



دکتر کاوه قادری | روان شناس

محوری

به تازگی در شبکه های اجتماعی، پستی منتشر و باز نشر داده می شود که از نظر روان شناختی قابل بررسی است. در توضیح این پست نوشته

شده: «یک پدیده عجیب به نام «ندای باطل» وجود دارد که همه آن را چندین بار احساس کرده اند. در این پدیده، شما برای یک ثانیه حس می کنید که می خواهید ماشین خود را به درون ترافیک بکوبانید یا پیچ نزدیک دره را نییچید! این احساس چیز عجیبی نیست، ما هم داریم!» حالا این سوال پیش می آید که این پدیده را به لحاظ روان شناختی چگونه می توان تبیین کرد؟

[...]

«یک پدیده عجیب به نام «ندای باطل» وجود دارد که همه آن را چندین بار احساس کرده اند. در این پدیده، شما برای یک ثانیه حس می کنید که می خواهید ماشین خود را به درون ترافیک بکوبانید یا پیچ نزدیک دره را نییچید!

بررسی روان شناختی پدیده ای عجیب به نام «ندای باطل» که احتمالا درباره اش چیزی نمی دانید

تحلیل انسان به نییچیدن در جاده ای که می پیچد!

تقسیم ذهن به ۳ بخش

برای بررسی این پدیده می توان به نظریه «فروید» در بررسی پویایی های روان و شخصیت اشاره کرد. «فروید» ذهن را به سه بخش تقسیم می کند: ۱- هوشیار یا خود آگاه: آگاهی و هوشیاری هم آکنونی شخص. ۲- نیمه هوشیار یا نیمه آگاه: همه اطلاعاتی که هم اینک در ذهن حاضر نیستند ولی اگر بخواهیم، می توانیم آن ها را به بخش آگاهی فراخوانیم. ۳- ناهوشیار یا ناخود آگاه: در واقع انبار تکانه ها، خواسته ها و خاطرات غیر قابل دسترس است که بر تفکرات و رفتار های شخص تاثیر می گذارد. با این توضیحات باید دانست که می توان پدیده ندای باطل را در این قسمت از ذهن جست و جو کرد.

ندای باطل یا تکانه های خوشونت بار؟!

از نظر فروید در این لایه از ذهن تکانه های خوشونت بار، جنسی و ناهنجاری وجود دارد که به دلیل تجربیات و آموخته های محیطی منع و سرکوب شده اند. این تکانه ها به واسطه مدیریت من و فرامین امکان ابراز ندارند و گاهی در لغزش های کلامی و رفتار های غیر قابل توجیه خود را بروز می دهند. برای بررسی تصویر واضح تری از چگونگی این مسئله به تقسیم بندی دیگر فروید در خصوص شخصیت می پردازیم. فروید شخصیت هر فرد را متشکل از سه بخش نهاد، خود و فراخود در نظر می گیرد. در ادامه در این تعریف، نهاد اولیه ترین بخش شخصیت و خاستگاه خود و فراخود است. نهاد از بدو تولد کودک وجود دارد و شامل اولیه ترین تکانه های زیستی یا سائق هاست از جمله این تکانه ها، تکانه های جنسی و پر خاشگری است. نهاد بر اساس اصل لذت، ارضای فوری این تکانه ها را می طلبد. در بخش دیگر یعنی خود هم با توجه به اصل واقعیت، کودک می آموزد که تکانه ها به فوریت قابل ارضا نیستند. خود زمانی پدیدار می شود که کودک می آموزد به مقتضیات محیط توجه کند. بخش سوم یعنی فراخود است که درباره در ست یا غلط بودن اعمال انسان داوری

می کند. به طور کلی فراخود درونی شده ارزش ها و اخلاقیات جامعه است و شامل وجدان فرد و تصویری است که او از شخصیت اخلاقی آرمانی دارد. فراخود در پاسخ به پاداش و تنبیه والدین ایجاد می شود.

تعارض ۳ بخش شخصیتی با هم!

به اعتقاد فروید، این سه بخش شخصیت غالبا در تعارض با یکدیگر هستند. خود، ارضای تمایلات فوری نهاد را به تاخیر می اندازد و فراخود با هر دوی آن ها مبارزه می کند زیرا رفتار های آن ها غالبا با معیار های اخلاقی تطبیق نمی یابد. در شخصیت متعادل فروید، خود دارای جدیت ولی انعطاف پذیر است یعنی اصل واقعیت بر آن حکومت می کند.

دلیل به مرحله بروز ترسیدن این ندهای باطل

حال اگر به تبیین پدیده ندای باطل برگردیم، می توان تصویر واضح تری از آن ارائه داد. تکانه هایی همچون کوباندن ماشین به ترافیک یا نییچیدن در یک پیچ، تکانه های خوشونت باری هستند که به شکل ناهوشیار برآورده کننده غریزه پر خاشگری انسان هستند و برای لحظاتی از سد خود و فراخود ها شده و بروز می یابند. گاهی این خشم ناهوشیار که برآمده از تکانه های نهاد هستند، معطوف به دیگران است و در قالب تصاویر آسیب زدن به دیگران باز نمایی می شود از قبیل کوباندن ماشین به ترافیک، آسیب زدن به نوزاد زمانی که تنهاست، ترس از چاقو و آسیب زدن به دیگران و ... و گاهی این خشم و پر خاش معطوف به خود است از جمله نییچیدن در یک دره خطرناک، افکار آسیب رساندن به خود و ... بر همین اساس می توان ندای باطل را نوعی تکانه ناهوشیار از محتویات نهاد دانست که توانسته اند از سد نگهبان های هوشیاری عبور و به نیمه هوشیار و هوشیار مار سوخ کنند. در این باره خود، ارضای این تکانه ها را به دلیل خطرانی که در پی دارد، مدیریت کرده و امکان بروز آن را مدیریت می کند و فراخود که یادآور قانون های محیطی و خانوادگی است و با پاداش و تنبیه در ارتباط است، اجازه بروز کامل این تکانه ها را نمی دهد.

قهر پدرم با مادرم گاهی تا ۵ ماه طول می کشد!



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

دختری ۱۷ ساله هستم و یک برادر و یک خواهر دارم. مشکل من این است که پدرم، مدام با مادرم قهر می کند و خیلی وقت ها به مدت پنج ماه یا بیشتر هم این قهر طول می کشد. تابلواست که به خاطر مادر کنار مادرم مانده است. البته اخلاقش با من و خواهرم خوب است. من می توانم کمکی به رابطه شان بکنم؟ حرف های مادرم هم تا حدودی حق است. پدرم ۵۵ ساله و مادرم ۴۸ ساله است.



پیش از هر چیز به شما به دلیل ذکاوت و هوشماری تان از این که راه درستی را برای پاسخ به سوال های تان انتخاب کرده اید، تبریک می گویم. خانواده اولین و مهم ترین مامن هر شخص است. بی تردید وجود هر گونه اختلاف بین والدین می تواند فرزندان را مکدر و ناخرسند کند. بنابراین داشتن احساس های ناخوشایند در چنین شرایطی برای شما طبیعی است.

بهبتر است هر کس نقش خود را ایفا کند

تمایل شما برای کمک به والدین تان را کاملا درک می کنم. شاید حتی این طور به نظر تان برسد که برای انجام این کار ناگزیر هستید اما باید بدانید شما نه در ایجاد شرایط پیش آمده سهمی دارید و نه وظیفه اصلاح و ترمیم آن بر عهده شماست.

به احتمال بسیار، پدر و مادر تان با مشکلات ارتباطی متعددی در رابطه زناشویی خود دست به گریبان هستند. توجه داشته باشید که ممکن است بر طرف ساختن چنین مشکلاتی از حیطة توانایی ها و وظایف فرزندی شما خارج باشد.

شما باید چه کنید؟

در چنین شرایطی ممکن است گاهی احساس گناه یا مقصر بودن کنید. این که والدین شما به خاطر شما در کنار هم به زندگی کردن ادامه می دهند و خود را در رنج و زحمت قرار داده اند، باید بدانید که چنین طرز فکری صحیح نیست. در واقع تصمیم گیری درباره ادامه دادن یا ندادن زندگی مشترک، یک تصمیم و انتخاب کاملا فردی و برخاسته از ارزش های شخصی است که هر انسانی خود آن را اتخاذ می کند و مسئولیتش را نیز می پذیرد. هر چند لازم است شما همواره قدر شناس و سپاس گزار تمام محبت های والدین خود باشید اما این مورد، موضوعی نیست که به خاطر آن خود را مدیون والدین تان احساس کنید.

از گشتن به دنبال مقصر دست بردارید به خاطر بسپارید در هر اختلافی که در یک رابطه انسانی پیش می آید، بی تردید هر دو طرف تا اندازه ای بی تقصیر و تا اندازه ای نیز مقصر هستند. همه افراد مسائل را از دیدگاه خود بازگویی می کنند و حقیقت را به شکلی منحصربه فرد هم راستا با باور ها و عقاید خود درک می کنند بنابراین تعیین این که چه کسی در طرف درست و چه کسی در طرف نادرست ماجرا قرار دارد دروش درستی برای درک اختلافات انسانی نیست. در صورتی که والدین تان در این باره با شما صحبت می کنند، تنها شنونده باشید و به خاطر بسپارید که هر یک از آن ها از منظر خود به قضیه نگاه می کنند و این ممکن است تمام آن چه حقیقتا وجود دارد نباشد.

پدر تان را در نقش پدری ببینید

والدین تان را نه به عنوان همسر والد دیگر تان که به عنوان پدر یا مادر تان بشناسید. سعی کنید با پدر تان همان گونه که با شما در ارتباط است رابطه برقرار کنید. به عبارت دیگر، این تصور که او پدر خوبی است با وجود آن که ممکن است از دید مادر تان، همسر کاملا خوبی برای ایشان نباشد، خدشه دار نمی شود. این موارد، دو نقش متفاوت است که پدر تان ممکن است یکی را به خوبی ایفا کند و در دیگری چندان خوب نباشد. این مسئله درباره مادر تان نیز صادق است. بنابراین سعی کنید این مرز بندی را در ذهن و در ارزیابی تان راجع به والدین تان لحاظ کنید.

درباره احساسات تان با والدین تان صحبت کنید

درباره آن چه در ارتباط والدین تان تجربه می کنید با آن ها صحبت کنید. احساسات و افکار تان را با آنان در میان بگذارید و تمایل خود را برای این که آنان را شاد و خوشبخت ببینید ابراز کنید. در صورتی که امکان آن را مهیا دیدید می توانید با آن پیشنهاد کنید از یک زوج درمانگر برای برطرف شدن مشکلات خود کمک بگیرید.

نکاتی درباره اشتباه بودن طرز تفکر «سام درخشانی» که اقامت کانادا را به دخترش هدیه داد

بالیدن به امکانات به جای افتخار به تلاش!

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی



چهره ها

«سام درخشانی» که به تازگی مهمان برنامه «من و شما»ی تلویزیون بود، در پاسخ به این سوال که «چرا بچه تان را در کانادا به دنیا آوردی؟» گفت: «من اقامت کانادا دارم و به عنوان یک هدیه ارزشمند، این امکان (زندگی یا تحصیل در کانادا) را در روز تولد بچه ام به او کادو دادم». چند نکته مهم درباره این طرز تفکر وجود دارد که به آن اشاره می شود.

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد

در شرایط اقتصادی امروز که حتی دانش آموزان به اندازه پولی که می پردازند، خدمات دریافت می کنند و «عالت آموزشی» کم رنگ شده است، سام درخشانی از هدیه اقامت در کانادا برای فرزندش رونمایی می کند. بدیهی است که مردم در وضعیت فعلی از جملات درخشانی، عصبانی شوند. گرچه همین بازیگر ها که حریم شخصی شان را به نمایش می گذارند، بعدا هم شاک می شوند که چرا مردم به حریم شخصی ما احترام نمی گذارند و نظر می دهند؟ کاش سلبریتی ها بداند هر سخن، جایی و هر نکته مکانی دارد. سام درخشانی باید بپذیرد و فقط تعدادی جمله ساده را به زبان نیاورده است. حرف های او، در جامعه پیامدهایی دارد. کاش هنرمندان، کنار مردم باشند و با جملات نستجیده، بذرنامیدی را در خانه جوان ها نریزند.

عیب هدیه سام درخشانی

هدیه سام درخشانی به خودی خود ایرادی ندارد اما گفتن هم ندارد! مردم، این روز ها فکر می کنند کسی صدای شان را نمی شنود و درک نمی شوند. این یعنی زنگ هشدار که از فاصله بین مسئولان و ملت خبر می دهد. حالا اگر مردم ببینند بین خودشان و هنرمندان هم فاصله زیادی وجود دارد، با این حساب باید انتظار داشته باشیم شادی در چشمان شان برق بزند؟

قدیم ها چطور بود؟

زمانی که مدرسه می رفتیم، پدر و مادر مان مدام می گفتند حواست باشد با خودت موز نبری چون گران است شاید بچه ای دلش بخواهد اما نتواند بخرد! اگر هم خواستی بخوری، حتما به دوستان تعارف کن. قدیم ها رسم بود که حال همشاگردی های مان را در

نظر بگیریم و امکانات مان را به رخ نکشیم اما آیا بعضی سلبریتی های متمول هم امروز حواس شان به این نکته های کوچک و مهم زندگی هست؟

کاش «درخشانی» این جملات را می گفت

مدتی است که بعضی از ایرانی ها، رفتن را به ماندن ترجیح می دهند. این حال و هوا، فضای مجازی را هم تحت تأثیر قرار داده و هشتگ #در ایران می مانیم رواج پیدا کرد. حالا وقت خوبی است از خودمان بپرسیم که منتظریم وقتی کشور مان را «دیگران» آباد کنند، با افتخار بگوییم ایران، سرزمین مادری من است یا نه، می ایستیم و می سازیم خانه مان را؟! کاش سام درخشانی به مردم می گفت این روز ها بیشتر تلاش می کنم تا به کودکم یاد بدهم کنار بچه های نیازمند باشد و دست آن ها را بگیرد، با زبان ساده و کودکانه به دخترم می گویم هر وقت دیدی چیزی مطابق میل پیش نرفت، نرو، بمان و درستش کن.

بالیدن به امکانات به جای افتخار به تلاش

شور بختانه ما ایرانی ها داریم کم کم عادت می کنیم که به هوش ذاتی، بیشتر اهمیت بدهیم تا به تلاش اما نتیجه این طرز فکر چیست؟ در ماندگی و تمام یعنی زمانی که با خودمان می گوئیم ما که از پدران مان، امکانات خاصی به دستمان نرسیده، ژنمان هم که خوب نیست، پس چرا تلاش کنیم و بدویم وقتی قرار است نرسیم؟ همین فکر و هیجان های ناخوشایند، مارا پله پله به افسردگی نزدیک می کند.

سوالی که بی جواب ماند

وقتی یک خطر خانوادگی را تهدید می کنید یا شرایط زندگی کمی دشوار می شود، «رفتن» اولین و ساده ترین راهی است که به ذهن همه ما می رسد. شاید

هفته ها

از دنیای روان شناسی

ترک سیگار با دیدن یک عکس!

همه ما می دانیم که سیگار کشیدن، سلامت ما و اطرافیان مان را در خطر جدی قرار می دهد و جالب است بدانیم که سالانه پنج میلیون نفر در دنیا از عوارض سیگار می میرند که این آمار بیشتر از آمار مرگ در اثر مواد مخدر، خودکشی، قتل، ایدز و الککل در دنیا است. متخصصان کانادایی به تازگی از بررسی راهکاری موثر برای ترک سیگار خبر دادند. متخصصان دانشگاه غرب کانادا در جدیدترین تحقیقات شان به این نتیجه رسیدند که برای مبارزه با سیگار کشیدن، می توان از نگاه عمومی ناامیدانه به این عادت ناسالم و محکومیت آن استفاده کرد. به گزارش ایسنا و برای بررسی این روش، کارشناسان یک آزمایش آنلاین را با ۱۵۶ فرد سیگاری در آمریکا آغاز کردند. به این افراد بسته های سیگار با شعار «مردم این گونه به سیگاری ها نگاه می کنند» به همراه عکس هایی از مردم نشان داده شد. در یک مورد عکس ها از چهره سه نفر با حالت عادی صورت و در مورد دیگر عکس ها از چهره هایی بود که از جار در آن ها نمایان بود. در طول آزمایش ها مشخص شد داوطلبانی که بسته های سیگار با عکس های افراد منزجرکننده را دیده اند، اغلب احساس شرم و گناه می کردند و بنا به آمار، انگیزه آن ها برای ترک سیگار افزایش یافت. با این حال، آن دسته از افرادی که برای آن ها سیگار کشیدن بخشی از سبک زندگی شان بود، تقریبا به این فشار هیچ واکنشی نشان ندادند.



زندگی سلام
سه شنبه
آذر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۹۴

خانواده مشاوره