



## «بتمن» افسرده و شخصیت تکامل نیافته «باب اسفنجی»

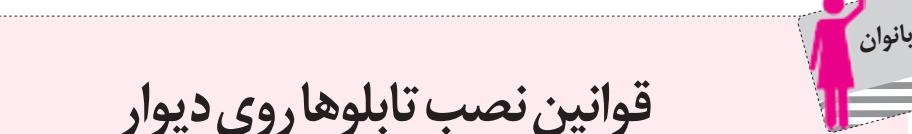
مشهور ترین شخصیت‌های کار تونی، نشانه‌هایی از اختلالات روانی دارند که کمتر فردی متوجه آن‌ها شده است

<b>فاطمه قاسمی</b>   مترجم	
<span></span>	
<b>محوری</b>	
<p>بیشتر ما حتی در یزرگ سالی با کارتون‌های قدیمی یا حتی امروزی خاطره داریم و بارها تماشاگر آن‌ها بوده و هستیم. گاهی از رفتارهای عجیب و غیرقابل پیش‌بینی و احمقانه برخی شخصیت‌های مهم این کارتون‌ها در عین بامزه بودن، متعجب شده‌ایم اما همچنان از طرفداران پر و پاقرص آن‌ها بوده‌ایم. برخی از روان‌شناسان با واکاوی شخصیتی و رفتاری برخی از این شخصیت‌ها به نتایج جالبی دست یافتند که موجب تعجب ما هم خواهد بود. در این مطلب قصد داریم با این رویکرد، نگاه تازه‌ای به این شخصیت‌های کار تونی داشته باشیم. اگر چه برخی، این تشخیص‌ها را دقیق نمی‌دانند و فقط با جنبه سرگرمی به آن‌ها پرداخته‌اند.</p>	

**● سندروم ویلیامز- بورن باب اسفنجی**
این سندروم یک اختلال ژنتیکی نادر در تکامل سیستم عصبی است که با نشانه‌هایی همچون مشکل در یادگیری، چالش‌های رشدی و تکاملی، سطح بالای کلسیم در خون، ظاهری غیرطبیعی و... همراه است. سندروم ویلیامز- بورن با حذف تقریباً ۲۶ ژن از کروموزوم ۷ اتفاق می‌افتد. افراد مبتلا از نظر شخصیتی سر حال، برون‌گرا و بسیار اجتماعی هستند، مهارت ارتباطی بالایی دارند تا حدی که دیگر مشکلات رشدی آن‌ها پوشش داده می‌شود. شخصیت محبوب باب اسفنجی در این پویانمایی از نظر رفتاری گاهی یک فرد بزرگ سال با شخصیتی تکامل نیافته است.

<b>مشاوره فردی</b>	
<span></span>	
<b>دکتر مهدی سوداوری</b>   روان‌شناس و مدرس دانشگاه	
<span></span>	
پسری ۳۰ ساله‌ام، مجرد و دچار وسواس، و سواسی که برایم در درس‌ساز شده است. مشکلم این است که خیلی به مرگ عزیزانم به خصوص مادرم فکر می‌کنم و از رسیدن آن روز خیلی می‌ترسم. مدام نگرانم. چه کار کنم؟	

<b>مشاوره فردی</b>	
<span></span>	
<b>دکتر مهدی سوداوری</b>   روان‌شناس و مدرس دانشگاه	
<span></span>	
مخاطب گرامی، وسواس یک اختلال اضطرابی است و معمولاً به در دسترس‌ترین و معمولاً موجودمی چسبد و خود را معطوف به آن می‌کند. مثلاً اگر شخصی اضطراب بی‌کفایتی و بی‌عرضه بودن داشته باشد، به جای این که به آن فکر کند، اضطراب خود را معطوف مثلاً تمیزی کرده هر روز چندین بار خانه را گردگیری می‌کند یا ظرف‌ها را سه بار می‌شوید زیر ابرای مغز فکر کردن به تمیز بودن یا نبودن بشقاب خوشایندتر از فکر کردن به این است که آیا من انسان بی‌عرضه‌ای هستم یا خیر! حال برای شما هم همین اتفاق پیش آمده است. در ادامه چند توصیه به شما دارم.	



<b>فاطمه قاسمی</b>   مترجم	
<p>تابلوها، این المان دکوری به ظاهر ساده به فضای بی‌روح خانه جان می‌دهند و گاهی فقط با اضافه کردن یک یا چند تایی از آن‌ها یا حتی جابه‌جا کردنشان، می‌توانیم در چیدمان کلی خانه تنوع ایجاد کنیم اما نصب این تابلوها نیاز به دانش اندازه، مقیاس و اصول هماهنگ‌سازی با دیگر اجزای دکوری و کل فضا دارد. در ادامه به برخی از نکات اساسی در نصب تابلوها اشاره می‌کنیم.</p>	

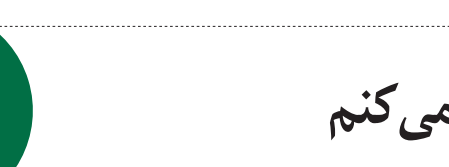
**● دقت در نصب تابلوهای روشن و تیره**
اگر قرار است روی دیوار بیش از یک تابلو نصب شود بهتر است تابلوهایی را که رنگ روشن‌تری دارند در بالا و تیره‌ترها را در ارتفاع پایین‌تر قرار دهیم. برای این که فضای نشیمن خانه‌تان خالی از هر گونه شلوغی باشد، از تابلوهای هم‌رنگ، هم‌شکل و با چارچوب قابی هماهنگ با چیدمان خانه استفاده کنید.

**● آگاهی از تاثیرات روانی و علمی خطوط**
خطوط عمودی به بلندتر نشان دادن و خطوط افقی به

ذهنی خود در مبارزه است. السامزوی می‌شود، به‌تدریج علاقه‌اش به سرگرمی‌ها و بازی‌ها از دست می‌رود و از ترس آسیب به آدم‌ها، از رویارویی با آن هادوری می‌کند. به‌ظاهر او به‌آگورافوبیا هم مبتلاست، یک اختلال اضطرابی که فرد مبتلا از حضور در مکان‌های شلوغ، بسته و هر جا که امکان فرار سریع نداشته باشد، می‌هراسد.

<b>● افسردگی «بتمن»</b>	
<p>بتمن، یکی از شخصیت‌های اصلی سری کتاب‌های کمیک است که توسط شرکت DC Comics در سال ۱۹۳۹ خلق شد و پس از مطرح شدن در مجلات کمیک، پا به دنیای پویانمایی‌های خانگی گذاشت. در داستان‌هایی که از بتمن در پویانمایی‌ها پاد می‌شود، او تحت تاثیر یک انفجار بزرگ قرار گرفته است که منجر به گرایش‌های عجیبی شبیه به اختلال شخصیت اسکیزوتید می‌شود. با این که نام بتمن همیشه در فهرست شخصیت‌های محبوب و مثبت دیده می‌شود، ولی حقایقی پنهانی در باره او وجود دارد که پرده از نقاط ضعف شخصیت‌اش برمی‌دارد. به نظر می‌رسد او از اختلالات استرس پس از متولد شدن رنج می‌برد و چون شاهد مرگ پدر و مادرش بوده، باعث افسردگی او شده است. جالب است که بداند او قادر است خطرات زیادی را در شهرها به وجود آورد و گرایش‌های ضد اجتماعی را از خود نشان دهد. اتفاقاتی که نشان‌دهنده شخصی است که از اختلالات روانی رنج می‌برد.</p>	

**● احساس بدشکلی «آریل» در پویانمایی پری دریایی**
آریل در این پویانمایی مدام به تغییر بدنش به بدن انسانی فکر می‌کند یعنی نشانه‌ای مبنی بر اختلال بدشکلی بدن. در این نوع اختلال فرد از یک یا چند عضوبدن خود ناراضی است و این موضوع، زندگی طبیعی او را مختل می‌کند. از طرف دیگر، او به اختلال احتکار هم مبتلاست. مشخصه این اختلال، گردآوری و ناتوانی در دور انداختن چیزهای بی‌ارزش است و منجر به مشکلات زیادی از جمله آتش‌سوزی، شرایط غیربهداشتی، سلامتی و... می‌شود. شرمساری از به هم‌ریختگی خانه منجر به گوشه‌گیری و اختلال در فعالیت‌های اجتماعی مبتلایان می‌شود. آریل پری دریایی هم دلبسته یک انسان شده و به خاطر کنجکاوی‌اش درباره انسان‌ها هر بار توسط پدر سرزنش می‌شود. این سرزنش‌ها علاقه او را به جمع‌آوری و در دیدن هر چیزی مربوط به دنیای آدم‌ها بیشتر می‌کند، چیزهایی که برای زندگی زیر آب هیچ کاربردی ندارد و با نزدیک شدن کسی به این انبار، پریشان می‌شود.



**● عامل این اضطراب را کشف کنید**
سعی کنید عامل واقعی اضطراب خود را کشف کنید تا آن را حل کنید. قاعداً فکر کردن به فوت‌والدین بسیار درناک است اما می‌توان این عامل ناخوشایند را تبدیل به روابط کارآمد و خوشایند کنیم. مانند محبت کردن و وقت مفید را با هم سپری کردن. چون بالاخره مرگ بخشی از فرایند زندگی است و در زمانی به‌ناگاه به سراغ عزیزان ما نیز خواهد آمد. بهتر است سعی کنید به این فکر کنید که در صورت فوت مادر، آیا چیزی هست که به خاطر آن دچار عذاب وجدان شوید؟ مانند عذرخواهی به دلیل رفتار ناشایست قبلی، قهر بودن، بی‌احترامی کردن، کم توجهی کردن و....

<b>● نصب تابلو در ارتفاع مناسب</b>	
<p>به‌طور کلی تابلوها باید در راستای چشمان افراد با قد حدود ۱۶۵ تا ۱۷۵ سانتی‌متر نصب شود که برای دیدن‌شان، سر به سمت خیلی بالا یا خیلی پایین متمایل نشود. اما برای دیوارهایی که دارای مبلمان یا میز تلویزیون، شومینه و موارد دیگر است تابلو را باید حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از این وسایل و دقیقاً در وسط آن‌ها نصب کنیم.</p>	

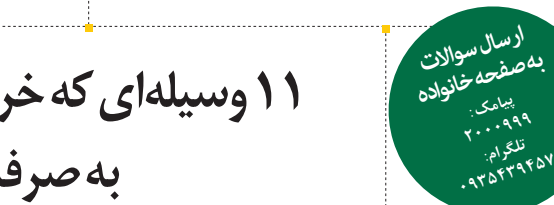
**● تعیین الگو برای ایجاد یک گالری دیواری**
اگر قرار است تابلوهای زیادی را روی دیوار نصب کنید، ابتدا همه آن‌ها را روی زمین در کنار یکدیگر، با الگوی دلخواه‌تان و متناسب با فرم و اندازه تابلوها بچینید. سپس به همان ترتیب تابلوها را روی دیوار نصب کنید. به‌تر از بودن تابلوها و نوع قرارگیری آن‌ها در کنار هم توجه کنید.

**● تابلوهای پلکانی همسوا با پله‌ها**
اگر در خانه راه‌پله‌ای دارید و مایلید که تابلوهایی روی دیوار آن نصب کنید، بهتر است که تابلوها در یک آرایش پلکانی همسو و موازی با پلکان و با فاصله یکسان از هر پله نصب شوند. اندازه آن از سطح پله را با ارتفاع چشم تنظیم کنید، به این ترتیب فرد با بالا رفتن از پله‌ها همزمان از تماشای تابلوها لذت می‌برد.

<b>● بیش‌فعالی شخصیت‌های زرد در پویانمایی مینیون‌ها</b>	
<span></span>	
<p>اختلال بیش‌فعالی یا کمبود توجه یک اختلال عصبی- رفتاری است که با علائم بی‌توجهی، حواس‌پرتی، بیش‌فعالی و دمدمی مزاج بودن شناخته می‌شود. کودکان مبتلا ممکن است آشفته و یاغی باشند و در کنار آمدن با بزرگ‌ترها با مشکل مواجه شوند و بزرگ سالان مبتلا، احساس بی‌قراری می‌کنند و گاهی با تصمیم عجولانه، بر زندگی خود تاثیر نامطلوبی می‌گذارند. اگر یک‌بار پویانمایی «من نفرت‌انگیز» مینیون‌ها این موجودات شلوغ، فرزو عجیب را ببینیم، شیفته با مزگی، کارهای عجیب و رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی آن‌ها می‌شویم. مینیون‌ها عادت دارند به صورت افراطی در محیط اطرافشان سرک بکشند و در بیشتر صحنه‌ها ساده لوحانه و احمقانه عمل کنند. به‌نظر می‌رسد آن‌ها مبتلا به نوعی «بیش‌فعالی» خفیف یا شدید باشند اما این ویژگی، آن‌ها را به موجودات دوست‌داشتنی تبدیل کرده است.</p>	

**● سندروم استیکلم «بل» در پویانمایی دیو و دلبر**
سندروم استیکلم، عارضه‌ای روان‌شناختی است که اغلب در موقعیت‌های گروگان‌گیری اتفاق می‌افتد؛ زمانی که گروگان شروع به شناخت و همدردی با گروگان‌گیرش می‌کند حتی در مواقعی که گروگان‌گیر با اسیرش بدرفتاری می‌کند! گروگان‌گیر، اسیرش را در خانه خود حبس می‌کند، غذا می‌دهد، آسایش‌اش را فراهم می‌کند و تنها یک شرط دارد، این که هرگز او را ترک نکند. این روند ممکن است ماه‌ها یا بیشتر طول بکشد. گروگان به تدریج وابسته گروگان‌گیرش می‌شود و با وجود درد و عذاب‌بی‌که تحمل می‌کند، خوشبختی‌اش را در حبس بودن می‌داند. بل شخصیت داستان دیو و دلبر، کودکی سختی داشته است، مادرش را در کودکی از دست می‌دهد و با پدری غیرمعمول زندگی می‌کند. بل در ماجرای اسیر دیو می‌شود اما به جای فرار با او همدردی و به او در رسیدن به اهدافش کمک می‌کند.

<b>● وسایل ورزشی   تردمیل، الپتیکال، تنوپ و... را سعی کنید دست دوم تهیه کنید</b>	
<p>اگر جواب یکی از این سوالات مطرح شده مثبت باشد باید سعی کنید که آن را حل کنید. آن موضوع را اجبران کنید. در واقع به جای طفره رفتن از تصور مرگ عزیزان، این فکر به شدت ناخوشایند را تبدیل به انگیزه‌ای برای بهبود روابط کنید. در پایان توصیه می‌کنم حتماً با یک درمانگر حرفه‌ای صحبت کنید. کارکرد سیستم روانی به شدت پیچیده و برای هر فردی منحصر به اوست. پس بهتر است مشکل خود را به صورت اصولی و با کمک گرفتن از یک درمانگر حرفه‌ای حل کنید.</p>	



**● روابط‌تان را با والدین بهبود بخشید**
اگر جواب یکی از این سوالات مطرح شده مثبت باشد باید سعی کنید که آن را حل کنید. آن موضوع را اجبران کنید. در واقع به جای طفره رفتن از تصور مرگ عزیزان، این فکر به شدت ناخوشایند را تبدیل به انگیزه‌ای برای بهبود روابط کنید. در پایان توصیه می‌کنم حتماً با یک درمانگر حرفه‌ای صحبت کنید. کارکرد سیستم روانی به شدت پیچیده و برای هر فردی منحصر به اوست. پس بهتر است مشکل خود را به صورت اصولی و با کمک گرفتن از یک درمانگر حرفه‌ای حل کنید.

<b>۱ وسایل ورزشی   تردمیل، الپتیکال، تنوپ و... را سعی کنید دست دوم تهیه کنید</b>	
<p>اگر جواب یکی از این سوالات مطرح شده مثبت باشد باید سعی کنید که آن را حل کنید. آن موضوع را اجبران کنید. در واقع به جای طفره رفتن از تصور مرگ عزیزان، این فکر به شدت ناخوشایند را تبدیل به انگیزه‌ای برای بهبود روابط کنید. در پایان توصیه می‌کنم حتماً با یک درمانگر حرفه‌ای صحبت کنید. کارکرد سیستم روانی به شدت پیچیده و برای هر فردی منحصر به اوست. پس بهتر است مشکل خود را به صورت اصولی و با کمک گرفتن از یک درمانگر حرفه‌ای حل کنید.</p>	

**● تعیین الگو برای ایجاد یک گالری دیواری**
اگر قرار است تابلوهای زیادی را روی دیوار نصب کنید، ابتدا همه آن‌ها را روی زمین در کنار یکدیگر، با الگوی دلخواه‌تان و متناسب با فرم و اندازه تابلوها بچینید. سپس به همان ترتیب تابلوها را روی دیوار نصب کنید. به‌تر از بودن تابلوها و نوع قرارگیری آن‌ها در کنار هم توجه کنید.

**● تابلوهای پلکانی همسوا با پله‌ها**
اگر در خانه راه‌پله‌ای دارید و مایلید که تابلوهایی روی دیوار آن نصب کنید، بهتر است که تابلوها در یک آرایش پلکانی همسو و موازی با پلکان و با فاصله یکسان از هر پله نصب شوند. اندازه آن از سطح پله را با ارتفاع چشم تنظیم کنید، به این ترتیب فرد با بالا رفتن از پله‌ها همزمان از تماشای تابلوها لذت می‌برد.

<b>قرار و مدار</b>	
<p><b>روز عوض کردن روبالشتی‌ها</b></p> <p>علاوه بر این که توصیه میشه هر سه ماه یک بار، روبالشتی‌ها رو بشوین و ضدعفونی کنین، عوض کردن شتون هم هر چند وقت یک بار، علاوه بر سلامتی باعث ایجاد تنوع و حال خوب میشه...</p>	
<b>ما و شما</b>	
<p>راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹</p> <p>وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>	

\* بعد از مطالعه پرونده امروز زندگی سلام با موضوع «تجربه نهایت قرنطینه‌خانگی در جنوبگان» در دسرهای عجیبی که اون فرد باهاش مواجه شده، فهمیدم که مادر قرنطینه نیستیم، در هتل ۵ ستاره داریم روزگار می‌گذرونیم. \* این خانم خلبان که در صفحه نوجوان با او گفت و گو کردید، چه دل و جرتی داره. من سوار هواپیما میشم، استرسی میشم، برم تو کابین خلبان که قطعاً سخته، روزم، \* خانمی که مخفیانه برای مادر ت از خانه شوهر خوراکی می‌بری، اگر مادر ت نیاز مند نیست، در حق خودت و بچه‌هایت نامردی نکن. \* این آقای «پیار دبر» اگر با خودش یک کنسول بازی هم برده بود، دیگه خسته نمی‌شد. شش ماه که هیچی، شش سال هم می‌موند اون جا. \* مطلب «ع خوردنی برای تقویت گردش خون در فصل سرما» خوب بود و به دیگران هم توصیه می‌کنم که به سلامت جسم‌شان اهمیت بدنند. \* خسته نشدین در زندگی سلام این قدر تبلیغ کتاب خواندن کردین؟ الان شبکه‌های اجتماعی، همه اوقات فراغت مون رو پر کردن، دیگه وقت کتاب خوندن نداریم. به جاش، پیج‌های جذاب و معرفی کنین. \* وضعیت خان‌های افراد فقیر جامعه خودمان در این روزهای قرنطینه‌خانگی، شبیه همین فردی است که در زندگی سلام درباره‌اش نوشتید. بهتر نبود که از وضعیت نیازمندان گزارش تهیه می‌کردید؟

<b>۱۱ وسیله‌ای که خریدن دست دوم‌شان به صرفه‌تر است</b>	
<p>برای خرید همه چیز، لازم نیست که به سراغ جنس‌های نو بپریم به خصوص این روزها که قیمت‌ها، سر به فلک کشیده‌اند. برخی کالا‌های قدیمی بهتر از برندهای جدید هستند. بنابراین خیال نکند هر مارک و محصول جدیدی از قبلی‌ها کاربرد بهتری دارد. اگر کارتان با یک کالای دست دوم راه می‌افتد از آن غافل نشوید زیرا هزینه کمتری نسبت به خرید یک کالای نو با همان کارایی دارد. به گزارش ایرنا به نقل از ریترز دایجست، در ادامه به بررسی وسایلی که بهتر است دست دوم آن را تهیه کنید، می‌پردازیم و درباره چرایی آن‌ها توضیح می‌دهیم.</p>	

<b>۱ وسایل ورزشی   تردمیل، الپتیکال، تنوپ و... را سعی کنید دست دوم تهیه کنید</b>	
<p>اگر جواب یکی از این سوالات مطرح شده مثبت باشد باید سعی کنید که آن را حل کنید. آن موضوع را اجبران کنید. در واقع به جای طفره رفتن از تصور مرگ عزیزان، این فکر به شدت ناخوشایند را تبدیل به انگیزه‌ای برای بهبود روابط کنید. در پایان توصیه می‌کنم حتماً با یک درمانگر حرفه‌ای صحبت کنید. کارکرد سیستم روانی به شدت پیچیده و برای هر فردی منحصر به اوست. پس بهتر است مشکل خود را به صورت اصولی و با کمک گرفتن از یک درمانگر حرفه‌ای حل کنید.</p>	

**● تعیین الگو برای ایجاد یک گالری دیواری**
اگر قرار است تابلوهای زیادی را روی دیوار نصب کنید، ابتدا همه آن‌ها را روی زمین در کنار یکدیگر، با الگوی دلخواه‌تان و متناسب با فرم و اندازه تابلوها بچینید. سپس به همان ترتیب تابلوها را روی دیوار نصب کنید. به‌تر از بودن تابلوها و نوع قرارگیری آن‌ها در کنار هم توجه کنید.

**● تابلوهای پلکانی همسوا با پله‌ها**
اگر در خانه راه‌پله‌ای دارید و مایلید که تابلوهایی روی دیوار آن نصب کنید، بهتر است که تابلوها در یک آرایش پلکانی همسو و موازی با پلکان و با فاصله یکسان از هر پله نصب شوند. اندازه آن از سطح پله را با ارتفاع چشم تنظیم کنید، به این ترتیب فرد با بالا رفتن از پله‌ها همزمان از تماشای تابلوها لذت می‌برد.



زندگی سلام ● سه شنبه ● ۱۸ آذر ۱۳۹۹ ● شماره ۱۷۴۳

