تحلیل روان شناسانه صحبت های «فرهاد آییش» درباره دلایل اش برای پدر نشدن و شوخی اش با خودکشی

کلکسیون نپذیرفتن اشتباهات توسط یک سلبریتی!

حسین محرابی | دانشجوی دکترای روان شناسی

چهره ها

بازیگر باسابقه سینما و تلویزیون و یکی از داوران برنامه پرمخاطب «خندانند شو» با حضور در برنامه «من و شما» که از شبکه شما پخش می شود، دست به افشاگری هایی درباره خودش زد که تعجب مخاطبان را برانگیخت. حرف هایی که با توجه به شخصیت آییش از او انتظار نمی رفت و امیدواریم که بیشتر شوخی باشد تا جدی. با این حال او در بخشی از صحبت هایش در پاسخ به این سوال که چرا هیچ وقت بچه دار نشده، گفت: «من گربه دارم و بچه ندارم! قبلا شعار می دادم که دلیلی ندارد با این شرایط یک نفر دیگر را هم به دنیا اضافه کنیم اما حالا می گویم که من از مسئولیت می ترسم و شاید برای این باشد که هیچ گاه پدر نداشتم.» این بازیگر برای اولین بار درباره پدرش که از دنیا رفته، حقایقی را بیان کرد و گفت: «آن طور که شنیده ام پدرم مرد عجیبی بوده و در عین حال خودخواه! او مادرم را اذیت کرده و رنجانده است و یادم می آید، وقتی که یک روز تصمیم گرفتم او را ببخشم و عکس هایش را به دیوار اتاقم زدم، خواهرم با دیدن آن عکس ها به تصمیم ام اعتراض کرد و گفت او آدم خوبی نبوده است.» این کارگردان تئاتر در قسمت دیگری از این مصاحبه با اعلام این که به مرگ زیاد فکر می کند، بالحنی شوخ طبعانه بیان کرد: «من با مرگ رابطه عاشقانه ای دارم همان طور که با زندگی رابطه ام عاشقانه است. به مرگ و خودکشی فکر می کنم اما خودکشی از سر خوشی.» در خور ذکر است که در مصاحبه اخیر آقای آییش چند نکته وجود دارد که تحلیل روان شناسانه آن ها خالی از لطف نیست.

پاسخ به نیاز حمایتگری یا نگهداری از گربه!

اولین مسئله ای که می توان به آن اشاره کرد و در این مصاحبه به چشم آمد، نیاز درونی انسان ها و مخصوصا جنس مرد به حمایتگری است. این که آییش بعد از تصمیم خود مبنی بر نداشتن فرزند، گربه را بهانه ای برای تخلیه و ارضای بخشی از این نیاز قرار داده، نشان می دهد که گرایش درونی انسان در زمینه بقای نسل، حمایتگری و عشق ورزیدن است و معمولا در بچه دار شدن متجلی می شود. البته درباره این نیاز، زنان نیز نوعی عاطفه و کشش درونی به فرزند دارند که فقط در قالب عشق مادری معنی پیدا می کند و می توان گفت که حتی در مواردی مثل آقای آییش و همسرشان یا دیگر کسانی که حیوان خانگی دارند، لزوما با نوعی حس گرفتن و خیال پردازی درباره عشق مادری همراه خواهد بود.

شعاری که منطق درستی ندارد

نکته بعدی شعار به ظاهر منطقی آییش است مبنی بر این که در این اوضاع و احوال، چرا باید یک نفر دیگر را به جامعه اضافه کنیم؟ درباره این توجیه می توان گفت، نوعی ناامیدی، بی اعتمادی و منفی نگری در آن مستتر است که بر اثر تجربیات ناخوشایند قبلی، سیاه نمایی های موجود در جامعه و تغییر در سبک های فرزندپروری امروزی به وجود آمده است. همان طور که خود «آییش» نیز متوجه نادرست بودن این شعار شده و به دنبال کشف دلیل اصلی این تصمیم بوده، واضح است که این شعار واقعا در حد یک شعار است و هیچ گونه محاسبه، استدلال و منطق درستی پشت آن نیست چرا که پروسه بچه دار شدن، فرزندپروری و ورود آن بچه به جامعه یک فرایند نسبتا طولانی است. بنابراین منفی نگری و بدبینی به آینده منطقی نیست و این توجیه در مقابل نیاز فطری، حس خوب، لذت بخش بودن لحظات زندگی جمعی و احساس تعلق انسان، یک توجیه ابتدایی و ناکارآمد است.

> **نکته ای که در این مصاحبه به آن اشاره شده، ترس از بچه دار شدن است. بدون تردید، ترس یکی از واکنش های طبیعی بدن در برابر محرک ها است و انواع مختلفی دارد و در حوزه خانواده ممکن است ترس از ازدواج (اگورافوبیا) و ترس از بچه داشتن به وجود بیاید که آقای آییش به این مشکل روان شناختی اشاره کرده و ظاهرا به آن دچار شده اند**

دلایل ترس از مسئولیت بچه دار شدن

از آن جا که انسان تنها موجودی است که خداوند به او عقل، اراده و اختیار داده است، وجود حس مسئولیت پذیری را به عنوان یک ضرورت باید درباره او بپذیریم چرا که مسئولیت پذیری یعنی تعهدی درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت هایی که بر عهده او گذاشته شده است. نکته ای که در این مصاحبه به آن اشاره شده، ترس از این تعهد و الزام درونی است. بدون تردید، ترس یکی از واکنش های طبیعی بدن در برابر محرک ها است و انواع مختلفی دارد و در حوزه خانواده ممکن است ترس از ازدواج (اگورافوبیا) و ترس از بچه داشتن به وجود بیاید که آقای آییش به این مشکل روان شناختی اشاره کرده و ظاهرا به آن دچار شده اند. برخی از دلایل این نوع ترس باید به اختصار مرور شود.

۱- الگوی خوب نداشتن: یکی از مهم ترین عواملی که در این باره بسیار پر رنگ و تاثیر گذار بوده تجربه ناخوشایند گذشته است زیرا بسیاری از رفتارهای بزرگ سالان به نوعی بازتاب یا تحت تاثیر الگوهای رفتاری دوره کودکی شان است و هرگاه فردی در کودکی الگوی نابهنجار رفتاری در خانواده داشته باشد، به طور طبیعی دچار ترس از مدیریت رفتار خود در آینده خواهد شد و با توجه به صحبت های آییش درباره پدرش، عملا این الگوسازی به شکل مطلوب ایجاد نشده است و از طرفی ممکن است تصور تکرار اتفاقات دوره کودکی حتی در مقیاس کوچک تر و برای یک کودک دیگر هم برایش عذاب آور و ترسناک باشد.

۲- کمبود اعتماد به نفس: ضعف اعتماد به نفس نیز به نوبه خود باعث ترس از مسئولیت پذیری و ریسک کردن در زندگی می شود چرا که همواره حس ناتوانی و تردید، مقایسه کردن، ترس از تغییر و آینده، توضیح دادن و توجیه کردن در این افراد وجود دارد و حس کمال گرایی آن ها باعث می شود که نتوانند آن حد از انتظارات آرمانی شان را درباره فرزندان خود دست یافتنی بدانند، بنابراین احساس می کنند برای این کار مناسب نیستند و لزومی ندارد که خود را به زحمت بیندازند.

۳- ترس از رقابت: درباره مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی معمولا نوعی مقایسه و رقابت نهفته وجود دارد، بنابراین کسی که مسئولیت ازدواج یا بچه دار شدن را می پذیرد، باید خود را برای نوعی رقابت با دیگران آماده کند چرا که زندگی و موفقیت ها و شکست ها و حتی زندگی و اتفاقات زندگی فرزندانش نیز در معرض ارزیابی و قیاس با دیگران خواهد بود و این جاست که کمبود اعتماد به نفس و ترس از شکست موجب فرار فرد از پذیرش این گونه مسئولیت ها می شود.

فکر کردن به خودکشی از سر خوشی!

نکته دیگری که در این مصاحبه جلب توجه می کند، مطرح کردن فکر به خودکشی است و البته باز هم همراه با چاشنی توجیه و البته ادبیاتی شوخ طبعانه که مشخص نمی شود آییش چقدر در حرفش جدی است! اما با فرض جدی بودن این حرف باید گفت همان طور که در این مصاحبه هم دیدید، عبارت خوشی به عنوان توجیه این فکر به کار گرفته شده است. البته مطرح کردن این موضوع از جنبه های مختلف قابل تامل است ولی آن چه بیشتر از صحبت های این هنرمند برداشت می شود، این است که شاید احساس می کند بسیاری از برنامه ها و چشم اندازهایی را که برای خود داشته است، به آخر رسانده و این هم برآمده از جایگزین هایی است که برای بچه دار شدن در نظر گرفته است: داشتن آزادی های بیشتر، سبکی و چالاکی زندگی، داشتن حس زندگی با محدودیت کمتر برای خود، لذت بردن بیشتر از زندگی و.... گذشته از این که این ها توجیه هستند یا نه و صرف نظر از این که آیا واقعا نمی توان در کنار بچه دار بودن برخی از این امتیازات را محقق کرد و...، نکته ای که حائز اهمیت است مقایسه میزان رضایتمندی از زندگی بین دو سبک زندگی با بچه و بدون بچه است. البته برای این که دیگر عوامل در این فرایند کنترل شوند، می توان گفت تصور و مقایسه زندگی خود این زوج هنرمند در هر دو حالت می تواند یک خروجی قابل قبول داشته باشد. یکی از جنبه های مهم انگیزشی در زندگی افراد، تدریجی بودن تکامل و چند مرحله ای بودن پیشرفت ها و اتفاقات است. برخی از این اتفاقات خاصیت زایندگی و تازه شدن را دارند، بنابراین انتهایی برای آن وجود ندارد. بچه دار شدن یکی از این اتفاقات است که همواره با مراحل مختلف و فراز و نشیب هایی که دارد، باعث وجود هیجان و پویایی در روابط بین افراد خانواده می شود که این روند در بسیاری از دلخوشی ها و آزادی های مدنظر آقای آییش و همسرشان شاید به آن شکل و شدت وجود نداشته و حتی در بعضی موارد تابع عوامل و متغیرهای دیگری از قبیل تکراری شدن، خستگی، شرایط جسمانی، اوضاع اقتصادی و... نیز باشد. با این حال، شاید یکی از دلایلی که این تفکر را توجیه کرده است همین احساس تمام کردن کارها یا نزدیک شدن به اهداف و... باشد.

مشاوره سالمندی

۲ نکته مهم درباره خستگی های دوران پیری

هر چند یکی از شکایت های سالمندان، احساس کسالت دایمی و خستگی است اما احساس خستگی در سالمندان در بسیاری موارد، یک وضعیت طبیعی وابسته به شرایط فیزیولوژیک سالمندی است و چندان نگران کننده نیست. گزارش بیتوته و نظرات دکتر نوروزی، دانش آموخته دوره عالی سلامت سالمندان را در این باره با هم مرور می کنیم.

۱- بسیاری از خستگی های سالمندان طبیعی است: یکی از دلایل مهم و وابسته به شرایط فیزیولوژیک سنین سالمندی، کندی فیزیولوژیک در همه جوانب حسی، حرکتی و عاطفی در این گروه است. به این معنی که همان طور که یک فرد سالمند در پاسخ به بسیاری از محرک های محیطی نسبت به دیگران دیرتر پاسخ می دهد، این کندی در همه جنبه های رفتاری و عاطفی وی وجود داشته و یک احساس خستگی توام با کندی ملاحظه می شود. در بسیاری موارد ما از خود افراد سالمند می شنویم که مثلا چند سال قبل به محض این که یکی از دوستان به آن ها پیشنهاد رفتن به یک جمع خودمانی از دوستان را می داد، خیلی زود قبول می کردند و سریع با جمع همراه می شدند ولی هم اکنون تصمیم گیری برای حضور در این نوع جمع ها، با تاخیر زیادی صورت می گیرد و حتی گاهی اگر هم تصمیم بگیرند که به این مهمانی بروند، این اتفاق با آن سرعت سابق نمی افتد. در بسیاری از موارد این حالت، یک وضعیت طبیعی وابسته به شرایط فیزیولوژیک سالمندی است. درست همان طور که وقتی به یک نوجوان در یک بعدازظهر گرم تابستان پیشنهاد رفتن به استخر و شنا را بدهید در کسری از دقیقه با این پیشنهاد همراه خواهد شد، طبیعی تلقی می شود.

۲- بیماری های روان، موثر در این ماجرا: یکی دیگر از جدی ترین دلایل احساس کسالت و خستگی در سنین سالمندی، ابتلای افراد به بیماری های اعصاب و روان است. در این گروه از بیماری ها می توان به اختلالات خلقی که شایع ترین آن افسردگی است، اشاره کرد. به غیر از افسردگی، بیماری هایی مثل پارکینسون و آلزایمر نیز در این دسته جای می گیرند که می توانند باعث احساس خستگی و کندی سالمندان شوند. در این باره باید توجه داشته باشیم که یکی از دلایل بروز افسردگی با درجات مختلف در سالمندان، سندروم خانه خالی است که ناشی از تنها شدن والدین در سنین سالمندی است. مسئله ای که با کمی توجه بیشتر می توان آن را بر طرف و از بروز مشکلات جدی تر پیشگیری کرد.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهارشنبه ها)

شوهرم به من خیانت مالی کرده است!

من معلم هستم و شوهرم کارمند. ۱۷ سال سابقه دارم. از اول حقوقم دست شوهرم بود و هر وقت پول لازم داشتم به من می داد. خانه ای داشتیم که نصف آن مهریه ام بود و به نامم زد. بعدش چون دیسک کمر داشتم، می گفتم یک خانه یک طبقه بخریم که همیشه طفره می رفت. الان فهمیده ام که شش سال قبل، یک خانه و مغازه خریده بدون این که به من بگوید. در جوابم می گوید که من به فکر آینده بچه هایمان هم هستم و غیر از تو سه بچه دارم. من از دروغ گویی و پنهان کاری اش بسیار رنجیده ام چرا که خیانت مالی کرده است. چه کار کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره زوجین

در قدم اول باید دانست که صداقت در زندگی مشترک یکی از اساسی ترین عوامل صمیمیت به شمار می رود و باعث افزایش رضایتمندی زوجین از یکدیگر می شود. معمولا زمانی که بی صداقتی و پنهان کاری در روابط زوج آشکار شود، روابط زوجین دچار آشفتگی و بی اعتمادی می شود و بازسازی آن نیازمند مهارت و گذر زمان است.

احساسات تان قابل درک است

مخاطب عزیز، شرایط روحی که شما هم اکنون تجربه می کنید، قابل درک است. ظاهرا با وجود صداقت و شراکتی که در مسائل مالی طی این سال ها با همسرتان داشته اید، احساس می کنید که از شما سوءاستفاده شده است و در یک رابطه یک طرفه سرمایه گذاری کرده اید! وضعیت خوشایندی نیست و به طور قطع همه ما دوست داریم که در زندگی مشترک از صمیمیت و صداقت شریک زندگی بهره مند باشیم، در غیر این صورت در یک رابطه نابرابر، احساس قربانی شدن خواهیم کرد. برای گذر از این شرایط بهتر است به نکاتی که مطرح می شود، توجه کنید.

آیا شوهرتان متوجه ناراحتی شما شد؟!

بنا بر آن چه در پیام تان مطرح کرده اید، شوهرتان در توجیه رفتار خودش، آن را آینده نگری و دور اندیشی توصیف کرده اما متوجه نشدم آیا احساس ناراحتی شما را هم درک کرد یا نه؟! در واقع شوهرتان مسئولیت پنهان کاری خودش را در این مسئله پذیرفته است یا خیر؟! این که بعد از بروز یک رویداد منفی در زندگی مشترک، زوج نقش خود را در شکل گیری آن بروز بدهد یا تداوم آن مشکل را بپذیرد، نشانه سلامت و بهبود زندگی مشترک است. بنابراین در صورت اظهار پشیمانی وی به هر نحو یعنی کلامی یا غیر کلامی، سعی در بخشش و گذشت از او به خاطر این اتفاق داشته باشید.

نقش خودتان را در این ماجرا بپذیرید

نکته بعدی این است که نقش خودتان در این مسئله را چطور می بینید؟ اطلاع از این مطلب به پیشگیری از وقوع اتفاقات مشابه در آینده کمک خواهد کرد. نقش احتمالی شما در این ماجرا می تواند شامل هر کدام از این موارد باشد: اختلاف نظر شما و شوهرتان در نوع و میزان خرج کرد، نبود توجه درست و کافی به نیازهای شخصی تان، افراط در رفتارهای توجه طلبانه و داشتن شخصیت مهر طلب، بیان نکردن به موقع و درست احساسات منفی و مثبت (ناتوانی در ابراز احساسات یا غرزدن و شکایت مداوم)، شفاف نبودن یا ابهام در بیان خواسته ها و نمایش سازگاری بی مورد با رویدادهای بیرونی برای کاهش آسیب و رنجش.

به پیامدهای مثبت رفتار شوهرتان فکر کنید

شما هم اکنون سه فرزند دارید و با توجه به سابقه ۱۷ ساله کارمندی تان، به نظر می رسد که در آینده نزدیک باید به فکر ازدواج بچه هایتان باشید.

بنابراین رفتار شش سال پیش شوهرتان در این زمینه، یک پشتوانه مالی خوب محسوب می شود که به زودی ثمراتش را خواهید دید.

از شما می خواهم که در اولین فرصت به پیامدهای مثبت این اتفاق بیندیشید از جمله: اندوخته و سرمایه گذاری نسبتا خوب در شرایط سخت اقتصادی فعلی، داشتن نیت خوب همسرتان به رغم رفتار اشتباه ایشان و.... گاهی پیدا کردن معنای خوب برای اتفاقات بد می تواند شرایط روحی ما را بازسازی کند.

مهارت ارتباط موثر را یاد بگیرید

با این حال و در پایان توصیه می شود برای حل مشکلات مشابه با یادگیری مهارت ارتباط موثر و رفتار جرئتمندانه و تقویت روابط صمیمانه با همسر برای بهبود زندگی مشترک تلاش کنید.

چهارشنبه ها
دکوراسیون داخلی

آینه کاری به سبک جورچین!

راحله عجم اکرامی
طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

آشنایی با روش های متفاوت برای استفاده از آینه و انواع آن برای جذاب تر شدن دکوراسیون خانه، موضوع جالبی به نظر می رسد. در چند هفته گذشته، اشاره ای به تاریخچه استفاده از آینه کاری شکسته در خانه و آینه کاری به سبک لوزی کردیم. این هفته از آینه کاری به سبک جورچین برای تان خواهیم گفت.

ایده پردازی به سبک جورچین

سبک دیگری از آینه کاری به آینه کاری به روش جورچین شهرت دارد. بدون تردید همه شما این سبک از آینه کاری را بسیار دیده اید و با آن آشنایی کامل دارید. شکل هایی مانند پروانه، دایره و شش ضلعی نمونه هایی از ایده پردازی به سبک جورچین هستند. همان طور که از اسم این سبک از آینه کاری مشخص است با یک بی نظمی مخصوص کار چیدمان این گونه از آینه ها به انجام می رسد. استفاده از سبک آینه جورچین سبب می شود دکوراسیون منزل شما به سمت یک چیدمان مدرن در حرکت باشد. به عنوان مثال با استفاده از طرح های نامنظم با اشکال هندسی متفاوت می توانید قسمت پشت مبل راحتی اتاق نشیمن خود را تزیین کنید. یا برای نمونه می توانید قسمتی از راهرو ورودی منزل را با استفاده از آینه های جورچین به صورت طولی دکور کنید. اندازه و طرح به سلیقه و نیاز شما بستگی دارد. به صورت طولی و عرضی می توانید این سبک از آینه را برای قسمت های مختلف منزل خود سفارش دهید و با یک ایده پردازی متفاوت منزل خود را تزیین کنید.

مزایای این سبک از آینه کاری

اگر بخواهیم از مزایای این سبک از آینه کاری برای شما بگوییم، در ابتدا می توانیم به نصب ساده آینه های برش خورده به صورت نامنظم اشاره کنیم. دومین مزیت این است که آینه های شکسته به راحتی در زمان آسیب دیدگی تعویض می شود. از آن جایی که آینه های جورچین به صورت یک پارچه و یک دست نصب نمی شود، در زمان وقوع حادثه، تمام آینه ها آسیب نمی بینند. موضوع دیگر فضایی است که برای دکور کردن این نوع از آینه کاری اختصاص داده می شود که می تواند بسیار گسترده باشد و به نورپردازی بهتر بسیار کمک کند. آینه های جورچین در شکل ها و طرح های بسیار متنوع در بازار یافت می شود. اگر می خواهید در اتاق خواب، اتاق پذیرایی یا قسمت های دیگر منزل یک تغییر دکوراسیون اساسی را احساس کنید، به شما آینه کاری جورچین را پیشنهاد می دهیم. در هفته آینده، شما را با تزیین منزل به کمک آینه های آنتیک آشنا می کنیم. با ما همراه باشید تا بهترین ایده پردازی ها از آن شما باشد.