



دومینوی اختلالات روانی در موتورسواری جنون آمیز باقلیان

فیلمی از باقلیان کشیدن یک مرد موتور سوار در اتوبان با سرعت جنون آمیز که روی موتور دراز

کشیده در فضای مجازی پرباز دید شده؛ چرا بعضی ها دست به چنین رفتار هایی می زنند ؟



دکتر سید علی طریفی | روان شناس

محوری

متاسفانه امروزه بعضی از جوان ها در جامعه برای جلب توجه و خودنمایی دست به رفتار های ناپسند و خطرناکی می زنند. یکی از این رفتار های عجیب و غریب انجام حرکات نمایشی با موتور سیکلت است که شاید شما هم بارها ویدئوهایی مرتبط با آن را در فضای مجازی دیده باشید. به تازگی هم تصاویری از حرکات جنون آمیز یک جوان در یک اتوبان منتشر شده که او را در حالتی بسیار خطرناک در حال کشیدن باقلیان روی موتور نشان می دهد. در ادامه از واکاوای روان شناختی شخصیت چنین افرادی گفتیم و این که مواجهه اصولی با آن ها باید چگونه باشد؟

● ثابت کردن برتری خود به هر قیمتی

علم روان شناسی این گونه رفتار ها را در دسته اختلال شخصیت نمایشی قرار می دهد. زندگی این افراد حول جلب توجه از دیگران و ساختن بهترین نمونه از شخصیت و نشان دادن تفاوت خود با حرکات نمایشی است. افراد مبتلا به این اختلال روانی سعی می کنند اعتماد به نفس خود را به روشی به دیگران ثابت کنند و نسبت به بقیه برتری داشته باشند. آن ها معمولاً آگاهانه و در راستای جلب توجه دیگران دست به رفتار هایی برای خودنمایی می زنند تا به چشم بیایند و به این ترتیب توجه سایرین را جلب کنند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی، افرادی بسیار حساس بوده و از درون احساساتی شدید و ناپایدار دارند و اگر مورد تایید دیگران قرار بگیرند به شدت افسرده خواهند شد. آن ها ارزش خود را در تایید دیگران می دانند که می توانند ریشه در مشکلات کودکی داشته باشد. آن ها می خواهند که به هر قیمتی در مرکز توجه باشند و نگاه دیگران را به خودشان جلب کنند. چنین

افرادی بدون توجه دیگران نمی توانند زندگی کنند و مثل یک غذا و دارو به توجه نیاز دارند.

● چرا بعضی ها به این اختلال دچار می شوند؟

تحقیقات نشان داده که هر دو عامل محیط و وراثت در بروز این اختلال نقش دارد. مبتلا شدن فرزندان به این اختلال در خانواده هایی که سابقه دارند، این فرضیه را مطرح می کند که این بیماری ممکن است متأثر از عوامل ژنتیکی باشد. از طرفی این احتمال وجود دارد که فرزندان مبتلا به شخصیت نمایشی، رفتاری را که از والدین خودشان یاد گرفته اند به نمایش می گذارند.

● ۴ توصیه برای رفتار با چنین افرادی

نحوه برخورد و رفتار ما با این افراد باید این گونه باشد که:

۱ برای رسیدن به خودشناسی به آن ها کمک کنید هر فرد با شناخت خود می تواند نسبت به قدرت ها، ضعف ها، علایق، ترس ها و خواسته های خود آگاهی پیدا کند و در زندگی مسیر و

هدف خود را مشخص کند. خودشناسی به فرد مبتلا به شخصیت نمایشی کمک می کند تا افکار مخرب و منفی و عادت های ناسالم خود را شناسایی کند و در مسیر اصلاح آن ها گام بردارد. فرد مبتلا با تقویت مهارت ها و رفع ویژگی های منفی خود می تواند واکنش های عاقلانه تری از خود نشان دهد و در مسیری درست گام بردارد و تصمیمات مناسبی برای خود بگیرد.

۲ ویژگی خود انکابی را در آن ها تقویت کنید افراد مبتلا به این اختلال دارای شخصیتی وابسته هستند که تمایلی به وابستگی دیگران به خود و داشتن انتظارات از او ندارند. این افراد علاقه مندی به جلب و کنش و توجه دیگران هستند اما طاقت بی توجهی را ندارند، پس تازمانی که از آن ها مراقبت شود دارای احوالاتی خوب و مساعد هستند. این افراد توقع دارند که برای آن ها رفتاری همچون یک قهرمان داشته باشید؛ پس با رفتار و برخورد خود به آن ها کمک کنید تا از شدت وابستگی هایشان کم کنند و بیشتر به خودشان فکر کنند.

۳ توانایی هایش را ببینید هنگام برخورد با فرد مبتلا به شخصیت نمایشی بر توانایی های او تاکید کنید. با دقت بر شخصیت رفتاری فرد مبتلا به این اختلال، توانایی های او را شناسایی کنید و در تقویت توانایی های وجودی او محکم گام بردارید. در واقع باید به جای تاکید بر ویژگی های ظاهری فرد مانند تیپ و زیبایی عجیب و غریب بر استعداد و عملکرد او تاکید کنید و او را انستب به این توانایی ها آگاه سازید.

۴ عزت نفس او را تقویت کنیدافر د مبتلا به شخصیت نمایشی بر عکس غرور و اعتماد به نفس ظاهری خود، احساس عمیق خلا و پوچی می کنند و عزت نفس بسیار پایینی دارند. بعضی افراد دارای این اختلال از ویژگی هایی چون اغواگری و فریبندگی جنسی برای جلب توجه و تأیید گرفتن از سایر اطرافیان خود استفاده می کنند. تقویت عزت نفس در بعد شخصیتی آن ها باعث می شود تا به جنبه های دیگری از شخصیت وجودی خود توجه کنند.

۵ از انتقاد مستقیم پرهیز کنید افراد مبتلا به اختلال در تمامی لحظات نسبت به انتقاد گارد دارند و در شنیدن آن بسیار حساس و شکننده هستند. این افراد به دلیل داشتن آگاهی کم نسبت به بعد شخصیتی خود، هیچ گاه پذیرای انتقاد از سمت سایر افراد نیستند. زمانی که نسبت به رفتار ناپایست و نامتعارف آن ها واکنش نشان می دهید او از آن ها انتقاد می کند؛ به سرعت عصبانی می شوند. احساسات این افراد ناخود آگاه است و در ک درستی از هیجانات ناپه هنگام خود ندارند و همواره دارای یک خشم پنهان هستند.

● این ویدئوها را برای دیگران نفرستید

باتوجه به نکات مطرح شده، دیده شدن و ویربازدید شدن چنین ویدئوهایی در فضای مجازی، حس خیلی خوبی به این افراد می دهد و وسوسه می شوند که باز هم چنین رفتار های خطرناکی را تکرار کنند. شاید سهم ما در جلوگیری از این اتفاق، نفرستادن این ویدئو برای دیگران باشد.

اتاق مشاوره

بعد از ور شکستگی توان بلند شدن دوباره ندارم

مردی ۴۷ ساله ام. چندتا معامله اشتباه باعث شد که بدجور زمین بخورم و همه دار و ندارم پر باد برود. الان بیکار هستم و تحمل دیدن هیچ فردی را ندارم. توان بلند شدن دوباره را هم در خودم نمی بینم.



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس

مشاوره
شغلی

اولین قدم برای شروع دوباره، تجزیه و تحلیل دقیق اتفاقات گذشته است.

ببینید کجای کار را اشتباه کردید. معمولاً با سرزنش شرایط بیرونی مانند رکود اقتصادی در کوتا مدت آرمش می یابید؛ اما همین آرمش ظاهری انگیزه اقدام دوباره شما را خواهد گرفت زیرا اگر علت شکست شما شرایط نامساعد بوده است پس الان هم کاری نمی شود انجام داد. با پذیرش اشتباهات خود ناراحت می شوید و درخواهید کشید اما همان به اصطلاح برخوردن باعث ایجاد انگیزه برای جبران گذشته می شود.

● برای شروع دوباره

الان دست به کار شوید

برای شروع دوباره برنامهریزی دقیق انجام دهید. کارها را به قطعات کوچک قابل انجام تفکیک کنید و گام به گام پیش بروید. یک رویای بزرگ همان قدر که شیرین است، دست نیافتنی هم است. برای ایجاد انگیزه در خود، تصور کنید که به آن چه می خواهید رسیده اید و اريدطمع شیرین موفقیت را تجربه می کنید؛ اما همزمان به مشکلات و موانعی که باید حل شود نیز فکر کنید. این تفکر همزمان باعث ایجاد انگیزه در شما می شود. در ضمن شروع

کار جدید سخت ترین بخش آن است مانند پریدن در استخر سرد. هر قدر معطل کنید کار سخت تر می شود اما اگر یک باره شیرجه بزنید، تمام شده است و به سردی آب هم عادت خواهید کرد. شنبه آینده هیچ وقت از راه نمی رسد؛ بنابراین بعد از خواندن این مطلب دست به کار شوید.

● به گوشه گیری پایان دهید

اگر به این گوشه گیری ادامه دهید، قطعاً دچار افسردگی شدید خواهید شد. فکر کردن زیاد به گذشته مانع پیشبرد آینده می شود. اگر افکاری مانند این که من بی عرضه هستم، من توانایی هیچ کاری را ندارم، بهتر است بمیرم تا دیگران از شر من خلاص شوند دارید؛ قطعاً به یک روان شناس مراجعه کنید. این افکار منفی و اشتباه فقط ناشی از افسردگی است و واقعی نیستند. همان گونه که گلودرد و تب از عوارض سرماخوردگی هستند، خلق پایین و افسردگی هم مانند سرماخوردگی یک بیماری است؛ بدین معنا که شما مسئول ایجاد آن نیستید. این فکر که چون من ضعیف هستم دچار ناامیدی یا افسردگی شده ام، یک فکر اشتباه دیگر ناشی از بیماری است. هر انسانی تحت هر شرایطی امکان ابتلا به این عوارض را دارد.

زوجین

۳ راهکار ترمیم زندگی مشترک بعد از اختلاف

بسیاری از زوجها معمولاً پس از جروبحث از یک گام مهم برای حل اختلاف ها غافل می مانند که همان «گفت و گو» است. این «گفت و گو» نقشی فراتر از کمک به زوج ها برای حل سطحی اختلاف ها دارد و در واقع هدف از انجام آن، رسیدگی به تأثیر عاطفی است که درگیری از خود به جای گذاشته است. به گزارش «یورونیوز»، حتی پس از رد و بدل کردن معذرت خواهی ها یا انجام توافقی ها، معمولاً احساسات ماندگاری از آسیب روحی، ناامیدی یا سردگمی وجود دارد که یک دفعه و معجزه وار ناپدید نمی شوند و اگر به این احساسات توجه نشود، ممکن است باعث شود که اعتماد و صمیمیت عاطفی میان زوج ها در طول زمان از بین برود. در این جاسه مؤلفه کلیدی مطرح می شود که باید در گفت وگوهای پس از هر بحث و اختلافی به آن ها توجه کرد.

۱ ارزشیابی آسیب های روحی ایجاد شده

هنگامی که دعوا تمام می شود، زوج ها معمولاً وقت نمی گذارند تا در این باره که این دعوا چه احساسی در آن ها ایجاد کرده، صحبت کنند. به این ترتیب احساساتی مانند سرشکستگی، ترس یا احساس اشتباه کردن، زیر موضوعات دیگر مدفون می شوند. در مکالمه بعد از دعوا، هر یک از زوجین باید درباره این که این حادثه چگونه از نظر احساسی او را تحت تأثیر قرار داده، صحبت کند. این به شریک زندگی شما اجازه می دهد تا دیدگاه شما را واضح تر ببیند و احساس همدلی داشته باشد.

۲ شناسایی نیاز های اساسی

معمولاً مشاجرات صرفاً بر سر یک موضوع خاص روی نمی دهد بلکه گاه بی توجهی به نیاز های عمیق تر و برآورده نشده، ریشه اصلی اختلافات است. همچنین ممکن است یکی از زوجها در جریان دعوا و مشاجره، احساس رها شدن یا بی اهمیت بودن پیدا کند؛ یا شاید نیاز حل نشده ای به محبت یا توجه بیشتر وجود داشته باشد. در این باره بهتر است

نکته ها

۶ قانون برای اجتناب از تنش با بچه ها



۱- توقعات را از همان ابتدا مشخص کنید

۲- رفتار خوب را تشویق کنید

۳- به فرزندان حق انتخاب بدهید

۴- نمونه رفتاری باشید که از بچه تان انتظار دارید

۵- آرامش خود را حفظ کنید

۶- به کودک تان مهارت حل مسئله بیاموزید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۵۷۶۴۳۹۴۰۹۳

* آثار این هنرمند باید قیمت های بسیار بالایی داشته باشد، چون هم هنرمند است و واقعاً، هم با کمترین هزینه که فقط استفاده از یک خودکار است، این آثار را خلق کرده.

* در باره مطلب «روزتان را با این چیزها شروع نکنید»، یاد جوانی هایم افتادم که هر روز صبح یک ساندویچ کالباس با نوشابه می خوردم.

* «انعکاس احساس کودک در نقاشی» در صفحه خانواده، نکات بسیار جالب و

کاربردی داشت. می تواند برای شناخت روحیات و شخصیت کودک، کمک زیادی به والدین داشته باشد.

* وسوسه شدم با خودکار نقاشی بکشم. از قدیم، به ما می گفتند که با مداد باید نقاشی بکشید، با خودکار خوب نیست.

* آقای شفيعی گفته که خانواده اش موافق این کار نبودند. این تجربه مشترک تمام هنرمندان است. خانواده های ایرانی دوست دارند که بچه شان دکتر یا مهندس شود.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۷ آذر ۱۴۰۳
- ۵۲۴۴۶ لایزال
- ۲۷ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۶۴

خانواده و مشاوره