

یک داستان، یک بیماری

اختلال خودزشت پنداری

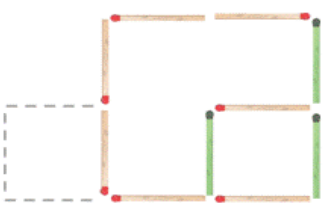
سپیده پورحسین
روانشناس

«مehشید» 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 تر از او آن را نه تنها تایید بلکه در 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 هر بار به نوعی او را خوشحال کند تا حواشش از این موضوع پرت شود. طبق صحت های من با خواهر م، مهشید بهانه نمی گرفت بلکه او واقعا از فرم خاص بدنش گله داشت و معتقد بود که هیچ یک از اطرافیان، متوجه این همه نقص در ظاهر او نمی شوند. این افکار منفی او از ظاهرش به حدی رسید به 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 دوستانش دچار مشکل شده بود. این اواخر بی نهایت متناصل و در مانده بود و تمام آینه های اتاقش را با روزنامه پوشانده بود.

اختلال بدفرمی 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. واری سی 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.

پاسخ از مزن هوش



ارتباط

باصفحه خانواده ومشاوره

سولات را به شماره ۰۹۹۹۰۲۰۰ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرامو پیام ارسال کنید به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

زندگی سلام تسکانی

از جاقی رنج می برین؟ اعتماد به نفس ندارین؟ نمی دونین چطور ی دل همسرتون رو به دست باریین؟ دنبال راههای موفقیت هستین؟ خب ما قیلا کلی مطلب راجع به همه این ها داشتیم و الان دوست داریم بدونیم دقیقا چقدر نظر شما رو تامین کردیم. پس هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با ۰۹۴۶۶-۰۵۱۳۷۷ تماس بگیرین و به ما کمک کنین بدونیم چه مطالبی دوست داریین و کدام مطالب ما خوب یا بد بوده، منتظریم.

زندگی سلام تسکانی

خدمات بازگشت کالا

گروه محصولات بهداشتی

برای آینده بچه ها

اسپریت تمیز کننده
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح
اسپریت تمیز کننده سطوح

اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده
اسپریت خوشبو کننده

اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد
اسپریت ضد بوی بد

آماده عقد قرارداد با شرکت های خصوصی، دولتی، ارگان ها و موسسات

مشهد: (بلاور احمدآباد خیابان رهنمایی پل سران) طبقه سوم واحد ۱۹
تهران: ۰۲۳۳۴۷۲۳۸-۰۵۱
www.aneed.ir
۰۲۳۲۰۲۲۲۰۹-۰۹۰

جهت سفارش محصولات با ما در تماس باشید.

کوشان

پیشرو در کیفیت، حامی حقوق مصرف کننده، حافظ محیط زیست

تلفن: ۰۹۱۵۵۰۲۳۱۱۲ - ۰۵۱-۳۷۰۵۶۶۲۱

www.kooshanfood.com

اش وواکنشی که به آن داشت حتی داشتن اعتماد به نفس برای آمدن مجدد به روی صحنه و اجرا کردن، قابل ستایش و تحسین بر انگیز بوده باشد. حتی از آن طرف ماجرا شاید بخشی از افراد بانوع اجرای «آیت بی غم» موافق نیستند و اجرای بی دیسپلین ووحید را تر جیح می دهند. 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؟ از دید عده ای دیگر شاید اجرای ناقص «وحید» بهتر بوده است. نکته ای که در انتقاد و امید وجود داشت، القاشدن این نکته بود که مردم نباید احساسات خود را در انتخاب شان دخالت بدهند. باور کنید شدنی نیست! اصلا نمی توان هیجان را از یک انتخاب منفک کرد. مسئله ای که فرهاد آیش هم به آن اشاره کرد. این که اگر نتوانیم تک بعدی به ما چرا نگاه کنیم، در وحید رحیمیان و اجرایش چیز هایی وجود دارد که برای مردم دوست داشتنی و مهم است و به همین دلیل به واری می دهند.

پرده پنجم/ ضرورت برقراری تعادل بین هیجان ومنطق

تمام مشکلاتی که امروز در جامعه در حال تجزیه اش هستیم، محصول انتخاب های اشتباه مان در گذشته و حال است. ازدواج هایی که به شکست 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 دست. تمام این ها به خاطر این است که متاعادل را یاد نگرفته ایم. هنوز نمی توانیم بین هیجان و منطق به گونه ای تعادل برقرار کنیم که در زندگی آرامش خاطر بیشتری داشته باشیم و متأسفانه به فرزندان خود نیز با رفتارهای اشتباهمان می آموزیم که یا باید هیجانی باشند یا منطقی. هیجان اگر ناپسند و خطرناک بود، خالق متعال آن را در وجود ما به ودیعه نمی گذاشت. حتی هیجانی مانند غم برای سلامت روان انسان مفید و ضروری است. انکار نقش هیجان به همان اندازه اشتباه است که بخوابیم منطق را از فرایند انتخاب حذف کنیم. دو بال یک انتخاب صحیح، هیجان و منطق هستند. حذف هر کدام، به هر دلیل، کار ابرای انسان سخت می کند.

می شد با فراغ بال بیشتری در دنیای درون مان ثبت کنیم. بله، امید کاملا درست می گوید! صرف هیجان مبنای صحیحی برای انتخاب کردن نیست. در هیچ زمینه ای! بخش عمده ای از شکست های مادر طول زندگی به انتخاب های صرفا هیجانی بر می گردد. متأسفانه گاهی اوقات آن قدر هیجانات برای ما مهم می شوند که برای پیشبرد اهداف مان هم از آن سوء استفاده و شرایطی را برای طرف مقابل مان ایجاد می کنیم که به اصلاح او ادر یک منگنه عاطفی قرار می دهیم تا به نفع ما واکنش نشان دهد. رفتاری که از آن به عنوان پاج گیری عاطفی یاد می شود. ما مردمی هستیم که گاهی اوقات هیجانات آن قدر در انتخاب هایمان پر رنگ می شود که برای اثبات نظر مان حتی حاضر به استفاده از قدرت و خشم هم می شویم! اگر آن چهره ا در روز شگاه هایمان در بین هواداران تیم های مختلف رخ داد، از این منظر بررسی کنیم، متوجه این مسئله می شویم. این که «وحید» برون ریزی هیجانی بالایی دار دو خیلی سریع تحت تأثیر عواطف اش قرار می گیرد، برای همه واضح است. یعنی در موقعیت دیگری که در معرض چهره ا در روز شگاه هایمان، حتی صرفا منطق هم نمی تواند مبنای کاملی برای یک انتخاب صحیح باشد. در واقع برای انتخاب کردن باید تلفیقی از هیجان و منطق را در نظر بگیریم تا بتوانیم انتخاب رضایت بخشی داشته باشیم.

مسئله می شویم. این که «وحید» برون ریزی هیجانی بالایی دار دو خیلی سریع تحت تأثیر عواطف اش قرار می گیرد، برای همه واضح است. یعنی در موقعیت دیگری که در معرض چهره ا در روز شگاه هایمان، حتی صرفا منطق هم نمی تواند مبنای کاملی برای یک انتخاب صحیح باشد. در واقع برای انتخاب کردن باید تلفیقی از هیجان و منطق را در نظر بگیریم تا بتوانیم انتخاب رضایت بخشی داشته باشیم.

پرده چهارم/ نقد در ست رامبد اصلا کامل نیست

نکته ای که رامبد در نقد انتخاب مردم بیان کرد، در عین حال که درست است اما کامل نیست. در واقع رامبد جوان صرفا بُعد منطقی انتخاب مردم را مورد بحث و نقد قرار داد. اعتقاد او به این که باید بین یک اجرای کامل و یک اجرای ناقص تفاوت قائل شد، کاملا صحیح است اما این فقط ناظر به بُعد منطقی انتخاب است. پس تکلیف هیجان و حسی که افراد ای دهنده به «وحید» به او داشتند، چه می شود؟ شاید از دید عده ای، نوع پذیرش وحید رحیمیان با فراموش کردن متن

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

نقد «رامبد» درست بود اما کامل نبود

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

گزارش

یکی از نتایج هر حله یک چهارم نهایی رقابت «خنداننده 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» که شب اعلام نتیجه پیروزی «وحید رحیمیان» بر «آیت بی غم» یا 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 صرفا تا ۱۰۰ انجام دهد و کسی که نمی تواند. حمایت احساساتی شما یک موضوع بدی را به نوجوانان و بچه های که برنامه را تماشا می کنند یاد می دهد. بچه ها یاد می گیرند که می شود مسئولیت را قبول نکرد و تا آخر انجاشش نداد ولی در پایان به نتیجه خوب رسید و طوری رفتار کرد که طرف مقابل را با احساسات متقاعد کنیم. این برای ما تبتلی و نجاتگیدن 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، شو که 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» باشویه 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، شانسسی برای موفقیت ندارد. به خصوص در شرایطی که «آیت بی غم» هم اجرای بسیار خوبی داشت و «رامبد» هم حسابی از او در جلوی «وحید» تعریف کرد. تا این جای کار طبیعی است که تصورها 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 به جرئت بگویم که بخش اندکی از مردم غافلگیر شدند

و انگار برای داوران و شرکت کنند ه ها نتیجه دور از انتظار نبود. «بی 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 اشاره می کند. «رحیمیان» نیز در همان لحظه همراه با برون ریزی هیجانی به انتخاب شدنش به عنوان پیروز 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 اساس احساس و هیجانی که داشته اند، دست به انتخاب زده اند و به زعم او این رفتار اثرات تربیتی نامطلوبی برای کودکان و نوجوانان دارد. از سوی دیگر «فرهاد آیش» هم ضمن پذیرفتن نظر «رامبد جوان» اشاره می کند که فرایند انتخاب پیچیده است و نمی توان تک بعدی به آن نگاه کرد. بنابر این درست است که «وحید» اجرای کاملی نداشت اما عوامل دیگری هم وجود دارد که در شکل گیری نظر مردم تأثیر داشته است اما این عوامل چیست؟

تبیین میزان صحیح توجه به دنیا و داستانی آموزنده از همسر داری امام محمد باقر (ع)

آماده کوچ باشیم



جواد رستمی | 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 است. واژه آخرت در قرآن و معارف دینی مورد بنشارت و انذار قرار گرفته و ضمن آن که از حساس برسی و رسیدگی به اعمال دنیایی انسان در آن جا خبر می دهند، آسایش و راحتی را برای افرادی بنشارت می دهند که در دنیا به آن توجه داشته و بیش 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 بیایای 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 وسیم هستند، نگوهندش 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 محمد باقر(ع) خواهیم پرداخت.

زندگی همچون زندگی عشاری

امام محمد باقر(ع) می فرماید: «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 است. فکر حرکت و کوچ کردن او را از دلبستگی و وابستگی به خیلی از امور فاهی و آسایش زندگی باز می دارد. بر همین اساس می توان به زندگی عشاری 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 پسند می کنند و ز زیور 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، بار و بار همراهان خود هستند و کلار 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 نگارش اگر شعار زندگی ما شود، رفتار و گفتار ما را قطعاً اصلاح می کند و به طور کلی دگرگون می شویم. کسی که بداند غیر از مقدار پارچه ای به نام کفن، چیزی از این دنیایی تواند یا خودش بخورد، قطعاً نگاه و عملکردش به دنیا تحت تأثیر مثبت قرار می گیرد. به سمت صفات پسندیده روی می آورد و سعی می کند از