هادیانه
پوشش و حجابی از آتش

حضرت محمد(ص) می‌فرماید: دختران پوشیده و محجبه خوب فرزندانی هستند. هر کس یکی از این دختران را داشته باشد، خداوند آن دختر را برای او پوشش و حجابی از آتش قرار می‌دهد و هر کس دو تا از آنها را داشته باشد، خداوند او را به خاطر آن دو وارد بهشت می‌کند.

بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۹۱

کاشانه

مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، نیره محمودی**
حسن فرامرزی
چاپ: **همشهری**

سبک سلامت

۵ نشانه خشم سرکوب شده و نحوه کنترل آن

اژدهای خشمت را پیدا کن و با او بجنگ!

نیره محمودی

خشم سرکوب‌شده یکی از خطرناک‌ترین احساساتی است که فقط به این دلیل نمی‌دانیم، وجود دارد یا چه منشأیی دارد، تجربه می‌کنیم. خشم در اعماق ضمیر ناخودآگاه ما پنهان می‌شود و وقتی ظاهر می‌شود، در لباس‌هایی مانند طعنه، خستگی و افسردگی خود را بروز می‌دهد. خشم استاد استتار و در عین حال ویرانی است. بسیاری از ما خشم را به نوعی سرکوب کرده‌ایم، اما برای داشتن یک زندگی سالم، ضروری است که خشم سرکوب‌شده خود را شناسایی و آن را رها کنیم. اما چگونه این اژدهای خشم درون را شناسایی و با او مبارزه کنیم؟ در این مورد پنج نشانه وجود دارد. البته وجود پنج نشانه زیر لزوماً به این معنی نیست که شما خشم را سرکوب کرده‌اید، با این حال، اگر چیزی در درون شما وجود داشته باشد و علائم یا موقعیت‌هایی را بروز دهد که شما را به این باور برساند که خشم را سرکوب کرده‌اید، باید برای کشف و رهاکردن آن کاری بکنید.

فردی بیش از حد منفعل هستید

۱ منفعل‌بودن می‌تواند چیز خوبی باشد. اغلب ما اجازه می‌دهیم چیزهایی ساده ما را آزار دهند، با این حال، کلید زندگی تعادل است. فرد باید بداند چه زمانی منفعل باشد و چه زمانی اقدام کند، اما اگر بیش از حد منفعل باشید و دائماً سعی کنید از رویای خود، حتی در مواقع ضروری دست بکشید، ممکن است کینه، عصبانیت و سایر احساسات منفی را در اعماق ذهن خود زندانی کنید. وقتی عصبانیت خود را خفه می‌کنید، از بین نمی‌رود، بلکه فقط خود را جایی در اعماق وجودتان دفن می‌کند تا بعداً بزرگ‌تر و قوی‌تر ظاهر شود.

به راحتی عصبانی می‌شوید

۲ بسیاری از ما یکی از اعضای خانواده یا دوستی داریم که به راحتی عصبانی می‌شود. مادری که از به هم ریختگی خانه شاکی است یا دوستی که هر بار وسایلش را قرض می‌خواهی و خشمگین می‌شود. اگر خیلی سریع در مورد چیزهای ساده عصبانی می‌شوید، در واقع از آن موقعیت عصبانی نیستید. این خشم سرکوب شده ماست که از روزنه‌هایی نظیر این بیرون زده تا فکر کنید از چیزی بی‌اهمیت ناراحت هستید. شما اغلب از چیزی ناراحت هستید که باید از آن ناراحت می‌شدید، اما نشدید.

رفتار اعتیادآور / اجباری دارید

۳ معتادبودن به کار، موادمخدر یا هر نوع اعتیادی همیشه نشانه وجود یک چیز بد است. ما معمولاً به چیزهایی معتاد می‌شویم که بتواند از احساسات ناخوشایند مورد تنفر دورمان کند. اغلب متوجه این اتفاق نیستم، اما معمولاً به طور ناخودآگاه از اعتیادمان برای نجات خود استفاده می‌کنیم.
ممکن است، فکر کنیم که انجام کارهای زیادی را دوست داریم یا احساسی را که هنگام ارضای اعتیادمان داریم، دوست داشته باشیم. ما سعی می‌کنیم آنقدر خودمان را با احساس شادی مشغول نگه داریم که زمانی برای مقابله با احساسات منفی خود نداشته باشیم.

از افسردگی/اضطراب رنج می‌برید

۴ قبلاً گفتیم که عصبانیت همیشه به نوعی بیرون می‌ریزد. افسردگی و اضطراب از جمله جلوه‌های بروز عصبانیت است. افسردگی و اضطراب امروزه به یک پدیده عمومی تبدیل شده است. یکی از دلایل بزرگ این پدیده سرکوب احساسات است. ما نمی‌دانیم چگونه احساسات خود را کنترل کنیم تا بفهمیم چه چیزی واقعاً اشتباه است و آن را برطرف کنیم. این غفلت عاطفی باعث می‌شود که احساسات ما در زمانی که واقعاً نیاز به بیرون‌ریزی داشته باشند، در درون ما جمع شوند. در واقع افسردگی واکنشی از درون ماست تا به ما بگوید که نمی‌توانیم با این رویه ادامه دهیم و چیزی فوراً باید تغییر کند.

یک تصویر منفی از خود دارید

۵ اغلب اوقات افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، آرام به نظر می‌رسند، زیرا حتی جرئت عصبانی شدن هم ندارند، اما چنین افرادی که به دلیل عزت نفس پایین در رویکرد خود به زندگی منفعل هستند، اغلب خشم سرکوب شده زیادی دارند. در واقع عصبانی‌نشدن آنها به دلیل اعتقاد به خود بودنشان نیست، زیرا هیچ کس با آنها جدی صحبت نمی‌کند، زیرا حتی خودشان را جدی نمی‌گیرند. فرد با عزت نفس پایین میزان زیادی خشم سرکوب شده را نیز نسبت به خود ایجاد می‌کند، زیرا از خود ناراضی است که شهامت متفاوت بودن را ندارد، اما به دلیل داشتن احساسات خودویرانگری، کاری هم نمی‌کند.

چگونه خشم سرکوب شده خود را پردازش و کنترل کنیم؟

وقتی به این نتیجه رسیدید که خشم‌تان را به نوعی سرکوب کرده‌اید، باید برای رها کردن آن فکری کنید، زیرا اگر بگذارید خشم سرکوب شده در ضمیر ناخودآگاه شما زندگی کند، به رشد خود ادامه می‌دهد.

۱ **به ریشه عصبانیت برسید:** اولین قدم تجزیه و تحلیل است. باید درون‌نگری و سعی کنید دلایلی که خشم‌تان را عمیقاً سرکوب کرده‌اند، مشخص کنید. شاید در کودکی مجبور بودید از پدر و مادری بیمار مراقبت کنید، در آن صورت ممکن بود کسی را نداشته باشید که از شما مراقبت کند. کودکان نیازهای عاطفی و جسمی عمیقی دارند که باید از آنها مراقبت شود. اگر این نیازها برآورده نشوند، ممکن است نسخه بزرگسال آن کودک، خشم شدیداً سرکوب شده‌ای داشته باشد که وقتی هر چیز ساده‌ای در جهان درست پیش نرود، خود را به صورت خشم نشان دهد.

۲ **خشم را از بین ببرید:** پس از شناسایی علت سرکوب خشم، قدم بعدی این است آن را جایی که باید برود قرار دهید. در این صورت ممکن است مجبور شوید با والدین‌تان مواجه شوید. یا با شریک زندگی خود که شما را به این وضع کشانده، روبه‌رو شوید. یا حتی شاید مجبور شوید با خودتان گلاویز شوید. مجبور نیستید مستقیماً با این عوامل مقابله کنید. نوشتن یک نامه که هرگز ارسال نخواهید کرد هم می‌تواند تأثیرات فوق‌العاده‌ای داشته باشد. گام بعدی این است که خشم را به شیوه‌ای کنترل شده از بین ببرید، بنابراین باید برای فریادزدن، زدن بالش یا هر چیزی که خشم را بیرون می‌ریزد، وقتی را اختصاص دهید، باید بگذارید که این خشم رها شود.

۳ **خودتان را ببخشید:** آخرین مرحله مراقبت از خود است. باید خودتان را به خاطر عصبانیت ببخشید و روی روزهای بهتری که در پیش دارید، تمرکز کنید. آگاهانه سعی کنید روی مثبت‌اندیشی تمرکز کنید. عصبانیت یک روزه از بین نمی‌رود، بنابراین اگر به مرور کم شده و فقط گاهی عصبانی هستید، بدانید که این یک پیشرفت است، پس صبور باشید.

نوبرانه

خواص ۴ میوه بهاری خوشمزه

ترش و شیرین‌های سبز و قرمز

فصل بهار که می‌رسد، این فرصت را دارید که شانس خوردن میوه‌های فصل زمستان و تابستان را همزمان با ورود میوه‌های نوبرانه فصل بهار به دست آورید. با یک نگاه گذرا می‌توان متوجه شد که میوه‌های فصل بهار از متنوع‌ترین میوه‌ها هستند. این میوه‌ها هم شامل میوه‌های شیرین و هم شامل میوه‌های ترش می‌شوند. با شروع فصل بیشتر پای میوه‌های ترش‌تر به بازار باز می‌شود و بعد نوبت به میوه‌های شیرین‌تر می‌رسد. هرچه به پایان فصل بهار نزدیک‌تر می‌شویم، میوه‌ها هم شیرین‌تر می‌شوند. در ادامه با خواص چهار نوبرانه سبز و زرد و قرمز بهاری آشنا می‌شوید.

چغاله بادام یا چاقاله بادام: چغاله بادام از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند و یک میوه مفید برای دستگاه گوارش است. البته تا زمانی که در خوردن آن تعادل را رعایت کنید.

گوجه سبز: این میوه سرشار از ویتامین C است. پس می‌تواند در کنار طعم خوش، سیستم ایمنی بدن را هم تقویت کند. گوجه سبز همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن است.

زردآلو: اگر بخواهیم از خواص و فواید میوه‌های بهاری بگوییم، زردآلو در بالای لیست می‌درخشد. زردآلو در کنار طعم خوشمزه‌اش، یک گزینه عالی برای سلامت بدن است. معمولاً زردآلو را می‌توان به صورت خام، خشک یا مربا هم مصرف کرد. زردآلو با ارزش غذایی بالایی که دارد، یک میوه مؤثر برای بهبود گوارش و هضم غذاست. همچنین سرشار از ویتامین‌های A، B و C است. کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و حتی آهن و روی هم جزو مواد معدنی هستند که در این میوه زرد کوچک پیدا می‌شوند.

توت فرنگی: این میوه اصالتاً برای فصل بهار است. توت‌فرنگی‌هایی را که معمولاً به صورت گلخانه‌ای کشت می‌شوند، می‌توانید در فصل‌های مختلف سال در بازار پیدا کنید، ولی در اصل این خوشرنگ جذاب، از میوه‌های فصل بهار است. از توت‌فرنگی می‌توان برای براق کردن دندان‌ها هم استفاده کرد. همچنین این میوه اصالتاً بهاری با رنگ زیبایش، درمان مناسبی برای بیماری‌ها و مشکلات گوارشی است. توت فرنگی قادر است فیبر، منگنز و پتاسیم مورد بدن را تا حد زیادی تأمین می‌کند. همچنین این میوه سرشار از فلانوئید است که به آن، رنگ درخشانی داده و خواص ضدالتهابی دارد.

یک نکته:
از آنجا که میوه‌های هر فصل، با شرایط آب و هوایی آن فصل مطابقت دارند، بهتر است از آنها در همان فصل استفاده کنید. به این معنی که میوه‌های فصل پاییز و زمستان که در فصل بهار در بازار می‌بینید، همان میوه‌هایی هستند که در انبار نگهداری شده‌اند و موادمغذی‌شان کمتر است. هر چند خوردن هر میوه‌ای موادمعدنی و ویتامین‌های آن میوه را به بدنتان می‌رساند، ولی فراموش نکنید که از میوه‌های فصل بهار غافل نشوید چون چشم روی هم بگذارید، باید با این نوبرانه‌ها خداحافظی کنید.

کرانه

سفر به باغ گیاه‌شناسی ملی ایران

تماشای هیمالیا از غرب پایتخت

برای تماشای طبیعت شگفت‌انگیز زاگرس، البرز و هیمالیا حتماً لازم نیست هزاران کیلومتر سفر کنید. اگر سری به باغ گیاه‌شناسی در غرب پایتخت بزنید شاید نه همه، ولی گوشه‌ای از سفر رویایی خود را تجربه خواهید کرد.

باغ گیاه‌شناسی ملی ایران یکی از جاهای دیدنی تهران است که در دامنه جنوبی رشته کوه البرز در اراضی چیتگر، در شمال غربی تهران و حاشیه اتوبان تهران - کرج (پیکانشهر) قرار دارد.

در حاشیه غربی شهر شلوغ و آلوده تهران، در باغی وسیع، ضمن گشت‌وگذار و تفریح با انواع گل‌ها و گیاهان بومی ایران و جهان آشنا می‌شوید. این باغ بزرگ‌ترین باغ گیاه‌شناسی خاورمیانه و یکی از ۱۰ باغ برتر دنیا محسوب می‌شود که در مراتع پارک چیتگر در غرب تهران احداث شده است.

تاریخچه شکل‌گیری باغ گیاه شناسی ملی ایران به دهه ۳۰ می‌رسد. در سال ۱۳۴۸ عملیات طراحی و احداث این باغ توسط کارشناسان ایرانی و با همکاری تعدادی از کارشناسان خارجی آغاز و نقشه جامع باغ طراحی شد. این باغ که به عنوان باغ گیاه‌شناسی تهران نیز شناخته می‌شود، زیر نظر مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور اداره می‌شود و مجموعه‌ای ۱۴۵ هکتاری که در اراضی چیتگر تهران جای دارد.

باغ گیاه‌شناسی ملی آب و هوایی نیمه خشک دارد و میزان بارندگی متوسط سالانه آن حدود ۲۴۰ میلی‌متر است و گیاهان بومی و غیربومی در فضای باز و گلخانه‌ای آن کشت شده‌اند. این مکان نقش مهمی در زمینه‌های مختلف از جمله تحقیقات علوم گیاهی و باغبانی، آموزش عمومی و آشنا ساختن مردم به اهمیت گیاهان و لزوم حفاظت از آنها را بر عهده دارد و به‌عنوان ذخیره ژنتیکی گونه‌های در معرض خطر انقراض مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این باغ همچنین با بهره‌گیری از روش‌های مختلف علمی، امکان شناخت گونه‌های مختلف گیاهی داخل و خارج کشور، روش تکثیر و پروش گونه‌های باارزش از نظر حفاظتی و اقتصادی فراهم شده و محدوده پراکنش آنها تعیین شده است.

در طراحی باغ گیاه‌شناسی تهران تلاش شده است تا مناظر و چشم‌انداز طبیعی سه کوه زاگرس، البرز و هیمالیا شبیه‌سازی شود و همچنین شش رودخانه و یک دریاچه نیز به ایجاد فضای طبیعی باغ کمک کرده‌اند. از دیگر جاذبه‌های باغ دو آبشار است که ریزش آب آنها از بلندی و لابه‌لای صخره صورت می‌گیرد. همچنین سنگ‌هایی با شکل‌های پهن، گرد و عمودی در بین عناصر آب و گیاه قرار داده شده‌اند تا محیط طبیعی را تداعی کنند.

در باغ‌سازی خاور دور از زیبایی رنگ برگ درختان و گل درختچه‌های دائمی برای ایجاد مناظر زیبا استفاده می‌کنند، بنابراین در باغ گیاه‌شناسی ملی نیز سعی شده است تا با کاربرد گیاهان هم به‌صورت انفرادی و هم به‌صورت توده‌ای، چشم‌اندازهای زیبا و قابل توجهی ایجاد شود. ترکیب گیاهان با حفظ مرکزیت دریاچه از ویژگی‌های بارز این محیط است. گونه‌های این مجموعه شامل سوزنی‌برگ، همیشه سبز، گونه‌های خزان‌شونده با رنگ‌های متنوع پاییزی و درختچه‌های گل‌دار است.

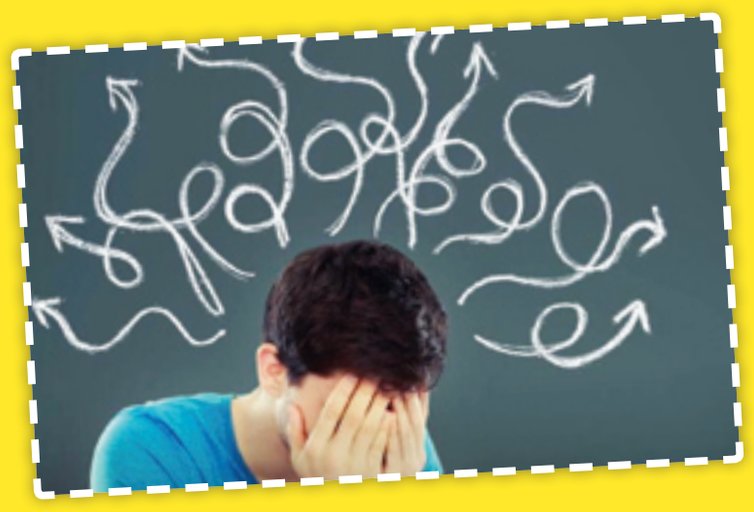
برای رسیدن به باغ گیاه‌شناسی تهران دو مسیر وجود دارد؛
۱) دسترسی با خودرو: بزرگراه تهران کرج، خروجی پیکانشهر، شهرک سرو آزاد، خیابان شهید گودرزی، خیابان هشتم غربی.
۲) دسترسی با مترو: با مترو هم می‌توانید به باغ گیاه شناسی بروید، با پیاده‌شدن در ایستگاه ایران خودرو یا وردآورد و ادامه مسیر با تاکسی یا اتوبوس یا پیاده‌روی به باغ گیاه‌شناسی می‌رسید.

آدرس باغ گیاه شناسی ملی ایران: اتوبان تهران، کرج، خروجی پیکانشهر، شهرک سرو آزاد، خیابان شهید علی گودرزی، بلوار باغ گیاه‌شناسی ملی ایران، مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور.

جستار

گاهی اختلالات جسم و ذهن هدفمند است

فواید تب و توهم را دست کم نگیرید!



تلخیص: حسین گل‌محمدی

جاستین گارسون فیلسوفی است که درباره اختلالات روانی می‌نویسد، اما پیش از آنکه به این موضوع علاقه‌مند شود با روان‌پریشی و توهم‌های دائمی پدرش روبه‌رو می‌شود که در خیال خود با خدا و یک بازیگر معروف زن زندگی می‌کند. چند سال بعد جاستین به مطالعه علت بیماری پدرش می‌پردازد و کم‌کم تحقیقاتش را بیشتر می‌کند. پدرش در اثر عوارض داروهای ضد روان‌پریشی می‌میرد و این درست زمانی است که او نگارش رساله فلسفی‌اش درباره مفهوم اختلال روانی را آغاز کرده است. حالا جاستین با روانپزشکی تکاملی آشنا و متوجه شده که شاید بیماری پدرش می‌توانست نتیجه‌ای غیر از ناتوانی، تنهایی و مرگ داشته باشد. این مطلب را جاستین گارسون نوشته و در تاریخ ۱۴ نوامبر ۲۰۲۲ در وب‌سایت aeon منتشر شده است. وبسایت ترجمان نیز با ترجمه سهراب جعفری آن را بازنشر کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده جستارهایی از مقاله مزبور است.

۱ از کجا معلوم بسیاری از چیزهایی که مردم اختلال ذهنی می‌نامند نه بیمارگونه بلکه هدفمند باشد؟ هنگامی که دانشجوی فوق‌لیسانس بودم، چشمم به کتابی افتاد با عنوان «چرا بیمار می‌شویم: دانش نوین پزشکی دارویی» نوشته راندولف نسی پزشک و گئورگ سی ویلیامز زیست‌شناس تکاملی. آنها می‌گفتند پیشرفت واقعی در پزشکی اتفاق نخواهد افتاد، مگر اینکه بیماری و سلامتی را براساس تصویر بزرگ تکامل ببینیم. در این صورت، وضعیت‌هایی که مدت‌های زیادی به‌عنوان بیماری می‌شناختیم، می‌توانند سازگاری‌هایی تلقی شوند که ما در طی سال‌ها با محیط پیدا کرده‌ایم، یعنی می‌توانیم آنها را اینطور ببینیم که چون برای اجدادمان مفید بوده‌اند در سیر انتخاب طبیعی به وجود آمده‌اند. به بیان دیگر آنها کارآمدند نه ناکارآمد.

۲ تب را در نظر بگیرید. بسیاری از طبیبان، از یونان باستان تا قرون میانه، «اطمینان داشتند» که تب بیماری است (همانطور که جالینوس گفته است «گرمایی خلاف طبیعت.») مسئله تنها این بود که چطور، پیش از آنکه شما را از پا درآورد، از بین برود، اما بعدتر در قرن هجدهم، گئورگ اشتال ایده‌ای درخشان را مطرح کرد که امروزه همگان بر سر آن توافق دارند. اگر تب نه بیماری بلکه واکنش بهبودی‌بخش بدن به عفونت باشد، چه؟ اینکه تب را کارآمد تلقی کنید نه ناکارآمد به این معنی نیست که نباید درمانش کنیم. این امر بیشتر چگونگی معالجه را متحول کرده است. تب دیگر چیزی نیست که بخواهیم با دارو به آن حمله کنیم و خفه و لگدمالش کنیم، بلکه فهمیده‌ایم که تب در روند درمان نقش بازی می‌کند. هدف دارو تسکین بیماری و مهار علائم رو به افزایش تب است.

۳ نسی و ویلیامز در کتابشان این فرضیه را پیش کشیدند که برخی اختلال‌های ذهنی مانند افسردگی کارکرد تکامل یافته دارند، دقیقاً همانطور که تب برای مبارزه با عفونت یا پینه‌ها برای حفظ پوست از ساییدگی تکامل یافته‌اند، اما کارکرد تکامل‌یافته افسردگی چه می‌تواند باشد؟ عوارضی مثل روحیه بسیار ضعیف تا فقدان خواب، احساس مزمن بی‌ارزش‌بودن و گناه تا فکر مداوم خودکشی یا اقدام به آن را در نظر بگیرید. از قرار معلوم، افسردگی آشکارا در سوی ناکارآمد این حصار قرار می‌گیرد. نسی در اثر بعدی خود می‌گوید که افسردگی گاهی هشدار تکامل‌یافته مغز است دال بر اینکه چیزی در زندگی شخص نیاز به تغییر دارد، مانند رابطه عاطفی بد، برنامه شغلی غیرواقع‌گرایانه یا هدفی که نیاز به ارزیابی مجدد دارد. نتیجه اینکه بمباران افسردگی با دارو همیشه بهترین کار نیست. گاهی بهتر است ببینیم افسردگی می‌خواهد چه بگوید. این نظریه که افسردگی هشدار تکامل‌یافته است به این معنی نیست که افسردگی غالباً عاقبتی تراژیک ندارد. نکته اصلی نسی و ویلیامز این بود که هنگام درمان افسردگی لازم نیست که حتماً پارادایم ناکارآمدی را پیش‌فرض بگیریم.

۴ نظریه‌پرداز دیگری که با او مواجه شدم یوهان کریستین آگست هینروث آلمانی بود. هینروث در درس‌نامه ۱۸۱۸ خود گفته که برخی از توهمات درواقع سازوکارهای مقابله‌ای هستند که به محافظت از ذهن در برابر حالات تکانشی و دردناک یاری می‌رسانند. او معتقد بود، در بهترین حالت، توهمات پس از اینکه به هدف بهبودی‌بخششان می‌رسند خودبه‌خود فروکش می‌کنند.

۵ رویکرد تکاملی نشان داده است که «اختلال‌های» گوناگون سلامت روان، دست‌کم به سه شیوه، واقعاً می‌توانند کارآمد باشند: برخی واکنش‌های تکامل‌یافته به بحران‌های جاری، برخی دیگر واکنش‌های تکامل‌یافته به بحران‌های گذشته و گروه دیگر سبک‌های شناختی تکامل‌یافته را نشان می‌دهند. احتمالاً افسردگی بهترین گزینه برای اولین نوع کارآمدی است - انطباق با بحران جاری. طبیعت سعی می‌کند به ما نشان دهد یک جای زندگی‌مان ایراد دارد و می‌خواهد ما را به انجام تغییراتی درست ترغیب کند. وقتی مشکلی که افسردگی سعی در روشن‌کردن آن دارد بر ما آشکار نیست، درمان می‌تواند کمک فوق‌العاده ارزشمندی باشد برای اینکه بفهمیم مشکل کجاست.

۶ جالب است بدانید که پژوهش‌های نوین دست به ارائه تصویری بسیار جامع از توهمات زدند که از قضا با روانشناسی تکاملی همخوان است. برای مثال رزا ریتونانو، فیلسوف و روانپزشک، یک بررسی درباره محتوای توهمات انجام داده که نشان می‌دهد دسته‌ای از توهمات را می‌توان تلاشی برای یافتن معنا در مواجهه با بحران‌هایی نظیر شکست عشقی یا نگرانی‌های مالی قلمداد کرد. باورهای نظری ریتونانو در کار بالینی‌اش نیز متبلور شده است. او به مراجعان کمک می‌کند تا دریابند چگونه توهماتشان ممکن است در کشاکش چالش‌های زندگی راه درست را نشانشان بدهد.

۷ شواهد اولیه جدید، که افسردگی را نشانه‌ای کاربردی می‌داند دال بر اینکه یک جای زندگی فرد می‌لنگد، ممکن است به نتایج درمانی بهتر و بدنامی کمتر منتهی شود. هانس شرودر، روانشناس بالینی، محققی است که این امر را بررسی کرده است. شرودر چند سال پیش تصمیم گرفت که تبیین روانپزشکی تکاملی افسردگی را به بیمارانش معرفی کند. از کجا معلوم که افسردگی‌شان «تلاشی برای گفتن چیزی به آنها نباشد؟». پس از آن، او متوجه تغییراتی شد. برخی به درمان مشتاق‌تر شدند. برخی برای اولین بار در زندگی‌شان بارقه‌هایی از امید را احساس کردند. آنها دیگر افسردگی را نقص مغزی غیرقابل بازگشت نمی‌دانستند و آن را پاسخی سازگار به یک بحران تلقی کردند.

۸ به نظر من، این امر نشان می‌دهد که شکاف بلندمدتی که در روانپزشکی میان تلقی مشکلات روانی به‌عنوان امری ناکارآمد و امری کارآمد وجود دارد عمیق‌تر از یک نزاع فکری طولانی‌مدت است. این مسئله ارزش اخلاقی عمیقی نیز دارد. استفاده سطحی ما از ادبیات بیماری فقط به‌لحاظ علمی مشکوک نیست، شاید غیراخلاقی هم باشد.

افسردگی گاهی هشدار تکامل‌یافته مغز است دال بر اینکه چیزی در زندگی شخص نیاز به تغییر دارد، مانند رابطه عاطفی بد، برنامه شغلی غیرواقع‌گرایانه یا هدفی که نیاز به ارزیابی مجدد دارد. نتیجه اینکه بمباران افسردگی با دارو همیشه بهترین کار نیست. گاهی بهتر است ببینیم افسردگی می‌خواهد چه بگوید