زندگی سلام
دوشنبه
۵ شهریور ۱۳۹۷
شماره ۱۱۱۲۳

خاطرات یک مشاور

نگران تمام‌شدن شکلات‌های زندگی‌ام هستم!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از بچه پنج ساله ای خواهید خواند که مشکلات، قلبش را به درد آورده است. سپس از راه درامان ماندن از خاطره های آشفته خواهیم گفت.

۵ ساله‌ام و قلبم به درد آمده!

قبل ترها گاهی با خودم می گفتم خوش به حال بچه ها چون غم و غصه ندارند. فلانی که چیزی از زندگی نمی فهمد، بهمانی که .... دیروز اما بیمار پنج ساله ام به من گفت که «قلبم به درد آمده است.» به سختی خنده ام را کنترل کردم و پرسیدم: چرا؟ با بغض و اشک به من گفت: «نگرانم شکلاتام تموم شه». حالا می فهمم آدم ها به اندازه دل شان درد دارند و به اندازه مغزشان رنج. دردها و غم های ما به اندازه قلب و ذهن ما هستند و با ما بزرگ می شوند. بعد هم به شکلات هایی فکر کردم که نگران تمام شدن شان هستم.

خاطره های هلاکت بار!

آدم ها برای فراموش کردن راه های مختلفی دارند. یکی سفر می رود، یکی خودش را سرگرم کار می کند، یکی کتاب می خواند، یکی می خوابد، یکی قهوه می خورد، بعضی ها هم شعر می گویند اما هیچ کدام فایده ندارد. ما فقط خاطرات را از مغزمان به جاده ها، به برگ برگ کتاب ها، به ثانیه های کار و طعم و شعر منتقل می کنیم. آن وقت بارها و بارها تکرار می شوند. برای آن که از آشفتگی های یک خاطره در امان باشید مثل یک خاطره آن را ثبت کنید و بپذیرید. خاطره ها تا خاطره اند آسیب نمی رسانند اما وقتی به چیز دیگری تبدیل شدند هلاک مان می کنند.

تذکرهایی گهربار از امام هادی(ع) که باید در جامعه و خانواده به آن ها توجه ویژه ای شود

پرهیز از تحقیر و تمسخر دیگران و نداشتن غرور و احساس برتری

جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی

مناسبتی

امام علی النقی معروف به هادی(ع) فرزند جوادالائمه(ع) هستند که همچون پدرشان در سن کمی به امامت رسیدند و با تکیه بر علم الهی و فضل خداوندی هدایت جامعه شیعی را به عهده گرفتند. اگر چه ایشان زیر نظر حکومت وقت بودند و از تماس ایشان با مردم جلوگیری می شد اما حضرت(ع) توسط وکلایی مورد اعتماد به صورت پنهانی با مردم در ارتباط بودند و به سوالات و شبهات مردم پاسخ می دادند. بنابراین معارف حقه الهی و سبک زندگی ایشان هم در بین جامعه باز گو و ترویج می شد که به اصلاح اخلاقی و رفتاری جامعه کمک شایانی می کرد.

نهی از مسخره کردن دیگران

امام هادی(ع) مردم را در روایت های متعدد از استهزا و مسخره کردن دیگران بر حذر می داشتند. این مسئله ای است که جامعه امروز نیز درگیر آن است و به بهانه ایجاد سرور و خنداندن دیگران اقدام به این کار ناپسند می کنند. در سبک زندگی امام هادی(ع) و دیگر ائمه، برتری انسان ها نسبت به یکدیگر مبنای قرآنی دارد که در آیه ۱۳ سوره حجرات بدان اشاره شده و آن هم تقواست. بنابراین افرادی که به مال و ثروت و زیبایی خویش می نازند و بر این اساس برتری جویی می کنند و دیگران را مورد تمسخر قرار می دهند از رضای خدا و ائمه(ع) دور می شوند و مورد غضب قرار می گیرند. امام هادی(ع) بیهوده سخن گفتن و مزاح بی مورد را شوخی بی خردان و افراد نادان می داند و انسان را از آن نهی می کند و در بیانی دیگر افراد خودخواه و مغروری که دیگران را به هر دلیلی مورد تحقیر و تمسخر قرار می دهند به لحظه مرگ تذکر می دهد که بر بالین افتاده اند و کسی از خویشان و دوستان نیز نمی تواند آن ها را از آن وضع نجات دهد. شخصی که به مرگ معتقد باشد و خود را مرید و رهرو خاندان پیامبر(ص) بداند به طور قطع از تحقیر و تمسخر دیگران با غرور و برتری جویی کاذب به مال و ثروت و موقعیت و مقام و زیبایی دنیا پرهیز می کند. دنیا بالا و پایین بسیار دارد، انسان از عاقبت خود و حتی لحظاتی بعد خبر ندارد و ممکن است آن چه را بدان فخر می کند، از دست بدهد و محتاج همان کسی شود که او را مسخره کرده است.

دل به دل راه دارد

امام علی النقی(ع) در فرمایشی راهگشا که در بحث خانواده و ارتباط بین اعضا هم مصداق دارد، می فرمایند: «از کسی که کدورت و غضب داری، صفا و صمیمیت نخواه و از کسی که درباره او مکر و حیله پیشه داشتی، طلب وفا نکن و همچنین از کسی که به او بد گمانی، انتظار خیر خواهی نداشته باش». در پایان این حدیث هم به دلیل این موارد اشاره دارند که هر آن چه در قلبت درباره دیگران داری، دیگران نیز درباره تو چنین خواهند بود. این بخش از کلام امام(ع) در فرهنگ ما از قدیم در بین مردم مرسوم بوده که می گویند «دل به دل راه دارد»

تاثیر تحقیر و تمسخر در روابط زوجین

وقتی بین زن و شوهر در دل کدورت و ناراحتی است، طبیعتا نمی توانند از یکدیگر محبت و صفا طلب کنند هر چند در ظاهر و در شرایطی مجبور به تظاهر شوند اما اگر عرصه بر ایشان تنگ شود بد جور از یکدیگر فاصله می گیرند. در بین دیگر اعضای خانواده هم چنین چیزی ممکن است رخ بدهد. کسی که بی وفایی می کند یا به شخصی بد گمان است و او را ضد منافع یا خواسته هایش می پندارد، خواه ناخواه این احساس را بروز می دهد و آن را در مخاطبش ایجاد می کند. تمسخر و تحقیر در روابط زوجین، تاثیر منفی دارد و سردی و گرایش به دیگری را در پی خواهد داشت. طبع انسان تعریف و تمجید را دوست دارد و به آن نوعی نیاز از خود نشان می دهد، وقتی خلاف این قضیه در فضای خانواده اتفاق افتاد برای جبران و این که آن تمسخر و تحقیر خویش را نابه جا معرفی کند به دنبال موقعیتی می گردد تا این نقصان را جبران کند که در این صورت فاصله ها بیشتر و محبت ها کم رنگ تر می شود و پایانی ناخوشایند را برای زندگی مشترک رقم می زند. بنابراین اساس اصلاح این چالش به قلب انسان بر می گردد که باید کدورت ها را از خود دور کند. خشم و غضب خود به دیگران را کنترل کند و در برخوردهای اجتماعی و شخصی به فکر حیله و نیرنگ برای به دست آوردن منافع بیشتر و تمایلات نفسانی نباشد و افراد را با گمان نیک بنگرد و قضاوت کند و از توهین و تحقیر و تمسخر بپرهیزد که در این صورت در خود، روانی سبک و احساس خوشایندی را می یابد.

بنابراین آن چه در باطن داری هر چه تلاش کنی در ظاهر نمی توانی خلاف آن عمل کنی و مردم از قصد و نظر تو آگاه می شوند.

رفتار درس آموز امام(ع) با دشمن شان

نوع نگرش امام هادی(ع) به دوست و دشمن خود درس آموز است. ایشان حتی به شخصی به نام حاجب که شبانه از دیوار منزل شان بالا می آید تا ایشان را دستگیر کند و به نزد حاکم ببرد، نزدیک می شود و چراغ روشن می کند که او در این تاریکی، راه خود را پیدا کند و آسیب نبیند. البته همین رفتار در حاجب تاثیر عجیبی می گذارد چرا که او این کردار را با رفتار ارباب انش در ذهن خود مقایسه می کند. وقتی سبک زندگی و روش و منش ائمه(ع) چنین باشد شیعه هم باید درس آموزی کند و حداقل در ارتباط اجتماعی و خانوادگی خویش، بزرگ منشی و جوانمردی به خرج دهد.

دفاع از کرامت انسانی

نتیجه کلام آن که انسانیت و بزرگی و برتری در داشته های مادی و دنیای فانی نیست بلکه طبق سیره اهل بیت(ع) و فرمایش قرآن کریم، تقوا ملاک برتری است و انسان رهرو ائمه(ع) و شیعه واقعی هیچ گاه صفات، اخلاق و رفتار، لهجه و پوشش و فرهنگ دیگران را به بهانه های مختلف مورد تحقیر و تمسخر قرار نمی دهد و همچنین اگر چنین رفتاری را مشاهده کند در دفاع از کرامت انسانی اعتراض می کند و امر به معروف و نهی از منکر را سرلوحه کار خود قرار می دهد.

غمگینم چون خواهرهایم از من زیباترند

دختری ۳۳ ساله‌ام و با این که همه می گویند خیلی خوش تیپ هستم ولی چون خواهرهایم از من زیباترند، خودم را زشت تصور می کنم و هر زن زیبایی را در کوچه و خیابان می بینم، بسیار غمگین می شوم. چه کنم؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

مخاطب گرامی، کاش امکان دیدار حضوری با شما مقدور بود یا خودتان به جای ارسال سوال، به مشاور مراجعه می کردید. دیدار حضوری با شما برای پاسخ به مشکل تان اهمیت زیادی دارد و اطلاعات کامل تری که در یک گفت و گو به دست می آمد، تاثیر گذارتر بود. در عین حال موارد ذکر شده در زیر، احتمالا درباره شما صادق می کند.

بررسی احساس زیبا نبودن تان

قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می کنم: «فرض کنید شما آینه ای دارید که شما را زشت نشان می دهد. چه کارش می کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می گویید که آن را دور می اندازم یا می شکنم یا به آن نگاه نمی کنم و آینه جدیدی می خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره تان، احتمالا ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری درباره شما دارند. شما با کمک یک روان درمانگر می توانید روی فرض های ناسازگار یعنی همان قوانین و باید هایتان متمرکز شوید. به نظر می رسد که شما معتقدید زیبا نبودن، غیر قابل تحمل است و باید همیشه از دیگران زیباتر باشید. همین حالا باید سود و زیان این نظرات تان را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا این قوانین را برای افراد دیگر هم به کار می برید؟ اگر دوست تان همین حرف هایی را که درباره خود می زنید به شما بگوید، احتمالا به او می گویید: «این منصفانه نیست که ارزش خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و ....» شما می توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی برید بنابراین درست بودن شان را زیر سوال ببرید.

توانمندی هایتان را هم ببینید

شما باید تلاش کنید توانمندی های خود را پر رنگ جلوه دهید و به نقص هایتان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتا نازیبا بنگرید، به نقص های تان در قالب رفتارهای یاد گرفته شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی ها و ویژگی های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و مرور کنید. این کار می تواند مفید و راهگشا باشد.

احساس تان را به اطرافیان تان بگویید

درمان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از کمک یک روان شناس بهره بگیرید. با این حال، بیشتر با افراد مهم زندگی تان که قابل اعتماد هستند، ارتباط برقرار کنید و احساس تان را به آن ها بگویید. در موقعیت های اجتماعی وارد شوید و روابط صمیمی برقرار کنید. هر قدر بتوانید تجارب تان را بیشتر در میان بگذارید و واکنش های منطقی دیگران به این ماجرا را بپذیرید، بیشتر می توانید بر این افکار غلبه کنید.

نگاهی روان شناسانه به استوری «شبنم مقدمی» که از رایج شدن رفتاری عجیب بین دخترها خبر می دهد

سادگی دروغی!

دکتر سید علی ظریفی | روان شناس

یادداشت

یکی از بازیگران زن سینما و تلویزیون که نقش های او در فیلم های «ابد و یک روز»، «خجالت نکش»، «آباجان»، «اکسیدان» و... از ذهن مخاطبان این هنر پاک شدنی نیست، با انتشار یک استوری نوشت: «امروز یک جایی شنیدم، مد شده که دختران ایرانی به تقلید از سادگی صورت مگان مارکل، همسر شاهزاده انگلیس که ساده پوشی و صورت بی آرایش اش گویا در همه دنیا مورد توجه قرار گرفته، می روند روی صورت شان کک و مک تتو می کنند که مثلا ما سادگی دوست داریم! آن مادر مرده صورت خودش لک و کک و مک دارد! نمی پوشاندش! می شود این شکل! ما سادگی را هم تتو کنیم؟!؟ تقلیدمان هم خوش است... سادگی دروغی!» در این بین یک سوال مهم پیش می آید که واقعا چرا؟ تا کجا می خواهیم پیش برویم که حتی سادگی را هم تقلید می کنیم؟

تقلیدهای منفی و کور کورانه

تکرار کردن آن چه دیگران انجام داده اند، به نوعی در ذات بشر وجود داشته و از قبل برنامه ریزی شده است که در بسیاری از موارد نیز می تواند مفید باشد اما مسئله این جاست که آن چه دیگران انجام می دهند، با باورهای شخصی فرد در تعارض باشد. نتیجه آن می شود که افراد به تغییرات محیط اطراف شان بی تفاوت می مانند و بیشتر اوقات کارهای دیگران را تقلید می کنند تا این که خود تصمیم بگیرند. این پدیده را برای مثال می شود در تقلید از مد، زیبایی، ثروت، شهرت یا نوع دوستی سلبریتی ها به ویژه در قشر نوجوان و جوان امروزی دید. به عبارت دیگر برخی افراد با تقلید کور کورانه و بدون تفکر مواردی را الگوبرداری می کنند که علاوه بر این که شایسته شأن یک انسان نیست، باعث آسیب به دیگر افراد جامعه نیز می شود. وقتی بحث تقلید پیش می آید، این تقلیدها می توانند مثبت و سازنده یا منفی و کور کورانه باشند. یعنی می توانیم هم رفتارهای سازنده مانند بردباری، تلاشگری یا صرفه جویی را تقلید کنیم و هم الگوبرداری ما می تواند بسیار منفی باشد. اما به طور کلی در ذات تقلید و الگوبرداری، تغییر رفتار است که اهمیت بسیاری دارد و تامل و اندیشیدن در آن کمتر دیده می شود. در واقع تقلید بیشتر با احساسات، عواطف و هیجانات آمیخته است و نوعی خودانکاری و خودپنداره منفی در ما ایجاد می کند. در این میان زنان بیشتر از مردان و نوجوانان و جوانان بیشتر از بزرگ سالان و میان سالان به الگوبرداری از اطرافیان خود می پردازند. بحث آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد، رفتارهای مجرمانه و انحرافات جنسی می تواند نمونه هایی از این تقلید های منفی باشد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که همه این مسائل منشأ شناختی روانی دارند. ما به جای این که سعی در تقویت توانایی های خود داشته باشیم، دست به تقلید می زنیم و رفتارهای ساختگی و مصنوعی از خود نشان می دهیم. اما انسان هایی که از عزت نفس، اعتماد به نفس و خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، کمتر به سراغ تقلید می روند و در دام کپی برداری های کور کورانه گرفتار نمی شوند.

اختلال شخصیت هیستریونیک

متاسفانه بسیاری از تقلیدها موجب ایجاد اختلالات شخصیتی در افراد جامعه و به ویژه در زنان می شود. نیاز اصلی زنان دارای شخصیت های نمایشی، توجه و تنوع است. آنان می خواهند دایم در مرکز توجه اطرافیان خود به ویژه مردان باشند. اگر این توجه کم شود شخصیت هیستریونیک بی گمان به دنبال توجه مناسب در جای دیگری خواهد بود. مشکل این جاست که حتی در صورت دریافت توجه و ستایش افراطی نیز دچار ملال و خستگی می شوند و تنوع وارد صحنه می شود. این تیپ از اختلالات شخصیتی مملو از کارهای نسنجیده و پشیمان کننده است که با کمال تعجب بارها و بارها آن ها را تکرار می کند. این افراد به شکل نمایشی به دنبال موضوعی می گردند؛ آن علت یا انگیزه را تقریبا بدون توجه به محتوایش می پذیرند و به محض آن که یک علت تمام شد، این فعالان سرسخت و دوآتشه فوری دلیل دیگری می یابند تا همیشه یک قدم جلوتر از پوچی که در پی شان است و رهایشان نمی کند، گام بردارند. آنان به دنبال لذت خشم آلودی هستند که از ویران کردن ظاهر، رفتار و اعتقادات شان حاصل می شود.

عاقبت داشتن زندگی بدون معنا

بر اساس تحقیقات روان شناسی ۲۰ درصد روان نژندی ها و اختلالاتی که انسان در تجربه بالینی اش با آن ها روبه رو شده است، منشأ «ذهن زاد» داشته اند یعنی ناشی از نبود معنا در زندگی بوده اند. به نظر می رسد آدمی نیازمند معناست. گویی زندگی بدون معنا، هدف، ارزش یا آرمان موجب رنج بسیار است.

بخش قابل توجهی از نابهنجاری های روانی موجود در جامعه امروزی نیز ناشی از این بحران پوچی و بی معنایی است. تغییر دادن ظاهر، رفتار و گفتار برای شبیه شدن به دیگران به ویژه افراد مشهور و معروف جامعه در واقع نوعی تقلید و اقتباس گاه منفی است که در جامعه ما در حال گسترش است. بچه ها باید در خانواده و مدرسه آموزش ببینند که از چه چیزهایی الگوبرداری کنند و کدام تقلیدها مناسب آنان نیست. ما باید حل مسئله و یادگیری های معنا دار را به فرزندان مان آموزش دهیم تا فقط به یادگیری های تقلیدی و بدون معنا دچار نشوند.