



دنیای شیکه  
روان



دانشگاه رهنما

نشریه بهار و تابستان ۱۴۰۰، شماره ۵۳، قیمت ۳۰۰۰ تومان

# دنیای شیکه The world of psychology



### شناسنامه اثر:

صاحب امتیاز : انجمن علمی دانشجویی روانشناسی دانشگاه الزهراء(س)

تحت نظر : اداره کل امور فرهنگی دانشگاه الزهراء(س)

استاد مشاور انجمن علمی دانشجویی : دکتر آزاده طاوولی

سر دبیر و مدیر مسئول : الیکا حاج علیان

ویراستار : شادی نگهبان

طراح و صفحه آرا : سیده معصومه میرحسینی

کارشناس نشریه : زهرا وزیری

چاپ و صحافی : چاپ خانه دانشگاه الزهراء(س)

نشانی : تهران، میدان ونک، ده ونک، دانشگاه الزهراء(س)



روابط عمومی : ۰۹۳۸۵۴۰۳۸۴۲

# رفتن و فقدان... سخن سردبیر



الیکا حاج‌علیان

شاید بپرسید چرا در این شماره می‌خواهم از رفتن و فقدان بگویم؟ اما در ادامه متوجه آن می‌شوید... پیش از هر چیز باید بگویم این نوشته جستاری از زندگی زیسته سردبیر است. رفتن فعل عجیبی است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بارها بین رفتن و ماندن مردد شده باشید... انگار تردید هم، با رفتن عجین شده است. اما از آنجا که تصمیم به رفتن گرفتید، نقطه سختی است؛ بسیار سخت... تجربه‌ی فقدان، تجربه زیسته راحتی نیست. چه برای فردی که تصمیم به رفتن گرفته است و چه برای فردی که ترک شده است. البته ما چند نوع تجربه فقدان داریم، مثلاً: ۱- تجربه فقدان بر مبنای از دست دادن: که فرد در آن ابژه‌ی خود را از دست می‌دهد. ۲- تجربه فقدان بر اساس نداشتن‌ها: در این نوع تجربه فرد اصلاً ابژه‌ی خود را به دست نیاورده. (اطلاً بیان می‌کند یک چیزی باید باشد، اما نیست.) ۳- تجربه فقدان بر اساس پیامد‌های آن: یکی از مراجعین که چنین دیدگاهی داشت فقدان را اینگونه تعریف کرد: او را دوست داشتم و حالا نیست، یک تیکه از وجودم و هویتم جدا شده، انگار که جایش تا ابد درد میکند. تجربه فقدان، می‌تواند باعث احساس سردرگمی فرد و معنادار دایی در زندگی او گردد. اما رفتن همیشه هم بد نیست! شاید جمله قبل به نظر تان کمی عجیب به نظر بیاید... اما گاهی بهتر است قبل از اینکه رابطه به بن بست برسد... خودمان به خفقان نزدیک شویم... یا دریچه‌های نفس کشیدن را به روی کسی ببندیم، برویم... نگذاریم تمام تصویرهای قشنگ و زیبایی که ساختیم خراب شوند، آوار شوند روی سرمـان، و بعد برویم... وقتی احساس کردیم نمی‌توانیم از پس رابطه‌ای، یا کاری بر بیاییم؛ یک آنتراکی بدهیم... یک نشانکی لای کتاب زندگی بگذاریم... اگر باز هم بعد از کمی وقفه نشد، آن وقت برویم... رفتن بهتر از این است که تمام تصویرهای زیبا را خراب کنیم گاهی رفتن حتی به اتفاقات خوب منجر می‌شود. همان گونه که اروین یالوم در کتاب خیره به خورشید می‌گوید: بنا به تجربه‌ی من، مهمترین کاتالیزورهای تجربه، بیدار کننده حوادث اضطرابی زندگی هستند: غم از دست دادن آن که دوستش داریم. آن بیماری‌ای که به مرگ تهدیدمان می‌کند. قطع رابطه‌ای صمیمانه. برخی نقاط عطف بزرگ زندگی؛ مثل جشن تولد‌های بزرگ ۵۰ سالگی، ۶۰ سالگی، هفتاد سالگی و غیره. لطمه‌های روحی فاجعه‌بار؛ مثل آتش سوزی، تجاوز، غارت شدن. از دست دادن شغل یا تغییری در آن. بازنشستگی. رفتن به خانه سالمندان... سرانجام، خواب نیرومندی که پیامی از آن عمق وجودتان می‌دهد، می‌تواند در خدمت تجربه برانگیزاننده باشد. و خب من هم به ایستگاه پایانی‌ای رسیدم که راننده قطار دنیای روانشناسی بودم... امیدوارم در این مسیر توانسته باشم گامی در جهت رشد علم بردارم. دنیای روانشناسی را در این ایستگاه به سردبیر شایسته و باسواد بعدی خانم عباس‌زاد عزیز تحویل می‌دهم تا ادامه مسیر را با یاری شما هموار کنند.



شادی نگهبان

# روای روان‌شناختی شعر

بررسی نمونه همبستگی های بین مولفه های روانشناسی وجودی و شعرهای معاصر



صدای همه‌مه می‌آید... و من مخاطب تنهای بادهای جهانم...  
سهراب سپهری

در این خیال سعی کرده‌ام دست شعرهای معاصر را به دست  
مفاهیم وجودی بسپارم و از رد پایشان بر ذهنم تصویری از جنس  
واژه خلق کنم.  
تمامی برداشتهای این نوشتار کاملاً پدیدارشناسانه و انتزاعی است.

## هستی

چنین به نظر میرسد که فاصله‌ی «من» و «خود»  
بنیادیترا از فاصله‌ی «من» و «دیگری» است.  
ما تمایز میان من و خود را در گزاره‌هایی  
خاص که گهگاه به زبان می‌آید، باز میشناسیم؛  
آنجا که می‌گوییم: «از خود بیخود شدم». در  
این گزاره بهوضوح میکوشیم نشان دهیم که  
«من» از «خود» بهدر میشود و برون  
می‌آیستد. گویا «خود» چونان قفسی برای این  
«من» است؛ مانند مولانای عارف که میگفت:  
«از خویش برون جستم».

ما همواره در لذات، تجربه‌های از این  
برونشدگی من از خود و طبیعتا تمایز این دو  
به دست می‌آوریم. ارسطو نخستین کسی بود  
که به تعریف «لذت» پرداخت و گفت: «لذت  
نوعی حرکت نفس است، حرکتی که نفس با  
آن، بهطور کامل و محسوس به حالت طبیعی  
خود باز میگردد».

کلمه existence که در زبان انگلیسی به  
وجود داشتن اطلاق میشود، در اصل  
بهمعنای «برون جستن» و «از خود به در  
شدن است» که از دو جز ex یعنی بیرون و  
sistence یعنی ایستادن ساخته شده است.  
کلمه‌ی ekstasis یا ekstasis با کلمات دیگری مانند  
ecstasy به معنای «وجد» و «از خود برو

جستن» قرابت لفظی و معنایی دارد. کلمه‌ی «وجود» هم از «وجد»  
ریشه گرفته است. در لذت، انسان مواجهه‌های با خود خواهد داشت  
که اصیلترین نحوه‌ی وجودی اوست؛ یعنی خود را در مقام از خود  
بهدرشدگی شهود خواهد کرد.







به سربازهای  
وظیفه میمانیم  
در طرفین خط مرزی  
این چنین به هم نزدیک و  
چه دور از یکدیگر  
«حسن آذری»

درماندگی یعنی تو اینجایی  
من هم همینجایم ولی دورم  
تو اختیار زندگی داری  
من زندگی را سخت مجبورم  
«علیرضا آذر»

زندگی و معنا  
معنا، امری ساختنی است؛ یعنی در ارتباط مستقیم با  
کنشمندی ما قرار دارد. زندگی معنادار یا زندگی معنوی،  
هیچ ارتباطی به امور انتزاعی همچون مطالعه و فعالیت ذهنی  
و حتی امور انضمامی همچون مناسک دینی و مذهبی ندارد؛  
چراکه همهی این امور میتوانند چنان تهی از معنا شوند که  
اشتغال بدانها نیز سرتاسر بی معناست شود.  
معنادار کردن زندگی، آن کنشی است که منجر به بیرون  
جستن «من» از چنگال «خود» می‌شود که بر ساخته دیگری  
است. معنادار کردن زندگی، سعی و تلاش و مجاهدت مستمر

دریچه های شعور مرا بهم بزنید  
روان کنیدم دنبال بادبادک آن روز  
مرا به خلوت حضور زندگی ببرید.  
حضور «هیچ» ملایم را  
به من نشان بدهید.  
«سهراب سپهری»

فاصله  
هیدگر میگوید: «انسان امروزه، دورترین فاصلهها را در  
کوتاهترین زمان پشتسر میگذارد... اما حذف دیوانهوار  
همهی فاصلهها، ضرورتاً بهمعنی نزدیک شدن نیست. زیرا  
نزدیکی در کوتاهی فاصله نیست. آنچه بهسبب تصویر در  
فیلم یا با صدا در رادیو، در نزدیکی ماست، میتواند بسیار  
دور از ما باقی بماند. و آنچه از نظر فاصله بسیار دور است،  
میتواند به ما نزدیک باشد. بنابراین فاصله‌ی کوتاه به معنی  
نزدیکی نیست و فاصله‌ی بسیار نیز نشاندهدی دوری  
نیست.»

وقتی میگوئیم دور  
دور از کجا؟  
هرکسی باید یک نفر داشته باشد  
تا فاصله ها را با او بسنجد  
«حسن آذری»

در این «از خود بهدر شدگی» است.

چیزی است در مقابل مرگ و این مرگ است که مرزهای بودن و هستی را تعیین میکند.

زندگی آب تنی کردن در حوضچه‌ی «اکنون» است.

اما در جمله‌ی «ما موجودی میرا هستیم»، مرگ نه در مقابل زندگی، بلکه در بطن آن حضور دارد. اینجا دیگر مرگ سرحدات هستی را تعیین نمیکند، بلکه مرگ در بطن زندگی، هستی را آشکار میکند. هستی در هست بودن **Existence** ما ظهوری دارد. هست بودن ما نیز در بطن خود حامل مرگ است. پس هستی در مرگ، ظهوری دارد.

روشنی را بچشیم.

شب یک دهکده را وزن کنیم، خواب یک آهو را.

هیدگر بین «مردن» و «مرگ» تفاوت مینهد. وی آن رخدادی که سوگواری دیگران را بر میانگیزد و ما در جمله‌ی اول همواره آن را به یاد می‌آوریم **Demis** یعنی مردن معین میکند. اما آن حقیقتی که در بطن هست بودن ما تقرر دارد و هیدگر آن را با واژه **Death** تعیین میکند، کموبیش نااندیشیده باقی میماند. ما انسانها به مردن میاندیشیم، اما به مرگ نه. مرگ در حاق زندگی و زندگی تقرر دارد و اندیشیدن به مرگ، اندیشیدن به زندگی هستی زندگی است.

گرمی لانه‌ی لک لک را ادراک کنیم.

روی قانون چمن پا نگذاریم.

در موستان گره‌ی ذایقه را باز کنیم.

و دهان را بگشاییم اگر ماه درآمد.

و نگوییم که شب چیز بدی است.

و نگوییم که شبتاب ندارد خبر از بینش باغ.

و بیاریم سبد

ببریم این همه سرخ این همه سبز

صبح‌ها نان و پنیرک بخوریم.

و بکاریم نهالی سر هر پیچ کلام.

و بیاشیم میان دو هجا تخم سکوت

و بخوانیم کتابی که در آن باد نمی‌آید

و کتابی که در آن پوست شبنم تر نیست

و کتابی که در آن یاخته‌ها بی‌بعدند.

و نخواهیم مگس از سر انگشت طبیعت بپرد.

و نخواهیم پلنگ از در خلقت برود بیرون.

و بدانیم اگر کرم نبود زندگی چیزی کم داشت.

و اگر خنج نبود، لطمه می‌خورد به قانون درخت.

و اگر مرگ نبود، دست ما در پی چیزی میگشت.

و بدانیم اگر نور نبود، منطق زنده پرواز دگرگون میشد.

و بدانیم که پیش از مرجان، خلایق بود در اندیشه‌ی دریاها.

«سهراب سپهری، صدای پای آب»

خبرهام به قاصدک

این گیاه غریب

که پس از مرگ به راه می‌افتد...

«معین دهاز»

گمان نمیکنم دایناسورها

همه در یک لحظه مرده باشند

از آنها یکی‌شان

حتما آخر از همه مرده است

اندوه!

ای اندوه آخرین دایناسور

از تو چگونه میشود حرف زد؟

گمان نکنم آدمها

همه در یک دم بمیرند

آدم!

ای آدم آخر

از هم‌اکنون یاد بگیر

اندوه پایانیت را

باید چه بنامی

«حسن آذری»

مرگ

در جمله‌ی «همه‌ی ما یک روز خواهیم مرد»، مرگ رخدادی است

در حال تاخیر مدام. تا وقتی ما هستیم، مرگ نیست و زمانی که

مرگ بیاید، دیگر ما نیستیم. در این جمله که بسیار به زبان

هرروزی ما جاری میشود، میلی نهران برای نفی مرگ وجود دارد.

این میل نهران، سر حد وجود را در زندگی میبیند؛ یعنی زندگی

## آزادی

آزادی انسان برای ساختن زندگیش، خواستن، برگزیدن و تغییر کردن ما را به سوی بررسی مسئولیت سوق میدهد. مسئولیت، عمیقترین توضیح را برای هستی ارائه میکند. مسئولیت، در ذات خویش در همکوبنده است.

شاید قویترین دفاع در برابر اضطراب و نگرانی ناشی از مسئولیت، همان واقعیت‌ست که تجربه‌میشود: یعنی ظاهر چیزها. داده‌های حسی به ما میگویند جهان وجود دارد و «آنجا»ست و ما واردش میشویم و سپس ترکش میکنیم. با وجود این، همانطور که هیدگر و سارتر میگویند ظواهر در خدمت انکارند: ما جهان را طوری بنیان مینهیم که ظاهرا مستقل از ما به نظر بیاید. بنیانگذاری جهان به‌عنوان جهانی تجربی، به‌معنای بنیانگذاری آن به‌عنوان جهانی تجربی، به‌معنای بنیانگذاری آن به‌عنوان چیزی مستقل از ماست. به‌کارگیری هر یک از این ابزار که به ما اجازه میدهد از آزادی خود بگریزیم، به‌معنای «نامعتبر و غیراصیل» زیستن (هیدگر) یا «بیایمان» زیستن (سارتر) است. سارتر برنامه‌ی خود را رهایی افراد از بیایمانی و کمک به آنها در جهت پذیرش مسئولیت میداند.

ره تاریک با پاهای من پیکار دارد

به هردم زیر پایم راه را با آب آلوده

به سنگ آکنده و دشوار دارد؛

به چشم پا ولی من راه خود را میسپارم.

جهان تا جنبشی دارد رود هرکس به راه خود،

عقاب پیر هم غرق است و مست اندر نگاه خود.

«نیما یوشیج»

## تنهایی وجودی

عبارت «من هستم»؛ یعنی من بینهایت چیز دیگر نیستم. ما تفرد و یگانگی را در همهی کیفیات و نحوه‌ی هست بودنمان میتوانیم ببینیم. این تنهایی وجودی است. این تنهایی را ما در هست بودنمان تجربه میکنیم. به تعبیر اورسن ولز: «ما تنها زاده میشویم، تنها زندگی میکنیم و تنها میمیریم.»

این همه گنجشک

بر یک درخت

این همه آواز

با یک نت

این همه چتر

در یک باران

این همه تنهایی

در یک شهر

«محمدعلی بهمنی»

این زندگی با ما نمیسازد نسازد

اصلا بگو تا میتواند غم ببارد

دیگر پذیرفتم که تنهایی بدیهیست

حتی اگر از آسمان آدم ببارد

«رویا باقری»

## عشق

حقیقت عشق، یک چیز است. اینکه متعلق عشق چهچیز است

هیچ تفاوتی در جوهر و حقیقت عشق ایجاد نمیکند. عشق یا هست

یا نیست. اگر باشد، فرقی نمیکند که متعلق آن چیست. البته

میتوانیم بپذیریم که عشق شد و ضعف دارد، اما این شدت و ضعف

تغییر و تکثری در جوهر عشق ایجاد نمیکند. احمد غزالی چه

خوش این حقیقت را بیان کرده است: «عشق عرض است، اما

حقیقت او از جهات منزه است که او را روی در جهتی نمیتید

داشت، تا عشق بود. اما ندانم تا دست کسب وقت آب به کدامین

زمین برد.»

حال سوال بر سر «کیستی» و «چیستی» است؟ من عاشق تو

هستم به خاطر آنکه «تو هستی» یا من عاشق «ویژگیهای تو»

هستم؟ از نظر دریدا وقتی کسی عاشق کسی میشود، اگر عشق

باشد، او عاشق خود اوست و عاشق هست بودن اوست، نه عاشق

داراییهای او.

گاه مرد مسافر به روی زمین افتاد:

چه سیبهای قشنگی!

حیات نشئه تنهایی است.»

و میزبان پرسید:

قشنگ یعنی چه؟

– قشنگ یعنی تعبیر عاشقانه‌ی اشکال

و عشق، تنها عشق

تو را به گرمی یک سیب میکند مأنوس.

و عشق، تنها عشق

مرا به وسعت اندوه زندگیا برد،

مرا رساند به امکان یک پرنده شدن.

– و نوشداری اندوه؟

- صدای خالص اکسیر میدهد این نوش.

و حال، شب شده بود.

چراغ روشن بود.

و چای میخوردند.

- چرا گرفته دلت، مثل آنکه تنهایی.

- چقدر هم تنها!

- خیال میکنم

دچار آن رگ پنهان رنگها هستی.

- دچار یعنی

- عاشق.

- و فکر کن که چه تنهاست

اگر ماهی کوچک، دچار آبی دریای بیکران باشد.

- چه فکر نازک غمناکی!

- و غم تبسم پوشیده‌ی نگاه گیاه است.

و غم اشاره‌ی محوی به رد وحدت اشیاست.

- خوشا به حال گیاهان که عاشق نورند

و دست منبسط نور روی شانهای آنهاست.

- نه، وصل ممکن نیست،

همیشه فاصلهای هست.

اگر چه منحنی آب بالش خوبی است

برای خواب دل آویز و ترد نیلوفر،

همیشه فاصلهای هست.

دچار باید بود

و گرنه زمزمه حیرت میان دو حرف

حرام خواهد شد.

و عشق

سفر به روشنی اهتراز خلوت اشیاست.

و عشق

صدای فاصله هاست.

صدای فاصله‌هایی که

- غرق ابهامند

- نه،

صدای فاصله‌هایی که مثل نقره تمیزند

و با شنیدن یک هیچ میشوند کدر.

همیشه عاشق تنهاست.

و دست عاشق در دست ترد ثانیه هاست.

و او و ثانیه‌ها میروند آن طرف روز.

و او و ثانیه‌ها روی نور میخوابند.

و او و ثانیه‌ها بهترین کتاب جهان را

به آب میبخشند.

و خوب میدانند

که هیچ ماهی هرگز

هزار و یک گره‌ی رودخانه را نگشود.

و نیمه شبها، با زورق قدیمی اشراق

در آبهای هدایت روانه میگردند

و تا تجلی اعجاب پیش میرانند.

- هوای حرف تو آدم را

عبور میدهد از کوچه باغهای حکایات

و در عروق چنین لحن

چه خون تازه محزونی!

«سهراب سپهری»

منابع:

بهبش شعرها:

هشت کتاب، سهراب سپهری، انتشارات طهوری

حسن آذری، سرایت، پازل شعر امروز، نشر نیماژ

علیرضا آذر، اثرانگشت، پازل شعر امروز، نشر نیماژ

معین دهاز، اسب من، نشر چشمه

نیما یوشیج، شعر زمان ما ۵، انتشارات نگاه

محمدعلی بهمنی، مجموعه اشعار، انتشارات نگاه

بخشی از یک شعر از رویا باقری

بخش روانشناسی:

درآمدی بر جانشناسی اگزستانسیال مارتین هیدگر، اکبر جباری،

نقد فرهنگ

روانشناسی اگزستانسیال، اروین. د یالوم، سپیده حبیب، نشر نی





نویسنده: عذرا عباس زاد

# درمانی آمیخته با رویا

## قصه درمانی برای کودکان

طبیعتا آخر این قصه شیرین و دلانگیز است. میلی به اردوی مدرسه رفت و لحظات قشنگی تجربه کرد، در حالی که مشکلات خوابش بهبود پیدا کرده بود و راحتتر احساسات ناراحتکنندهاش با خانوادهاش را بروز میداد. اما بحث ما یک پایان شیرین نیست. سوال ما این است که چگونه ایت اتفاق افتاد؟

قصهدرمانی توسط دکتر مایکل وایت (سوپر قهرمان قصهی بالا) و دیوید ایستون در دهه ۸۰ میلادی رونق پیدا کرد. جدا کردن فرد از رفتار مخرب و آسیبزا، اصل زیربنایی آنها برای اجرای این شیوه از درمان بود. در قصهدرمانی با جدا کردن مراجع از مسئله، به او فرصت میدهیم تا به مسئلهاش عینیت ببخشد و به جای اینکه خود را غرق در آن تصور کند، از بیرون به تحلیل مشکلش بپردازد.

در قصهدرمانی به فردیت مراجعین احترام گذاشته میشود و با مراجع به عنوان شخصی که دچار نقص یا کمبود است برخورد نمیشود. درمانگر در این شیوه به دنبال مقصر نیست؛ در پروسهی درمان، حقیقتی که دائما مورد توجه قرار میگیرد این است که مشکلات، بخش جدانشدنی زندگی بشر است و هر انسانی ممکن است با مشکلات متعددی سر و کله بزند. در این شیوه مراجع به پذیرش این واقعیت میرسد که نه تنها کسی حق ندارد او را مقصر و خطاکار بداند، بلکه خود او نیز نمیتواند دیگران را به خاطر مشکلاتی که در زندگی دارند سرزنش کند.

قصه، در خانوادهی من یکی از ابزارهای شروع بحثهای جدیست؛ خودم همهی تصمیمات مهم زندگیم را در خلال بحثهایی گرفتم که ابتدا با قصه شروع شدند. ما وقتی اول حرفمان با قصه است، یعنی داریم میگوییم: «اعضاش، بعد از گذراندن دورههای با پدر و مادر جدیدش، خاطرات تلخ و تروماتیک اولین تجربهی فرزندخواندهشدنش را بازگو کرد.

خوابهای نامنظم، ترسها و ناراحتیهای میلی در آستانهی ورود به پیشدبستانی، باعث شد پدر و مادرش بلافاصله این موضوع را با درمانگر میلی، «دکتر وایت» مطرح کنند. او در یک سال گذشته به درمان مشکل دستشویی نرفتن میلی پرداخته بود.

دکتر وایت در جلسهی درمان دو عروسک به نامهای توبی و جولی را به میلی معرفی کرد و داستان زندگی توبی و جولی را اینگونه بیان کرد: «توبی و جولی، تقریبا از همان زمانی که من و تو با هم آشنا شدیم، با من زندگی میکردند. آن اوایل کمی میترسیدند و احساس خوبی نسبت به زندگی جدیدشان با من نداشتند چون فکر میکردند نمیتوانند به من اعتماد کنند؛ اما کمکم احساس امنیت کردند و اوضاع به خوبی پیش رفت و در حال حاضر همهی ما خوشحالیم. اتفاقا بهزودی قرار است به اردویی در مدرسه بروند، درست مثل تو؛ اما متاسفانه من باید به سفری بروم و کمی نگرانشان هستم.

دوست ندارم در اولین تجربهی مدرسهشان احساس تنهایی کنند. آیا تو میتوانی از یکی از آنها مراقبت کنی تا من برگردم؟

میلی با خوشحالی توبی را برای مراقبت انتخاب کرد و به دکتر قول داد به خوبی مراقبش باشد. اما با هشداری از طرف دکتر شوکه شد.

میلی من خوشحالم که توبی میتواند در کنار تو باشد اما راستش را بخواهی، توبی به تازگی دربارهی بعضی از تجربیات تلخ زندگی گذشتهاش با من صحبت کرده است. خاطراتی ناراحتکننده که او را بسیار غمگین میکند. با این موضوع مشکلی نداری میلی برای توبی ناراحت بود اما با کمال میل پذیرفت که در این مدت مواظبش باشد. دکتر از او پرسید وقتی که توبی از خاطرات ناراحت کنندهاش صحبت کند، میلی چه کاری برای خوشحال شدن و بهتر کردن حال توبی انجام میدهد. او گفت: «بغلش میکنم و به اون اطمینان میدهم که تنها نیست. شبها کنارش میخوابم تا نترسد.»

کات!





در عمده‌ی درمانها اینطور به نظر میرسد که درمانگر، متخصصی است که قرار است راه و چاه را به مراجع گرفتار نشان دهد؛ اما نکته‌ی مثبت قصه‌درمانی این است که درمانگر این فاصله را کم میکند و به مراجع فرصت میدهد تا خود به تجزیه و تحلیل مشکلش بپردازد و در نقش متخصص زندگی خویش، اظهار نظر کند.

آیا سزااست که اینجا از اصطلاح مراجع گرفتار استفاده کنیم؟ اصل مهم در قصه‌درمانی، تمایز قائل شدن بین «مراجع گرفتار» با فردی است که مشکلاتی در زندگی دارد. یعنی مراجع را در قالب یک مشکل که باید حل بشود و تغییرش بدیم نبینیم.

**The problem is the problem, the person is not the problem.**

اتفاقی که در قصه‌ی میلی افتاد این بود که میلی فهمید بهجز خودش، افراد دیگری هم در زندگی ممکن است از خاطرات تلخ گذشته رنج ببرند. دکتر وایت با همانندسازی تکنیک جزئیات زندگی تویی با میلی، روند این پذیرش را راحتتر کرد. میلی با شنیدن داستان تویی، خود را در جایگاه یک یاریرسان در نظر گرفت و آنچه که خود به آن نیاز داشت را برای تویی اجرا کرد. یکی از ظرفتهای این نوع درمان برای کودکان همین مسئله است. در جریان شنیدن قصهها، کودکان خواستهها، نیازها و علایق خود را مطرح میکنند. والدین میلی با پیشنهادهای که میلی برای خوشحال کردن تویی در نظر داشت، متوجه شدند چگونه در موقعیتهای ترس و اندوه میلی با او برخورد کنند تا حس بهتری داشته باشد.

«برونیسازی» یکی از تکنیکهایی است که در قصه‌درمانی استفاده میشود. مثل اتفاقی که در اتاق درمان برای میلی افتاد، درمانگر به نوعی این فرصت را به مراجع میدهد تا خود را جدای از مشکلش ببیند. طبیعتاً تغییر دادن یک امری که عینی است و جدای از وجود ماست، سادهتر از تغییر دادن جزئی جدایی ناپذیر تلقی میشود.

در سایر تکنیکها، میتوان مراجع را ترغیب کرد تا مسئلهاش را به شکل یک داستان بیان کند و به دنبال معانی، مفاهیم، استعارهها و زوایای پنهان قصههاش بگردد. در قصه‌درمانی، مراجع میتواند خود معنای زندگیاش را شکل دهد و خود را محدود به پذیرش معانی تعریف شده از جانب دیگران نبیند.

درباره‌ی علت تاثیر چشمگیر قصه‌درمانی بر کودکان، میتوان به بازیهای کودکان اشاره کرد. در بازیها، همه‌ی ما این فرصت را داریم که نقشهای متفاوت را ایفا کنیم، در قالب شخصیت‌های گوناگون تصمیماتی سازنده بگیریم و همزادپنداری کنیم

قصه‌درمانی فرصتی است برای پرداختن به نمایشها و بازیهای ذهنی اما اینبار در نقش تماشاچی نمایش. کودک مسائلش را عینیت میبخشد، قصهها و روایات آنها را بازگو میکند و همانند یک تحلیلگر به بررسی مشکلش از زوایای جدید میپردازد.

یکی از مراجعین دکتر وایت کودک ۷ سالهای بود که از ترسهای بیشماری رنج میبرد. پروسهی درمان ریچارد ۷ ساله با نقاشی کردن ترسها و نامگذاری آنها شروع شد. ریچارد برای هر یک از ترسهای شخصیتی طراحی کرد با در نظر گرفتن ریزترین ویژگیهای شخصیتی؛ گاهی به آنها حق میداد اگر کار اشتباهی میکردند و یا خودشان احساسات ناراحتکنندهای را تجربه میکردند. ترسهایش را در یک جعبه ریخت و به آنها گفت در مواقعی که به مدرسه میرود باید در آن جعبه بمانند ولی وقتی که برگردد میتوانند بیرون بیایند و آزاد باشند. ذهنیت ریچارد یک زندگی مسالمتآمیز در کنار ترسهایش بود. به نحوی که نه آنها در عملکردهای روزمره ریچارد اختلالی ایجاد کنند و نه ریچارد با آنها بد برخورد کند. بعد از درمان، ریچارد در مدرسه راجع به ترسهایش و زندگی‌شان صحبت کرد و دوستانش را به اجرای این روش ترغیب میکرد.

این شیوه‌ی درمان امروزه با استقبال بیشتری رو به روست. خواندن تجربه‌های درمانی میتواند نگرش بهتری نسبت به انواع مشکلات مطرح شده در این جلسات ایجاد کند.

### منابع:

- About Narrative Therapy. (n.d.). *Narrative Therapy Centre of Toronto*. Retrieved from <http://www.narrativetherapycentre.com/narrative.html>
- Epston, D. (1994). Extending the conversation. *Family Therapy Networker*, 18(6), 31-37, 62-63.
- Epston, D. & White, M. (1992). *Experience, contradiction, narrative, and imagination: Selected papers of David Epston & Michael White, 1989-1991*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Etchison, M & M.kleist, D. (2000). *Review of narrative therapy: research and utility*. THE FAMILY JOURNAL: COUNSELING AND THERAPY FOR COUPLES AND FAMILIES, No. 1
- White, M. (1993). Commentary: The histories of the present. In S, Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic Conversations* (pp. 121-135). New York: Norton.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews and essays*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006). *Narrative therapy with children and their families*, Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.



# ADHD

## اختلال بیش فعالی - کمبود توجه



نویسنده: فرزانه فلکیان

۳. به نظر میرسد که اغلب به حرفهایی که به او میگویند، گوش نمیدهد (به نظر میرسد حواسش جای دیگر است).
۴. اغلب دستورالعملها را دنبال نمیکند و نمیتواند کارهای مدرسه، کارهای خانه یا وظایف خود را در محل کار به پایان برساند (کارها را شروع میکند ولی به سرعت تمرکزش را از دست میدهد و نیمهکاره رها میکند).
۵. اغلب در سازماندهی وظایف و فعالیتهای مشکل دارد.
۶. معمولاً از انجام کارهایی (مانند کار در مدرسه یا مشق شب) که به تلاش ذهنی مداوم نیاز دارند، اجتناب میکند یا آنها را اصلاً دوست ندارد.
۷. غالباً لوازم ضروری برای کارها یا فعالیتهای گم میکند (تکالیف مدرسه، مداد، کتاب، ابزار، یا اسباب بازی).
۸. با محرکهای خارجی به راحتی حواسش پرت میشود.
۹. در کارهای روزمره اغلب فراموشکار است.

### بیشفعالی / تکانشگری

فرد باید حداقل شامل ۶ مورد از علائم بیشفعالی / تکانشگری زیر باشد که حداقل برای ۶ ماه ادامه داشته باشد تا حدی که ناهنجار محسوب بشود و با سطح رشدی ناسازگار باشد:

۱. با دست یا پا تکان خوردن یا ضربه زدن و همینطور وول خوردن در صندلی.
۲. ترک کردن صندلی در کلاس یا در شرایط دیگری که از او انتظار میرود که سر جایش بماند.
۳. اغلب در مکانهایی که مناسبی ندارد میدود یا از در و دیوار بالا میرود.
۴. اغلب نمیتواند بیسرودا به بازی یا سایر فعالیتهای تفریحی بپردازد.
۵. اغلب در حال حرکت است و به نظر میرسد موتوری او را به حرکت وا میدارد (نمیتواند یک جا ثابت بماند و اگر مدت طولانی جایی بماند احساس ناراحتی میکند؛ مثلاً در رستوران یا کلاس درس).
۶. اغلب زیاد حرف میزند.
۷. قبل از اینکه سوال تمام بشود، به صورت ناگهانی و بدون فکر کردن شروع به جواب دادن میکند.
۸. اغلب قادر به انتظار کشیدن برای نوبت نیست.
۹. قطع کردن کار بقیه یا دخالت کردن در کار دیگران (برای نوجوانان و بزرگسالان، ممکن است در کارهای دیگران دخالت بکند یا کاری که دیگران در حال انجامش هستند را از آنها بگیرد تا

حمید پسر ۸ سالهای است که بهدلیل بینظمی و بیقراری سر کلاس درس از طرف مدرسه ارجاع داده شده است. او سر کلاس روی صندلیاش نمینشیند، بهدلیل راه میروید و با سایر دانشآموزان که مشغول انجام تکالیف خود هستند صحبت میکند یا با آنها دعوا میکند. هنگام نشستن دائم وول میخورد یا با وسایلی بازی کرده و آنها را به زمین میاندازد. او با معلم خود بیادبانه رفتار میکند، به همین دلیل بارها از کلاس اخراج شده است. در زنگهای تفریح نیز بچههای دیگر را هول داده و سر صف نمیتواند راحت و آرام بایستد. تمرکزش پایین است و بیدقتی در املاء باعث پایین آمدن نمره وی شده است. اکثراً مداد، پاککن، کلاه، دستکش و... را در مدرسه جا میگذارد.

نگرانی والدین حمید دربارهی رفتارهای او نه تنها در مدرسه بلکه در خانه نیز بیشتر شده است. در خانه او نمیتواند آرام بنشیند و وعدههای غذای خانوادگی بسیار ناخوشایند شده است. والدین دو دختر بزرگتر دارند که میگویند برادرشان آزاردهنده و لوس است.

تظاهرات بالینی فوق نشانهای پرتحرکی و کمتوجهی، تا حدودی رفتارهای تکانشی و در مجموع علائم ADHD را در این کودک نشان میدهد و نشانها به قدری شدید است که منجر به اخراج از کلاس و در نهایت ارجاع به متخصص شده است.

### زمینه یابی

ویژگی اصلی اختلال بیشفعالی کمبود توجه عبارت است از الگوی مستمر از بیتوجهی و یا بیشفعالی شدیدتر و تکرارشوندهتر از آنچه که به طور عادی در کودکان در همان سطح رشدی دیده میشود. ۳ شکل اساسی ADHD وجود دارد که در کتابچه ی راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روانپزشکی آمریکا، ویرایش پنجم (DSM5) شرح داده شده و شامل این موارد است: بیتوجه، بیشفعال-تکانشگر و ترکیبی از این دو.

### معیارهای تشخیصی

معیارهای خاص تشخیصی برای اختلال کمبود توجه / بیش فعالی به شرح زیر است:

### بیتوجهی

باید حداقل ۶ مورد از علائم زیر را برای حداقل ۶ ماه داشته باشد تا حدی که ناهنجار محسوب شده و با سطح رشدی یا به عبارتی با آن گروه سنی ناسازگار باشد:

۱. اغلب قادر نیست به جزئیات توجه دقیق داشته باشد و در تکالیف تحصیلی، شغلی و یا سایر فعالیتهای خطاهایی ناشی از بی توجهی از او سرمیزند.

۲. اغلب در حفظ توجه در کارها یا فعالیتهای مشکل دارد.





خودش انجام دهد).

موارد دیگر (این موارد بسیار پراهمیت قلمداد میشود):

۱. چندین علامت بیتوجهی یا بیشفعالی-تکانشگری قبل از سن ۱۲ سالگی مشاهده شود.
۲. علائم اختلال در بیش از یک موقعیت یا محل وجود داشته باشد، مانند مدرسه، محل کار یا خانه.
۳. این اختلال، سبب تداخل یا افت کیفیت در عملکرد اجتماعی، تحصیلی یا شغلی فرد بشود.
۴. علائم منحصرأ در جریان اسکیزوفرنیا یا یک اختلال روانپزشکی دیگر روی نداده و اختلال روانی دیگری آن را بهتر توجیه نکند.

تقسیمبندی بر اساس شدت

اختلال بیشفعالی-کمبود توجه بر اساس شدت اختلالاتی که در عملکرد اجتماعی یا شغلی ایجاد میکند تقسیمبندی میشود: خفیف (اختلال جزئی)، متوسط و شدید (علائمی بیش از علائم مورد نیاز برای تشخیص را برآورده کند).

پاتوفیزیولوژی

در بخش پاتوفیزیولوژی میتوان گفت که آسیبشناسی ADHD مشخص نیست، درحالیکه تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. در این بخش تنها به گفتن این نکته اکتفا میکنم که انتقالدهندههای عصبی دوپامین و نوراپینفرین با ADHD در ارتباط هستند. مناطقی از مغز که عمدتاً تصور میشود در این اختلال درگیر هستند، فرونتال و پرهفروناتال هستند. در نهایت میتوان گفت تعامل پیچیده عوامل ژنتیک، تکاملی (نورواناتومیک و نوروشیمیایی) آسیب مغزی و روانی-اجتماعی در ایجاد این اختلال دخالت دارند.

همهگیرشناسی

در بخش اپیدمیولوژی میتوان گفت که ADHD یکی از شایعترین اختلالات روانی با شروع در دوران کودکی است، که در ۵ تا ۸ درصد کودکان و نوجوانان در سطح جهان وجود دارد. شیوع این اختلال در جمعیت بزرگسال ۲.۵ تا ۴ درصد است. در ایران مطالعاتی در شیراز روی کودکان دبستانی، شیوع ۵.۸ درصد را نشان داده است. نسبت ابتلای پسران به دختران در نمونههای همهگیرشناسی تا بالینی از ۲ تا ۹ برابر متغیر است.

درمان

درمان دارویی، خط اول درمان در اختلال کمتوجهی بیشفعالی محسوب میشود. داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی انتخاب اول هستند که از بیشترین اثربخشی و عوارض جانبی کم برخوردارند. این داروها به شکل فرآوردههای کوتاه اثر و طولانی اثر موجودند، که شامل متیلفنیدیت (ریتالین) دکستروآمفتامین (دکسدرین) و ترکیبات نمک آمفتامین هستند.

مداخلات روانی-اجتماعی

دارو به تنهایی برای برآورده کردن نیازهای کودکان مبتلا به اختلال کمتوجهی / بیشفعالی کافی نیست. گروههای مهارتهای اجتماعی، آموزش والدین و مداخلات رفتاری در مدرسه و خانه در مدیریت علائم کودکان مبتلا موثر است. ارزیابی و درمان اختلالات یادگیری یا اختلالات روانی همراه نیز اهمیت دارند.

#### منبع:

سرپرست نویسندگان قلعه بندی میرفرهاد، ۱۳۹۶، درسنامه روانپزشکی بالینی و علوم رفتاری، نشر کتاب ارجمند  
Stephen Soreff, 2019, Attention Deficit  
Hyperactivity Disorder (ADHD),

<https://emedicine.medscape.com/article/289350-overview>



# فصل تازه

## مهاجرت و سلامت روان



نویسنده: یاسمن بنی نوع

مهاجرت، کلمه‌های آشنا برای اکثر ما. فعلی که یا آن را در ذهن داریم و به آن فکر کرده‌ایم، یا تجربه‌اش کرده‌ایم و یا دوستان و نزدیکانمان آن را به فعلیت رسانده‌اند. مهاجرت کلمه‌ای توأم با شادی و ناراحتی است. شادی برای رسیدن و به دست آوردن آنها و ناراحتی برای از دست دادن آنها و دور شدن آنها. اما تا به حال به این فکر کرده‌اید چه میشود که آدمی به فکر جمع کردن زندگی اش در یک چمدان و رفتن میافتد؟ و پس از آن چه پیامدها و تجربه‌هایی را پشت سر میگذارد؟ در این مقاله همراه من باشید تا بیشتر به این موضوع بپردازیم.

مهاجرت پدیده‌های اجتماعی و رو به فزونی است که به درازای عمر بشر قدمت دارد. در گذشته، مهاجرت تنها حرکت از یک مکان به مکان دیگر برای رسیدن به شرایط آب و هوایی بهتر یا یافتن زمین حاصلخیزتر بود اما امروزه با ایجاد مرزهای سیاسی بین کشورها مفهوم مهاجرت به حرکت از یک مرز سیاسی به مرز سیاسی دیگر با هدف ارتقای سطح زندگی تغییر یافته است. توجه داشته باشید مهاجرت تنها نقل و انتقال مکانی نیست بلکه نوعی نقل مکان اجتماعی و روانشناختی است.

فرایند مهاجرت تنها شامل یک مرحله نیست بلکه مجموعه‌ای از مراحل و رویدادها مسیر مهاجرت را میسازند. به‌طور کلی میتوان سه مرحله برای توصیف این مسیر در نظر گرفت. اول مرحله‌ی قبل مهاجرت است که شامل تصمیمگیری و آماده‌سازی برای حرکت است. دوم مرحله‌ی مهاجرت است؛ شامل جابه‌جایی فیزیکی فرد و خانواده و در نهایت مرحله‌ی پس از مهاجرت که اسکان فرد در اجتماع و کشور جدید را در بر میگیرد. فرد از اولین قدمی که بر میدارد و در هر مرحله با چالشها و استرسهای متفاوتی مواجه میشود که میتوانند بر سلامت روان و واکنشهای او تاثیر بگذارند.

### قبل از مهاجرت

در این مرحله عوامل تاثیرگذار متفاوتی وجود دارند از جمله سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی، ساختار شخصیت، انگیزه مهاجرت و توانایی مقابله با استرس که هم میتوانند محافظتکننده باشند و فرد را در برابر استرس و فشار حفظ کنند و هم میتوانند شخص را در معرض آسیبهای بیشتری قرار دهند.

به عنوان مثال هرکس انگیزه‌های برای رفتن دارد، گاهی انگیزه‌به‌خاطر وجود فشار در مبدا است مثل وجود جنگ، فقر، مسائل سیاسی و نابرابری اجتماعی و گاهی ناشی از وجود عوامل جذبکننده در مقصد است مثل فرصتهای شغلی بیشتر، امکانات آموزشی بهتر، امنیت و....

ماهیت کشش یا فشار مهاجرت (اجباری یا اختیاری بودن آن) میتواند تاثیر به‌سزایی در واکنش و تجربیات فرد داشته باشد. به‌عنوان مثال مهاجرت اجباری اغلب شامل پناهندگان میشود. آنها در اکثر مواقع باید با عجله، بی‌سروصدا و حتی بدون خداحافظی از عزیزانشان بروند. چنین مهاجرانی در مسیر مهاجرت ممکن است تجربیات سخت و متفاوتی از جمله مسیر ناامن، مقابله با مخاطرات طبیعی و بلا تکلیفی زیاد را پشت سر





بگذارند که مهاجران دیگر حتی فکرش را نمیکند. همین عوامل میتواند باعث استرس و اضطراب در این افراد شود و آنها را در معرض آسیبهای روانی جدیتر از جمله افسردگی قرار دهد.

## مهاجرت و بعد از مهاجرت

در مرحله بعد فرد وارد کشور جدید میشود. در ابتدای ورود معمولاً به خاطر تازه و جذاب بودن فضا، مسائل و مشکلات و تفاوتی به چشم نمیآیند. تجارب هیجانی، آسودگی و سپاسگزاری از احساسات رایج این مرحله است. فرد تازه وارد اغلب امید و

انتظارات بالایی دارد و به شدت معتقد است

کارها را به راحتی ترتیب میدهد. گاهی حتی این

امید و انتظارات غیرواقعی میشوند؛ او فکر میکند هیچ مشکلی در کشور جدید وجود ندارد و این شاید به این خاطر باشد که میخواهد محیط تازه مهر تاییدی بر درست بودن انتخابش برای مهاجرت بزند.

اندکی که گذشت کمکم تعارض بین امیدها و واقعیتها خودی نشان میدهد و نگرش به کشور جدید رنگ واقعبینانهتری به خود میگیرد. گویی مسائل و مشکلات تازه به چشم میآیند. کشور زادگاه از هر نظر عالی به نظر میرسد و کشور جدید بد.

در اینجاست که مهاجر معمولاً احساس بدی پیدا میکند و ممکن است دچار مشکلاتی در سلامت روان شود. احساساتی مثل ناامیدی و تنهایی احساسات رایج این مرحلهاند. فرد تازه میفهمد نزدیکانش از او دور هستند، زبان کشور مقصد متفاوت با زبان مادری است، کار به آن سادگی که گمان میکرد پیدا نمیشود و فرهنگ نیز کاملاً متفاوت است. پس این ابهام در مورد آینده، زبان جدید، نیاز به فرهنگپذیری و ایجاد روابط جدید ممکن است باعث استرس و فشار زیاد در فرد و در نهایت بروز واکنشهای هیجانی شدید از جمله ترس و وحشت شود.

احساسات و واکنشهای رایج عبارتاند از: خستگی، ناامیدی، عصبانیت، تلخی، پرخاشگری، مشکل در توجه و تمرکز، سردرد و سایر علائم جسمانی. اگر به این احساسات و واکنشها پرداخته نشود میتواند باعث مسائل عمیقتر از جمله اختلالات اضطرابی و افسردگی شود.

بسیاری از افراد با گذر زمان و عادت کردن به شرایط جدید بار دیگر نگرش مثبتی به آینده به دست میآورند، به توانایی خود برای مقابله با مسائل و مشکلات ایمان میآورند و شجاعت لازم برای ساختن زندگی جدید و شروع فصلی تازه را کسب میکنند اما در مقابل هستند کسانی که پشیمان میشوند و چالشهای بیشتر را تاب نمیآورند، پس ترجیح میدهند برگردند.



تا اینجا بهطور خلاصه از مسیر مهاجرت و مسائلی که ممکن است گریبان ما را بگیرد گفتیم، اما برای عبور از این چالشها و هموار کردن مسیر چه میشود کرد؟

در قدم اول باید بدانید صرف نظر از چرایی رفتن، مهاجرت مسیری پر چالش و طولانی است که در دل خود نیازمند تغییر و سازگاری است و این تغییر و سازگاری میتواند باعث استرس، ناامیدی و احساس غربت و تنهایی شود اما نکتهی مهم این است که حالتها و واکنشها کاملاً طبیعی و گذرا هستند. پس انتظار آنها را داشته باشد.

نکتهی دیگر اینکه افراد ممکن است در هر مرحلهی مهاجرت گیر کنند. اگر شما برای مدت طولانی احساس بدی داشتید و نمیتوانستید از آن گذر کنید کمک بخواهید. بدانید کمک گرفتن از شخص حرفهای هرگز شرمآور نیست.

در نهایت روشهای تایید شدهای را که به شما در تطبیق با کشور جدید کمک خواهد کرد در زیر مشاهده میکنید:  
- انتظارات واقعبینانه نسبت به کشور جدید و مردمش داشته باشد.

- غم برای گذشته است پس منتظر آینده باشید و روی آن تمرکز کنید.

- سعی کنید فرهنگ جدید را بیاموزید و با نقشهای جدید خود کنار بیایید. هیچکس دست خالی به کشور دیگر نمی رود. شما تاریخچهی شخصی، تجربیات، دانش و مهارتهای خود را به همراه دارید. اینها نقاط قوتیاند که از شما پشتیبانی خواهند کرد.

- زبان جدید را یاد بگیرید و دنبال کار باشید. با یادگیری زبان جدید میتوانید با مردم ارتباط بگیرید که همین راه سازگاری را راحتتر می کند.

- برای خود اهداف مناسب تعیین و با قدمهای کوچک به سمت آن حرکت کنید.

- یک روتین ثابت روزانه برای خود ایجاد کنید: هرروز صبح بلند شوید و کاری انجام دهید. داشتن روتین و کارهای روزمره باعث احساس امنیت و زنده بودن در شما میشود.

- شروع به شناختن کشور جدید کنید. از مکانهای نزدیک شروع کنید و بعداً آن را به سفر به مکانهای دورتر گسترش دهید.





در انتها بار دیگر به یاد خود بیاورید که شما هنگام رفتن باید چیزهایی را از دست بدهید و رها کنید تا چیزهای دیگری را به دست آورید، این به خاطر ماهیت دادوستدی زندگی است. چیزی که مهم است این است که شما با آگاهی پیدا کردن و ایجاد آمادگی ذهنی و جسمی در خود میتوانید پستیها و بلندیهای این مسیر سخت اما ارزشمند را پشت سر بگذارید.

### منابع:

[www.Psychiatryonline.org](http://www.Psychiatryonline.org)

[www.Mieli.fi](http://www.Mieli.fi)

[www.Nbc.nlm.nih.gov](http://www.Nbc.nlm.nih.gov)

Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica scandinavica*, 109(4), 243-258.



نویسنده: دینیز پایداری

## ۱۶ راه مقابله با شکست عاطفی

# آکرو

آکرو واژه‌های ژاپنی است به معنی «سوراخ کردن، بازکردن، پایان دادن، سوراخ ایجاد کردن، شروع کردن، منقضی شدن، باز کردن یک بسته و تغییر و تحول». وقتی کسی شما را ترک میکند آکرو به فضای خالی‌ای که ایجاد میشود اشاره دارد فضایی که آغازی نو میتواند در آن رخ دهد. واژه‌های که میتواند به ذهن القا کند که شروع کردن و پایان دادن یکی هستند بخشی از یک چرخه بازسازی و التیام پایناناپذیر.

«وقتی طوفان تمام شد یادت نیاید چگونه از آن گذشتی، چطور جان به در بردی. حتی در حقیقت مطمئن نیستی طوفان واقعا تمام شده باشد. اما یک چیز مسلم است: وقتی از طوفان بیرون آمدی، دیگر آنی نیستی که قدم به درون طوفان گذاشت معنی طوفان همین است.»

همانطور که موراکامی میگوید کسانی که شکست عاطفی را تجربه میکنند طوفانزدههایی هستند که متفاوت از قبل فکر و زندگی میکنند اما درونشان، جایی هست که ترجیح میدهند هیچگاه تفاوت را به این شکل در زندگی تجربه نمیکردند.

درد شکست عاطفی آنقدر بزرگ است که شاید در نگاه اول به تجربیاتی که برای شکستخوردگان به ارمغان می‌آورد به هیچ روی نیارزد. شکست عاطفی مثل تجربه مرگ است اما نه فقط مرگ یک عزیز، مرگی بزرگتر و دردناکتر. مرگی است که قبل از هرکسی بخش بزرگی از وجود خودت را در آن از دست میدهی و همزمان به سوگ رابطهای مینشینی که بخش دیگری از وجودت بوده است و نیز مرگ احساسات عزیزی را تجربه میکنی که بزرگترین بخش عواطف و عشقت را به آنها بخشیده بودی. شکست عاطفی تجربه هم زمان مرگ چند چیز است که به ظاهر زنده هستند اما با جراحی که از درون به قلب وارد میکنند روزی چند بار جلوی چشمانت میمیرد.

با اینکه کسی که در بطن ماجرای شکست عاطفی است این تجربه را منحصر به فرد میدانند و ممکن است عمیقاً حس کند احساسی که او دارد با دیگران قابل قیاس نیست اما این واقعه دردناک به شکل الگوی تکرار شونده است که آدمهای مختلف در سراسر دنیا آن را تجربه میکنند. درست است که راه‌هایی از این اتفاق برای

همه ی این افراد

یکسان نیست و به هیچ عنوان نمیتوان

نسخه ی واحد برای همه پیچید اما میتوان قدم های مثبت و

بزرگی برای التیام این درد برداشت.

هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از شکست عاطفی وجود ندارد

(مگر این که یک روبات بیاحساس باشید)، اما راهی برای عبور از آن

وجود دارد؛ حتی اگر در حال حاضر، واقعاً باور داشته باشید که

دیگر هرگز خوشبخت نخواهید شد.

در این مقاله با ۱۶ راه مقابله با شکست عاطفی آشنا میشوید که در

کنار هم میتوانند به شما کمک کنند تا روح خود را التیام بخشید:

۱. به خودتان اجازه دهید احساسات خود را تجربه کنید.

وقتی کسی از شما جدا شود، شما سیل عاطفی را احساس خواهید

کرد. این یک ضربه و برای سیستم شما یک شوک است؛ مانند هر

نوع شوک عاطفی. با خود واقعاً ملایم باشید و به خود اجازه دهید

احساساتتان را احساس کنید. احساسات شما وجود دارند تا در

صورت آزاد شدن به شما کمک کنند تا تجربه‌های دشوار را پشتسر

بگذارید. در روزهای بعد از جدایی، به خود اجازه دهید گریه کنید و

تصدیق کنید که جدایی مانند هر نوع آسیب دیگری است.

با از دست دادن، پنج مرحله‌ی سوگ به وجود می‌آید: انکار،

عصبانیت، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. آنها را به روش خود و در

زمان خودتان پشت سر بگذارید.

۲. اما به احساسات خود تبدیل نشوید.

اگرچه بیان احساسات مهم است، اما مهم است که در کوتاهمدت

تبدیل شدن به آنها را متوقف کنید. بنابراین اگر احساس ناراحتی

میکنید، بگذارید مدت زمان مشخصی مثلاً یک ساعت در آن غرق

شوید. گریه، جیغ، داد، هر کاری را که باید انجام دهید انجام دهید

تا احساسات شما آزادانه جریان یابد. اما وقتی این ۶۰ دقیقه تمام

شد، بایستید و به سراغ چیز دیگری بروید.

۳. ارتباط با شریک سابق خود را قطع کنید.

شما در واقع پس از جدایی علائم مشابه ترک اعتیاد را تجربه

میکنید، زیرا هورمون‌هایی که به واسطه حضور شریک عاطفی در



شما ترشح شده و احساس خوبی ایجاد کرده ناگهان از بین رفته‌اند و وقتی او دیگر نباشد، هوس حس دوباره‌ی آن هورمونهای خوب در شما را ایجاد می‌شود. اگر تسلیم این احساس شوید و دوباره شریک سابق خود را ببینید، تلاش خواهید کرد تا جلو بروید و خود را ماهها و شاید حتی سالها بعد درگیر کنید.

قطع همه تماس‌ها در آغاز کار سالمی است. به شما امکان می‌دهد دل‌بستگی خود را به شریک عاطفی قبلی خود بشکنید. هیچ قانون سخت و قطع‌یای در مورد تماس با شریک سابق وجود ندارد، ارتباط مختصر و گاه‌به‌گاه - مانند «هی، آیا میتونیم چند دقیقه صحبت کنیم؟ من با این مشکل روبرو هستم» - ممکن است اشکالی نداشته باشد. فقط محتاط باشید که این «اعلام حضورهای بیگانه» به یک عادت تبدیل نشود. هر وقت با آنها صحبت میکنید، رابطه انرژی دیگری بین شما باز میشود و هدف شما این است که این روابط پرانرژی را قطع کنید، نه اینکه آنها را مدام ایجاد کنید.

۴. یک سیستم پشتیبانی پیدا کنید. با دو یا سه نفری که واقعاً برایتان مهم است تماس بگیرید به آنها بگویید که چه چیزی را تجربه میکنید. بسیاری از مردم شما را دوست دارند و میخواهند از شما حمایت کنند، اما اغلب نمیدانند که چگونه، زیرا شما به آنها نمی‌گویید. درد و دل کردن برای دیگران ممکن است منجر به کاتالیزگر شود. اکثر افراد زمانی در انتهای جدایی قرار داشته‌اند و اظهار تاسف کردن، به اشتراک گذاشتن تجربیات و مشاوره گرفتن به شما

یادآوری میکند که تنها نیستید و این واند بسیار سودمند باشد. ۵. ورزش کنید. عرق کردن ممکن است آخرین کاری باشد که میخواهید هنگام غرق شدن انجام دهید، اما اعتماد کنید: این میتواند کمک کند. اندورفین تولید شده در حین ورزش به علائم ترک بعد از فروپاشی کمک میکند و همچنین به شما در ایجاد اعتمادبهنفس کمک میکند. ۶. به یاد داشته باشید چه اشتباهاتی انجام داده است.

یک پاسخ متداول پس از فروپاشی، ایده‌آل کردن شخص مقابل است. گرچه شما نمیخواهید انکار کنید که قسمتهای خوبی در رابطه‌ی شما وجود دارد، اما همچنین نمیخواهید آنها را ثابت کنید. برای یافتن راه میانه، لیستی از تمام جنبه‌های منفی شریک زندگی / رابطه‌ی سابق خود در رابطه را بنویسید و به آن نگاه کنید. این تمرین ذهنی کمک میکند تا بین تمام وسواس فکری که احتمالاً در مورد آنچه در مورد همسر سابق خود از دست داده‌اید و اینکه چرا آنها بسیار عالی بودند - حتی اگر نبودند - تجربه کنید، تعادل برقرار شود.

۷. مراقب خود باشید. مراقبت از خود در میان دل شکستن امری کلیدی است. در طول روز با خود مشورت کنید و بپرسید: به چه چیزی نیاز دارم؟ شاید این یک سالاد سالم باشد، شاید یک حمام گرم باشد، شاید یک تماس تلفنی با یک دوست باشد.

۸- در مورد روند بهبودی خود قضاوت نکنید. «زمان بهبودی را با زمان رابطه خود یکی نکنید.» حتی روابط کوتاهمدت نیز ممکن است باعث شکست عاطفی شدید شود. بسیاری از اوقات مردم می‌گویند: خوب، من فقط شش ماه با او بودم. چرا انقدر ویران شده‌ام؟ زیرا شما در عرض شش ماه به او عشق ورزیدید و فوق‌العاده دل‌بستگی پیدا کردید و مدتی هر روز و شب را با هم سپری کردید. شش ماه شما مانند دو سال کس دیگری است. بنابراین هرچه احساس میکنید را ارج نهدید. در حقیقت، اینکه التیام یافتن پس از جدایی چقدر طول میکشد، به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله روایتی که برای خود می‌گویید.

۹. جدایی را درونی نکنید. پس از یک جدایی دشوار، از فکر کردن بپرهیزید «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم»، «ایرادی در من وجود دارد». در عوض مشکل را در رابطه‌ی دو طرفه در نظر بگیرید، زیرا رابطه دو سر دارد و تنها شما عامل ایجاد مسائل نبوده‌اید. ۱۰. رفتارهای ناسالم را شناسایی و از

بین ببرید. سعی کنید انگیزه‌های خود را درک کنید، مانند ارسال پیام کوتاه به شریک عاطفی سابق خود، بررسی هر



ساعت اینستاگرام وی یا تکرار جزئیات لعنتی آخر هفته‌ی گذشتتان با هم. این اصرارها بخشی از روند طبیعی ترک است که پس از شکستگی قلب اتفاق می‌افتد، اما اجازه ندهید که بیش از حد در رفتارهای وسواسی به سر ببرید (مانند تجزیه و تحلیل همهی جنبه‌های روابطتان تا ساعت ۴ صبح). اگر میبینید که وقت قابل توجهی را در این چارچوب ذهنی میگذرانید، عاقلانه است که برای پشتیبانی از یک مربی یا درمانگر استفاده کنید.

۱۱. روالهای جدید ایجاد کنید.

بپذیرید جدایی احتمالاً باعث خلأ در زندگی شما خواهد شد. مثلاً اگر شما و همسران همیشه هر جمعه به سینما میرفتید. اکنون شبهای جمعه شما کاملاً خالی است، اما بهجای اینکه در آن غرق شوید، با دوستان خود بهطور فعالانه تماس بگیرید و برنامه‌ریزی کنید.

۱۲. منافع قدیمی و جدید را کاوش کنید.

بهطور مثال شما واقعاً از فضای باز لذت میبرید، اما همسر سابق شما این کار را اینطور نبوده است، بنابراین زمانی که با هم بودید، عادت پیاده‌روی آخر هفته خود را ترک کرده‌اید. اکنون که مجرد هستید، به خود اجازه دهید با آن علاقه دوباره ارتباط برقرار کنید و همچنین به سرگرمیهای جدید بپردازید. جهان در لحظه عمل ما را ملاقات میکند و اگر ما در تلاش برای بهبودی هستیم، باید اقدامات لازم را برای بهبودی انجام دهیم». برای پیش رفتن زندگی قدمهای عمده‌ی مانند ثبت‌نام در یک سالن ورزشی جدید، ثبت نام در کلاس سفالگری یا رزرو سفر با دوستان خود بردارید.

۱۳. بپذیرید که پایان چیزی است که ممکن است لازم باشد خودتان پیدایش کنید.

بعضی اوقات قصد ندارید پایان مورد نیاز خود را از شریک سابق خود دریافت کنید و مجبورید خودتان آن را پیدا کنید. اگر شریک سابق شما نتوانست دلیل جدایی را توضیح دهد، روایت سالم خود را بسازید. اگر این پایان یافتن کافی نیست، صحبت با یک درمانگر را در نظر بگیرید. همچنین، اگر جدایی باعث ایجاد افکار و احساساتی در مورد دیگر خسارات در زندگی شما میشود و برای پردازش همه‌ی آنها مشکل دارید، از منابع بیرونی کمک بگیرید.

۱۴. اگر تصمیم به ایجاد رابطه جدید دارید، این کار را با احتیاط انجام دهید.

شما نمیخواهید قبل از اینکه زمان آن فرا برسد فقط خود را تحت فشار قرار دهید تا احساساتتان را تجربه نکنید؛ زیرا به احتمال زیاد، آنها دوباره برای گزیدن شما باز خواهند گشت. در عین حال، ورود مجدد و بیاحتیاط به صحنه‌ی دوستیایی میتواند به اعتماد به نفس آسیب بیشتری بزند. فقط با خود - و افرادی که قرار می‌گذارید - در مورد موقعیتی که از نظر احساسی در آن قرار دارید صادق باشید. اگر شما به طور کامل از شریک سابق خود گذشته‌اید و به دنبال یک سرگرمی نیستید، این را بگویید.

۱۵. اعتماد کنید که درد برای همیشه دوام نخواهد داشت.

هرچند درد زیادی را تجربه میکنید، سعی کنید باور کنید که این نیز خواهد گذشت و ایمان داشته باشید که در یک روز خاصی میتوانید با شخص ویژه‌ی خود که واقعاً برای شما مناسب است ملاقات کنید. هنگامی که قلب شما غمگین است، تصور اینکه احساس دیگری داشته باشید یا حتی پذیرش اینکه در آینده احساس دیگری خواهید داشت، دشوار خواهد بود.

۱۶. در انتهای راه، به نکات مثبت بیندیشید.

در دراز مدت، جدایی نباید کل رابطه را لکه‌دار کند. «با فروکش کردن درد، چیزهای خوبی را که به‌دست آورده‌اید در نظر بیاورید، هیجان فرصتهای جدید را بپذیرید و به خود یادآوری کنید که چقدر عالی هستید.»

پایان احتمالی یک رابطه را به آغاز یک زندگی و عشق جدید تبدیل کنید.

#### منابع

حیدری، مزده (۱۳۹۸). ترمیم شکست عاطفی. تهران: نشر مانیان.

اندرسون، سوزان (۲۰۰۰). رهایی از غم جدایی. ترجمه مرتضی

نظری (۱۳۹۹). تهران: نشر بنیاد فرهنگ زندگی





نویسنده: نیکو شیخی

# گوشخراش مانند سکوت بره‌ها

شاید بتوان گفت رسالت پرداختن به جنایات هولناک و قتل‌های سریالی سالیان متوالیست که توسط فیلم‌نامه‌نویسان و کارگردانانی مشهور چون «دیوید لینچ» به خوبی ادا شده است. داستان قاتلان بیرحمی که زندگیشان را نابود کرده‌اند و همراهی با کارآگاهانی که در جستجوی سرنخها بوده‌اند برای هیچکدام غریبه نیست.

آیا همین آشنایی معمول و دیرینه کافیست؟ سکوت بره‌ها از معدود آثار است که با فریادی شنیدنی در جواب این سوال «نه» میگوید. اینبار از فضای مه‌آلود و ترسناک جنایت فراتر میرویم و پیش از آنکه «مجرم» را بشناسیم از «تزدیک» پازل‌های روانشناختی یک «انسان» را کنار هم میچینیم.

«کلاریس استارلینگ» دانشجوی نخبه‌ی ادارهی آگاهی آمریکا در واشنگتن است. او ماموریت مییابد تا در رابطه با رفتارشناسی قاتلی عجیب و غیرمتعارف معروف به «بوفالو بیل» تحقیق کند. کلاریس در حین تحقیقات خود به دکتر روانشناسی به نام «هانیبال لکتر» برمیخورد که به علت جنایتهای وحشیانه‌ی که مرتکب شده است (از جمله آدم‌خواری) مدت ۸ سال است که در زندانی محبوس است. کلاریس در ملاقاتهای متعددی که با دکتر لکتر به عمل می‌آورد هویت قاتل فعلی که به نوعی از شاگردان و تاثیرپذیرفتگان دکتر لکتر است را به کمک او شناسایی میکند. کلاریس در جریان پژوهشهای خود متوجه میشود که این قاتل نسبت به قربانیان خود، همان افعالی را اعمال میکند که دکتر لکتر نسبت به قربانیان خود انجام میداد. در این ارتباط چیزی که بیش از همه به‌تأور و غریب مینماید این است که بوفالو بیل، تبهکار آزاد فعلی، در گلوئی قربانیان خود پروانه‌های سیاه رنگ را تعبیه میکند. سپس آنها را میکشد و از پوستشان (که همگی زن هستند) برای خود لباس میدوزد. در این فیلم با روایتی همراه می‌شویم به قلم «توماس هریس» که در سال ۱۹۸۸ آن را نگاشت و «جاناتان دمی» در سال ۱۹۹۱ شاهکاری از آن در ژانرهای: تریلر روانشناختی، ترسناک گوتیک و درام پلیسی خلق کرد. سکوت بره‌ها با ویژگیهای منحصر به فرد خود، اثری خلاق و بسیار پیشروست. مجموعه‌های از بازیگران توانمند، کارگردانی حرفه‌ای، رعایت استانداردهای کیفی فیلمسازی باعث درخشش هرچه بیشتر این اثر و تحسین منتقدان شد و ۵ اسکار برای آنان به همراه داشت. (بهترین بازیگر نقش اول زن و مرد، بهترین کارگردانی،

بهترین فیلمنامه و بهترین فیلم)

اما آنچه بیش از هر چیزی این اثر خوشساخت را در خور توجه و نقد قرار میدهد، شخصیت‌پردازی قدرتمند آن، در کنار رمزگشاییهای روانشناختی و آسیب‌شناسی اجتماعیست که در فیلم اتفاق میافتد.

چگونه یک انسان جنایتکار میشود؟

آیا وقت آن فرا نرسیده است که بعد از سالها الگوی ثابتی که در ژانر جنایی وجود داشته را کنار بزنیم؟

سکوت بره‌ها جسارتی تاریخی به خرج میدهد و قدم در راه شناخت چیزی میگذارد که از یک انسان، مجرم میسازد. تصویر ترسناک و نفرت آور یک قاتل زنجیرهای را با احتیاط کنار میزند و انسانی را به ما می‌شناساند که با تمام ناکامیها، در ماندگیاها و طرد شدنهایش پشت این تصویر هولناک زندگی میکند.

اگرچه در ظاهر با روایتی از رمزگشایی قتل‌های سریالی مواجه می‌شویم اما در حقیقت با شخصیت‌پردازی سه جانبه و در هم تنیده‌ی روبرو هستیم که در ابعاد روانشناختی جزئیات بینظیری ارائه میدهد؛ شخصیت‌هایی که هر کدام تشویشها و به هم ریختگیهای روانی خود را دارند، بسته به جایگاه اجتماعی و رویکردشان به زندگی نمود و رفتار متفاوتی پیدا میکنند. اما آشفتگیهای روانی این سه شخصیت در یک نگاه کلی به تشابه میرسد: «نوعی پس رانده شدن و برآورده نشدن میل و خواست درونی هر کدام از آنها» که به گونهای در این بستر جنایی به هم گره می‌خورد. با نگاهی دقیقتر ابعاد روانی این سه پرسوناژ را بررسی میکنیم:

## کلاریس استارلینگ

یک بازپرس ساده و تازه‌کار که بررسی زوایای این جنایت به او پیشنهاد میشود. ابعاد خصوصی زندگی کلاریس به خوبی معرفی میشود تا ریشه‌ی تنشها و آشفتگیهای او را دریابیم. پیوستن کلاریس به پلیس اف.بی.آی ریشه در کودکی او دارد. پدر او یک پلیس وظیفه‌شناس بوده که در پیکار با دزدان جان خود را از دست میدهد.

استارلینگ با پیوستن به پلیس میخواهد راه پدرش را دنبال کند و انتقامش را از بزهکاران بگیرد. اکنون خواب برهه‌هایی را میبیند که از ترس کشته شدن ناله میکنند. همانگونه که دکتر هانیبال لکتر در فیلم به او میگوید، کلاریس در تلاش است این پرونده را حل کند تا قربانی جدید قاتل آزاد شود؛ چون گمان میکند با رها کردن یک انسان از مرگ، کابوس جیغ برهه‌ها پایان خواهد یافت. این کابوسهای شبانه از ناهشیار یا همان ضمیر ناخودآگاه کلاریس سرچشمه میگیرد. پس او در تلاش است با آزاد کردن قربانی جدید به این کابوسها پایان دهد.

## دکتر هانیبال لکتر

نام هانیبال از سرکرده‌ی قومی وحشی اقتباس شده است که تمدن و فرهنگ اروپا را تا مرز نابودی مطلق کشانده بود. پیچیده‌ترین شخصیت این فیلم، شخصیت دکتر هانیبال لکتر است. هانیبال انسانی هوشمند و روانشناسی توانمند است. میتوانیم بگوییم دیدارهای استارلینگ و دکتر لکتر مانند کلاس درس روانشناسی است. دکتر لکتر در تلاش است به استارلینگ نشان دهد چه چیزی زمینه را برای قاتل زنجیره‌ای شدن بوفالو بیل فراهم کرده است. او در گفتگو با استارلینگ به آسیبشناسی روانی بوفالو بیل میپردازد. هانیبال تصویر تازه‌ای از یک خونآشام و آدمخوار میسازد، او با دیگر خونآشامهای مرسوم سینما تفاوت‌های فراوان دارد.

ناخنهاى بلند دارد و نه دندانهای تیز. یک دکتر روانشناس است. نقاشی میکشد و موسیقی گوش میکند. از او خواسته‌اند تا در شناخت یک قاتل زنجیره‌ای با پلیس همکاری کند. یک میل و خواسته دارد و آن هم احترام است، احترام به‌عنوان یک عضو و یک فرد در جامعه. اما هرگاه که با او اینگونه رفتار نشود، واکنشی خونآلود خواهد داشت. با این وجود دختر بازپرس را برای صحبت و گفتگو میپذیرد. حتی شخصیت او را دوست دارد و دنیا را با او زیباتر میداند. چرا که دختر به شخصیت غیرعادی او احترام میگذارد و دکتر چیزی بیش از این نمیخواهد؛ «یک جایگاه اجتماعی خاص خود». او با برآورده شدن گوشه‌های از خواسته‌هایش، هم به تشویق‌های ذهنی دختر پایان میدهد و هم به دستگیری قاتل کمک میکند. به راستی هیچ خونآشامی در نگاه مخاطبان چنین دلپذیر نبوده است.

اما چگونه هانیبال لکتر از یک روانشناس توانمند و با شخصیت والا به یک قاتل زنجیره‌ای آدمخوار تبدیل شده است؟ این سوالیست که پاسخش در فیلمی دیگر به نام خیزش هانیبال قابل بررسیست و در این مقاله به تنهایی نمیکنجد.

## بوفالو بیل (قاتل)

قاتلی زنجیره‌ای که شیوه‌ی خاصی در جنایت دارد. قربانیان او دختران جوانی هستند که به طرز هولناکی سلاخی میشوند. پوست بدن آنها را از تن جدا میکند و تکه تکه‌های آن را به هم میدوزد.

شخصیت او با جزئیات کاملی به‌وسیله‌ی دکتر لکتر تشریح میشود. او یک مرد معمولیست که علائق، روابط و احساسات خود را هرگز به دست نیآورده و برای داشتن آنها راههای متفاوتی پیش میگیرد. بارها و بارها در بیمارستانهای گوناگون فرم درخواست تغییر جنسیت پر کرده و هربار این درخواست رد شده است. آرزوی او این بوده که بتواند یک زن باشد. با برآورده نشدن این آرزو، ناامید میشود و به کشتن زنان روی می‌آورد. او پیلهی پروانه پرورش میدهد و این پیلها را درون دهان قربانیانش میگذارد. بوفالو بیل از پوست زنان برای خودش لباس میدوزد. چرا او این کارها را میکند؟ دکتر لکتر در گفتگو با استارلینگ پاسخ این پرسش را به خوبی میدهد:

دکتر لکتر میگوید بوفالو بیل گرفتار حسرت است. او حسرت چیزی را میخورد که هر روز میبیند و این برایش آزاردهنده است. او هر روز زنها را میبیند و حسرت میخورد که چرا یک زن نیست. پس آنها را میکشد و از پوستشان برای خود لباس میدوزد تا هویتی زنانه را بر تن کند. او با کشتن زنها از آنها انتقام نمیگیرد. به دنبال هویتی است که نتوانسته به دست آورد. او میخواهد یک زن باشد. بوفالو بیل پروانه پرورش میدهد چون پروانه از یک پيله بیرون می‌آید و به زیبایی میرسد. او میان خودش و پروانه‌ها همانندی حس میکند و برای همین است که پیلهی پروانه را در دهان قربانیانش میگذارد. او به‌خاطر ناامیدی و حسرت از یک خیاط توانمند به یک شخصیت ضداجتماعی و قاتل زنجیره‌ای تبدیل شده است.

نام بوفالو بیل از یکی از معروفترین قهرمانان قرن ۱۹ غرب آمریکا اقتباس شده است. در بعضی از فیلمهای وسترن از او به عنوان قهرمان اسطوره‌های دنیای وسترن نام برده شده است. بوفالو بیل که نام واقعی او «ویلیام کودی» است در اصل فرد بیرحم و سفاکی بود که بوفالوهای بسیاری را بدون ضرورت میکشت و سپس پوست آنها را از بدن جدا میکرد. بوفالو بیل این عمل سادیسمی را در قبال بعضی از سرخپوستها نیز مرتکب شده بود.

در یک نگاه کلی و با پیوند بین کارکترها میتوان گفت:

کلاریس استارلینگ برای فرار از فشار درونی خود باید راز این جنایات را کشف کند پس ناچار است که از دکتر هانیبال خونآشام کمک بگیرد. رابطهی آنها به تدریج به یک نوع رابطه‌ی احساسی بدل میشود؛ گویی کلاریس برای رهایی از آن همه سیاهی اطرافش به دکتر لکتر پناه می‌آورد و او هم در این راه که برای او نیز ناخوشایند نیست به دختر کمک میکند. در نهایت نیروی دوگانه این رابطه برای نابودی یک پلییدی رودرروی قاتل میایستد.

در پایان این رمزگشایی جنایی کلاریس به آگاهی میرسد. او در مییابد که برهه‌های درونش به سکوت ابدی رسیده‌اند و آرام گرفته‌اند؛ چرا که اینبار پذیرفته است برهه‌ها محکوم به قربانی شدن بوده‌اند اما خودش چطور؟ او به‌جای آنکه شکار قاتل شود خودش شکارچی پلییدی میشود.

آن پروانه و چشمهای نگران کلاریس استارلینگ در پوستر فیلم معنایی تلویحی پیدا میکند. پيله‌ی گیرکرده در داخل گلوی او که سبب



مرگ افراد زیادی میشد، پروانه‌های را بیرون فرستاده است. او تنها کسی است که به آگاهی رسیده و با چشمهایی نگران و مراقب به جامعه‌ی هراس‌آورش مینگرد.

«سکوت بره‌ها»، روایتی پر تعلیق است. یکی از مهمترین ویژگیهایی که آن را از خیل درامهای کارآگاهی دیگر متمایز میکند «زن بودن قهرمان اصلی داستان» با شخصیتپردازی قدرتمندیست که هرگز به سمت کلیشه یا اغراق نمیرود.

ما شاهد یک فیلم «اسلشر» هستیم که نه تنها صحنه‌های سلاخی را نمایش نمیدهد، بلکه حتی انتظار تماشای آن را هم ایجاد نمیکند. و با این وجود، همچنان موفق میشود که تصویری دلخراش، هیجانانگیز و بینهایت اندوهناک را به نمایش بگذارد؛ از ابتدا تا انتها، تمام این احساسات را برمیانگیزد.

دنیایی که جانانان دمی می‌سازد، گوتیک، تاریک و دلهره‌آور است و قهرمان آن، هیچ شباهتی به نقش اول قصه‌های پریان ندارد؛ کلاریس مانند شاهدخت‌ها، تمایلی به یافتن شاهزاده رویاهایش ندارد اما در پی نجات دیگران است؛ او مصرانه میکوشد تا قربانی جدید بوفالو بیل را بیابد و این همان ویژگی درون اوست که دکتر لکتر را مجذوب میکند؛ به‌طور کلی، کلاریس برخلاف قهرمانان معمولی (فارغ از جنسیتشان)، بیشتر از آنکه به‌سوی «قدرت» و «قدرتمندان» کشش داشته باشد، به سمت «مظلومیت» و «آزاردیدگان» میرود.

فیلمبرداری سکانسهای ملاقات دونفره لکتر و کلاریس، تماما به‌صورت اکستریم کلوزآپ انجام شده است؛ بازیگران مستقیم به دوربین نگاه میکنند و مخاطب تمام تنش و آشفتنی کلاریس را درک میکند؛ او تقلا میکند تا ضمن صحبت کردن، اطلاعات موردنظرش را از زبان لکتر بیرون بکشد و به‌صورت همزمان، در دام او نیفتد؛ کلاریس باید فاصله‌هاش با لکتر را حفظ کند. وقتی دکتر لکتر در خلال صحبت‌هایش به ترسها و شکستهای کلاریس اشاره میکند، آثار شرم و خشم به وضوح در چهره‌ی او نمایان است.

نگاه نافذ هانیبال لکتر در بازی ۱۵ دقیقه‌ای اش در وجود مخاطب ریشه میدواند. همزمان که ترس را القا و در عین حال بیننده را مجذوب خود میکند. چشمان درخشانی که هم‌هجا هست؛ از روی پرده‌ی نقره‌ای سینماها، جلد مجلات و صفحه اول روزنامه‌ها به شما زل میزد.

دمی در کارگردانی حرفه‌ای خود از اولین سکانس فیلم با استفاده از فضاسازی موفق (جنگلی مه‌آلود که کلاریس در آن مشغول تمرینات و حرکات ورزشیست) مخاطب را با ترسها و سختیهای کودکی کلاریس و تنشهای درونیش آشنا میکند. دوربین، کلاریس را از پشت سر دنبال نمیکند، همچنین در هنگام دیدن و عبور از روی موانع طبیعی و تنه‌درختان، شانه‌به‌شانه‌اش قرار نمیگیرد؛ دوربین همچون یک آینه، تصویر کلاریس را منعکس میکند، انگار که ما از درون آینه‌های مشغول تماشای او هستیم. کلاریس در مسیری جنگلی میدود؛ این تمرینی برای ماموران اف.بی.ای است که آمادگی جسمانی و چابکیشان را میسنجد اما در عین حال، فرار از جنگلی را تداعی میکند که میتواند کابوس هر کودکی باشد. اگرچه شاهد تمرکز کلاریس بر حرکات ورزشیاش هستیم اما از سوی دیگر، وهم موجود در صحنه و تیره‌تار بودن آن، صداهای تهدیدآمیزی که از جنگل به گوش میرسد و بیش از همه

ملودی خروشان هاوارد شور، از ترسهای ناتمام این زن میگوید؛ ترسها، تمایلات، عواطفی که به‌سختی سرکوب شده‌اند، احساس رهاشدن و از دست دادن. همهی آنچه کلاریس قصد دارد زیر پوسته سخت «مامور قانون بودن» پنهانش کند.

این اثر درخشان چه از دریچه چشم تماشاگران و چه از نظر منتقدان، شایسته‌ی تحسین است. اما یکی از محدود واکنشهای منفی را از دگرباشان جنسی دریافت کرد. آنها به نوع شخصیتپردازی و نمایش کاراکتر بوفالو بیل معترض بودند و عقیده داشتند که بیشتر قربانی چنین قتل‌هایی هستند، تا متهم یا عامل آن.

جانانان دمی، وجود اشکالاتی در نحوه به تصویر کشیده شدن بیل را پذیرفت اما در ادامه اعلام کرد که دیالوگهایی در فیلم وجود دارند که بر جدیتر بودن مشکلات روانی او در مقایسه با مشکلات جنسیت‌یاش تاکید میکنند. بوفالو بیل اشتیاق عمیقی برای خارج شدن از کالبدی داشت که با آن به دنیا آمده بود؛ او ترجیح میداد در بدنی زنانه زندگی کند و همین موضوع باعث میشد که قربانیانش را پوست بکند و از پوست آنها لباس بدوزد. مسالهی بیل، در نگاه اول از منظر بیماریهای روانی قابل‌بررسی است اما نمیتوان انکار کرد که تمام این فرایندها، از تمایل غیرقابل‌کنترل او برای تغییر جنسیتش سرچشمه میگیرد.

با تماشای این فیلم میتوان برای ساعاتی با ترس و اضطراب یک کارآگاه، دیوانگیهای یک روانشناس حاذق، حتی اوج درماندگی و طرد شدنهای یک قاتل زندگی کرد.

شاید «سکوت بره‌ها» فرصت خوبی برای گوش سپردن به هیاهوی بره‌های درونمان باشد. به راستی آنها چگونه آرام میگیرند؟

## منابع:

مقاله‌های از دکتر مهدی نوری

مقاله‌های از سوشیانت زوار زاده

مقاله‌های از سایت هنرنامه امروز

مقاله‌های از نشریه‌ی Chicago Sun-Times

مقاله‌ای از روزنامه‌ی شرق

مقاله‌ای از روزنامه‌ی اعتماد

مقاله‌ای از روزنامه‌ی روزگار هشتم



# از دواج با شخصیت اسکیزوتایپال STPD



افسانه حکیمی  
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دیگران نیز عملکرد خوبی از خود نشان نمیدهند. این مشکلات منجر به اضطراب شدید در آنها میشود؛ بنابراین اضطراب اجتماعی زیادی دارند. حتی اگر با گروهی بهمدت طولانی برخورد داشته باشند، باز هم اضطراب اجتماعی‌شان کاهش نمییابد. افرادی که این نوع اختلال را دارند، نشانه‌های اجتماعی را درست درک نمیکنند و بنابراین پاسخ مناسب نمیدهند و باورهای عجیب و غریبی دارند. معمولاً زنان نشانگانی مثل تفکر جادویی و نسبت دادن مسائل به خود، و مردان انزوای هیجانی را از خود نشان می‌دهند.

## نشانه های اختلال شخصیت اسکیزوتایپال

فرد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال به طور معمول پنج یا تعداد بیشتری از نشانه های زیر را دارد:

۱. تنها است و ارتباط نزدیک به غیر از با خویشاوندان درجه یک ندارد؛

۲. اتفاقات را غلط تفسیر میکند. بهطور مثال برای احساسی که کاملاً بیخطر است، یک معنای مستقیم شخصی قائل میشود؛

۳. باورها، افکار و رفتار عجیب و غریب و غیرمعمول دارد؛

۴. لباسهای عجیب میپوشد، بهطور مثال لباسهایی که با هم هماهنگ نیستند؛

۵. باور به قدرتهای عجیب مانند تلپاتی ذهنی و یا خرافات دارد؛

۶. ادراکات غیرمعمول دارد، مانند احساس کسی که حضور ندارد؛ توهم دارد؛

زندگی و ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال شاید در نگاه اول جذاب به نظر آید، اما زمانی که با او در یک خانه زندگی کنید متوجه میشوید که خرافات بر تمام ابعاد زندگی همسران و در نتیجه شما سایه انداخته است. افکار ماوراءالطبیعه شخصیت اسکیزوتایپال در مواردی آنقدر زیاد است که تنها یک مرز باریک با بیماری اسکیزوفرنی دارد. شاید با خود بگویید هرگز امکان ندارند نامزد خرافی شما دارای شخصیت اسکیزوتایپال باشد؛ اما گاهی ظاهر جالب و متفاوت شخصیت اسکیزوتایپال دیگران را به خود جلب میکند. شخصیت اسکیزوتایپال تمام افکار خرافی خود را به زبان نمیآورد چرا که در طول زمان یاد گرفته که دیگران او را درک نمیکنند؛ بنابراین تشخیص، بسیار برای شما دشوار خواهد شد.

## شخصیت چیست؟

شخصیت عبارت است از الگوهای رفتاری مشخص و ثابت که بهواسطه آن، فرد دنیا، دیگران و خودش را درک کرده و با آنها ارتباط برقرار میکند. درواقع شخصیت مجموعه خصوصیات اخلاقی فردی است که با شناخت آنها فرد قابلپیشبینی میشود؛ از خصوصیات فردی گرفته تا خصوصیات اجتماعی و نحوه تعامل فرد با خود و دنیای اطراف برای دستیابی به اهدافش. مثلاً وقتی ناکامی پیش میآید، برخی سعی میکنند نقاط ضعفشان را جبران و از آن بهعنوان پله استفاده کنند اما در مقابل برخی دیگر سرخورده و بدبین میشوند و حتی ممکن است روابطشان را با اطرافیان قطع کنند و... همه این انتخابها به شخصیت افراد بستگی دارد.

## اختلال شخصیت اسکیزوتایپی

نوعی اختلال شخصیت است که با ویژگیهایی همچون بدگمانی، ترس اجتماعی، علاقه به انزوای اجتماعی، تفکر جادویی، عقاید منحصربهفرد، خطاهای ادراکی و مسخ واقعیت مشخص میشود. شخصیت اسکیزوتایپال یکی از اختلالات شخصیت دسته‌ی الف است که بیشترین شباهت را به بیماران اسکیزوفرنی دارد. افکار بدبینانه، حالت عاطفی نابهجا یا محدود در رفتار، وضع ظاهری عجیب یا مخصوص به خود از خصایص این افراد میباشد. آنها دوستان صمیمی و مورد اطمینان ندارند یا تعداد دوستانشان محدود است. از احساسات خود بیخبرند اما در کشف عواطف دیگران خصوصاً خشم و نفرت بسیار حساس هستند. در برخی موارد ادعا میکنند میتوانند افکار دیگران را بخوانند و میتوانند آینده را پیشبینی کنند. این افراد اغلب با خود صحبت میکنند و در ارتباط گرفتن با

زمان بروز و شیوع اختلال شخصیت اسکیزوتایپال

اختلال شخصیت اسکیزوتایپال مانند سایر اختلالهای شخصیت تنها در بزرگسالی تشخیص داده میشود، زیرا تا پیش از آن شخصیت در حال رشد و تغییر است و نشانههای اختلال میتواند موقت باشد، در حالیکه این نوع اختلال الگویی فراگیر و بلندمدت است. اگر تشخیص این اختلال گذاشته شود در کودکی و نوجوانی، این نشانه های حداقل باید یکسال در فرد حضور داشته باشد. اختلال از کودکی و نوجوانی به گونه های خود را نمایان میسازد. تخیلات یا اشتغالات ذهنی غریب در کودکی و نوجوانی، از جمله بروزهایی است که این اختلال در بدو امر خود را نشان میدهد. این رفتارها تا حدی دامه دارد که در بزرگسالی خود را با عقاید عجیب و غریب یا تفکرات جادویی و عضویت در گروههای خاصی که مدعی ارتباط با ماوراءالطبیعت هستند، نشان میدهد. این اختلال ممکن است در کودکی و نوجوانی نیز خود را به صورت انزوا، روابط همسالان اضطراب اجتماعی و نمرات تحصیلی پایین و نامطلوب با حساسیت بیش از حد نشان دهد.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ۳,۱ تا ۴,۹ درصد افراد جامعه را شامل میشود و در بین مردان بیشتر از زنان شایع است. همانند سایر اختلالهای شخصیت، شدت نشانهها در این اختلال در دهه چهارم و پنجم زندگی با افزایش سن کاهش مییابد.

## سببشناسی اختلال شخصیت اسکیزوتایپال

تئوریهای مختلفی در این زمینه وجود دارد، اکثر محققین زیستی (ژنها و ارث) و روانی (خلق و خو و ترکیبی از دلایل، شخصیت فرد که بهواسطه محیط و مهارتهای آموخته شده ایجاد میشود) و اجتماعی (نحوی ارتباط با خانواده و دوستان در کودکی) را در این اختلال موثر میدانند و هیچ تک عاملی را بهتنهایی دلیل شکلگیری این اختلال نمیدانند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، احتمال بروز این نوع اختلال در افرادی که یکی از بستگان آنها اختلال شخصیت اسکیزوتایپال، اسکیزوفرنی و یا یک اختلال شخصیت دارد، بیشتر است. داشتن والدی که سرد، غیرپاسخگو و بیتوجه به نیازهای عاطفی کودک است نیز احتمال این نوع اختلال را بالا میبرد. در این صورت کودک مجبور است به دنیای تخیلات خود پناه ببرد. ممکن است والدین شخصیت اسکیزوتایپال افرادی خشن و تحقیرگر بوده اند و از داشتن چنین فرزندی احساس خجالت میکردند. در نتیجه کودک از ترس آزار و اذیت از دیگران کنارهگیری میکند.

## رابطه عاطفی با اختلال شخصیت اسکیزوتایپال

مسلمانان با شخصیتهای متفاوت بر اطرافیان خود هم تاثیر میگذارند و این موضوع در امر ازدواج بسیار پررنگ است چرا که دو نفر وقتی برای زندگی با یکدیگر اقدام میکنند، ارتباط عمیقتری با هم خواهند داشت بنابراین باید سلیقه ها و خواسته هایش به هم نزدیک باشد. اختلالهای شخصیت از جمله اختلال شخصیت اسکیزوتایپال الگوهای سخت، غیرقابل انعطاف و ناسازگاری هستند که باعث ایجاد مشکل ر روابط اجتماعی و

و باعث استرس در وی میشوند. این الگوها بر همهی جنبههای زندگی تاثیر میگذارند و با انتظارات فرهنگی دیگران بهشدت متفاوت هستند.

## چرا شما به فرد دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال جذب میشوید؟

۱ احتمال دارد شما پدر و یا مادری داشتید که آنها نیز دارای باورهای عجیب و غریب بودهاند. در اینصورت شخصیت اسکیزوتایپال برای شما یادآور والدینتان میباشد و شما جذب رابطه با والدین خود میشوید.

۲ دلیل دیگر جذب شدن شما به شخصیت اسکیزوتایپال آنست که احتمالاً خودتان نیز دارای عقاید عجیب و غریب هستید. عقاید کلیشهای مانند فقط یک نفر در دنیا است که من را درک میکند، کیبوتر با کیبوتر و... یعنی شما بهدنبال فردی هستید که به خودتان شباهت دارد و او نیز باورهای عجیب و غریب مانند شما دارد.

۳ اما دلیل دیگر آن است که شما الگوی اینترگری دارید و خودتان را موظف به حمایت از افراد زخم خورده میدانید و از سر دلسوزی عاشق اینگونه افراد میشوید و در نهایت بهدنبال تغییر و بهبود حال او میروید.

در صورت ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال باید آمادگی داشته باشید که دوستان و آشنایان و حتی خانوادهتان بهخاطر چنین فردی از شما فاصله بگیرند. شما باید آماده باشید تا بارها و بارها از دست او عصبانی شوید. ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال اگرچه ممکن است در ابتدا جذاب و منحصربهفرد بهنظر برسد، ولی پس از گذشت زمان متوجه عجیب و غیرطبیعی بودن رابطه خود خواهید شد.

## ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال ممکن است؟

افراد اسکیزوتایپال معمولاً ازدواج نمیکنند یا در زمانی ازدواج میکنند که خود را از طرف قدرتهای نامشخصی مجبور به این کار احساس کنند. در صورتی که وارد ازدواج شوند، نوع محبت خاصی به همسر خود دارند. انتساب تفکرات منفی و پارانوئید گونه به همسر بیشترین صدمه را به ازدواج آنها وارد میکند. این افراد با شکهایی نامشخص به همسرشان صدمه میزنند.

شخصیت اسکیزوتایپال به سختی با خانوادگی همسر خود ارتباط میگیرد و این ارتباط حتی در سالیان دراز به صورت خشک باقی میماند. این افراد به دلیل خود پندارهی ضعیف تمایلی به داشتن رفتارهای اجتماعی از خود نشان نمیدهند. گاه شناسایی چنین شخصیتهایی بسیار سخت است چرا که همانطور که گفتیم افراد مبتلا افکار خود را پنهان میکنند و بعد از این که با آنها ازدواج به کردید متوجه علائمشان میشوید. مشاوره ی قبل از ازدواج شما کمک میکند تا ضمن شناخت بیشتر طرف مقابل میزان هماهنگی بین خود و موفقیت در ازدواج را بسنجید و عاقلانهتر در این مورد تصمیم بگیرید.

همسران شخصیت اسکیزوتایپال بیشتر از نامشخص بودن مشکل فرد رنج میبرند. همسران این افراد گاه به دلیل تمسخر یک نوع خاصی از خرافات یا صحبت در یک ساعت مشخص با مشکلات جدی روبرو شده اند که



گاهی این مشکلات غیر قابل توضیح میباشند. البته حائز اهمیت است که شخصیت اسکیزوتایپال به دلیل نوع نگاه متفاوت، دنیای خیالی جالبی دارند. معمولا در ارتباط با این افراد تنها یک مشاور حرف شما را باور میکند، دیگران حرفهای شما را اغراقگونه توصیف میکنند.

## زندگی با شخصیت اسکیزوتایپال

زندگی با هر کدام از اختلالات شخصیت چالشهایی را برای شما به همراه دارد، اما زندگی با شخصیت اسکیزوتایپال احتمالا بسیار عجیب خواهد بود.

در ادامه برخی از پیامدهای ازدواج و زندگی با شخصیت اسکیزوتایپال را شرح دادهایم:

این افراد برای نوع نگاه خود به جهان اهمیت زیادی قائلند و به دلیل خودمحوری زیاد معمولا تصمیمهایی میگیرند که برای همسرشان غیر قابل هضم به نظر میرسد. شخصیت اسکیزوتایپال کاری را انجام میدهد و دلیل رفتار خود را با نوعی از خرافات یا مسائل جادویی توجیه میکند. این مشکل معمولا آرام آرام از محبت و صمیمیت رابطه میکاهد

\* در شروع رابطه از نظر دیگران جالب به نظر میرسند. اما در بلند مدت با خانواده ی همسر خود رابطه ی ضعیفی خواهند داشت و خانوداهی همسر نیز بهخاطر عجیب غریب بودن فرد و چالشهای فکری زیاد، تمایل کمتری به ادامه رفتوآمد از خود نشان میدهند. تنهایی ایجاد شده؛ به نوعی افسردگی برای همسر تبدیل میشود.

\* شخصیت ازدواج با شکهای غیر قابل توضیح و درک در بهوفور دیده شده است. همسر شخصیت اسکیزوتایپال اسکیزوتایپال حتی ممکن است به دلایل غیر قابل توضیح و مشخص مورد ضرب و شتم قرار گیرد.

\* افراد غریبه به دلیل جدید بودن تعاریف فرد و جذابیتهای خیالی او؛ مشکل رفتاری را به همسرش نسبت میدهند.

\* نوع نگاه کودکانه و بی مسئولیتی اجتماعی در شخصیت اسکیزوتایپال موجب میشود که شما مجبور باشید تمام مسئولیت خانواده و خانه را به عهده بگیرید و همچنین همسر اسکیزوتایپال شما این مسئولیت را درک نمیکند و عواقب هر تصمیم یک مشاخره بلندمدت خواهد بود.

\* مشکل نهایی شخصیت اسکیزوتایپال پیشبینیها و غیببینیهای بسیار است. شخصیت اسکیزوتایپال به دلیل قدرتهای ماورایی و غیبینی که تصور میکند دارد، معمولا پول زیادی را در قمارها و شرطبندیها به باد میدهند.

## چرا نباید با

## افراد مبتلا به اختلال

## شخصیت اسکیزوتایپال ازدواج کنید؟

زندگی با فردی که دارای رفتاری عجیب و غریب است، آسان نیست. تشخیص گفتار واقعی و غیرواقعی این افراد برای کسانی که با ایشان زندگی میکنند، بسیار سخت و غیر ممکن است. اگر شما شانس بیاورید و مورد ظن و اتهامش قرار نگیرید، شاید بتوانید مدت کوتاهی با او زندگی را تجربه کنید ولی در بلندمدت چیزی که بهدست میآورید زندگیاباست که واقعیت در آن نقش و معنایی ندارد و هر چه هست، ماوراءطبیعتی است که شما باز در آن نقشی ندارید. برای داشتن زندگی بهتر در کنار این افراد باید باور و عقاید آنها را قبول کنید و در بسیاری از موارد با آنها همراهی کنید. دور شدن از حضور در میان خانواده و بستگان یکی دیگر از آسیبهایی است که مبتلایان به این اختلال میتوانند در زندگی شما داشته باشند، این افراد در هنگام ارتباط با دیگران اضطراب شدید دارند، از همین روی از حضور در جمع و گروه خودداری میکنند.

## درمان شخصیت اسکیزوتایپال بعد از ازدواج

بسیاری از افراد گمان میکنند میتوانند رفتارها و شخصیت همسر خود را بعد از ازدواج تغییر دهند؛ هر چند درمان شخصیت اسکیزوتایپال غیرممکن نیست اما کاری بسیار دشوار به نظر میرسد. در این مسیر ممکن است آسیبهای زیادی را متحمل شوید و بهای زیادی پرداخت کنید. اغلب شخصیتهای اسکیزوتایپال در



مورد بیماری خود پذیرش ندارند و گمان میکنند مشکل از دیگران است؛ به همین سبب حاضر به درمان نمیشوند و این مسئله کار را بسیار دشوار میکند.

درمان اختلال شخصیت اسکیزوتایپال مستلزم درمانگری است که در درمان اختلالهای شخصیت، مهارت و تجربه دارد. رابطهی مبتنی بر اعتماد بین مراجع و درمانگر به آهستگی و کندی صورت میگیرد، زیرا این افراد از هرگونه ارتباط اجتماعی با دیگران از جمله درمانگر احتراز میکنند. درمان اختلال شخصیت اسکیزوتایپال غالباً امیدوارکننده نیست. برای بهبود اختلال شخصیت دو درمان بیان شده است که باید روانشناسان بالینی و روانپزشکان آنها را ارائه کنند.

\* رواندرمانی: بیماران مبتلا به این اختلال دارای به گونهای که این دست از افکار الگوهای فکری ویژه‌ای هستند، باعث شده در فرقه‌های مختلف، آیینهای غریب مذهبی و جشنها و مراسم جادویی و مافوق طبیعی، شرکت کنند و خود را دارای با این توضیحی که بیان شد اطرافیان، قدرتهای ماوراءطبیعت بدانند و به خصوص درمانگری که قدم در راه درمان مبتلایان به این نباید این گونه فعالیتهاشان را مورد اختلال = گذاشته است، تمسخر قرار دهند یا درباره اعمال و اعتقاد آنها موضع قضاوت گران ها بگیرند. آموزش مهارتهای اجتماعی میتواند تا حدی بروز رفتارهای بیمار در بستر اجتماع را، کاهش دهد.

\* دارو درمانی: ممکن است داروهای ضد روانپریشی برای مقابله با افکار انتساب به خود، خطاهای ادراکی و دیگر علائم این اختلال مفید باشد و میتوان آنها را در ترکیب با رواندرمانی به کار ضد برد. اگر مؤلفهای از افسردگی در شخصیت دیده شود، افسردگی ها را نیز میتوان به کار برونند.

### زمان ترک رابطه

ممکن است به جایی برسید که متوجه شوید بیش از این قادر به ادامهی رابطه نیستید و از این میزان عجیب غریب بودن خسته شده‌اید و تصمیم به ترک این رابطه را دارید، در این صورت باید به خاطر داشته باشید که طوری رابطه را ترک کنید که فرد اسکیزوتایپال به لحاظ روحی آشفته‌تر نشود زیرا او در طول زندگی تجربه‌های زیادی در مورد طرد شدن از سوی دیگران داشته است. بنابراین قطع رابطه را نه یکباره بلکه در طی یک روند تدریجی انجام دهید تا آمادگی لازم را در او به وجود آورید. در این دوران از دوستان، آشنایان و خانواده‌ها بخواهید که حمایت و توجه لازم را به او داشته باشند.

### سخن پایانی

فرد اسکیزوتایپال ممکن است در شروع رابطه فردی جذاب و منحصر به فرد به نظر آید، اما با گذشت زمان متوجه خواهید شد که فردی عجیب و غریب است. اگر چه ممکن است همهی ما تا حدی دارای عادات عجیب باشیم، اما یک فرد اسکیزوتایپال این ویژگیها را در حد آسیب شناختی دارد.

چنین فردی دارای رفتار و افکار عجیب است و هنگام حضور در یک موقعیت اجتماعی احساس ناراحتی میکند و ممکن است چیزی بگوید یا کاری انجام دهد که دیگران او را مورد تمسخر قرار دهند و از جمع طرد کنند. اگر شما عاشق چنین فردی شده‌اید، ممکن است که در ابتدا رابطهی خوبی با او داشته باشید، اما باید بدانید که با گذشت زمان در رابطه با چنین فردی دچار مشکلات جدی، به ویژه در زمینه‌ی روابط اجتماعی با دیگران خواهید شد.

### منابع

\*جانسون، براد و موری، کلی. عشق ویرانگر. ترجمه: الهام شفیع و زهرا حسین زاده. تهران: رسا.

\*کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین. چکیده روانپزشکی بالینی. ترجمه: فرزین رضاعی. تهران: ارجمند. جلد دوم.



دانشگاه الزهراء