

انسان نه تحت تأثیر خود اشیا، بلکه تحت تأثیر برداشتی است که از آن ها دارد.

سخن روز

ایپکتتوس

تحلیلی بر گسترش کلیپ های دلخراش آیامغز مابی تفاوت شده است؟

زهرابهرامی روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبائی

انسان دارای ویژگی های بالقوه باور نکردنی وپنهانی است که در بستر شرایطی خاص بالفعل می شود. شاعری که در جنگ همنوعانش را می کشد، کودکی که سلاخی می کند،مادری که جان نوزادش را می گیرد،مردی که انسان معامله می کند،خلبانی که زنده زنده سوزانده می شود،هیچ کدامشان اتفاقی نیست. همگی از گوشه های پنهان انسان خبر می دهند. حتی خواندن این اخبار هم نفرت آور، غمبار و خشم برانگیز است چه رسد به تماشای آن که حالادست به دست می گرددو اسباب تفریح شده است.درواقع انسان به همان میزان که می تواند سنگدل شود،میل به انجام خشونت را هم در خود دارد. بسیاری از بینندگان این صحنه های دلخراش بیشتر گراییشی ناخوداگاه به خشونت دارند و عده اندکی هم به کنش درونی خود نسبت به خشونت آگاهند. انسان هار تمام طول زندگی نیاز دارند به احساس زنده بودن،وجودداشتن،بودن،بودن آدمی وابسته به تجربه هیجان است. هیجان،به پدیده های روان شناختی گفته می شود که دارای ابعاد احساس ذهنی،برانگیختگی بدنی واجتماعی بوده و هدفمند هستند؛مثلا خشم یک هیجان است که به طور معمول با عرق کر دن، داغ شدن، تنش، بالا رفتن فشار خون،احساس عصبانی بودن یا کلافگی در ذهن،اخم وحتی دندان فروچه یا حتی پر خاش همراه است،غم،خشم،نفرت،شادی و ترس همگی در مغز انسان از بدو تولد تا مرگ مدارهای ویژه ای دارند. برای انسان عادی در شرایط عادی، تجربه معمولی وبهنجاری از هیجان کافی است تا احساس کند زنده است؛اما اگر انسان تحت فشارهای گوناگون ومدوام قرار گیرد،مغز او برای فرار از تنجی که دایم تجربه می کند،راه بی تفاوت شدن را در پیش می گیرد؛امانیزا به احساس زنده بودن همچنان محتاج تجربه هیجان است؛بنابراین یک دور باطل به راه می افتد. هر چه بی تفاوتی بیشتر باشد،نیاز به تجربه هیجان بالاتر نیز بیشتر می شود. دیدن صحنه های دلخراش در آغاز،قطعا تجربه هیجان بالایی را دارد؛اما دقیقا به همان علتی که بیان شد،مغز برای مقابله با این صحنه های رنج آور راه بی تفاوتی را در پیش می گیرد و به اصطلاح برایش عادی می شود. این روند ممکن است تا جایی پیش برود که نه تنها با دیدن صحنه های دلخراش ناراحت نشود بلکه خودش نیز به راحتی دست به انجام اعمال خشونت بار و غیر قابل باور بزند. بسیاری از روان شناسان اختلال شخصیت صدا اجتماعی را از همین طریق تبیین کرده اند. افراد دچار این

اختلال دیر تر از دیگران با لگنجه می شوند، برانگیخته می شوند، بنابر این انجام بسیاری از جرایم برایشان بسیار آسان و حتی گاهی لذت بخش است.



دوشنبه ها:چیدمان

تغییر چیدمان اتاق خواب با کمترین هزینه

تغییر چیدمان اتاق خواب با کمترین هزینه، موضوعی است که خیلی از خانه دار ها با آن روبه روی می شوند تا ظاهر یکناوخت اتاق خواب خود را حتی به مقدار اندکی هم که شده تغییر دهند. به گزارش سایت «اتاق»، روش هایی بسیار تأثیر گذار و ساده به بهترین شکل، طراحی و فضای اتاق خواب را متحول می کنند.

رنگ آمیزی/ برای کاهش هزینه، اولین راه استفاده از دیوار تاکیدی است. در این روش نیازی نیست تمام دیوار ها را رنگ کنید. یکی از دیوار های اتاق مثلا دیواری که پنجره دارد، بزرگ ترین یا کوچک ترین دیوار را با رنگی متفاوت رنگ آمیزی کنید. اگر دیوار های اتاقتان سفید یا کرم است، تقریبا هر رنگی را می توانید استفاده کنید. در کنار دیوار، رنگ آمیزی برخی وسایل مانند فریم تخت خواب، میز یا تختی یا لامپ و چراغ اتاق هم کم هزینه اما بسیار تأثیر گذار خواهد بود.

نصب سیستم روشنایی و نور پردازی جدید/ همیشه به دنبال سیستم هایی بروید که تمام فضای اتاق را به اندازه کافی روشن می کند. در کنار لامپ مهتابی، بهتر است چراغ آویزی یا لوستر سقفی هم در اتاق نصب کنید. اگر اهل مطالعه هستید حتما به فکر نصب یک چراغ مطالعه دیواری یا رومیزی شیک کنار تخت خواب نیز باشید.

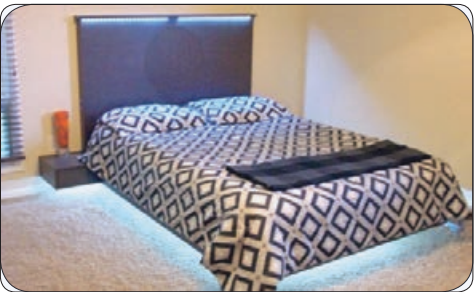
عوض کردن ست و تختی و بالش/ اگر خطای بلدید خودتان روتختی و روبالشی جدیدی بدوزید یا با توجه به بودجه تان، نوع ساده و شیک آن را خریداری کنید.

عوض کردن پرده ها/ حتما نیازی نیست پرده پنجره را عوض کنید گاهی عوض کردن میل پرده و استفاده از مدل های جدید میل پرده هم تأثیر زیادی بر طراحی پنجره اتاق خواب خواهد گذاشت.

تزئین دیوار ها با تابلوی نقاشی هنری یا هر وسیله دکوری دیگر/ به فکر ایده های خلاقانه باشید؛ مثل ساخت تابلوی سه بعدی برجسته به غیر از تابلو، آویزان کردن عکس های خاطره انگیز تان

از یک سیم در دیوار اتاق یا حتی نصب یک نقشه ساده هم جلوه کل اتاق را تغییر خواهد داد.

*نصب گروهی ابنه های کوچک و بزرگ روی دیوار، نصب شلف و قفسه دیواری مدرن و رنگارنگ، قرار دادن چند عدد گلدان شیک با گیاهان سرسبز و تعویض وسایل کوچک روی میز یا تختی یا کمدها،ور، همگی نمونه ای از بهترین و سودمندترین روش ها برای تغییر چیدمان اتاق خواب با کمترین هزینه هستند.



است که او را به ورطه وابستگی ناکارآمد و ناسالمی می کشاند که پیامدی جز آزر دگی، رنج و عذاب برایش ندارد. دامی که مینا گرفتارش شدو آن احساسات پر شور، هیچ کدام «عشق» نبود؛ بلکه «وابستگی» بود. تنها فرد وابسته است که با پاسخ های همیشه مثبت و همراهی های بی اعتراض، ناخوداگاه تلاش می کند مر دروایی اش را نگه دارد تا مباد او ر آنها بگذارد. فرد وابسته آن قدر چسبندگی دارد و به تعبیر ساده تر آن قدر «آویزان» است که از چشم دیگری می افتدو مینا آن قدر باتماس هاو پیگیری هاو... به این آسیب دامن زد که از چشم افتاد (می دانیم که محور سخن ما شخصیت «مینا»ست نه کامران و این توضیحات، تأییدی بر شخصیت و رفتارهای کامران نیست). مینا حاضر است گریه ای را نگه دارد و همه لحظات و آرامش علّت دستمایه خنده تمسخرآمیز، رفت بارو کامران باشد، مبادا او را بیازاردو... که در این صورت روان سّر خور د مینا، تحمل دوست نداشتنی بودن در نظر کامران را ندارد. مجال اجازة می دهد به ساحت یکن ز توهین کند و در کلامی سخیف بگوید: «اگر آقا کامران نیست ما که هستیم!» این مجوز را چه کسی به این مرد داده جز خود مینا با همان مطلوبیت بی معنا و سکوت های بی جا و همراهی های همیشگی بدون اعتراض!

عشق یا...؟

مینا خودش را دوست ندارد و این دلیلی

مینا دوست داشتنی نیست چون خودش نمی خواهد دوست داشتنی باشد! حتما می پرسید پس او که خم خورده و ناامید است با چه باوری جز دوست داشتنی بودن برای کامران، به عشق او پاسخ مثبت داده است؟ در ظاهر حق با شماست، اما اگر بر این اصل مهم اثبات شده، خط بطلان بکشیم که کسی شما را دوست نخواهد داشت و احترام نخواهد گذاشت مگر این که اول خودتان، خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید! تصویری که مینا از خود دارد، موجودی دوست نداشتنی است! این خودپنداره ضعیف، زخم خورده و ناکارآمد، باعث می شود رفتار های او به صورتی ناخوداگاه به گونه ای باشد که مُهر تأییدی بر این خودپنداره اش بزند. مینا نمی تواند عزت نفس بالایی داشته باشد و همین علت دستمایه خنده تمسخرآمیز، رفت بارو سراسر تحقیر کامران و مردی (ظاهر) شاگرد کامران می شود که بی هیچ پروایی به خود کامران اجازه می دهد به ساحت یکن ز توهین کند و در کلامی سخیف بگوید: «اگر آقا کامران نیست ما که هستیم!» این مجوز را چه کسی به این مرد داده جز خود مینا با همان مطلوبیت بی معنا و سکوت های بی جا و همراهی های همیشگی بدون اعتراض!

مینا دوست داشتنی نیست!

مینا دوست داشتنی نیست، حتی اگر معصوم، دل نازک، ساده روی زبان و دریک کلام مظلوم باشد. مینا دوست داشتنی نیست حتی اگر مردی هوس باز فریبش داده باشد، حتی اگر دل سپرده باشد و یا دنیای امیدو آرزو همراهی کرده باشد... نه امینا دوست داشتنی نیست! بی رحمانه است؟! الان عرض می کنم،

پدر پسر مورد علاقه ام، مانع از دواج مان است



۲۱ ساله ام و دو سال است با پسری آشنا شده ام. خانواده ای اصیل و اخلاقی عالی دارد، بی هیچ نقصی. ما تصمیم گرفتیم یکدیگر را برای ازدواج به خانواده ها معرفی کنیم. قرار شد روزی روزم تا مادرش من را ببیند و بیستد و ولی قبل از آن، پدرش ما را بهم در پارک دید و حالا به او می گوید حق ندادری به این رابطه ادامه



زهره حسینی

مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

بهتر است در ابتدا بیان شود علاقه مندی در ازدواج به همان میزان که ضروری و مهم است و جزو اصلی ترین دلایل انتخاب شریک زندگی است، اگر در زمان مناسب اتفاق نیفتد و زودتر از سایر ملاک ها رخ دهد، نه تنها مشر ثمر نیست بلکه می تواند آسیب زننده و مضر باشد. ظاهر اکنون از نظر روحی در شرایطی قرار گرفته اید که به هیچ وجه مناسب نیست و زندگی عادی شما به هم ریخته است و خودتان بیان کرده اید دلیل آن، علاقه مندی و وابستگی شما به فرد مد نظر است. حال بهتر است به دلایل روان شناسان برای رد علاقه مندی زود هنگام اشاره شود.

دچار علاقه مندی زود هنگام شدید

علاقه زود هنگام مانع شناخت آگاهانه شما از دیگری است، همان طور که در سوال شما به این ترتیب آمده با پسری آشنا شده که اخلاقش عالی و بودن هیچ نقصی است، «در واقع این گونه عبارت نشانگر ا عراق و بزرگ نمای در باره افراد محبوب مورد علاقه مان و ناشی از تلاش نا کافی در شناخت دیگری است. هیچ فردی در این دنیا بدون نقص نیست و اگر با این تفکر از دواج کنیم، بعد از شروع زندگی مشترک به سرعت دچار سر خوردگی می شویم.

چرا می خواستید به دیدن مادرش بروید؟

در روابطی که ابتدا علاقه شکل می گیرد دسپس افراد به ازدواج می اندیشند، رابطه طولانی موجب وابستگی دوطرف می شود که به همین دلیل، افراد تنها برای فرار از سختی های جدایی حاضر ند به هر قیمتی به یکدیگر برسند که البته در سوال شما ذکر شده «قرار شد روزی بروم مادرش من را ببیند و بیستد» که متوجه علت این رفتار از جانب شما مخاطب عزیز نشدم چون عرف این است که ایشان برای دیدن شما پیشقدم شوند و حرمت و کرامت دختر خانم حفظ شود و با خواستگاری محترمانه وارد زندگی مشترک شود. اکنون خود شما چقدر چنین رفتاری را محترم مانه و مطابق شأن خود می دانید؟!

او هم به شما علاقه دار؟!

علاقه زاده، بررسی سایر ملاک ها را تحت تأثیر قرار

هر کسی بگوید با من کار دار دمضرب می شوم!



۳۰ ساله هستم. از حدود ۲۰ سالگی از مسئله ای بیش از اندازه رنج می برم و آن این است که اگر یک نفر به من بگوید فلانی با تو کار دارم یا بعدا ببیا می خواهم مطلبی را به تو بگویم یا حرفی شبیه به این ها، از اضطراب تا دم مرگ پیش می روم. مدام فکر می کنم خبر خیلی بدی یا مقوله منفی در بین است یا انتقاد بسیار عمیقی از من می خواهد بکند. بارها هم خلاف این موضوع ثابت شده است و من بارها این افکارم را به جالش کشیده ام، ولی هیچ اثری ندارد. واقعا علت آن چیست؟



مریم اتفقی

روان شناس بالینی از دانشگاه پونای هندوستان

برای پاسخ دقیق به این که چرا چنین تجربه ای برای شما رخ می دهد، لازم است اطلاعات بیشتری درباره شما و شروع این ترس و نگرانی داشته باشیم؛ برای مثال اطلاعاتی درباره این که آیا در ۲۰ سالگی تان اتفاق خاصی رخ داده که به آغاز این ترس و نگرانی منجر شده است؟ و آیا این ترس و نگرانی در باره اشخاصی با موقعیتی خاص مانند کسانی که در موقعیتی برتر از شما هستند همچون رئیس یا استادان دانشگاه یا اشخاص این چنینی رخ می دهد یا در باره همه اشخاص؟

اگر اتفاق خاصی در ۲۰ سالگی تان رخ داده...

اگر پاسخ به سوال اول مثبت است، لازم است اتفاق رخ داده به خوبی بررسی شود؛ چرا که گاهی احساسات منفی به خصوص ترس و تجربه ناخوشایند حاصل از یک رویداد ناخوشایند، به موقعیت های دیگر تعمیم داده می شود و فرد در موقعیت های مشابه آن، همان احساس ها را دوباره تجربه می کند. در این صورت با بررسی مجدد آن موقعیت و حل و فصل مشکلات روان شناختی حاصل از آن، می توان در ادامه، مسئله پیش آمده را به خوبی درمان کرد.

اگر از بالاسری های ترسید!

در صورتی که ترس شما، از اشخاصی است که در جایگاهی فراتر از شما قرار دارند، لازم است تجربه

