنند که حمله‌ای از سوی نیروهای ایرانی صورت گرفته است، جملگی روحیه خود را می‌بازند و با سرعت تانک‌ها را رها کرده و فرار می‌کنند. در نتیجه حلقه محاصره شکسته می‌شود و نیروهای کمکی هم می‌رسند و آن قسمت را از وجود متجاوزان پاکسازی می‌کنند. روحش شاد و یادش گرامی.
همچنین این روز سالروز وفات قیصر امین‌پور شاعر معاصر و استاد دانشگاه است.این شاعر خوزستانی یکی از تأثیرگذارترین شاعران دوره انقلاب اسلامی بود. از برجسته‌ترین شگردهای او در شعر استفاده از ایهام است. او توانسته ویژگی‌های سبکی و بلاغی شعر کلاسیک و شعر نیمایی را در شعرهایش تلفیق کند. او به خاطر بلاغت در کلامش توانست ارتباط خوبی با مخاطبان شعر برقرار کند. از او اشعاری به زبان لری بختیاری هم به جا مانده است. روحش شاد

■ نشر

مدیرعامل مؤسسه خانه کتاب و ادبیات ایران، ۵ نویسنده از پرفروش‌ترین نویسندگان بخش مجازی نمایشگاه کتاب تهران را که در اردیبهشت ۱۴۰۱ برگزارشد، اعلام کرد. علی رمضانی در گفت‌وگو با ایرنا با معرفی پنج نفر از پرفروش‌ترین نویسندگان بخش مجازی نمایشگاه کتاب تهران، گفت: «نویسندگان پرفروش در بخش مجازی سی‌وسومین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران به ترتیب عبارت از علی صفایی‌حائری، محسن عباسی‌ولدی، حسین فتاحی، محمد میرکیانی و مهدی آذری‌یزدی هستند.»

انتشارات امیرکبیر به‌تازگی سیزدهمین چاپ کتاب «ارسطو و فن شعر» اثر مرحوم زنده‌یاد عبدالحسین زرین‌کوب را در ۲۴۴ صفحه و بهای ۸۵ هزار تومان منتشر کرده است. به گزارش مهر، نخستین چاپ این کتاب در سال ۱۳۴۳ در دسترس مخاطبان قرار گرفته بود. این کتاب شامل ترجمه زنده‌یاد زرین کوب از رساله Poetics ارسطو است. ترجمه پوئتیک در اصل یک عبارت «سازکار آفرینش خلاقه» است. این رساله برای نخستین بار در ۱۹۴۷ توسط سهیل محسن افنان از یونانی به فارسی ترجمه شد. این ترجمه را اکنون انتشارات حکمت بازنشر می‌کند.

■ تجسمی

نمایشگاه عکس «شهدای تکلیف» به مناسبت سالروز شهادت محمدحسین فهمیده، روز نوجوان و دانش‌آموز در موزه هنرهای معاصر فلسطین برپا می‌شود. در این نمایشگاه، ۹۰ قطعه عکس شهدای دانش‌آموز، به همراه خلاصه‌ای از زندگینامه این شهدا، به نمایش در خواهد آمد. آیین گشایش این نمایشگاه عصر یکشنبه هشتم آبان ۱۴۰۱از ساعت ۱۶ برگزار خواهد شد و تا ۱۵ آبان ادامه خواهد داشت.

■ سینما و تئاتر

جف گلدبلوم ستاره «**پارک ژوراسیک**» در فیلم سینمایی «شرور» به کارگردانی جان.ام.چو در نقش «جادوگر» ظاهر می‌شود. به گزارش ایرنا، این فیلم اقتباس بزرگی از نمایش موزیکال شرور است که مدتی طولانی متوقف شده بود اما اکنون کار خود را با سرعت پیش می‌برد.

انیمیشن کوتاه «**بیا آشتی کنیم**» به کارگردانی عبدالله علیمراد در شانزدهمین جشنواره انیمیشن بیگ کارتون روسیه به نمایش درمی‌آید.به گزارش روابط عمومی سازمان سینمایی سوره، این رویداد که بزرگ‌ترین جشنواره انیمیشن سالانه در روسیه است، شامل نمایش انیمیشن‌های کوتاه و بلند مخصوص کودکان و بزرگسالان است و در کنار نمایش فیلم‌ها، نشست‌هایی با هنرمندان و کارگردانان برجسته و کلاس‌های تخصصی تکنیک‌های مختلف انیمیشن نیز برگزار خواهد شد.

فیلم سینمایی «**بدون قرار قبلی**» به کارگردانی بهروز شعیبی و تهیه‌کنندگی محمود بابایی پس از حضور موفق در جشنواره‌های فیلم مسکو و ونکوور، این بار در بخش مسابقه فیلم‌های بلند بیست و هشتمین دوره جشنواره فیلم مینسک در بلاروس روی پرده می‌رود. به گزارش مهر، این جشنواره از تاریخ ۴ تا ۱۱ نوامبر برابر با ۱۳ تا ۲۰ آبان برگزار می‌شود.

فیلم سینمایی «**درخت خاموش**» ساخته فایسال سویسال تولید مشترک ایران و ترکیه یکشنبه ۸ آبان ماه ۱۴۰۱ ساعت ۱۸ در سالن آمفی تئاتر فرهنگسرای ارسباران اکران و پس از آن با حضور علی نوری اسکویی مدیر هنری و تهیه کننده، کوروش جاهد کارشناس سینما و جمعی دیگر از عوامل فیلم نقد و بررسی می‌شود. به گزارش ایلنا، این فیلم که هم اکنون در گروه سینمایی هنر و تجربه در حال اکران است، درباره زندگی نویسنده‌ای است که در مرز جدایی از همسرش قرار دارد و در همین حین برملا شدن رازی از زندگی گذشته پدرش او را در مسیر جدیدی قرار می‌دهد.

مواهب و معایب سلبریتی بودن

یادداشت

محدثه واعظی‌پور
روزنامه‌نگار

واژه سلبریتی در فرهنگ امروز جامعه ما، با توجه به اوضاع و احوال روحی مردم، می‌تواند به دشنام تبدیل شود تا در سایه آن خشم فرو خورده خود را نثار دیگران کنند. بعضی رسانه‌ها، بخشی از جامعه سینما، تئاتر، موسیقی و ورزش اصرار دارند با سلبریتی خواندن اغلب چهره‌های مشهور و نه لزوماً محبوب، بهانه‌ای برای انتقاد از آنها به دست بیاورند. گویی «سلبریتی بودن» به بسیاری از ما اجازه می‌دهد انتقام بگیریم و شمشیر را از رو ببندیم. این یک سوی داستان عجیب و گاه غیرمنطقی و حتی غیرعادلانه زندگی سلبریتی‌هاست. سوی دیگر ماجرا به خود آنها مربوط می‌شود. قانونی برای محبوبیت و شهرت وجود دارد که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، هیچ شهرت و محبوبیتی پایدار و ماندگار نیست. تضمینی برای حفظ موقعیت وجود ندارد و همه چیز متزلزل و شکننده است. در جامعه طوفان‌زده این روزهای ما، ناپایداری مواضع و احساسات نسبت به هر شخصیت و ماجرایی به یک رویه تبدیل شده است. دوقطبی شدن جامعه باعث شده معیار اغلب داوری‌ها و اظهارنظرها منافع شخصی یا منفعت باند و دار و دسته ما باشد، پس هر کسی با ماست و حرف‌ها و نظرش با مواضع ما همخوانی دارد، شایسته ستایش است و هر که علیه ما، افکار و سلایق ما موضع‌گیری کرد، سزاوار تهمت و دشنام است.
مهران مدیری، نوید محمدزاده، پرویز پرستویی، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی و... را نخست باید با معیارهای حرفه‌ای و در چهارچوب شخصیت هنری آنها شناخت. سپس، به چشم مصلح اجتماعی یا لیدر جریان‌های سیاسی از آنها انتظار و توقع داشت. نمی‌شود یک روز از حمایت بعضی بازیگران و چهره‌های ورزشی از سیاستمداران محبوب‌مان خوش‌مان بیاید و در انتخابات بعدی یا در مواقع دیگر، از آنها بخواهیم سکوت کرده و نسبت به مسائل اجتماعی واکنش نشان ندهند. برخورد متناقض و دوگانه با سلبریتی‌ها (از هر جنس و جایگاهی باشند) به این فضای متشنج دامن زده است. وظیفه چهره‌های مشهور و محبوب این است که نسبت به حفظ جایگاه‌شان حساس باشند، اما نمی‌توان به چشم «قهرمان» به آنها نگاه کرد و انتظار عملکرد سلحشورانه و البته متناسب با خواست و مطالبه گروه‌ها و مراجع مختلف از آنها داشت. اغلب این چهره‌ها، بر اساس سلایق، منافع مالی و مصالح فردی خود، گاهی به راست و گاه به چپ متمایل می‌شوند، برخی بی‌حاشیه و دور از قدرت‌اند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند هوشمندانه معامله کنند. اما زمان، عیار همه آنها را مشخص می‌کند. طبیعی است در روزگار تندروی و پرهیز از خردورزی در موضع‌گیری‌ها و اظهارنظرها، سلبریتی‌هایی که در چشم بوده و حمایت شده‌اند، بیشتر آماج انتقاد و حمله‌اند. فشار روی آنها آنقدر زیاد است که گاهی مجبورند در فاصله زمانی کوتاه، اظهارنظرهایی متناقض داشته باشند تا از موقعیت بحرانی نجات یابند. همان‌هایی که بارها شعار ایستادن کنار مردم را داده‌اند، از سوی همان مردم، بازخواست شده و کنار گذاشته می‌شوند. سلبریتی بودن مثل اغلب پدیده‌ها، در جامعه ما به یک بحران تبدیل شده است. در روزگار فقدان شبکه‌های اجتماعی، دسترسی به چهره‌های محبوب و مشهور، بسیار دشوار بود و دیدن و شنیدن نظر آنها دشوارتر و بعیدتر. امروز، با فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی، سلبریتی‌ها گاهی در اوج محبوبیت و لایک گرفتن هستند و گاه، آنچنان منفور و تمام شده به نظر می‌رسند که پذیرش این موقعیت تازه برای خودشان هم غیرممکن است.

یک وکیل بدشانس

پیشنهاد

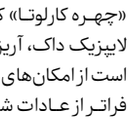
شاهپور عظیمی
مترجم و منتقد سینما

مجموعه تلویزیونی «بهتره با سال تماس بگیری» درواقع رخدادهای مجموعه «برکینگ بد» را در قالب شخصیت جیمی مک‌گیل گسترده‌تر می‌کند. جیمی در آلبوکرکی نیومکزیکو وکالت می‌کند اما به هر دری که می‌زند نمی‌تواند به موفقیت دست پیدا کند. این روایت یک خطی از داستان بهتره با سال... درواقع حتی ذره‌ای از پیچ‌وخم‌های دراماتیک و جذاب آن را نشان نمی‌دهد زیرا نه تنها داستان در این مجموعه درخشان روایت می‌شود (دو داستان موازی، یکی ماجراهای فلاکت‌بار جیمی است و دیگری داستان یک مأمور پارکینگی به نام مارک ارمانترات که نقش او را جاناتان بنکس بسیار عالی بازی کرده است) بلکه شخصیت‌ها به شدت باورپذیر هستند از بازیگر نقش جیمی (باب اونکرک) گرفته تا مارک و همکار جیمی کیم وکسلر (ریا سی‌هورن) و حتی بازیگران نقش‌های نسبتاً فرعی از جمله جیان کارلو اسپوزیتو بازیگر نقش گاس فرینگ.
می‌توان گفت که داستان مجموعه بهتره با سال... حکایت پر از آب چشم زندگی آدمی است که تلاش بسیاری می‌کند تا از سرنوشت محتومش بگریزد. در این میان حتی برادرش که از یک رگ و ریشه هستند به او رحم نمی‌کند. مثل این است که زمین و زمان دست به دست هم داده‌اند تا جیمی نتواند به وکیل موفقی بدل شود. هر ماجرا و هر شخصیتی که وارد داستان می‌شود به طریقی جیمی را به چالش می‌کشد. نکته ساختاری دیگری که در این مجموعه شش فصلی خودنمایی می‌کند، استفاده از دو داستان موازی است که این بار بازیگردان آن مارک است، همان پیرمردی که در نگاه اول او را آدم بازنشسته غرغرو و خودخواهی تلقی می‌کنیم که انگار او هم قرار است یکی از مسببین فلاکت‌های جیمی نگون‌بخت باشد اما بعد از دیدن فاجعه‌ای که زندگی مارک را به جهنمی بدل کرده بتدریج با شخصیت او اخت می‌شویم. مارک به ناگاه توانایی‌هایی از خودش نشان می‌دهد که تنها و تنها باعث حیرت تماشاگران این مجموعه تلویزیونی می‌شود.
مجموعه «بهتره با سال تماس بگیری» از سوی دیگر درس مهمی به کسانی می‌دهد که در پی نگارش و ساخت آثار تلویزیونی هستند و آن این است که در مواردی نیازی نیست زمین و زمان را به هم بدوزیم و با داستان‌های محیرالعقول تماشاگران را میخکوب کنیم. گاهی داستان‌های به ظاهر پیش افتاده‌ای مانند مشکلات درونی و بیرونی یک آدم معمولی می‌توانند چنان جذاب از آب دربیایند که چشم از پرده کوچک تلویزیون برنداریم.

نکته آخر اینکه برخلاف برکینگ بد که هنوز رغبت نکرده‌ام تماشایش کنم (هرچند بعید نیست این اتفاق بیفتد!) و سر و صداهایی که پیرامون آن ایجاد شد، ناخودآگاه حس می‌کنم «بهتره با سال تماس بگیری» با حضور چند شخصیت از آن مجموعه بسیار اثر موفقی است. داستانی مخوف که در ظاهر اصلاً معلوم نیست چه اندازه تراژیک و دهشتناک است اما این چنین است. چه بسا فرصتی پیش بیاید و بتوان تحلیل مفصلی از شخصیت‌های درخشان این مجموعه ارائه داد. تا چه پیش آید.

معرفت از طریق بازنمایی هنرمندانه

بودها و نمودها



علیرضا نراقی
منتقد

شناخت تنها زمانی به دست می‌آید که فاعل شناسنده بتواند سوژه شناسایی را برای خود بازنمایی و بازتعریف کند. اگر نتوانیم در دستگاه فاهمه خود تصوری از چیزها ایجاد کنیم، یعنی نتوانیم آنها را در ذهن خود بازنمایی کنیم، هیچگاه راه به شناخت آنها نخواهیم برد. به طور عادی برای یک انسان که دارای همه امکانات حسی و ذهنی خود باشد، این بازنمایی ابتدا از طریق حواس پنجگانه حاصل می‌شود. انسان چیزها را می‌بیند، می‌شنود، می‌بوید، لمس می‌کند و می‌چشد و از طریق این امکانات، متوجه ماهیت و خاصیت آنها می‌شود. یک کودک پیش از هر چیز می‌آموزد که چگونه از طریق حواس خود شناخت حاصل کند و اینگونه فرایند بازنمایی برای او خودی و روزمره می‌شود.
اما اگر این حواس در انسانی کامل نشود، یا بخشی از آنها را به طور مادرزاد نداشته باشد، فرایند بازنمایی و بازتعریف چیزها دچار اخلال خواهد شد، اما نقص در حواس مثلاً نابینایی یا ناشنوایی و... باعث نمی‌شود که انسان از فرایند بازنمایی و نیاز به شناخت دست بکشد یا این اصل حیاتی برای او منتفی و محال شود. در هر حال انسان برای شناخت ابژه‌ها نیاز به بازنمایی آنها در درون خود دارد، پس نقص در حواس پنجگانه تنها فرایند بازنمایی را دگرگون می‌کند و انسان دچار نقصان را وادار می‌کند با ابزار دیگری و اغلب به نحوی خلاق دست به بازنمایی چیزها بزند. مستند کوتاه و تحسین شده «چهره کارلوتا» که سال ۲۰۱۸ توسط والنتین ریدل و فردریک شولد آلمانی ساخته شد، نگاهی خلاقانه دارد به فرایند شناخت یک انسان با وجود نقص در حواس. کارلوتا نابیناست و نمی‌تواند چهره‌ها را بشناسد و به خاطر بسپارد. این نقص شناخت و پیچیدگی در بازنمایی، سبب می‌شود که او در انزوا قرار گیرد، در مدرسه تحقیر و طرد شود و همین شکنجه اجتماعی غیر پذیرنده، سبب می‌شود فرایند ساده‌ای که او خود راه‌های پوشش و جبران آن را پیدا کرده است به تعویق بیفتد.
اما با عبور از دوران مدرسه و دشواری‌های کودکی، کارلوتا نسبت خود با جهان را باز می‌یابد، اختلال سال‌های اول زندگی به فرایندی خلاق از مواجهه تبدیل می‌شود. کارلوتا با لمس و نقاشی بر مبنای حسی که از لمس صورت‌ها دارد جهان شناختی خود را بازسازی می‌کند و نقص را به شناختی تازه و متفاوت بدل می‌سازد که احساسات و تصاویری نو را برای تمامی جهان به ارمغان می‌آورد. هنر اینجا تبدیل به فرایندی می‌شود که نقص را به قابلیت تبدیل می‌کند و ابهام را به شناختی تازه از اموری دیریاب.
مستند با گونه انیمیشن روایت می‌شود و از این طریق ما موفق می‌شویم به جای تصاویر مرسوم، جهان کارلوتا را ببینیم و بشناسیم. «چهره کارلوتا» که در جشنواره‌های مختلف همچون ادمونتون، لایپزیک داک، آریزونا و لندن مورد ستایش قرار گرفته است، نمایی است از امکان‌های شناختی متفاوت که منتهی به بیانگری قدرتمندی فراتر از عادات شناختی روزمره آدمی می‌شود. هنر و شیوه‌های متفاوت بازنمایی جهان، از قضا کمک می‌کنند تا ما نقص بازنمایی مرسوم و متکی بر حواس خود را بشناسیم و بتوانیم احساسات نهفته و پنهانی را که کمتر در حواس بازتاب می‌یابند رمزگشایی و بازیابی کنیم و این یعنی همان معرفت نسبت به معنای اشیا.

آشنایی با اختلالات روانپزشکی/۱

اختلالات خلقی؛ از افسردگی تا دوقطبی

یک فنجان حرف

آزاده سهرابی
روانشناس

خلق ما از احساسات و هیجانات متأثر است و در عین حال بر همان‌ها اثر می‌گذارد. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند «فلانی امروز خلقش تنگ است» یا اینکه «چقدر امروز حالت خوبه؟» اینها تعاریفی عامیانه از خلق است. در حالی که هیجان و احساسات معمولاً حالت‌هایی نسبتاً ناپایدار و گذرا است که با واژه‌هایی مثل عصبانیت، خشمگینی، غمگینی، خوشحالی و... تعریف می‌شود. گرچه هیجانات نیز حتماً روی ادراک و شناخت اثر می‌گذارند اما آنچه بیش از هر چیز بر ادراک و شناخت اثر می‌گذارد و نظام رفتاری فرد را متأثر می‌کند، خلق است. خلق معمولاً ماندگاری بالایی دارد و نافذ است و به سرعت از حالتی به حالت دیگر تبدیل نمی‌شود. کسی که خلق افسرده دارد می‌تواند از یک روز تا چند ماه و حتی در مواردی سال‌ها آن را تجربه کند(البته در مواردی می‌توان گفت که خلق سریعاً بین قطب‌های مخالف در نوسان است و یک لحظه ناامید و لحظه‌ای دیگر با صدای بلند می‌خندد که به این حالت بی‌ثباتی خلقی گفته می‌شود) اما در شکل کلی خلق از هیجان دوام بیشتری دارد. حالا اگر کسی خلق افسرده داشته باشد به احتمال زیاد نسبت به تجربه هیجاناتی مثل شادی مقاوم است و شناخت‌های منفی از جهان و دیگران و خود فرد را که متأثر از آن خلق است باعث می‌شود نتواند هیجاناتی که با آن خلق مغایر است تجربه کند و برعکس چنین فردی احتمالاً تجربه هیجاناتی مثل خشم و غم را به راحتی به درون خود نفوذپذیر می‌کند.
افسردگی وقتی تشخیص‌گذاری می‌شود که فقط فرد طی دو هفته به‌صورت مداوم از موارد زیر حداقل ۴ علامت را به شکل برجسته‌ای تجربه کند. تغییر در اشتها و وزن، تغییر در خواب و فعالیت‌ها، فقدان انرژی، احساس گناه، مشکل در تفکر و تصمیم‌گیری و افکار عود کننده مرگ یا خودکشی. افراد افسرده اذعان می‌کنند که خلق‌شان افسرده است و از هیچ چیز لذت نمی‌برند. احساساتی مثل ناامیدی، پوچی، اندوه و... تقریباً همان احساس‌هایی که در زمان فقدان به شکل طبیعی به سراغ افراد می‌آید با این تفاوت که در افسردگی فرد بدون تجربه سوگ دچار اینها شده است. معمولاً سرزنش و احساس گناه با این افراد همراه است و چه بسا خود را به خاطر پرخوابی یا افسردگی و... سرزنش کنند. افسردگی باید به سرعت درمان شود و در کنار روان درمانی حتماً دارودرمانی نیز نیاز است. با این همه شاید آنچه به افرادی که در ابتدای افسردگی ایستاده‌اند کمی کمک کند، این است که بدانند آنچه دارند درباره هر رویداد پیرامونی در سطح ذهن و فکر خود تجربه می‌کنند، ناشی از خلق غالب آنهاست و این خلق مانند عینکی که افکار منفی را روی همه پدیده‌ها می‌پوشاند، عمل می‌کند و باعث می‌شود فرد قدرت مثبت اندیشی را از خود دور کند. در بدن ما ناقل عصبی به نام سروتونین (مثل هورمون عمل می‌کند) باعث می‌شود فرد شادی را تجربه کند و بی‌جهت نیست که کمبود سروتونین به خلق افسرده می‌رسد. داروها در واقع سطح سروتونین را در بدن افزایش می‌دهند. اگر شما بدانید افکاری که در سر دارید در واقع به خاطر بالا و پایین شدن سطح یک ناقل عصبی است شاید بتوانید به شکل هوشیارانه برای تغییر آن تلاش کنید و از متخصص کمک بگیرید چون خلق شما از محدوده بهنجار به هر دلیلی خارج شده به معنای آن نیست که شخصیت جدیدی که در پس خلق جدید می‌بینید لزوماً معرف شما است. در سوی دیگر این طیف افسردگی اما اپیزودی به نام مانیا وجود دارد. در این حالت فرد به شکل غیرطبیعی مورد یا خلقی را تجربه می‌کند که گشاده و بالا و تحریک پذیر است. اعتماد به نفس بالا، کاهش نیاز به خواب، عدم تمرکز، فعالیت شدید جسمانی، احساسی از همه توانی، انجام کارهای پرخطر بدون در نظر گرفتن عواقب آن و... از برخی ویژگی‌های این خلق است. افرادی که رانندگی‌های پرخطر دارند، با یک ساعت خواب روزانه احساس انرژی کافی می‌کنند و هر کاری به آنها پیشنهاد می‌شود بدون فکر می‌پذیرند، حواس‌پرتی عیانی دارند و این حالت‌ها به شکلی ناگهانی در مقابل شخصیت قبلی فرد پدیدار شده به طوری که برای اطرافیان واضح است، نشانه‌ای از ورود فرد به بیماری دوقطبی است. اگر فرد در طول زندگی حتی یک دوره از چنین حال و هوایی را تجربه کرده و حتی الان دچار افسردگی باشد، نام اختلال او دوقطبی است. این بیماری نیز نیاز به درمان دارویی فوری دارد و البته روان درمانی کمک زیادی برای بهبود فرد و جلوگیری از عود دوره‌ها می‌شود. بهتر این است که به راحتی روی دیگران برچسب نگذاریم، ویژگی‌های رفتاری خصوصاً تغییر ناگهانی خلق را در خودمان و اطرافیان جدی بگیریم، خلق و هیجان را از یکدیگر تفکیک کنیم و دانش خود را درباره مشکلات روان شناختی بالا ببریم تا بتوانیم هر کدام سهمی در بهبود سلامت روان خود و اطرافیان برداریم. یادمان باشد اختلالات خلقی حتماً به دارو درمانی و روان درمانی نیاز دارد چرا که چه فرد افسرده باشد چه دچار اختلال دوقطبی عواقب رفتاری او می‌تواند خطرناک باشد.

عکس نوشت

بیست‌وچهارمین مسابقه بین‌المللی نقاشی «نوازاگورا» کشور بلغارستان در سال ۲۰۲۲ با موضوع آزاد برگزار شد و از بین ۳۲۱۷ اثر از ۳۲ کشور هفت نفر از اعضای مراکز فرهنگی و هنری کانون پرورش فکری موفق به کسب دیپلم افتخار این دوره از مسابقات شدند. پرنیا محمدی ۸ ساله از مرکز چوپار کانون استان کرمان، نازنین زهرا خاطری ۷ ساله از مرکز شماره ۱ کانون مهاباد استان آذربایجان غربی، النا امید ۱۴ ساله از مرکز شماره ۱ کانون اردبیل، فاطیما سلگی ۹ ساله از مرکز کانون نهاوند استان همدان، فاطمه مسعودی ۱۸ ساله از مرکز شماره ۲ کانون صفاشهر استان فارس، زهرا عسکری ۱۲ ساله از مرکز شماره ۱ کانون مشگین‌شهر استان اردبیل و پانیذ نیک بخت ۱۵ ساله از مرکز شماره ۱ کانون خوانسار استان اصفهان از برگزیدگان این مسابقه هستند./ ایلنا