یک شنبه ها

یک داستان، یک بیماری

اختلال خودزشت پنداری

سپیده پورحسین
روان شناس

«مهشید» اصلا چاق نبود. در ظاهرش چیزی به اسم اضافه وزن حتی به چشم نمی خورد و از نظر من شاید خیلی زیبا نبود اما واقعا از لحاظ زیبایی، عیب خاصی در صورت و ظاهرش نداشت.
خواهر ۱۹ ساله من اما انگار مغزش مشکل پیدا کرده بود. او ساعت ها جلوی آینه به خودش خیره میشد و هر ثانیه به یک قسمت از اندامش یا حتی میمیک صورتش ایراد می گرفت. با این حال، تاکید بیشترش روی اضافه وزن بود. اضافه وزنی که ترازو آن را نه تنها تایید بلکه رد هم می کرد. مادرم گاهی از دست گله و شکایت های مهشید از خودش و ظاهرش به گریه می افتاد. او مدام فکر می کرد که مهشید در حال بهانه گیری های قبول نشدنش در دانشگاه است و سعی می کرد هربار به نوعی او را خوشحال کند تا حواسش از این موضوع پرت شود. طبق صحبت های من با خواهرم، مهشید بهانه نمی گرفت بلکه او واقعا از فرم خاص بدنش گله داشت و معتقد بود که هیچ یک از اطرافیانش، متوجه این همه نقص در ظاهر او نمی شوند. این افکار منفی او از ظاهرش به حدی رسیده بود که مدام در حال جویدن و کندن پوست سر انگشتانش بود. گاهی به حدی با لوازم آرایشی خودش را آرایش می کرد که چهره اش قابل شناسایی نبود اما هیچ کدام از این کارها او را آرام نمی کرد بلکه هر ثانیه بیشتر از قبل خودش را در معرض مقایسه با بقیه قرار می داد. مهشید در بیشتر مهمانی های فامیلی و دوستانه شرکت نمی کرد یا آن قدر به خودش می رسید که آشناها هم او را نمی شناختند! مدام از لباس های داخل کمدش ایراد می گرفت و روابط اجتماعی اش با نزدیک ترین دوستاش دچار مشکل شده بود. این اواخر بی نهایت مستاصل و درمانده بود و تمام آینه های اتاقش را با روزنامه پوشانده بود.

اختلال بد فرمی بدن

افرادی که به این اختلال دچار هستند، عیب یا نقص خیالی را در ظاهر و بدن شان تصور می کنند که از نظر دیگران قابل مشاهده نیست. وارسی کردن در آینه، آرایش مفرط، کندن پوست و مقایسه کردن خود با دیگران به صورت مداوم از نشانه های افراد مبتلا به این اختلال است.

تبیین میزان صحیح توجه به دنیا و داستانی آموزنده از همسرداری امام محمدباقر(ع)

آماده کوچ باشیم

جوادرستمی | کارشناس مسائل دینی

مناسبتی

دنیا و آخرت دو واژه ای است که در کلام اهل بیت(ع) و قرآن بارها بدان اشاره شده و درباره آن مدح و ذم صورت گرفته اســت. واژه آخرت در قرآن و معارف دینی مورد بشارت و انذار قرار گرفته و ضمن آن که از حسابرسی و رسیدگی به اعمال دنیایی انســان در آن جا خبر می دهند، آسایش و راحتی را برای افرادی بشارت می دهند که در دنیا به آن توجه داشته و پیش از سفر به خانه آخرت خویش، آن را آباد کرده اند و برای کسانی که به آن بی توجه بوده و در عوض دنیای خویش را ساخته اند از سختی و مشکلات و بلایای بسیار گفته اند. واژه دنیا هم در آیات و روایات مورد مدح و ذم قرار گرفته است. از یک سو آنان که اهل دنیا و اشتغال به امور دنیایی و زر و سیم هستند، نکوهش شده و از سوی دیگر در برخی روایات رسیدگی به امور دنیا را سفارش کرده اند که نیازمند بررسی و تبیین است. در ادامه مطلب به تبیین این موضوع در کلام امام محمدباقر(ع) خواهیم پرداخت.

زندگی همچون زندگی عشایر

امام محمد باقر(ع) می فرمایند: «چنان به دنیا بنگر که گویی ساعتی در منزلی توقف کرده ای و به زودی کوچ خواهی کرد یا فکر کن در خوابی هستی که مال و ثروتی داری و پس از بیدار شدن دیگر از آن بهره ای نداری.» این کلام نورانی تکلیف ما با دنیا و آخرت را روشن می کند. انسانی که بداند در محل یا منزلی به صورت موقت توقف دارد، به طور قطع شیوه زندگی او با کسی که نمی داند چقدر توقف می کند و قصد ماندن دارد یا نه، متفاوت اســت. فکر حرکت و کــوچ کــردن او را از دلبســتگی و وابستگی به خیلی از امور رفاهی و آسایش زندگی باز می دارد. بر همین اســاس می توان به زندگی عشایر اشاره کرد که به سبب کوچ و توقف نکردن دایمی در مکانی، به سادگی و سبک باری در زندگی معروف اند. به آن چه از اسباب و لوازم اولیه است بسنده می کنند و بیور و زینت دنیا را در محل اقامت موقت خود به کار نمی گیرند، ضمن این که همیشه آماده کوچ و تغییر مکان زندگی هستند. در طول مسیر، یار و یاور همراهان خود هستند و کلا برای هدف مشترکی که دارند دل به مناظر و اماکن زیبایی که در آن توقف دارند، نمی بندند. شاید این نمونه زندگی بهترین مصداق برای این فرمایش گهربار باشد.

دنیا و زندگی به سان خواب است

بخش دوم کلام ایشان معنایی فراتر می دهد و بخش اول را تکمیل می کند. امام(ع) فرمودند: «تصور کن در خواب هستی و آن چه در خواب داری را بعد از بیداری از دست می دهی!» این نگرش اگر شعار زندگی ما شود، رفتار و گفتار ما را قطعا اصلاح می کنــد و به طور کلی دگرگون می شویم. کســی که بداند غیر از مقدار پارچه ای به نام کفن، چیزی از این دنیا نمی تواند با خود ببرد، قطعا نگاه و عملکرد ش به دنیا تحت تاثیر مثبت قرار می گیرد، به سمت صفات پسندیده روی می آورد و سعی می کند از آن چه از اموال دنیا در اختیار دارد، در امور دیگران گره گشایی و در راه خدا هزینه کند و با جامعه تعامل نیکویی داشته باشــد. همچنین یار و یاور مظلومان و محرومان باشــد، در مقابل ظلم ایســتادگی کند و به طور کلی آن چه فطرت پاک آدمــی به آن توجه دارد، این شخص به آن تمایل می یابد.

آخرت مداری و توجه به امور خانواده

آخرت مداری و توجه به آن، زندگی دنیایی را دگرگون می کند اما مراد از آن ترک دنیا نیست، بلکه در روایات به این نکته اشاره شده که دنیا خوب است اگر از آن برای آبادی آخرت بهره بگیرید. دنیایی که هدف از دنبال کردن آن بهره برداری برای آخرت و قدم برداشتن در مسیر خدا باشد، مورد رضای خدا خواهد بود و انسان را از خالق هستی دور نمی کند. دنیایی در روایات مورد ذم و غضب قرار گرفته است که انسان را از یاد خدا غافل و به تبع آن، در جامعه به عُجب و غــرور با دیگران رفتار کند و هر آن چه نیک اســت برای خود و هر آن چه بد می پندارد برای دیگران در نظر داشته باشــد. در غیر این صورت دنیایی که در راه خدا خرج و در امور خیر و آخرت هزینه شود، نه تنها رد نمی شود که بدان تاکید هم می شود. موارد ی مثل رســیدگی به امور خانواده و وسعت رزق برای زن و فرزند هم از مواردی اســت که در روایات به آن سفارش شده است تا جایی که وعده داده اند اگر مردی با وجــود تنگ دســتی در امور خانواده گشــاده دست و نیکوکار رفتار باشــد، خداوند او را تامین می کند و خیر و برکت به مالش می دهد. انســانی کــه توان دارد، باید اسباب آسایش و راحتی خانواده اش را تامین کند. شایسته نیست به آنان سخت بگیرد بلکه باید دلبستگی و وابســتگی دنیا و غفلت و غرور حاصل از آن را از خود و خانواده اش دور کند. فرزندان خود را چنان تربیت کند که دنیا را برای آخرت بخواهند و مردم داری و خدمت به دیگران خصلت نیک آن ها شود.

داستانی آموزنده از همسرداری امام

در همین جا به داستانی از امام باقر(ع) اشاره کنم که نقل کرده اند عده ای به دیدار ایشان رفتند و در حالی امام(ع) را ملاقــات کردند که حضرت جامــه ای نرم و زیبا و رنگین به تن داشــتند و در اتاقی به سر می بردند که آراسته بود و نشان از مشی دنیایی داشت. این وضع برای آنان که از زهد و دوری ایشان از دنیا شنیده بودند، قابل بــاور نبود. هنــگام خروج، امــام(ع) دوباره آن هــا را برای فردا به منزل شــان دعوت کردند. فردا آمد نــد آن چه دید نــد همان بــود که شنیده بودند یعنی جامه ای معمولی و زبر و حصیری برای نشستن و اتاقی ساده. امام(ع) در پاسخ به تعجب آن ها فرمودند: «دیروز که آمدید، آن جا منزل همسرم بود و آن لباس خواسته او و از آن او بود که اجابت کردم و امروز این من و زندگی من است که می بینید.» در سی که از این ماجرا، امام(ع) به شیعیان می دهد توجه مرد به خواســته زن در امور زندگی مشترک و آراستگی و پیراســتگی برای اوســت که عکس این هم در روایات تاکید شده است؛ یعنی زن هم باید خود را برای مرد آراسته کند. اما نکته دیگر آن که امام(ع) آنان را که دچار سوء تفاهم شده و ایشان را در حالتی غیر مانوس دیده بودند، دوباره دعوت کرد تا واقعیت را بنگرند و مبادا دچار غیبت و تهمت شــوند. بنابراین هم آگاهی می دهد بر واقعیت و هم آموزش می دهد بر همسرداری.

نگاهی روان شناسانه درباره دلایل رای مردم به «وحید رحیمیان» در «خندانندە شو» و اعتراض «رامبد جوان»

نقد «رامبد» درست بود اما کامل نبود

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

گزارش

یکی از نتایج مرحله یک چهارم نهایی رقابت «خندانندە شو» که به آخرین روزهای خودش نزدیک می شود، به خاطر رای مردم به یک اجرای نیمه تمام با واکنش های متفاوتی روبه رو شده است. «رامبد جوان» در شب اعلام نتیجه پیروزی «وحید رحیمیان» بر «آیت بی غم» با رای مردمی گفت: «من به خندوانه ای هایی که برنامه را می بینند حرفی می خواهم بزنم. باید فرق بگذاریم بین کسی که کاری را می تواند صفر تا ۱۰۰ انجام دهد و کسی که نمی تواند. حمایت احساساتی شما یک موضوع بدی را به نوجوانان و بچه هایی که برنامه را تماشا می کنند یاد می دهد. بچه ها یاد می گیرند که می شود مسئولیت را قبول نکرد و تا آخر انجامش نداد ولی در پایان به نتیجه خوب رسید و طوری رفتار کرد که طرف مقابل را با احساسات متقاعد کنیم. این برای ما تنبلی و نجنگیدن را به همراه می آورد.» در ادامه این مطلب، نگاهی روان شناسانه به روند این ماجرا خواهیم داشت و درس مهمی که باید از آن بگیریم.

پرده اول/واکنشی متفاوت به شکست

«وحید» متن اجرایش را فراموش می کند. تقریبا تمام کسانی که منتظر بودند با اجرای او بخندند، شوکه شدند. نکته بسیار حائز اهمیت در این صحنه، نوع برخورد «رحیمیان» با این اتفاق است. اصلا کاری به این ندارم که مبنای پذیرفتن این اتفاق در وی چه بوده است و در این مقال هم نمی گنجد. قصد اصلی من بررسی مبنای شکل گیری رای مردم به «رحیمیان» است که چند شب بعدش معلوم خواهد شد. «وحید» با شیوه ای بسیار متفاوت می پذیرد که متن اش را فراموش کرده است و نمی تواند اجرا کند و داوران هم فرصت می دهند تا مجدد اجرا داشته باشد اما برای همه واضح است که اجرای بعدی با میزان استرس زیادی که او باید تحمل کند، شانسی برای موفقیت نــدارد. به خصوص در شــرایطی کــه «آیت بی غم» هم اجرای بســیار خوبی داشــت و «رامبد» هم حسابی از او در جلوی «وحید» تعریف کرد. تا این جای کار طبیعی است که تصور ها بر این باشد، «آیت بی غم» به عنوان پیروز به دور بعدی برود.

پرده دوم/ وقتی هیچ کس غافلگیر نمی شود

در لحظه اعلام نتایج باید بــه جرئت بگویم که بخــش اندکی از مــردم غافلگیر شــدند و انگار بــرای داوران و شــرکت کننــده ها نتیجــه دور از انتظار نبود. «بــی غم» راحت شکست را می پذیرد و در عین حال به نکته بسیار مهم و اساسی یعنی پذیرفتن خود به صورت تمام و کمال با همه خوبی ها و بدی هایش اشــاره می کند. «رحیمیــان» نیز در همان لحظه همراه با بــرون ریزی هیجانی به انتخاب شــدنش به عنوان پیــروز رقابت واکنش نشان می دهد و خوشحالی اش را نمایان می کند.

پرده سوم/اعتراض به اثرات این رای مردمی

اولین واکنش به این نتیجه را «رامبد جوان» بروز می دهد و به نوع انتخاب مردم، اعتراض می کند. او عقیده دارد مردم به جای ملاک قرار دادن منطق خود، بر اســاس احســاس و هیجانی که داشــته اند، دســت به انتخاب زده اند و به زعــم او این رفتار اثــرات تربیتی نامطلوبی برای کودکان و نوجوانان دارد. از سوی دیگر «فرهاد آییش» هم ضمن پذیرفتن نظر «رامبد جوان» اشاره می کند که فرایند انتخاب پیچیده است و نمی توان تک بعدی به آن نــگاه کرد. بنابراین درســت اســت که «وحید» اجــرای کاملی نداشــت اما عوامل دیگری هم وجود دارد که در شــکل گیری نظر مردم تأثیر داشته است اما این عوامل چیست؟

پرده چهارم/ مردم قربانی باج گیری عاطفی شدند

اگر رقابتی نبود و خنداننده شــو هــم برگزار نمی شــد، این صحبت های رامبد جــوان را می شد با فراغ بال بیشتری در دنیای درون مان ثبت کنیم. بله، رامبد کاملا درست می گوید! صرف هیجان مبنای صحیحی برای انتخــاب کردن نیســت. در هیــچ زمینه ای! بخش عمده ای از شکســت های ما در طول زندگــی بــه انتخــاب هــای صرفا هیجانی بر می گردد. متاسـفانه گاهی اوقــات آن قدر هیجانات بــرای ما مهم می شــوند که برای پیشبرد اهداف مــان هم از آن ســوء استفاده و شــرایطی را برای طرف مقابل مــان ایجاد می کنیم که به اصطلاح او را در یک منگنه عاطفی قرار می دهیــم تا بــه نفع مــا واکنش نشان دهد. رفتاری که از آن به عنوان باج گیری عاطفی یــاد مــی شــود. مــا مردمی هســتیم کــه گاهــی اوقات هیجانات آن قدر در انتخاب هایمان پررنگ می شود که بــرای اثبات نظرمــان حتی حاضر به استفاده از قدرت و خشم هم می شویم! اگر آن چه را در ورزشــگاه هایمان و در بیــن هــواداران تیم های مختلف رخ داد، از این منظر بررســی کنیم، متوجــه این مسئله می شویم. این که «وحید» برون ریزی هیجانی بالایی دارد و خیلی سریع تحت تأثیر عواطف اش قرار می گیرد، برای همه واضح است. یعنی در موقعیت دیگری که در معرض ارزیابی شــدن هم نبوده، این بــرون ریزی را نشان داده است. اما سؤال این جاست که آیا انتخاب صرفا بر مبنای حسی که به یک فرد یا حتی یک شــیء داریم، مــی تواند صحیح باشد. پاسخ قطعا خیر است. حتی صرف منطق هم نمــی توانــد مبنای کاملــی برای یــک انتخاب صحیــح باشــد. در واقــع برای انتخاب کردن باید تلفیقی از هیجان و منطق را در نظــر بگیریــم تــا بتوانیــم انتخاب رضایت بخشی داشته باشیم.

> رامبد جوان صرفا به بَعد منطقی انتخاب مردم در صحبت هایش انتقاد کرد اما تکلیف هیجان چه می شود؟ همه ما به نوعی در انتخاب هایی که داریم هیجانات مان را دخالت می دهیم. حمایتی که «رامبد جوان» از آیت بی غم داشت و اجرای او را بهترین اجرای تاریخ خندوانه می دانست، اگر هیجان نباشد پس چه چیزی است؟

پرده چهارم/نقد درست رامبد اصلا کامل نیست

نکته ای که رامبــد در نقد انتخاب مردم بیان کــرد، در عین حال که درســت اســت اما کامل نیست. در واقع رامبد جوان صرفا بُعد منطقی انتخاب مردم را مــورد بحث و نقد قرار داد. اعتقــاد او بــه ایــن کــه باید بین یک اجرای کامل و یک اجــرای ناقص تفاوت قائل شد، کاملا صحیح است اما این فقط ناظر به بُعد منطقی انتخاب اســت. پس تکلیف هیجان و حســی که افــراد رأی دهنده به «وحید» به او داشتند، چه می شود؟ شاید از دیدعده ای، نوع پذیرش وحید رحیمیان با فرامــوش کردن متن اش و واکنشی که به آن داشت و حتی داشتن اعتماد به نفس برای آمــدن مجدد بــه روی صحنه و اجرا کردن، قابل ستایش و تحسین برانگیز بوده باشــد. حتــی از آن طرف ماجرا شاید بخشی از افراد با نوع اجرای «آیت بی غم» موافق نیستند و اجرای بی دیسیپلین «وحید» را ترجیح می دهند. همــه ما به نوعی در انتخاب هایی که داریم، هیجانــات مــان را دخالــت مــی دهیــم. حمایتــی کــه «رامبد جوان» از آیت بی غم داشت و اجرای او را بهترین اجرای تاریخ خندوانه می دانست، اگر هیجان نباشد پــس چــه چیــزی اســت؟ از دیدعــده ای دیگر شــاید اجرای ناقص «وحید» بهتر بوده اســت. نکته ای که در انتقاد از رامبد وجود داشــت، القا شــدن این نکته بود که مردم نباید احساسات خود را در انتخاب شــان دخالت بدهند. باور کنید شــدنی نیســت! اصــلا نمی تــوان هیجــان را از یــک انتخاب منفک کرد. مســئله ای که فرهاد آییش هم به آن اشاره کــرد. این که اگــر نخواهیم تک بعدی بــه ماجــرا نــگاه کنیــم، در وحید رحیمیان و اجرایش چیزهایی وجود دارد که برای مردم دوست داشــتنی و مهم است و به همین دلیل به او رأی می دهند.

پرده پنجم/ضرورت برقراری تعادل بین هیجان و منطق

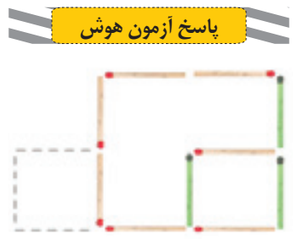
تمام مشــکلاتی که امروز در جامعــه در حال تجربه اش هســتیم، محصــول انتخاب های اشــتباه مان در گذشته و حال اســت. ازدواج هایی که به شکســت می انجامند، شغل ها و سرمایه گذاری هایی که به ضرر مالی منتهی می شوند، تحصیل کردن هایی که در نهایت برای فرد عایدی جز اتلاف وقت و عمر ندارد و موارد بسیاری از این دســت. تمام این ها به خاطر این است که ما تعادل را یاد نگرفته ایم. هنوز نمی توانیم بین هیجان و منطق به گونه ای تعادل برقرار کنیم کــه در زندگی آرامش خاطر بیشــتری داشته باشــیم و متأسفانه به فرزندان خود نیز با رفتارهای اشتباهمان می آموزیم که یا باید هیجانی باشــند یا منطقی. هیجان اگر ناپســند و خطرناک بــود، خالق متعال آن را در وجود ما به ودیعه نمی گذاشت. حتی هیجانی مانند غم برای ســلامت روان انســان مفید و ضــروری اســت. انــکار نقش هیجــان به همــان انــدازه اشــتباه اســت که بخواهیم منطــق را از فراینــد انتخاب حذف کنیم. دو بال یک انتخاب صحیح، هیجان و منطق هستند. حذف هر کدام، به هر دلیل، کار را برای انسان سخت می کند.

ارتبــــاط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

پاسخ آزمون هوش



زنــــدگی ســــلام تــکــانــی

از چاقی رنج می‌برین؟ اعتمادبه‌نفس ندارین؟ نمی‌دونین چطوری دل همسر تون رو به دست بیارین؟ دنبال راه‌های موفقیت هستین؟ خب ما قبلا کلی مطلب راجع به همه این‌ها داشتیم و الان دوست داریم بدونیم دقیقا چقدر نظر شما رو تأمین کردیم. پس هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرین و به ما کمک کنین بدونیم چه مطالبی دوست دارین و کدوم مطالب ما خوب یا بد بوده، منتظریم.